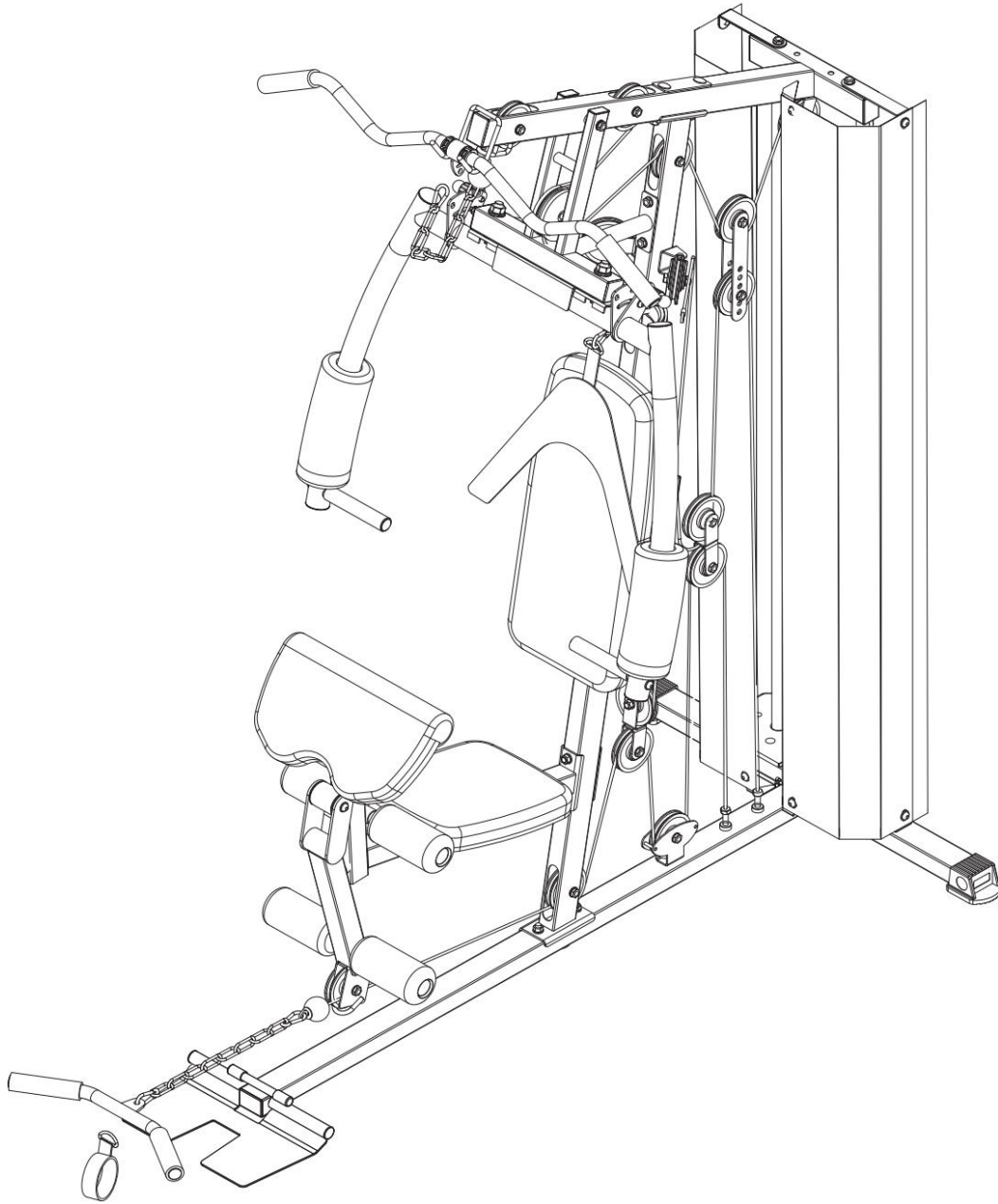


Manual de instalación y funcionamiento



¡Atención!

Lea atentamente este manual antes de utilizar esta máquina.

Catalogar

Key Knowledge for Safety.....	1
Assembly Drawing.....	2
List of Spare Parts.....	3-4
Assembly Instructions for Main Frame.....	85-1
Training Guidance.....	19 20
Chart of Training Guidance.....	21

Conocimiento para la seguridad

Conserve bien este manual para futuras consultas.

Asuntos a tratar:

Si bien se han tenido en cuenta consideraciones de seguridad durante el diseño y la fabricación de esta máquina de entrenamiento, se deben seguir algunas precauciones de seguridad durante su uso. Lea atentamente este manual antes de ensamblar y utilizar la máquina de entrenamiento, especialmente las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la máquina de entrenamiento y no deje a ningún niño solo sin supervisión en la habitación donde se encuentra la máquina de entrenamiento.
2. Sólo una persona podrá utilizar la máquina de entrenamiento al mismo tiempo.
3. Cualquier usuario que sienta mareos, náuseas, opresión en el pecho u otros síntomas incómodos deberá interrumpir el entrenamiento inmediatamente y visitar a un médico posteriormente.
4. La máquina de entrenamiento deberá colocarse sobre una superficie limpia y plana, y no deberá utilizarse en cualquier lugar cercano a la fuente de agua o al aire libre.
5. Las manos no deben estar cerca de ninguna pieza de transmisión durante su uso.
6. Los usuarios deben vestirse apropiadamente para el entrenamiento cuando utilicen la máquina de entrenamiento y no se permite ropa suelta ni de ningún otro tipo que pueda atascarse durante el entrenamiento. También se recomienda a los usuarios utilizar zapatillas deportivas o calzado sanitario durante el entrenamiento.
7. El entrenamiento se realizará únicamente en la forma descrita en las instrucciones durante el uso. de la máquina de entrenamiento , y no se realizará ningún entrenamiento fuera de las instrucciones.
8. No está permitido ningún objeto con punta afilada alrededor de la máquina de entrenamiento.
9. Ninguna persona discapacitada deberá utilizar el equipo de entrenamiento sin la supervisión de un compañero de entrenamiento o un cuidador.
10. Por lo general, se requiere que los usuarios calienten antes del entrenamiento a través de una variedad de ejercicios de estiramiento.

No se permite ningún uso si la máquina de entrenamiento presenta alguna anomalía.

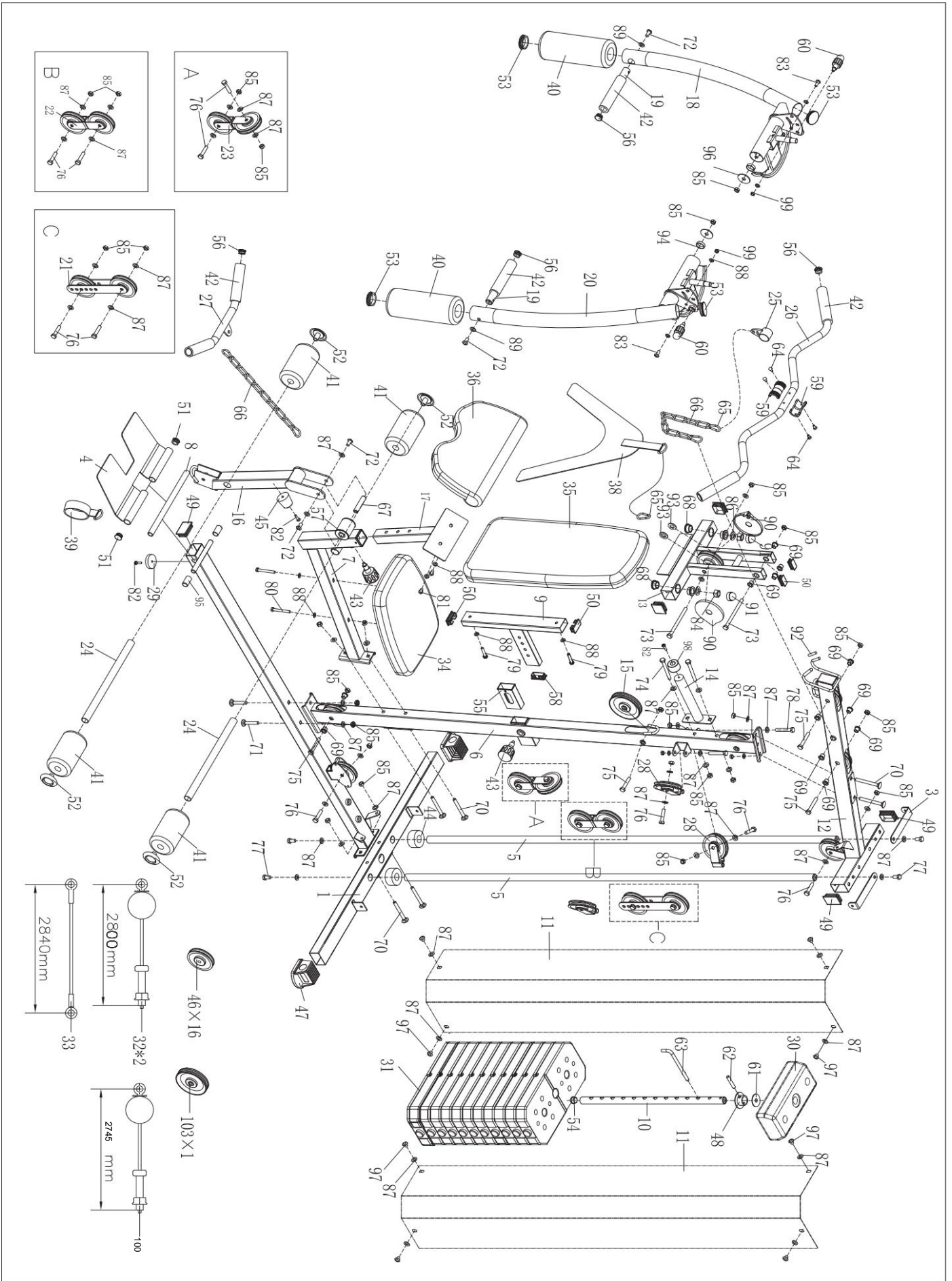
Se deberán conservar registros de capacitación durante el proceso de capacitación.

El peso máximo del usuario de este producto es 120 kg.

Advertencia

Se recomienda especialmente a los usuarios mayores de 35 años o con historial médico que consulten a un médico antes de entrenar. Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness. No nos responsabilizamos de ninguna lesión causada por el propio usuario.

Dibujo de ensamblaje

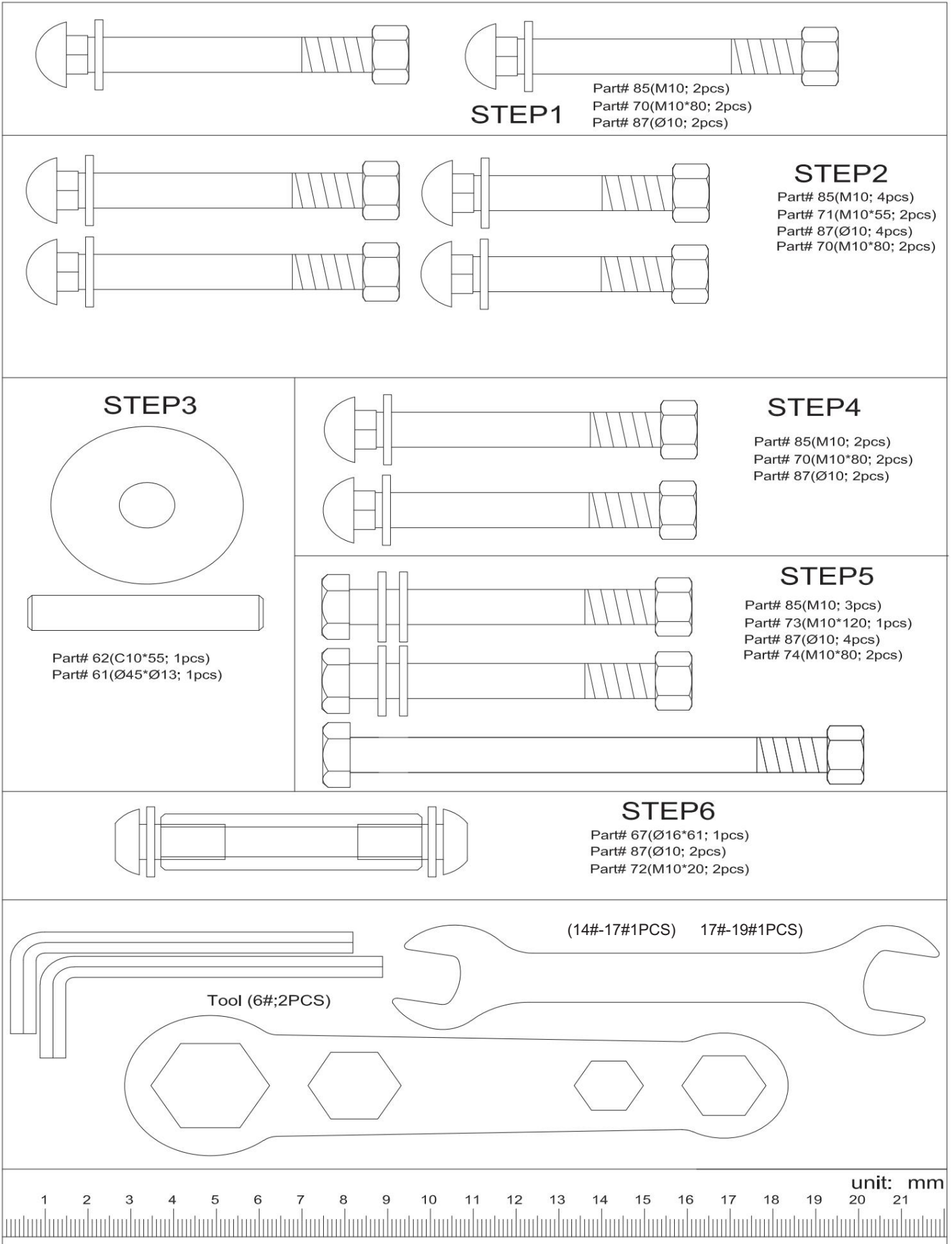


Lista de piezas

Nombre de serie y especificación	Nombre de serie y especificación de Quanti	Quant
1 Conjunto de tubo inferior trasero	41 Palto de esponja	4
2 Conjunto de tubería de tierra	42 Empuñadura de esponja	6
3 Placa de conexión del escudo 1	43 Perilla giratoria con pasador de resorte	2
4 pedales	44 Almohadilla de amortiguación	2
5 Soldadura de barra guía de contrapeso	45 Almohadilla amortiguadora	1
6 Conjunto de tubo de inclinación frontal	46 Polea	16
7 Tubo de soporte del bastidor inferior delantero asamblea	47 Correa exterior para el pie	2
8 Tubo de límite	48 Bujes de cabeza de contrapeso	1
9 Cojín de respaldo con marco ajustable	49 40*60 Tapón interior de tubo rectangular	4
10 Conjunto de palanca de peso	50 25*50 Tapón interior de tubo rectangular	2
11 Cubierta protectora de red de hierro	51 25 Tapón de tubo redondo	2
12 Conjunto de viga superior	52 Policia de espuma	4
13 Conjunto de voladizo	53 45 Tapón interior de tubo redondo	6
14 Conjunto de tubo limitador	54 Tapón interior de tubo redondo esférico	1
15 Polea grande	55 30*60 Bujes entre tubos 56 25 Tapón	1
Conjunto de elevación de 16 patas	interior de tubo redondo 57 Bujes de	6
17 Conjunto de agarre de goma para las manos	plástico 58 23,5*53,5 Bujes	2
18 Conjunto del brazo oscilante derecho	entre tubos 59 Bujes de tubo redondo 60	1
19 Conjunto del manillar de empuje delantero	Perilla de pasador elástico	4
20 Conjunto del brazo oscilante izquierdo	pequeño 61 Almohadilla plana de	2
21 Placa de conexión de polea	varilla de ajuste Pasadores	1
22 Soldadura de asiento en forma de U doble	62 cilindricos 63	1
23 Asiento giratorio en U	Pasador insertado en forma de L	1
Tubo de 24 palitos de esponja	64 Remache autotapante	4
25 Soldadura de manguito de alta tracción	65 Cierre de cerradura	5
26 Conjunto de tubo de manija de tiro alto	66 Cadena de ocho anillos	2
27 Conjunto de manija de tiro bajo	67 Eje de rotación	1
28 Asiento de polea en forma de U	68 Manguito de presión de polea (grande)	4
29 Almohadilla de goma redonda	69 Manguito de presión de polea (pequeño)	16
30 Cabezal de contrapeso	70 Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*80)	6
31 Peso del grupo	71 Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*55)	2
32 Cable de acero de tracción inversa (2800 mm)	72 Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*20)	4
33 Conjunto de cable de acero con brazo de mariposa (2840 mm)	73 Perno hexagonal (M10*120)	2
34 Componente del cojín del asiento	74 Perno hexagonal (M10*80)	2
35 Componente del cojín del respaldo	75 Perno hexagonal (M10*55)	5
36 Componente de almohadilla de mano	76 Perno hexagonal (M10*45)	11
37 N / A	77 Perno hexagonal (M10*20)	4
38 Conjunto de cuerda de entrenamiento	78 Perno hexagonal (M10*65)	2
39 Componentes de cinta adhesiva redonda 4	79 Perno hexagonal (M8*40)	2
0 Palto de esponja grande	80 Perno hexagonal (M8*60)	2

81	Perno hexagonal (M8*15)	2	91	Tapadera de tuerca (M16)	2
82	Tornillo de cabeza plana con ranura en cruz (M6*20)	3	92	fundas de PVC Φ 8	2
83	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M8*25)	2	93	Ampliar almohadilla plana (Φ 10)	2
84	contratuerca (M16) 85	2	94	Casquillo espaciador	2
	contratuerca (M10)	48	95	Funda de PVC Φ 16	2
86	Almohadilla plana grande (Φ 16)	2	96	Almohadilla plana extra grande (Φ 10)	2
87	Almohadilla plana (Φ 10)	80	97	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*12)	8
88	Almohadilla plana (Φ 8)	10	98	Coin delantero (M10*12)	1
9	Almohadilla curva (Φ 10) 8	2	99	tuerca de seguridad (M8)	2
0	Cubierta de polea 9	2	100	Conjunto de cable de acero (2745 mm)	1
Herramienta					
	Llave de boca abierta 14#-17#, 17#-19#	2		Llave hexagonal 6#	2
	Llave especializada	1			

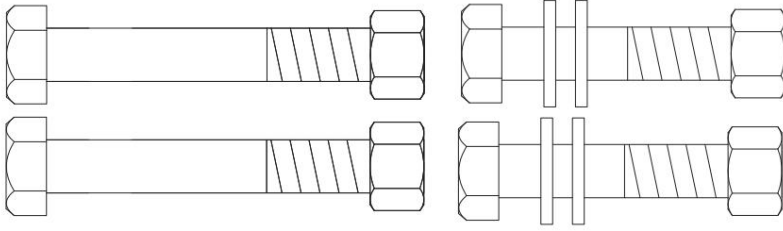
(Main body) Parts disk 1



(Main body) Parts disk 2

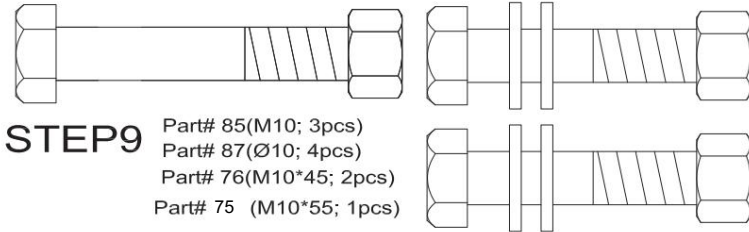
STEP8

- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 76(M10*45; 2pcs)
- Part# 75(M10*55; 3pcs)



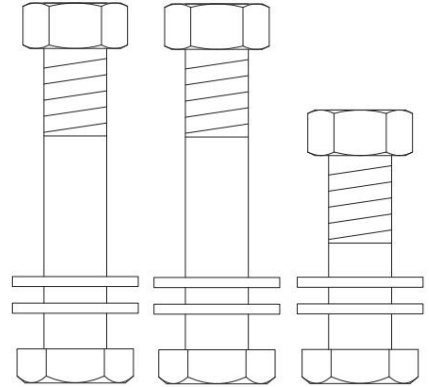
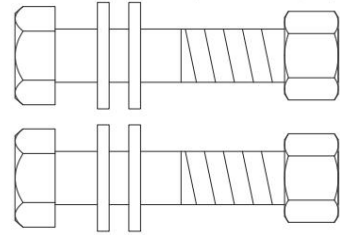
STEP10

- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 10pcs)
- Part# 76(M10*45; 3pcs)
- Part# 78(M10*65; 2pcs)



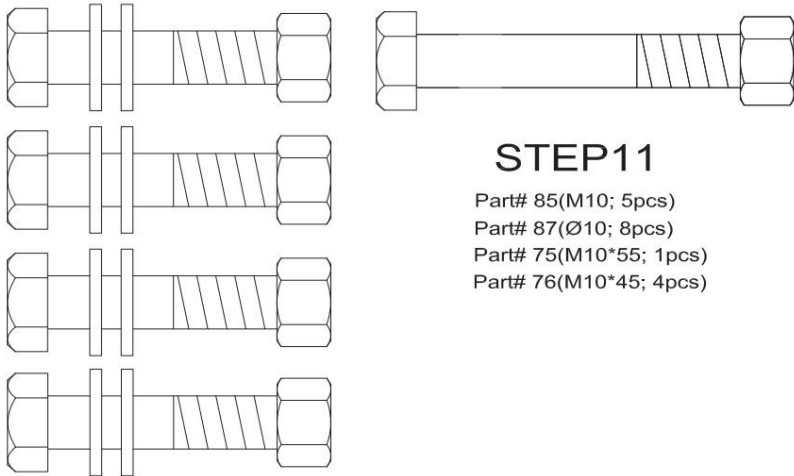
STEP9

- Part# 85(M10; 3pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 76(M10*45; 2pcs)
- Part# 75 (M10*55; 1pcs)



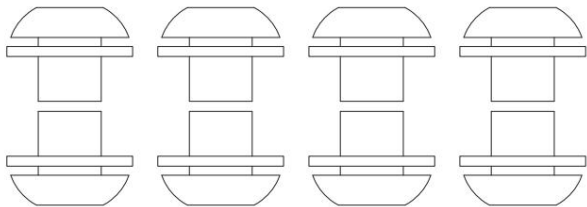
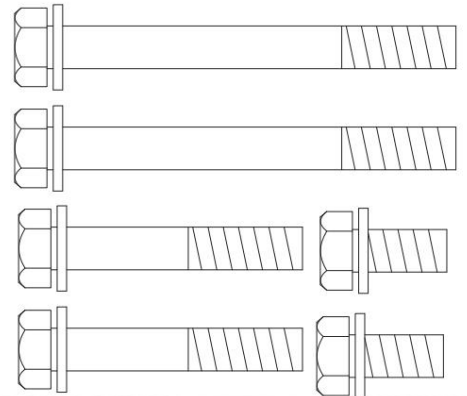
STEP11

- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# 75(M10*55; 1pcs)
- Part# 76(M10*45; 4pcs)



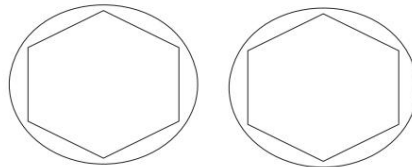
STEP12

- Part# 88(Ø8; 6pcs)
- Part# 79(M8*40; 2pcs)
- Part# 80(M8*60; 2pcs)
- Part# 81(M8*15; 2pcs)



STEP13

- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# 97 (M10*12; 8pcs)



STEP14

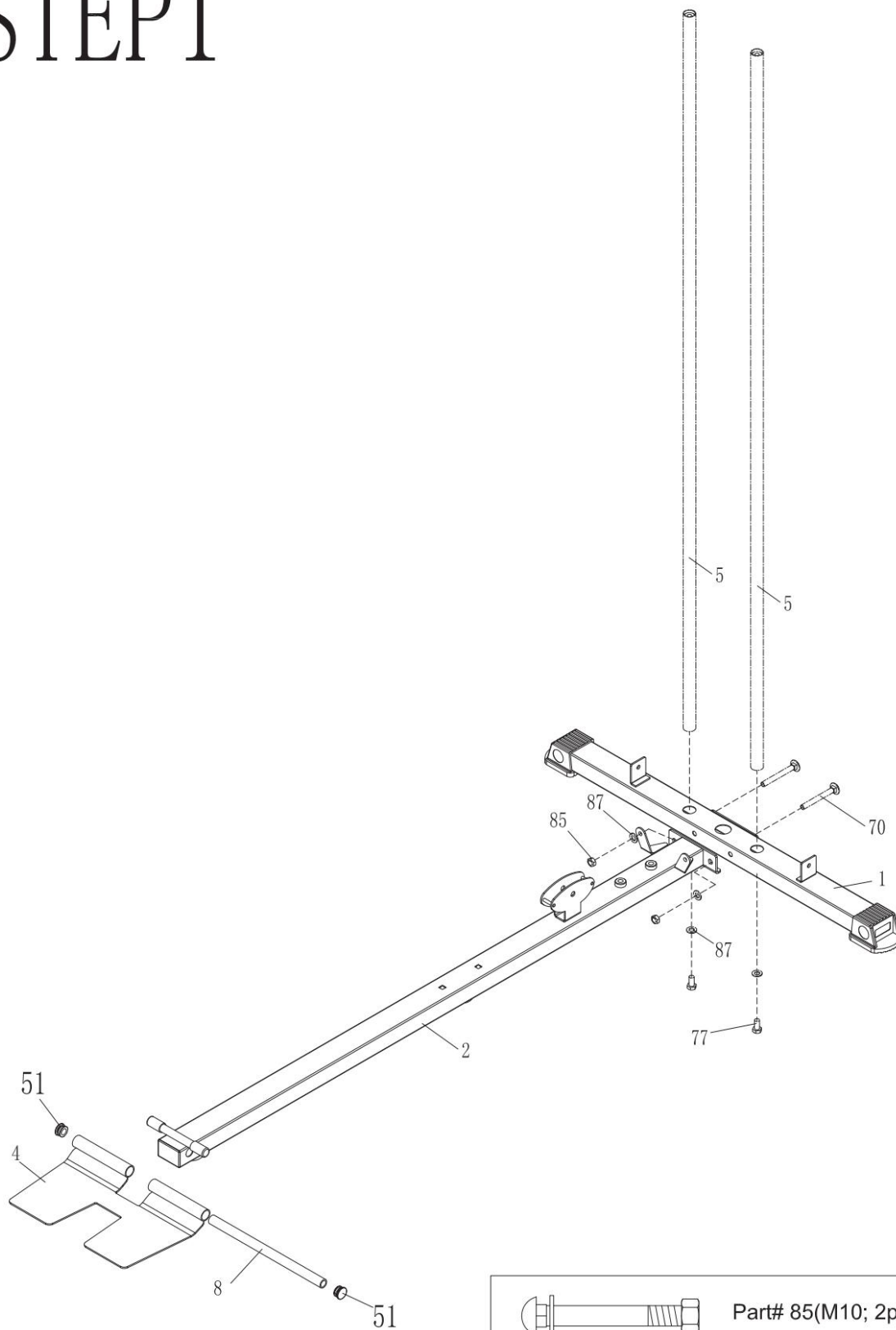
- Part# 91 (2pcs)

unit: mm

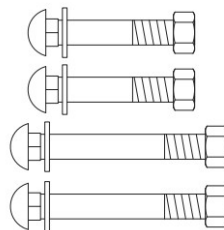
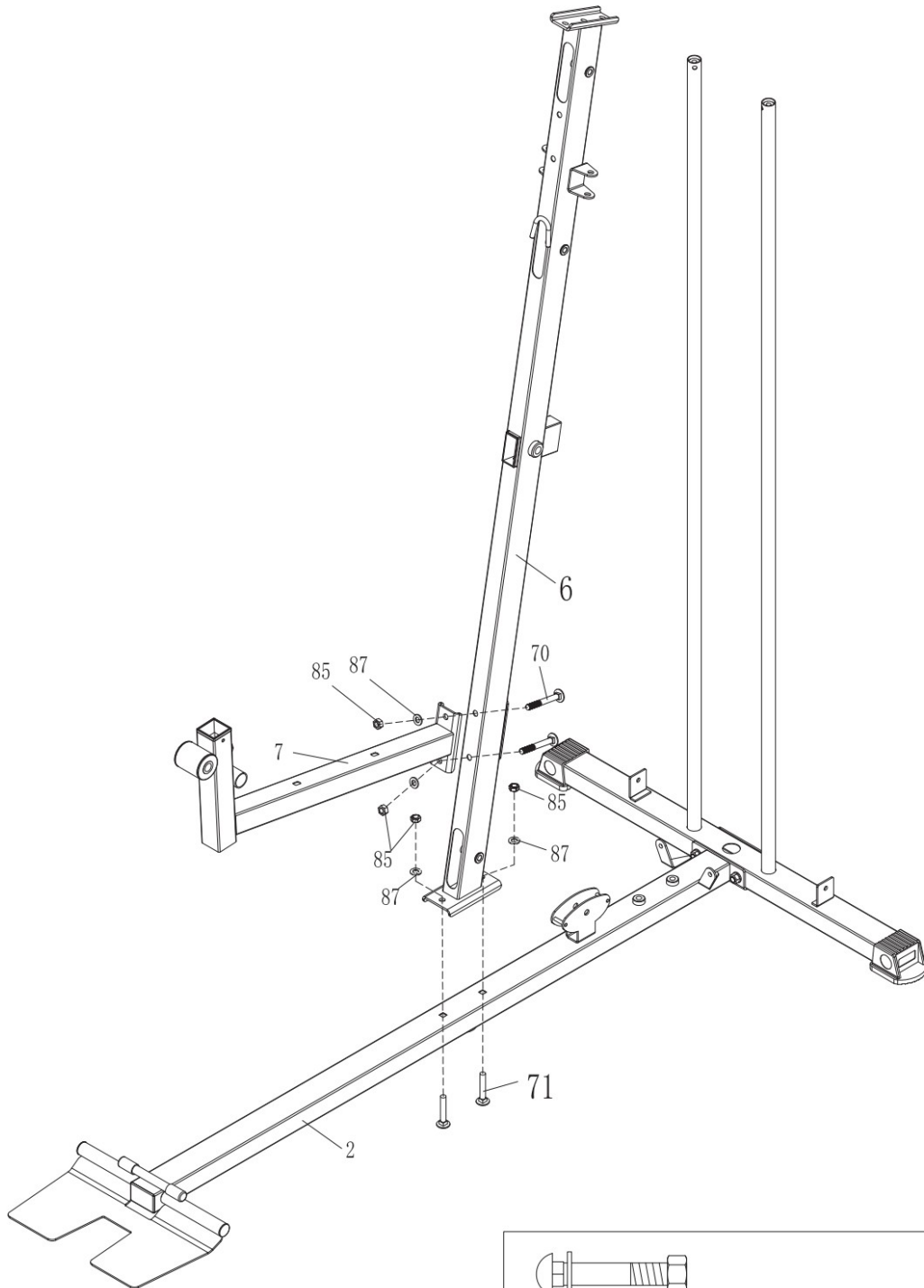


Instrucciones de instalación para la sección de la carrocería

STEP 1

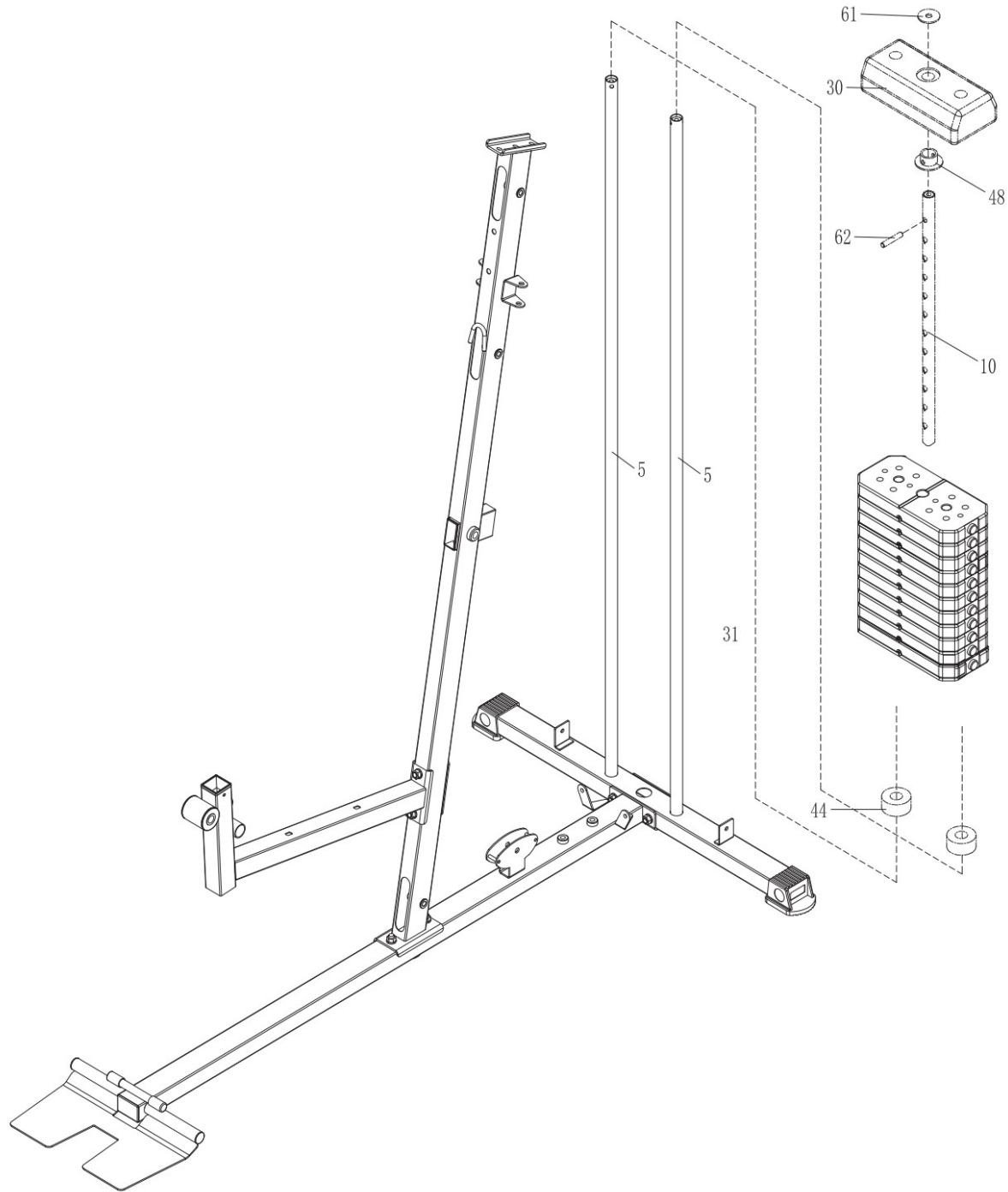


STEP 2



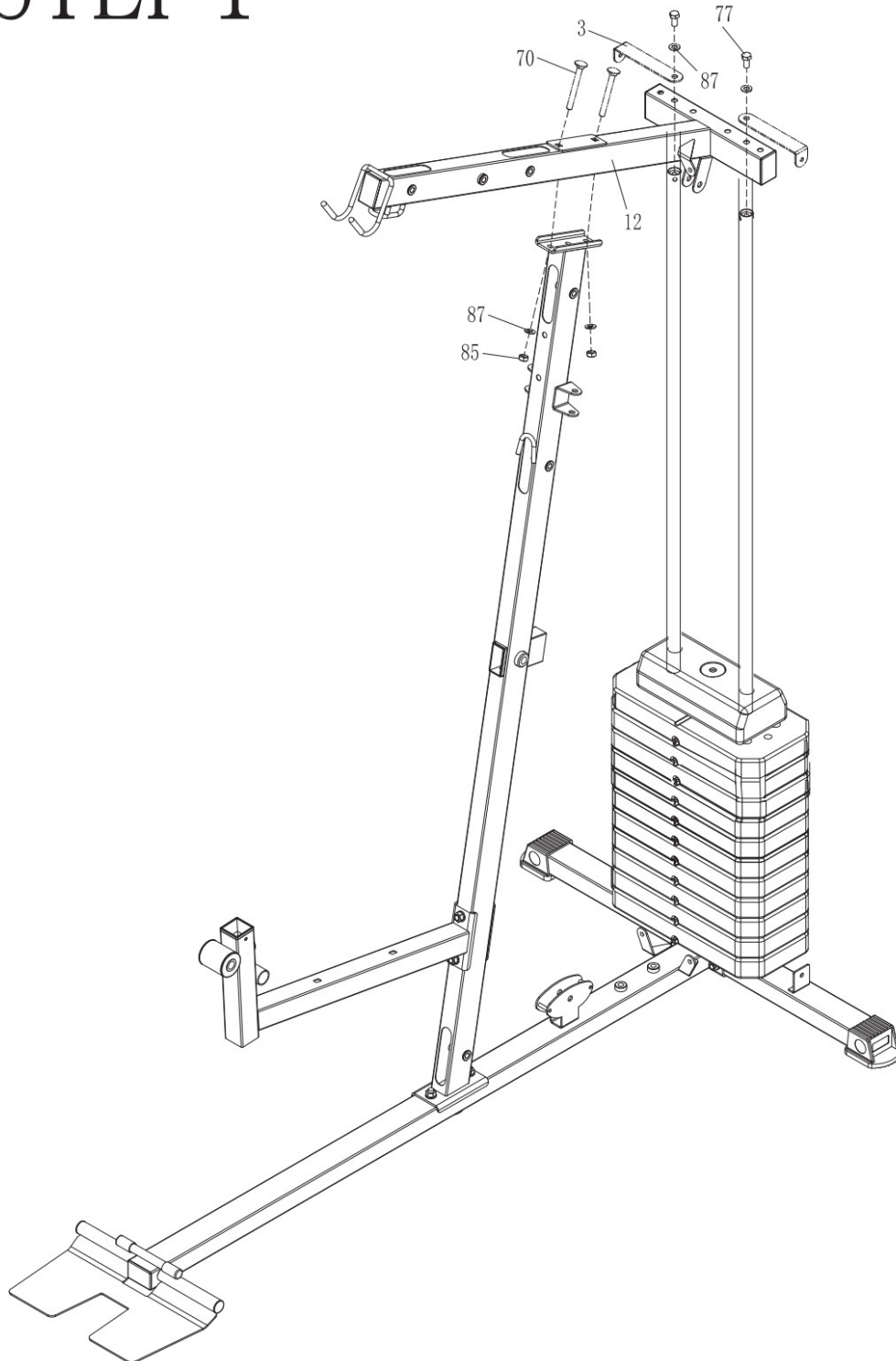
- Part# 85(M10; 4pcs)
- Part# 71(M10*55; 2pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 70(M10*80; 2pcs)




STEP 3



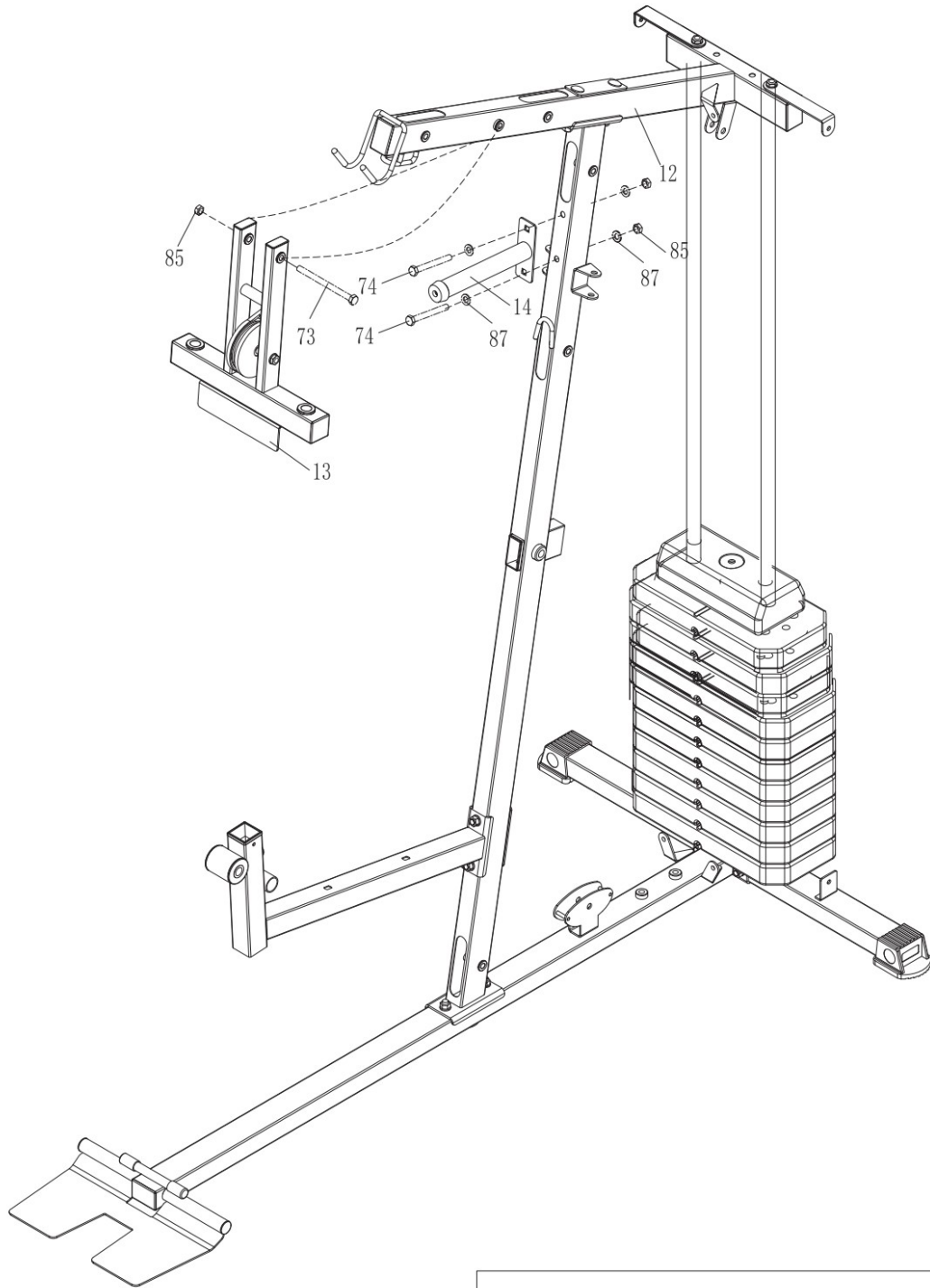
Part# 62(C10*55; 1pcs)
Part# 61(Ø45*Ø13; 1pcs)


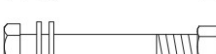


STEP 4



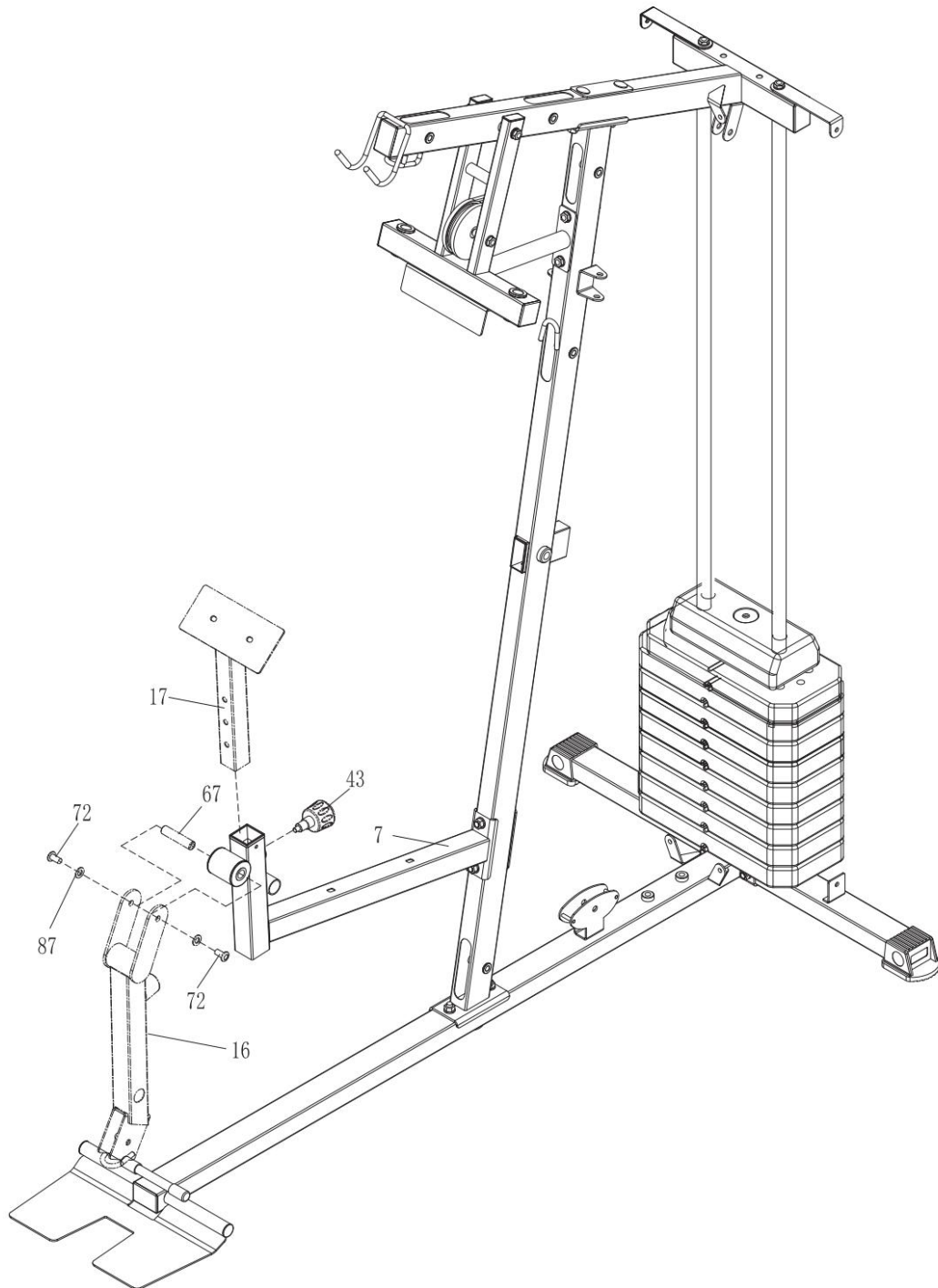
-  Part# 85(M10; 2pcs)
-  Part# 70(M10*80; 2pcs)
-  Part# 87(Ø10; 2pcs)

STEP 5



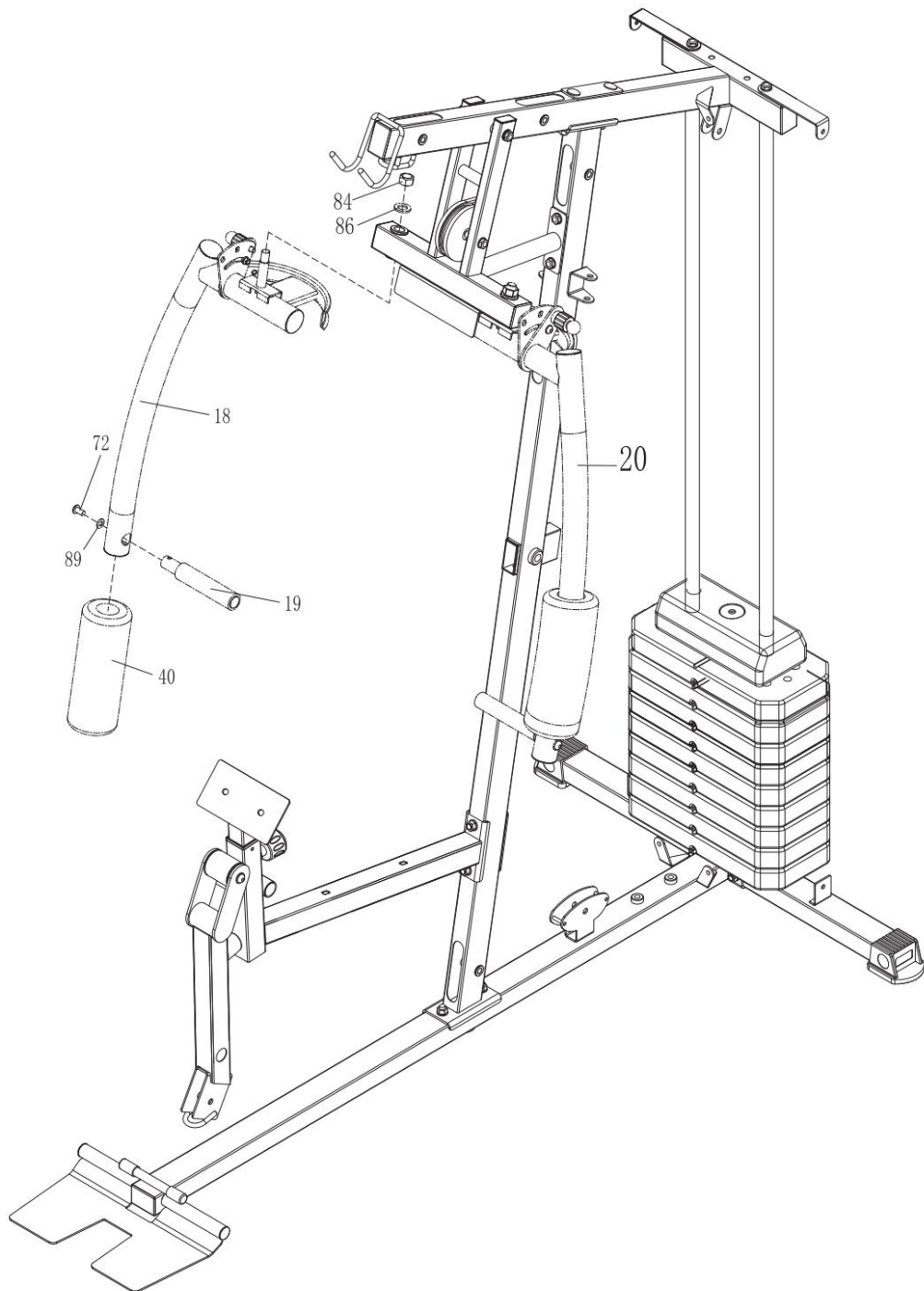
-  Part# 85(M10; 3pcs)
-  Part# 73(M10*120; 1pcs)
-  Part# 87(Ø10; 4pcs)
-  Part# 74(M10*80; 2pcs)

STEP 6

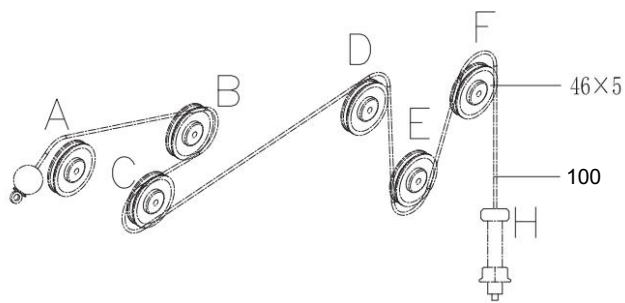
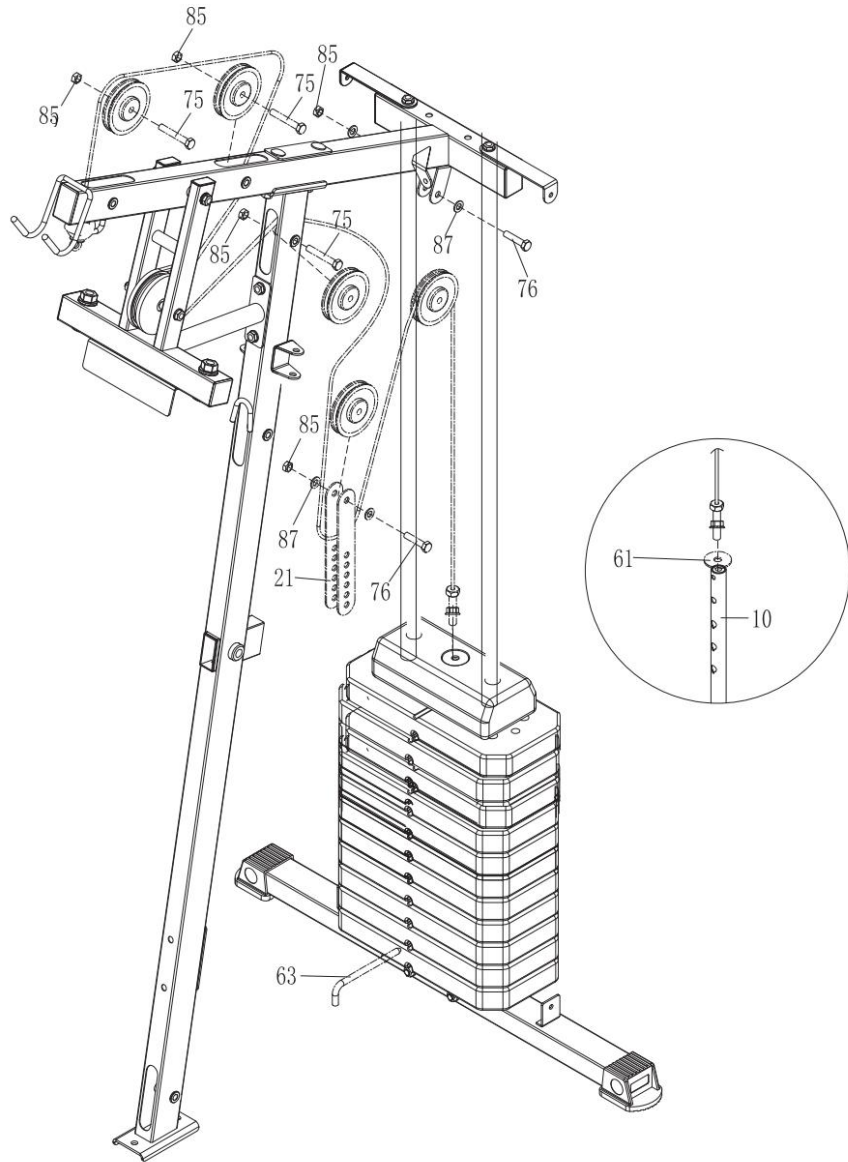


Part# 67(Ø16*61; 1pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)
Part# 72(M10*20; 2pcs)

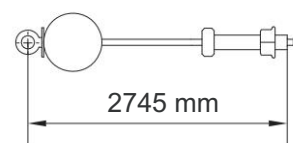
STEP 7



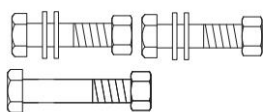
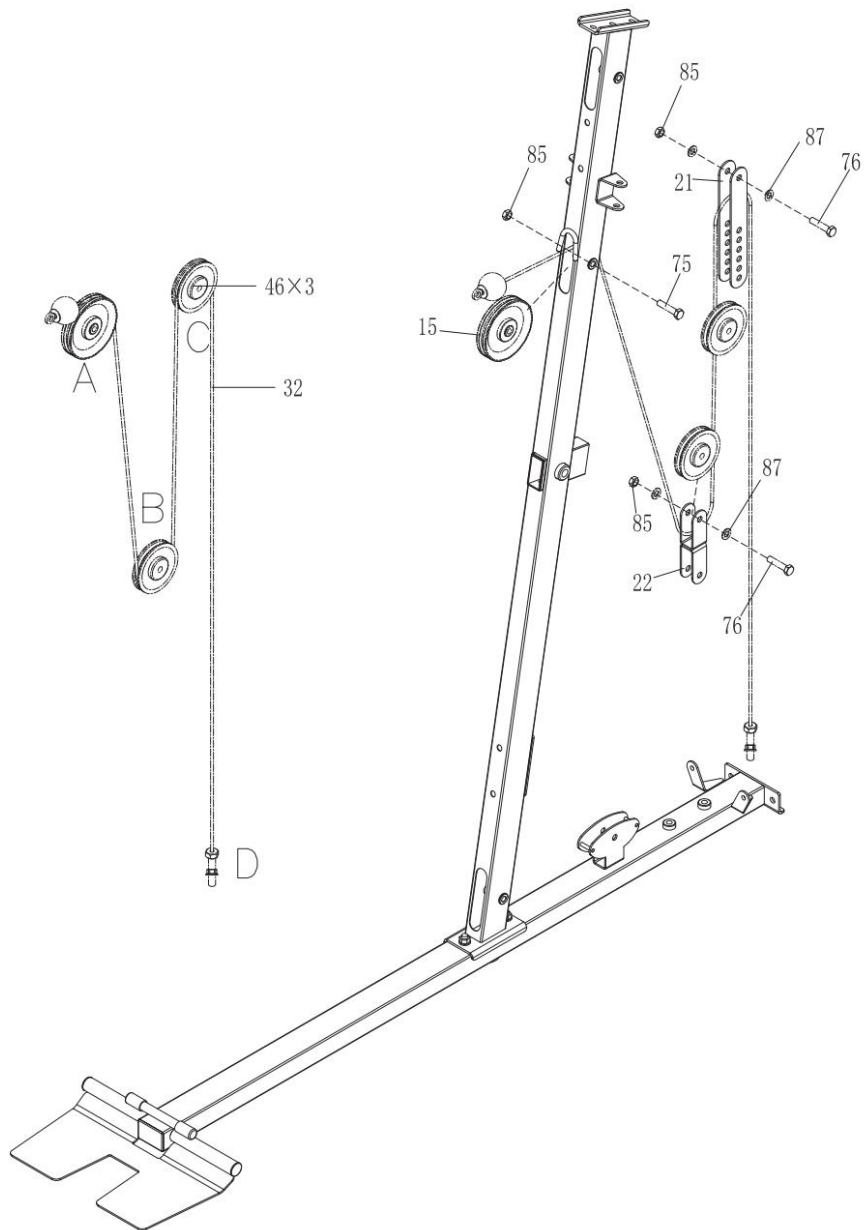
STEP 8



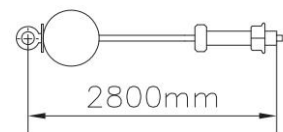
- | | | |
|--|--|------------------------|
| | | Part# 85(M10; 5pcs) |
| | | Part# 87(Ø10; 4pcs) |
| | | Part# 76(M10*45; 2pcs) |
| | | Part# 75(M10*55; 3pcs) |



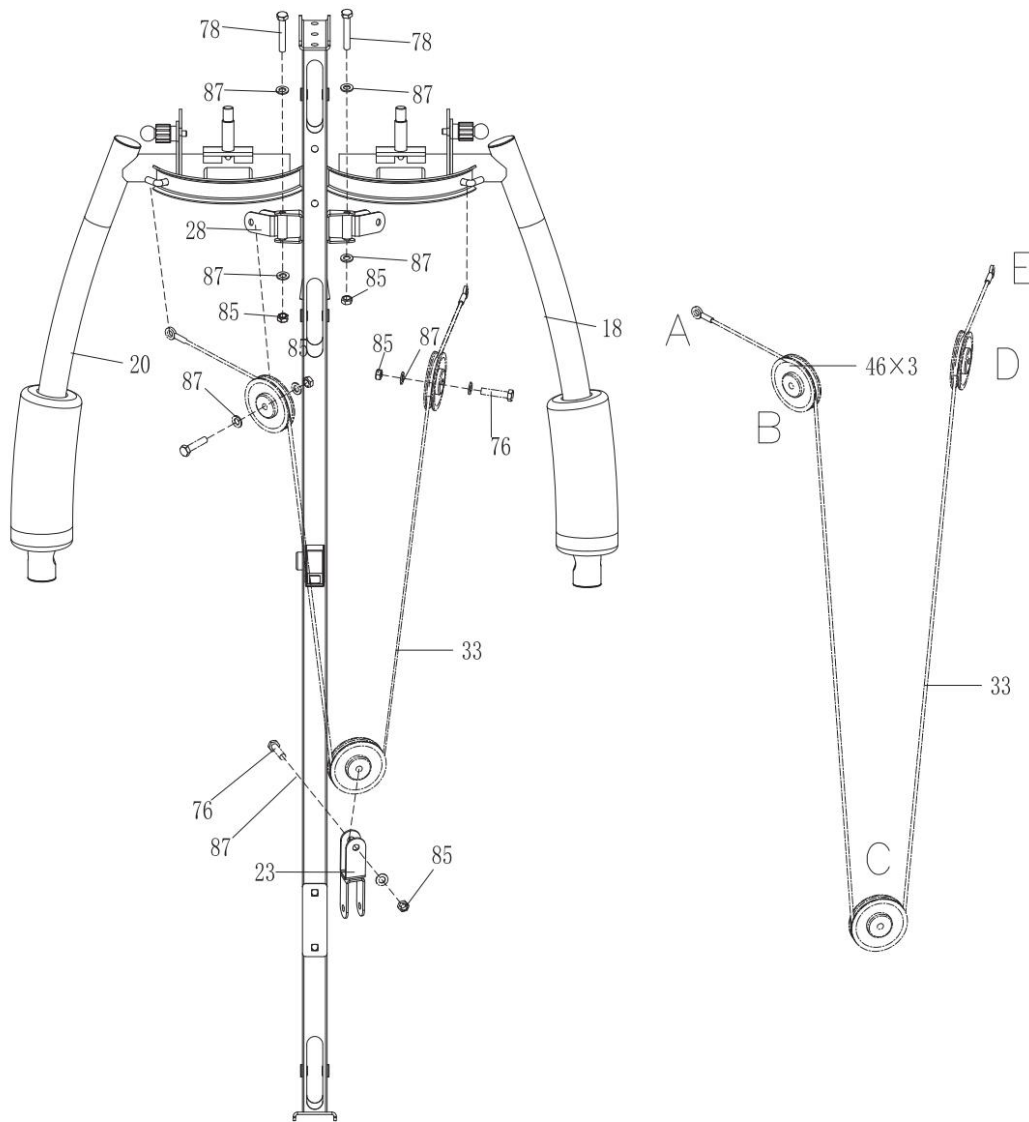
STEP 9



- Part# 85(M10; 3pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 76(M10*45; 2pcs)
- Part# 75(M10*55; 1pcs)



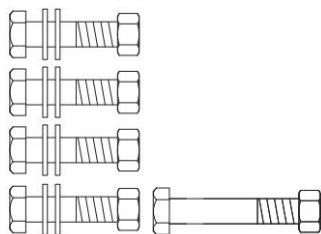
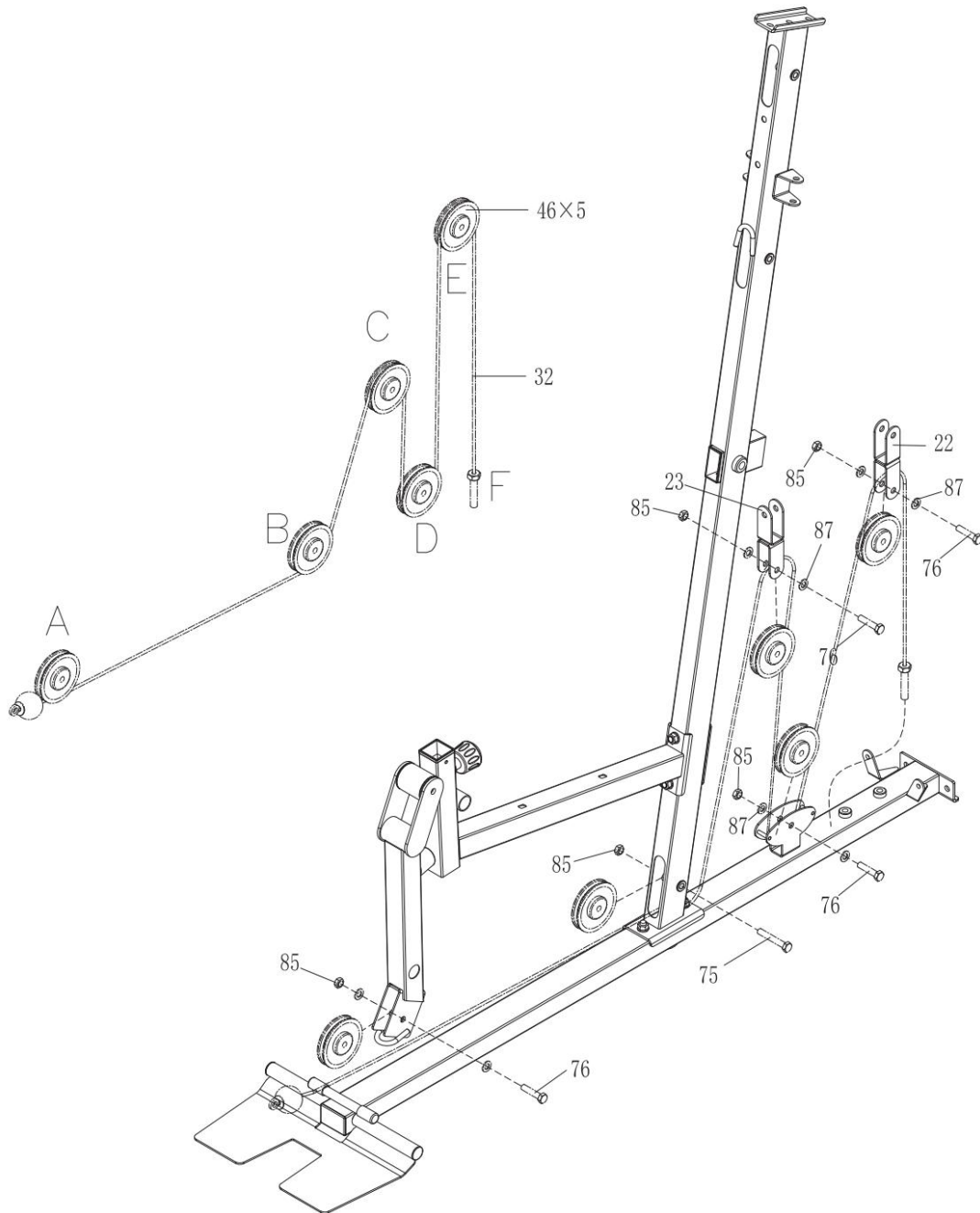
STEP 10



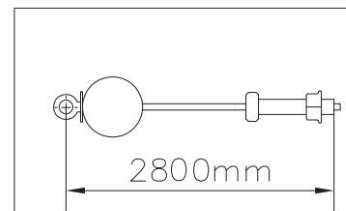
- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 10pcs)
- Part# 76(M10*45; 3pcs)
- Part# 78(M10*65; 2pcs)



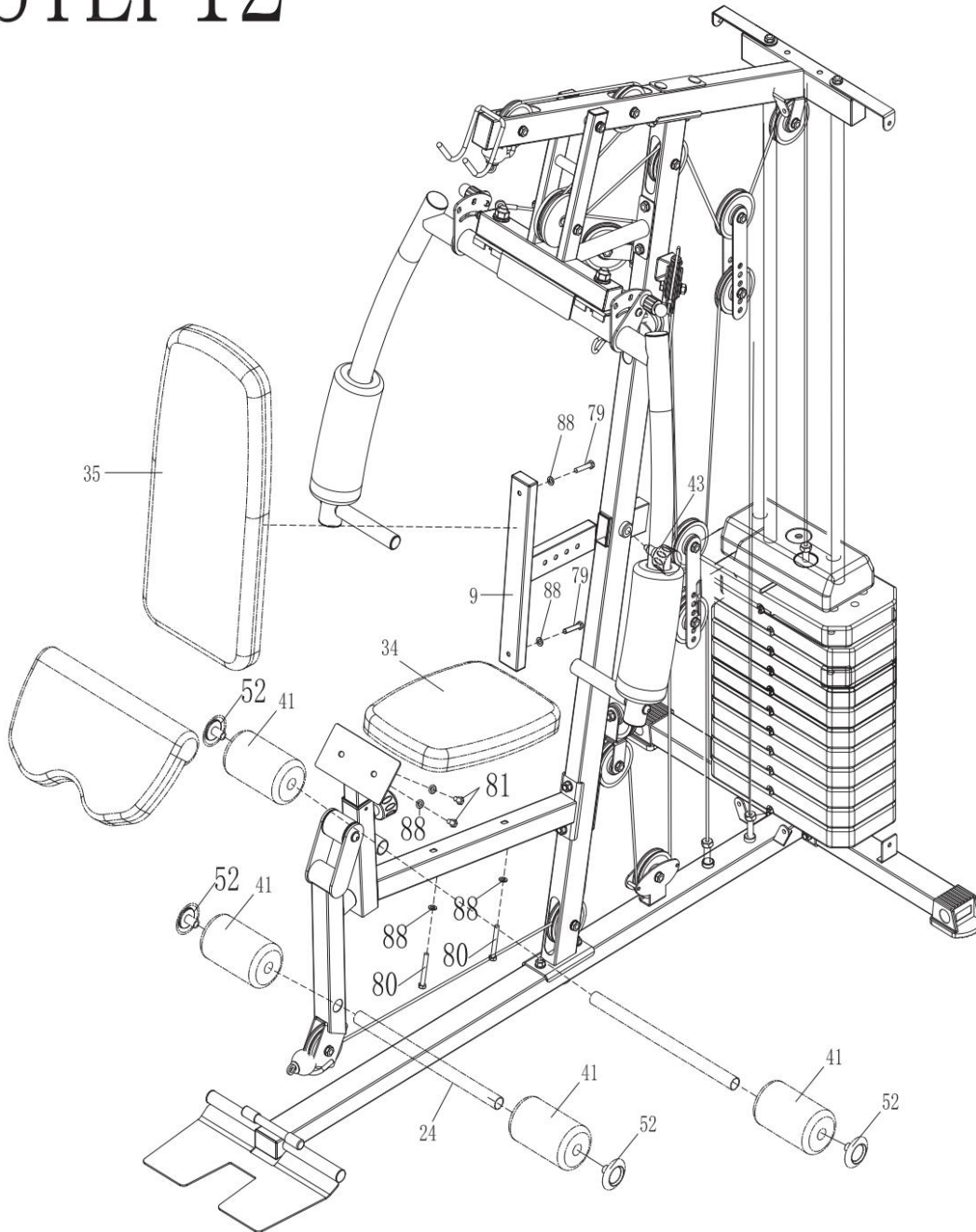
STEP 11

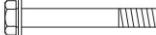
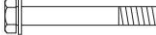




- Part# 85(M10; 5pcs)
- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# 75(M10*55; 1pcs)
- Part# 76(M10*45; 4pcs)

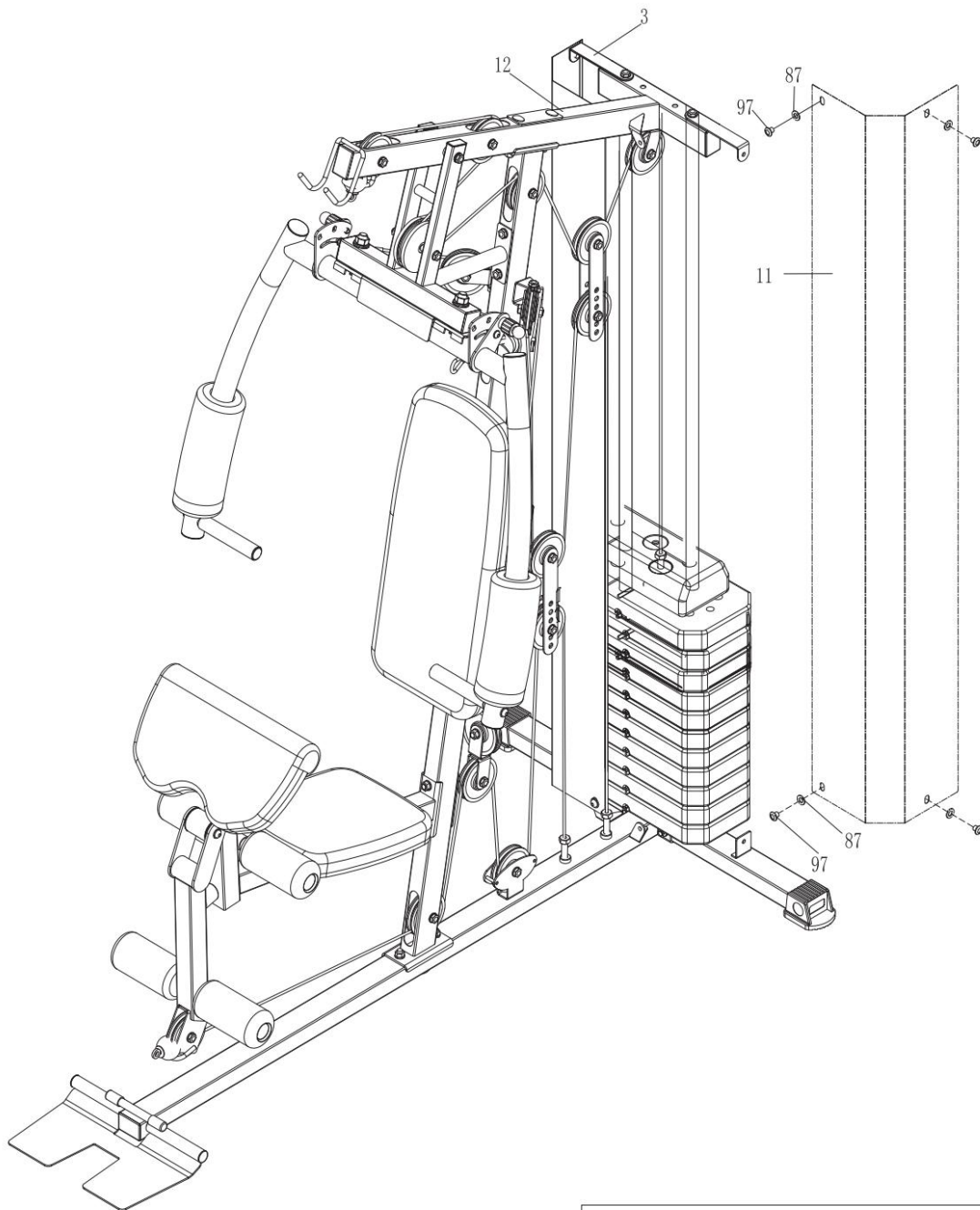


STEP12



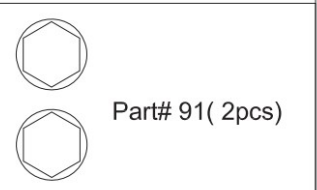
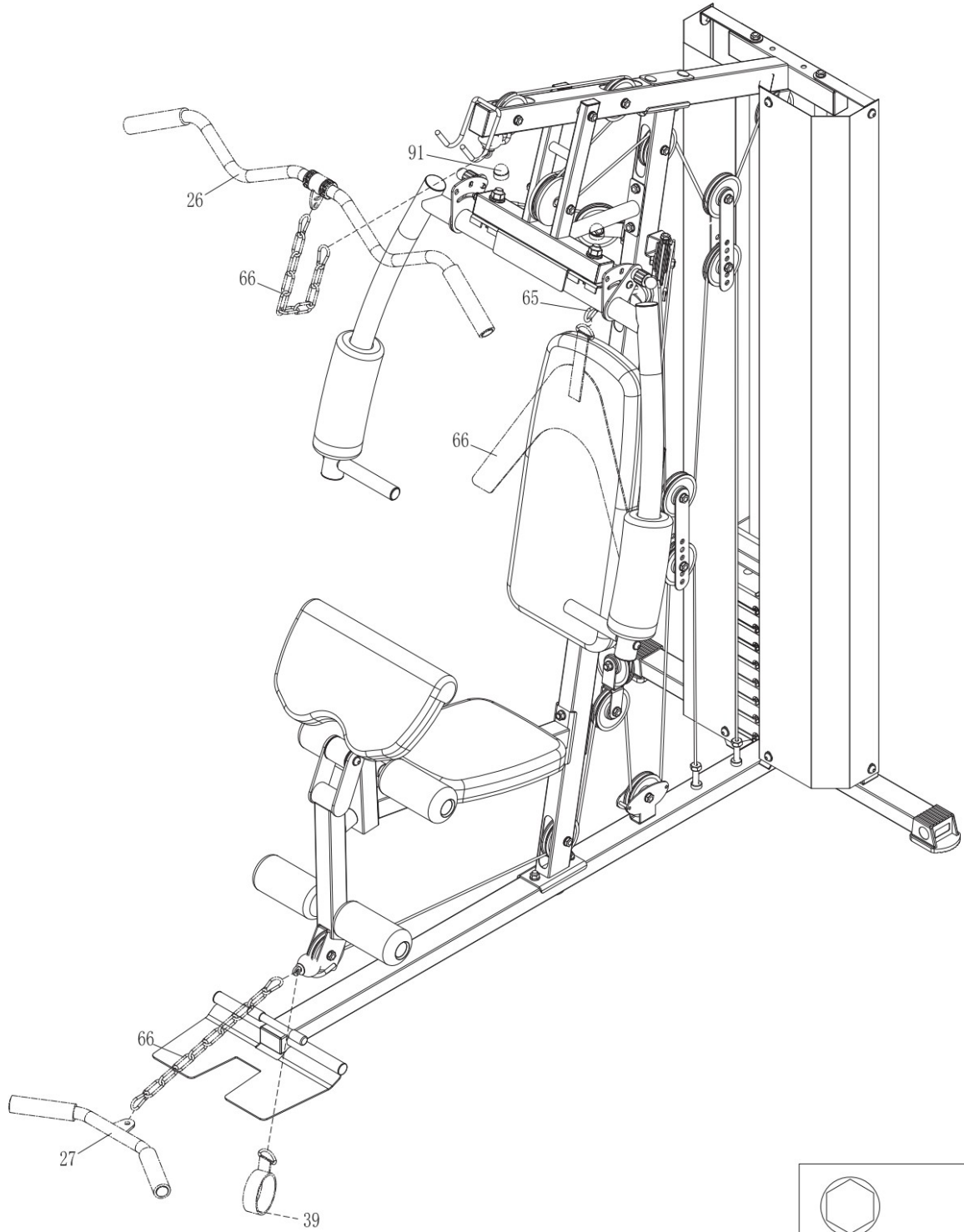
-  Part# 88(Ø8; 6pcs)
-  Part# 79(M8*40; 2pcs)
-  Part# 80(M8*60; 2pcs)
-  Part# 81(M8*15; 2pcs)

STEP 13



- Part# 87(Ø10; 8pcs)
- Part# 97(M10*12; 8pcs)

STEP 14



Instrucción de formación

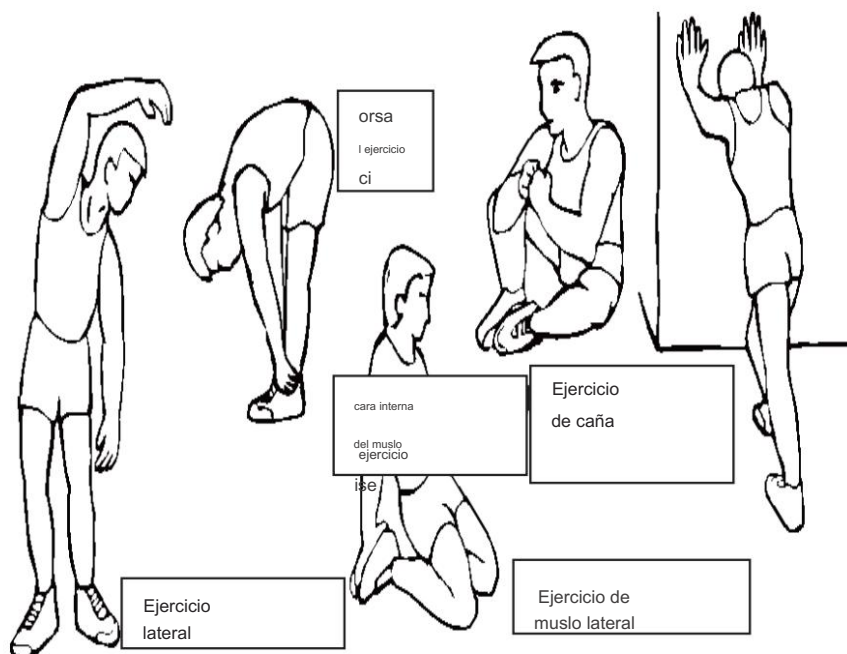
Además de las funciones de mejorar la condición física y desarrollar los músculos, este producto también cumple una función papel en la pérdida de peso a través de una dieta razonable.

Calentar antes del entrenamiento

El ejercicio de calentamiento en esta etapa puede mejorar la circulación sanguínea de los cuerpos de los entrenadores y hacer que Ayuda a que los músculos alcancen un buen estado de entrenamiento, reduciendo el riesgo de calambres o daño muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, realiza los ejercicios de calentamiento de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Métodos de entrenamiento recomendados. Cada tipo de ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. Al realizar ejercicios, tenga cuidado de no realizar estiramientos intensos para evitar daños musculares. Una vez que...

El músculo está dañado, por favor deje de hacer ejercicio.



Etapa de formación

Esta etapa es una etapa de entrenamiento formal, y después de un largo período de ejercicio regular puedes mejorar la flexibilidad de la Músculos de las piernas. La clave del proceso de entrenamiento es ejercitar con una intensidad estable, acorde a tu situación. Elige una intensidad de entrenamiento razonable durante el ejercicio y mantén tu frecuencia cardíaca dentro del objetivo. rango de valores que figura en la siguiente tabla.

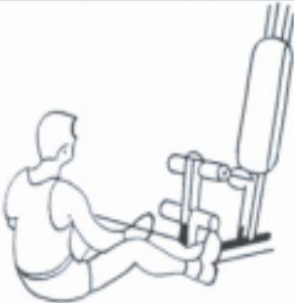






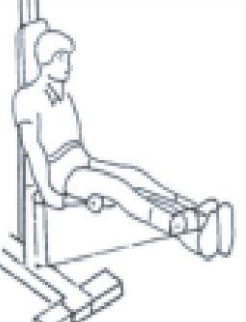

Mantenga la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 12 minutos de entrenamiento. La mayoría de las personas continúan... Entrenamiento de 15 a 20 minutos al inicio del entrenamiento.



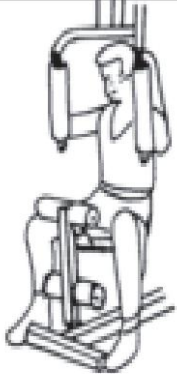



Fase de recuperación después del entrenamiento

Durante la fase de recuperación, repita las actividades de la fase de preparación. Durante el proceso, puede reducir adecuadamente La amplitud y la velocidad del ejercicio. El tiempo puede durar unos 5 minutos. Puedes ajustar la temperatura corporal mediante el ejercicio. Para relajar los músculos. Cabe destacar que no se pueden realizar estiramientos vigorosos durante el ejercicio para evitar daños musculares.

En el caso de que te adaptes al entrenamiento, puedes ampliar gradualmente el tiempo de entrenamiento y aumentar el entrenamiento. Intensidad. Se recomienda entrenar al menos 3 veces por semana y, si es posible, registrar el nivel promedio de ejercicio semanal.

Dibujo directivo de la formación

		
<p>Remo sentado (músculo trapecio) Instalar el tirador bajo en forma de "T" conjunto del manillar en la parte inferior polea, siéntese en el suelo con los pies apoyando la columna transversal, doble ligeramente las piernas y estírelas mientras se mueve Levanta el cuerpo. Doble la cintura y haz el movimiento de enderezamiento. de la cintura mientras se completa la extensión del codo.</p>	<p>Rodilla doblada capacitación (recto abdominales) Instale el tirón bajo Conjunto de manillar en "forma de T" en La polea inferior. Acuéstese en el suelo, con las piernas casi estiradas, y levante los dedos de los pies. Coloque el manillar en forma de T Coloque el manillar entre sus pies y levante las rodillas hacia arriba, de modo que el conjunto del manillar quede lo más cerca posible de su pecho.</p>	<p>Entrenamiento de bíceps (músculos bíceps-antebrazo) Instale el conjunto del manillar en forma de T de tracción baja en la polea, Sujete el manillar en T con ambas manos, póngase de pie con los brazos estirados. Acerque el posbrazo al cuerpo y utilice los antebrazos para levantar el manillar. montaje tanto como sea posible.</p>
		
<p>Entrenamiento de bíceps (músculos del bíceps y del antebrazo) Instale el manillar de tracción baja en forma de T en la polea inferior. Ajuste el soporte redondo para esponja en la posición más alta. Siéntese en el cojín del asiento y apoye los codos en la almohadilla de espuma circular. Sujete el manillar en forma de T con el codo en el centro para realizar movimientos de arco con la mayor amplitud posible.</p>	<p>Entrenamiento de bíceps con agarre inverso (fortalecimiento de los músculos bíceps y antebrazo) Realice el mismo calentamiento y ejercicio que en el paso anterior. La diferencia radica en que ambas manos deben sujetar el manillar inferior en direcciones opuestas. Durante el ejercicio, se puede sentir que la fuerza real se ejerce donde se sujeta la mano, no en el bíceps.</p>	<p>Entrenamiento de la articulación de la muñeca (grupo de músculos del antebrazo) Instale el conjunto del manillar en forma de T de tracción baja en la polea. Ajuste el soporte de esponja redondo a la posición más alta, sujete el conjunto del manillar inferior con ambas manos y Coloque el antebrazo sobre el soporte redondo para esponja y flexione la muñeca con el mayor rango de movimiento posible. Si se flexiona en sentido contrario, puede ejercitar los músculos extensores del antebrazo.</p>
		
<p>Entrenamiento de flexión de piernas (tendón muscular). Este ejercicio permite realizar ejercicios con una sola pierna a la vez. Ajuste el soporte redondo para esponja en la posición más alta, cuelgue el cable metálico en la pierna con el gancho, sujete la rodilla contra el soporte redondo para esponja y luego flexione la pierna. pierna tanto como sea posible.</p>	<p>Entrenamiento de patadas con las piernas (cuádriceps femoral) Ajuste el soporte de esponja redondo al nivel más bajo, enganche el soporte de esponja redondo con las piernas, agarre la parte inferior del cojín del asiento con ambas manos y luego estire lentamente las piernas.</p>	<p>Entrenamiento de flexión hacia atrás (recto abdominal, dorsal ancho) Instale el manillar en forma de T de tracción alta En la polea alta, ajuste el soporte redondo para esponja a la posición más baja y sostenga el palo de esponja con forma de jardín con ambos pies. Sujete el manillar de tracción alta y doble la cintura lo más posible en la posición frontal inferior.</p>

		
<p>Jalón con brazo recto (pectoral) Entrenamiento de músculos deltoides mayores) Instale el conjunto de polea para (tríceps) del manillar alto en tirando del conjunto del manillar en forma de T en el cojín del asiento, el soporte en la posición más alta. Sujete firmemente el manillar con las manos, estire los brazos con los muslos debajo de la esponja redonda, los hombros como centro, mientras realiza movimientos del asiento. Arqueando la espalda,</p> <p>Para aumentar el rango de movimiento a través de la recomendación que dos personas trabajen juntas para sujetarlo.</p>	<p>La polea alta, ajuste la esponja redonda, siéntese más alta. Sujete firmemente el manillar con las manos, estire los brazos con los muslos debajo de la esponja redonda, los hombros como centro, mientras realiza movimientos del asiento. Arqueando la espalda,</p> <p>tire del conjunto del manillar hacia el pecho. Se recomienda una instalación incorrecta o inadecuada provocará daños a su cuerpo. Para completar el ejercicio. Completar la instalación</p>	<p>Entrenamiento de expansión del pecho (pectoral mayor)</p> <p>Ajuste el PREESTIRAMIENTO y el BRAZO SUPERIOR de modo que queden paralelos al suelo. Apoye el antebrazo en el soporte redondo para esponja y empuje hacia adelante con el codo en lugar de... tu brazo.</p>
		
<p>Entrenamiento de avance</p> <p>1) Ajuste la parte delantera y trasera del cojín para que el conjunto del manillar El brazo izquierdo/derecho está en el medio de la pecho.2) Puedes utilizar cualquier juego de manillar asamblea para hacer ejercicios, y empujar el Brazo izquierdo/derecho al máximo estiramiento rango. Cambiar el ángulo del manillar montaje de horizontal a vertical, de manera que los músculos puedan conseguir el ejercicios correspondientes de diferentes anglos.</p> <p>3) Repita los ejercicios descritos anteriormente.</p>	<p>Levantar la pierna hacia atrás. (cadera musculatura)</p> <p>Este entrenamiento permite realizar ejercicios con una sola pierna a la vez. Ajuste el soporte redondo para esponja en la posición más alta, conecte el cable de acero de la polea al tobillo, coloque una funda protectora adecuada en el tobillo y apóyese en el soporte redondo para esponja con las manos. Luego, realice lentamente los movimientos de elevación de la pierna trasera y el movimiento de recuperación.</p>	<p>Patada lateral (músculos de la pierna)</p> <p>Este ejercicio permite entrenar solo una pierna a la vez. Después de realizar el mismo calentamiento que los movimientos de elevación de la pierna trasera, cruce tus piernas durante el ejercicio y Luego levanta las piernas lo más que puedas hacia el lado opuesto del soporte de esponja que sostiene.</p>

Advertencia

Antes de realizar cualquier ejercicio, es necesario realizar ejercicios de calentamiento y consultar con las instituciones médicas autorizadas recomendadas. Además, cualquier El usuario que no pueda soportar un entrenamiento prolongado debido a su físico y que sufra de obesidad, hipertensión o enfermedad cardiovascular debe consultar a un médico. institución médica autorizada antes de realizar cualquier ejercicio o realizar ejercicios continuos.

Antes de realizar el montaje, lea atentamente todas las instrucciones.