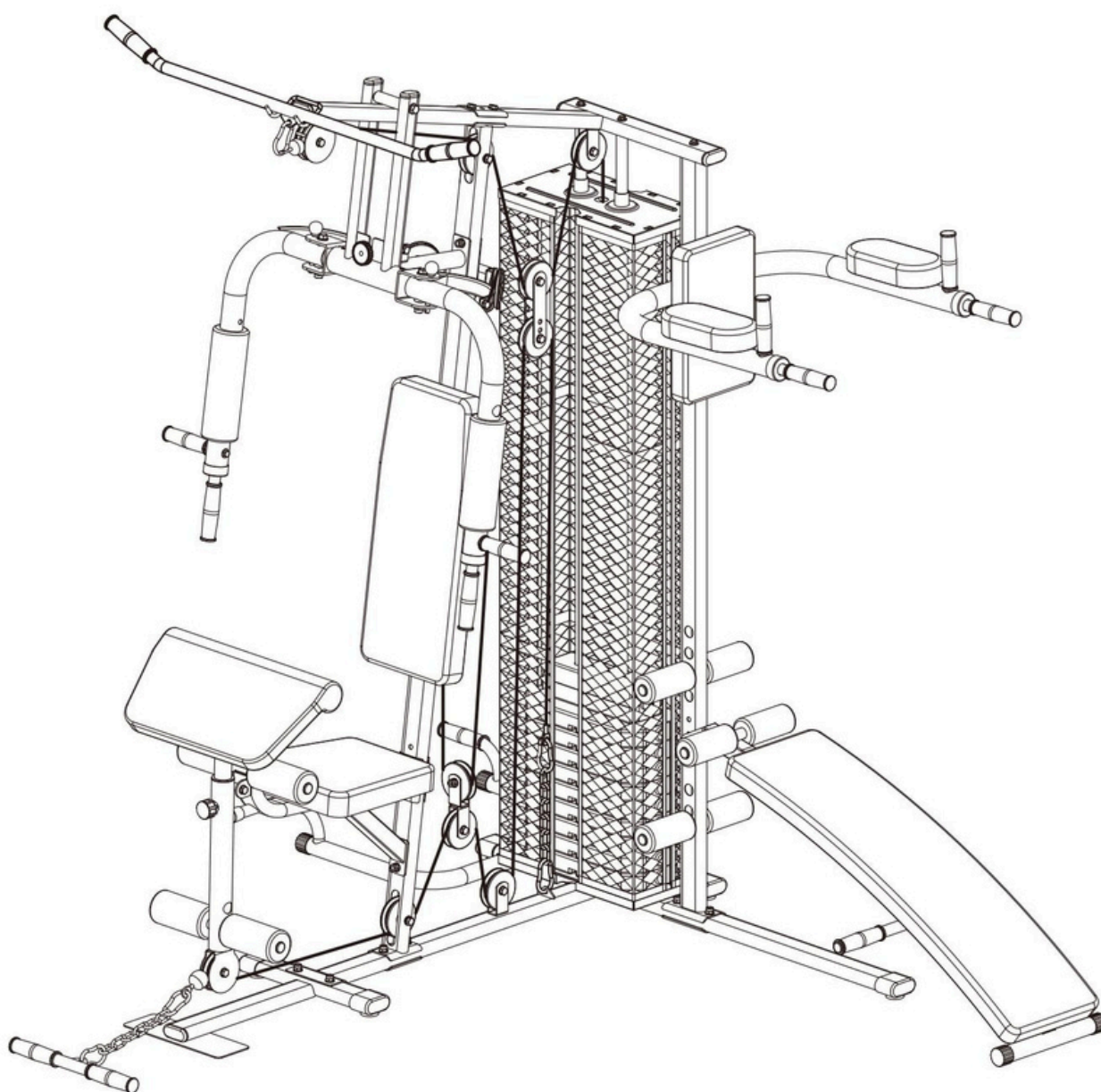


GIMNASIO E N C ASA

ES409





INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Esta estación de pesas está diseñada para entrenar en un entorno privado. Utilice el aparato únicamente para el uso previsto. No está permitido cambiar nada que pueda tener efectos en la seguridad del producto.

¡Advertencia!

Las personas embarazadas o con lesiones físicas nunca deben utilizar la estación de pesas sin consultar previamente con un médico de confianza. Detenga el entrenamiento inmediatamente cuando no se sienta cómodo o note cambios/limitaciones motores, sensoriales o mentales. Adapta siempre tu estilo de entrenamiento a tu nivel personal de forma física y a tu salud. Antes de cada entrenamiento comprobar el funcionamiento y la seguridad. Asegúrese antes de la instalación de que el artículo esté en buen estado y de que todos los dispositivos de seguridad funcionen. ¡Los daños o modificaciones del producto durante la modificación independiente conllevan la exclusión de la garantía. El vendedor no se hace responsable de los problemas que resulten de la modificación u otras restricciones.

Cualquier daño debe ser notificado al vendedor inmediatamente después de la entrega y se debe acceder al producto antes de su uso o instalación. No se tendrán en cuenta reclamaciones posteriores. Utilice únicamente herramientas adecuadas para el montaje.

Aparte de las personas que dirigen la Asamblea, no han permanecido en la zona inmediata.

La instalación deberá ser realizada siempre únicamente por personas adultas.

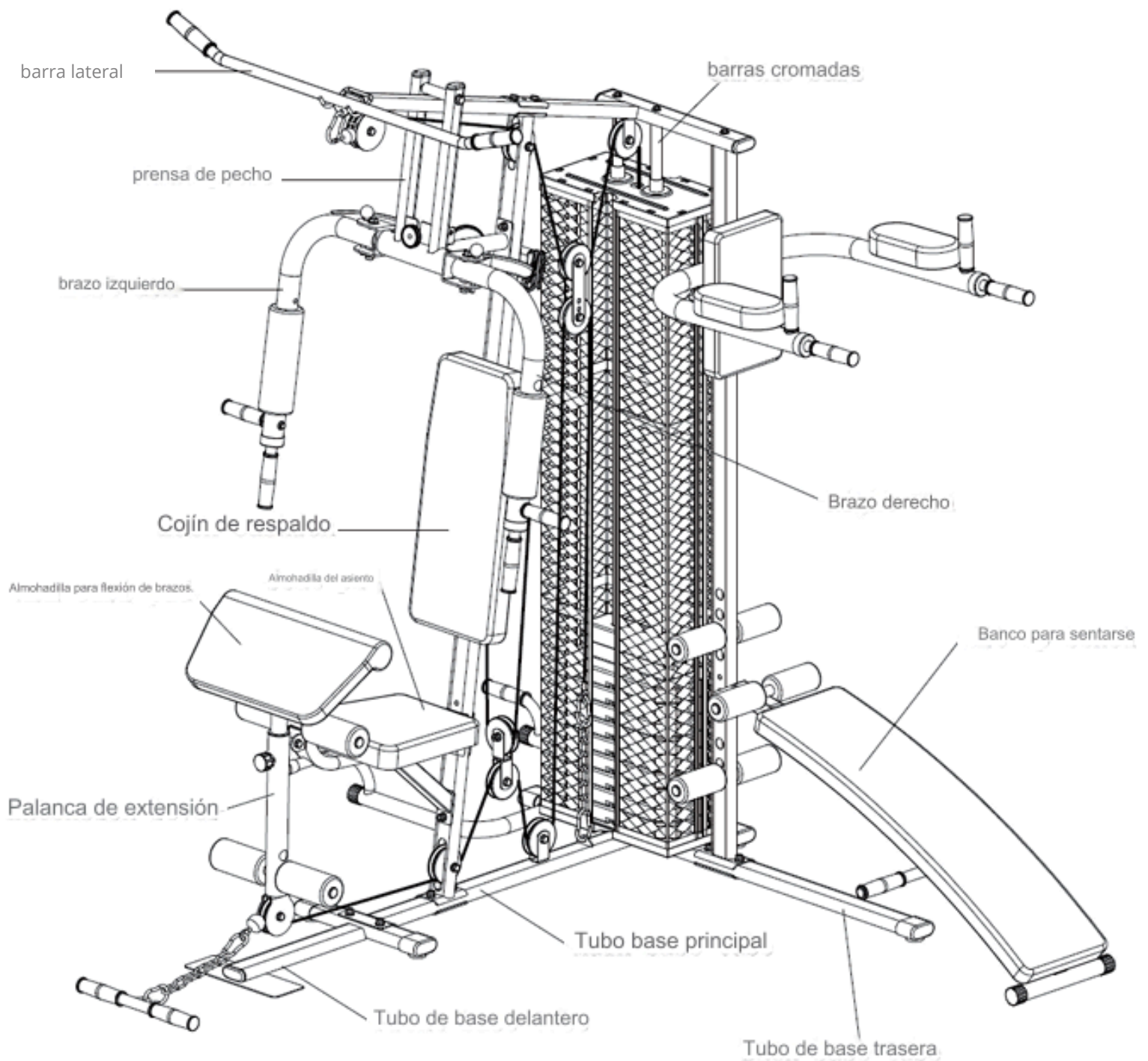
Los niños no deben estar presentes en el entorno inmediato. En parte, el paquete puede estar compuesto por bolsas de plástico; tenga especial cuidado al respecto.

¡Y atención, no dejar este producto fuera del alcance de los niños, existe riesgo de asfixia!

Asegúrese de que todas las conexiones estén bien montadas antes de soltar el producto.

Revise periódicamente todas las conexiones para detectar daños, elementos sueltos y otros factores que puedan provocar una pérdida de seguridad suficiente. ¡No deje a los niños sin supervisión en el banco de pesas! ¡No es un juguete! Indíqueles que no deben jugar ni trepar con el aparato ni sobre él. Este dispositivo consta en parte de piezas pequeñas. Mantenga a los niños, especialmente a los bebés, alejados de esta unidad (¡riesgo de asfixia debido a las piezas pequeñas!). En caso de daños u otras anomalías, rompa la instalación inmediatamente. Si se producen anomalías o daños después de la instalación durante el uso diario o el mantenimiento, bloquee la bicicleta para utilizarla a fin de evitar cualquier riesgo de lesión. ¡No deje que niños o personas con limitaciones físicas o mentales, o personas que no estén familiarizadas con este dispositivo, utilicen este banco de pesas! Tenga en cuenta que este manual y las instrucciones de seguridad solo pueden llamar su atención sobre posibles peligros. Por lo tanto, siempre se deben sacar conclusiones lógicas y prudentes sobre cómo manejar este dispositivo. Por lo tanto, actúe siempre con previsión y prudencia.

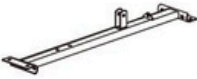








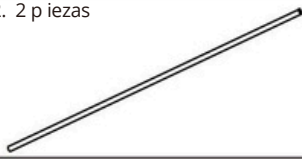

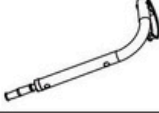


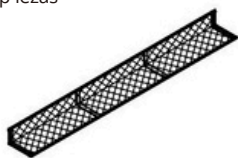


















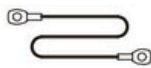








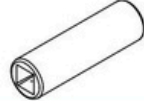

























DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS COMPONENTES















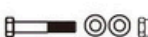








LISTA DE PARTES

REGIONES	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	REGIONES	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Tubo base principal	1 unidad	35	Placa de ajuste	2 piezas
2	Tubo de base trasera	1 unidad	36	Polea	12 piezas
3	Tubo base frontal	1 unidad	37	Casquillo de polea	4 piezas
4	Soporte superior	1 unidad	38	hool seguro	5 piezas
5	soporte vertical	1 unidad	39	Cable 2.	1 unidad
6	Soporte de asiento	1 unidad	40	Cadena	2 piezas
7	Extensión de piernas	1 unidad	41	Perilla de bloqueo (M16)	1 unidad
8	tubo reforzado	1 unidad	42	Casquillo de acero	6 piezas
9	Soporte del cojín del brazo	1 unidad	43	Espuma (250 mm)	2 piezas
10	prensa de pecho	1 unidad	44	cable 3	1 unidad
11	brazo izquierdo	1 unidad	45	Espuma (160 mm)	4 piezas
12	Brazo derecho	1 unidad	46	Espuma (140 mm)	6 piezas
13	barra de soporte en forma de T	1 unidad	47	parachoques de PVC ϕ 30*7	4 piezas
14	barra dorsal	1 unidad	48	Placa reforzada(100mm)	3 piezas
15	barra rizadora	1 unidad	49	Placa reforzada(130mm)	1 unidad
16	Manillar	4 piezas	50	Parachoques de goma	1 unidad
17	Placa de acero	2 piezas	51	Eje de polea	1 unidad
18	Tubo de espuma (370 mm)	1 unidad	52	Levante el brazo izquierdo	1 unidad
19	Tubo de espuma (390 mm)	1 unidad	53	Levante el brazo derecho	1 unidad
20	Tubo de espuma (310 mm)	2 piezas	54	Manillar largo	1 unidad
21	selector de peso	1 unidad	55	Empuja hacia arriba el brazo izquierdo	1 unidad
22	Barras cromadas (1820 mm)	2 piezas	56	Empuja hacia arriba el brazo derecho	1 unidad
23	Red de acero	4 piezas	57	Almohadilla del asiento	1 unidad
24	Pesos superiores	1 unidad	58	Cojín de respaldo	1 unidad
25	Buje del bloque de peso	1 unidad	59	tubo vertical	1 unidad
26	Pin Φ 10	1 unidad	60	Cojín para brazo	1 unidad
27	Big washer(Φ 45)	1 unidad	61	Cojín de respaldo (pequeño)	1 unidad
28	Cojín de goma	2 piezas	62	Cojín para brazo (pequeño)	2 piezas
29	Peso	9 piezas	63	Cojín para sentarse	1 unidad
30	Perilla	1 unidad	64	Marco de banco para sentarse	1 unidad
31	Perno en forma de T	1 unidad	65	Gancho	4 piezas
32	Asiento de polea	2 piezas	66	Soporte redondo	2 piezas
33	Asiento de polea	1 Uds.	67	Pasador de bloqueo 10*85	2 piezas
34	Cable 1.	1 unidad	68	Pasador de bloqueo 10*150	1 unidad

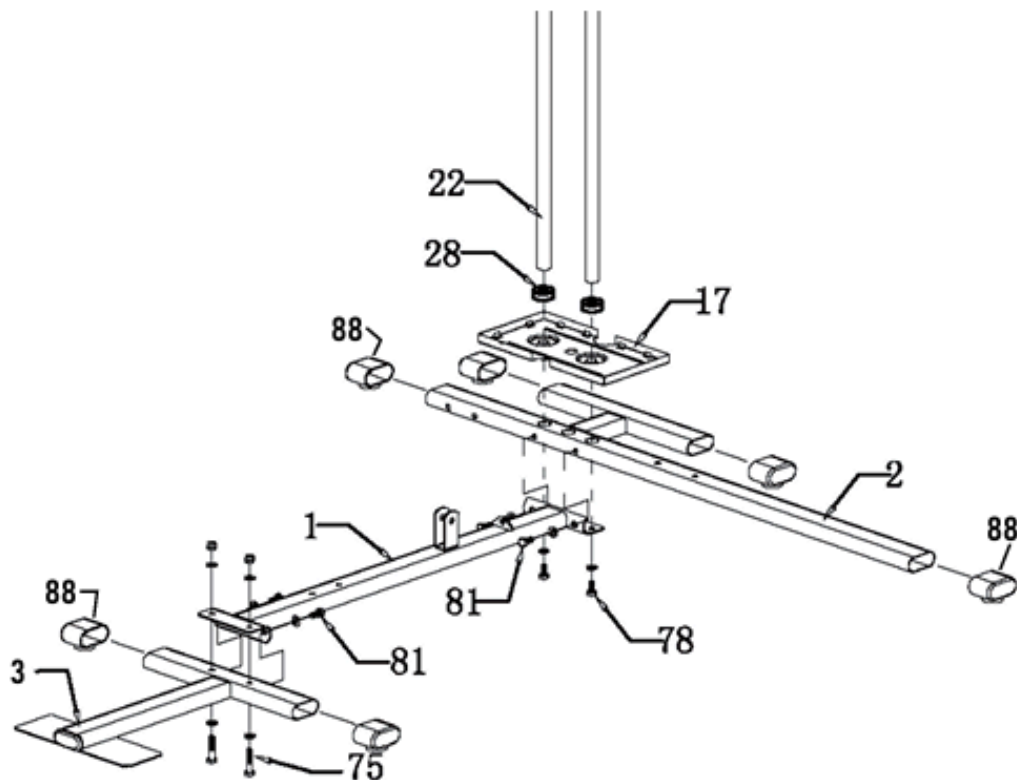
LISTA DE PARTES 1

1.1 p ieza 	2.1 p ieza 	3.1 p ieza 	4.1 p ieza 	5. 1 p ieza 
6.1 p ieza 	7.1 p ieza 	8.1 p ieza 	9. 1 p ieza 	22. 2 p iezas 
10.1PC 	11.1PC 	12.1PC 	13.1PC 	23. 4 p iezas 
14.1 p ieza 	15.1 p ieza 	16. 4 p iezas 	17. 2 p iezas 	
18.1 p ieza 	19.1 p ieza 	20. 2 p iezas 	21. 1 p ieza 	24. 1 p ieza 
25. 1 p ieza 	26. 1 p ieza 	27. 1 p ieza 	28. 2 p iezas 	29.9 piezas 
30. 1 p ieza 	31.1 p ieza 	32. 2 p iezas 	33. 1 p ieza 	34. 1 p ieza 
35. 2 p iezas 	36. 1 2 p iezas 	37. 4 p iezas 	38,5 piezas 	39. 1 p ieza 
40. 2 p iezas 	41.1 p ieza 	42,6 p iezas 	43. 2 P IEZAS (ESPUMA) 4 4. 1 P IEZA 	
45. 4 P IEZAS (ESPUMA) 4 	46. 6 P IEZAS (ESPUMA) 4 7. 4 P IEZAS 		48. 3 p iezas 	49.1 pieza 
50. 1 p ieza 	51.1 p ieza 	52. 1 p ieza 	53. 1 p ieza 	54. 1 p ieza 
55. 1 p ieza 	56. 1 p ieza 	57. 1 p ieza 	58.1 pieza 	59.1 pieza 
60. 1 p ieza 	61.1 p ieza 	62. 2 p iezas 	63. 1 p ieza 	64.1 pieza 
65, 4 p iezas 	66. 2 p iezas 	67. 2 p iezas 	68.1 pieza 	

LISTA DE PARTES 2

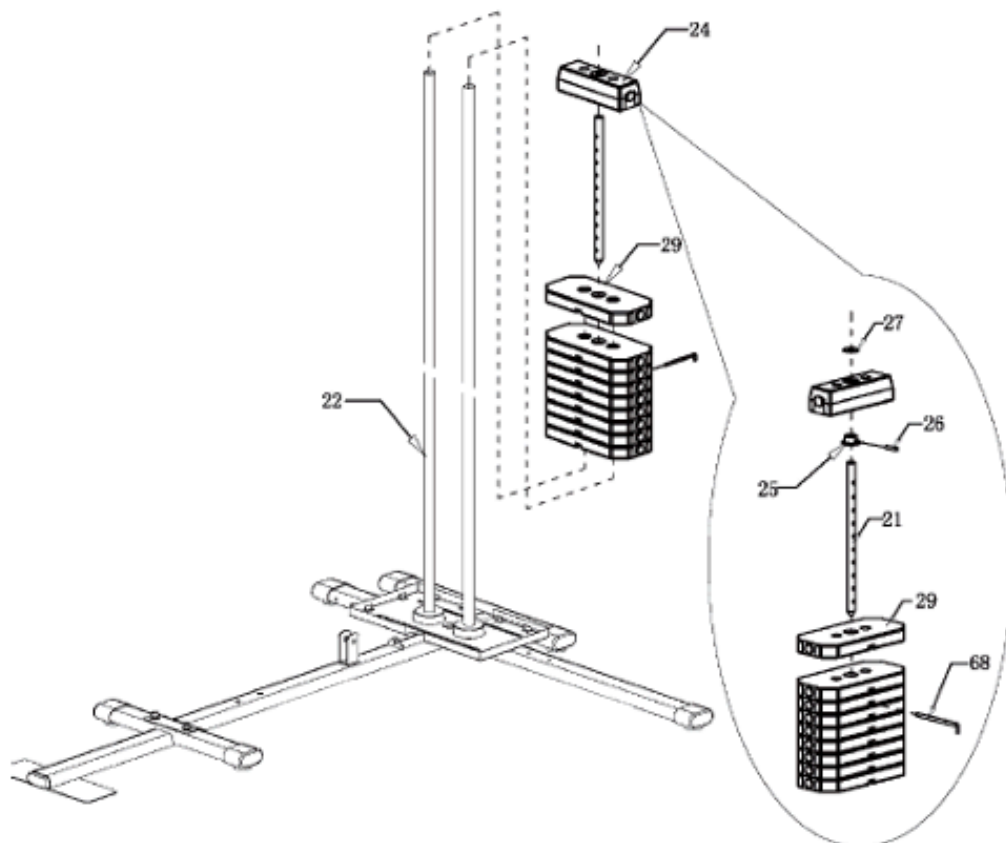
<p>69.1 pieza (M12 x 155)</p> 	<p>83.4 piezas (M8 x 65)</p> 
<p>70.2 piezas (M12 x 85)</p> 	<p>84.2 piezas (M8 x 90)</p> 
<p>71.4 piezas (M10 x 90)</p> 	<p>85. Pin 1 PC</p> 
<p>72.1 pieza (M10 x 75)</p> 	<p>86. Perilla 1 PC</p> 
<p>73.2 piezas (M10 x 60)</p> 	<p>87. Mancuernas 2 piezas</p> 
<p>74.14 piezas (M10 x 50)</p> 	<p>88. Funda para pies 6 piezas</p> 
<p>75.3 piezas (M10 x 45)</p> 	<p>89.1 pieza (M8*40)</p> 
<p>76.10 piezas (M10 x 40)</p> 	
<p>77.2 piezas (M10 x 25)</p> 	
<p>78,9 piezas (M10 x 20)</p> 	
<p>79.2 piezas (M8 x 60)</p> 	
<p>80.4 piezas (M8 x 45)</p> 	
<p>81.6 piezas (M8 x 20)</p> 	
<p>82.2 piezas (M6 x 16)</p> 	

ENSAMBLAJE

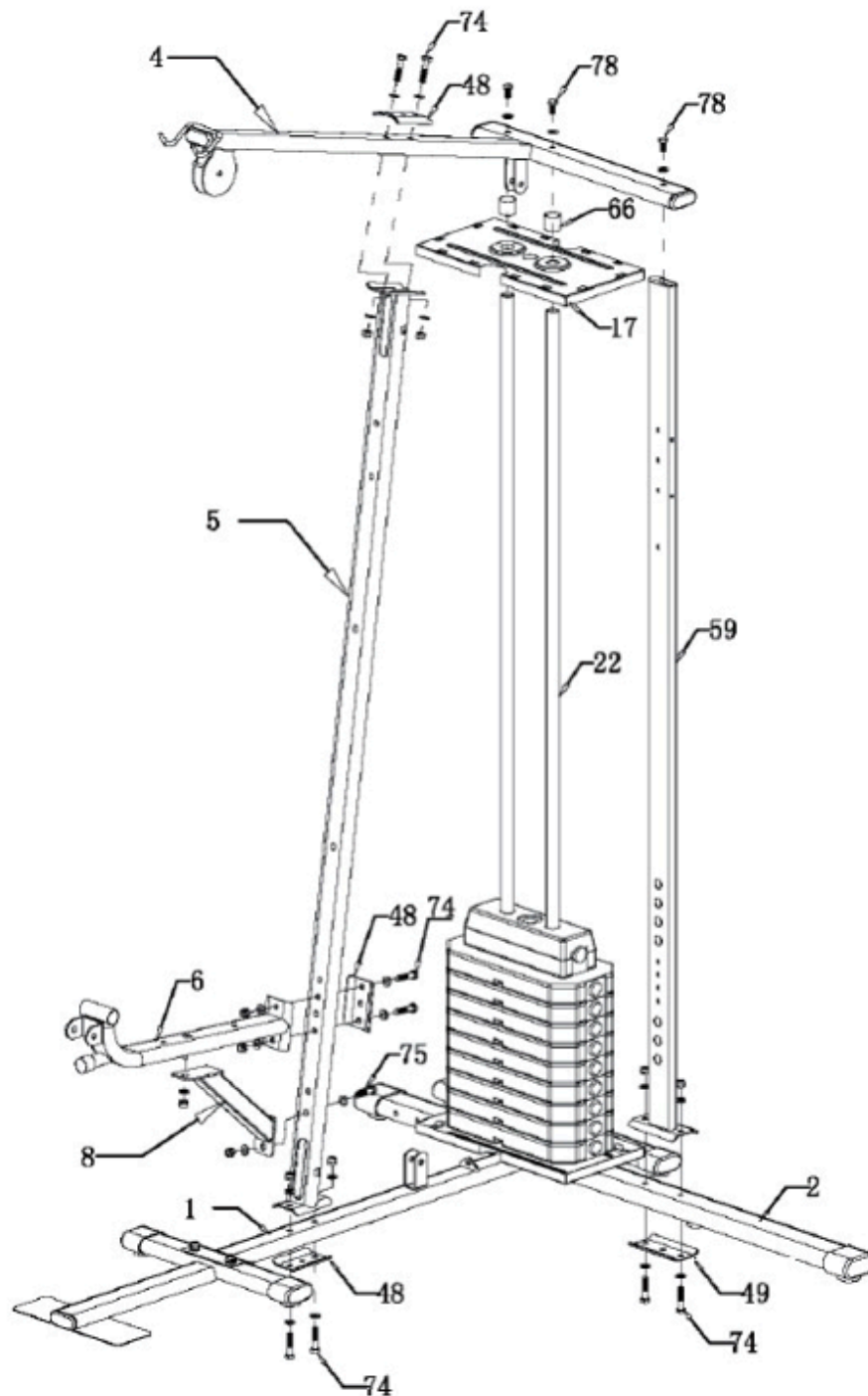


Fije el tubo de base principal (1) al tubo de base posterior (2), barra cromada (22) usando pernos hexagonales M10x20 (78 - 2 juegos), arandelas y tornillos hexagonales M8x20 (81-2 juegos), arandelas.

Conecte el tubo de base principal (1) al tubo de base frontal (3) usando pernos hexagonales M10x45 (75 - 2 juegos), arandelas, tuercas y pernos hexagonales M8x20 (81 - 2 juegos), arandelas.



Coloque los pesos (24, 29) en las barras cromadas (22) como se muestra.



Fije el soporte vertical (5) al tubo de base principal (1) usando pernos hexagonales M10x50 (juegos 74-2), arandelas y tuercas.

Fije el soporte superior (4) al soporte vertical (5) usando una placa reforzada (48) y pernos hexagonales M10x50 (74 - 2 juegos) e inserte barras cromadas (22) en los orificios del soporte superior (4) usando pernos hexagonales M10x20 (78 - 2 juegos).

Fije el soporte del asiento (6), el tubo reforzado (8) al soporte vertical (5) utilizando la placa reforzada (48) y los pernos hexagonales M10x50 (74-2 juegos), los pernos M10x45 (75-1 juego), las arandelas y las tuercas.

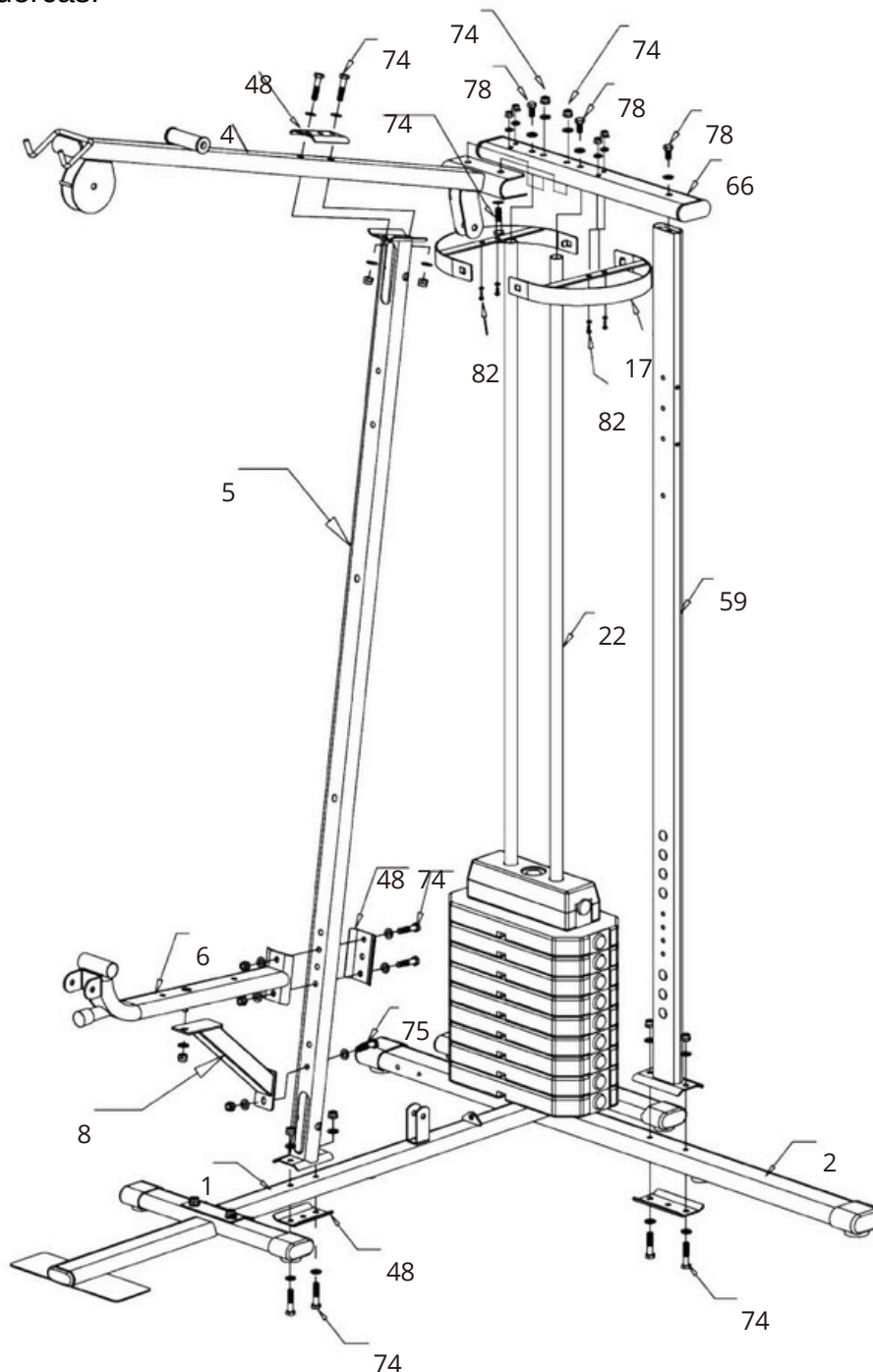
Fije el tubo vertical (59) al tubo de la base trasera (2) usando una placa reforzada (48) y pernos hexagonales M10x50 (juegos 74-2), arandelas y tuercas.

PASO 3

1. Fije el soporte vertical (5) al tubo de base principal (1) usando una placa reforzada (48) y un tornillo hexagonal.
2. Fije el tubo vertical (59) al tubo de la base trasera (2) usando una placa reforzada (49) y pernos hexagonales M10x50 (74-2 juegos), arandelas y tuercas.

PASO 4

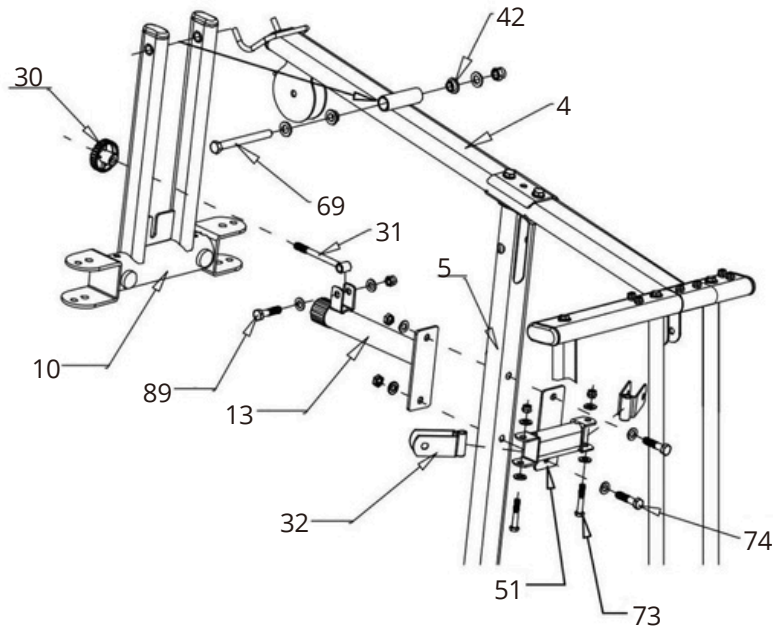
1. Coloque la placa de acero (17) y el soporte redondo (66-2 piezas) en la barra cromada (22) como se muestra.
2. Fije el soporte superior (4) al soporte vertical (5) usando una placa reforzada (48) y pernos hexagonales M10x50 (74-2 juegos). Barra de unión cromada (22), tubo vertical (59) con 3 juegos de tornillos y arandelas (78).
3. Fije el soporte del asiento (6), el tubo reforzado (8) al soporte vertical (5) usando la placa reforzada (48) y tornillos hexagonales M10x50 (74-2 juegos), tornillos M10x45 (75-1 juego), arandelas y tuercas.



PASO 5

1. Fije la barra de soporte en forma de T (13) y el eje de la polea (51) al soporte vertical usando pernos hexagonales M10x50 (74), arandela y tuerca.
2. Fije la prensa de pecho (10) al soporte superior (4) usando pernos hexagonales M12x155 (69), buje de acero, arandela y tuerca.
3. Fije el asiento de la polea (32) al eje de la polea (51) usando pernos hexagonales M10x60 (73), arandela y tuerca.

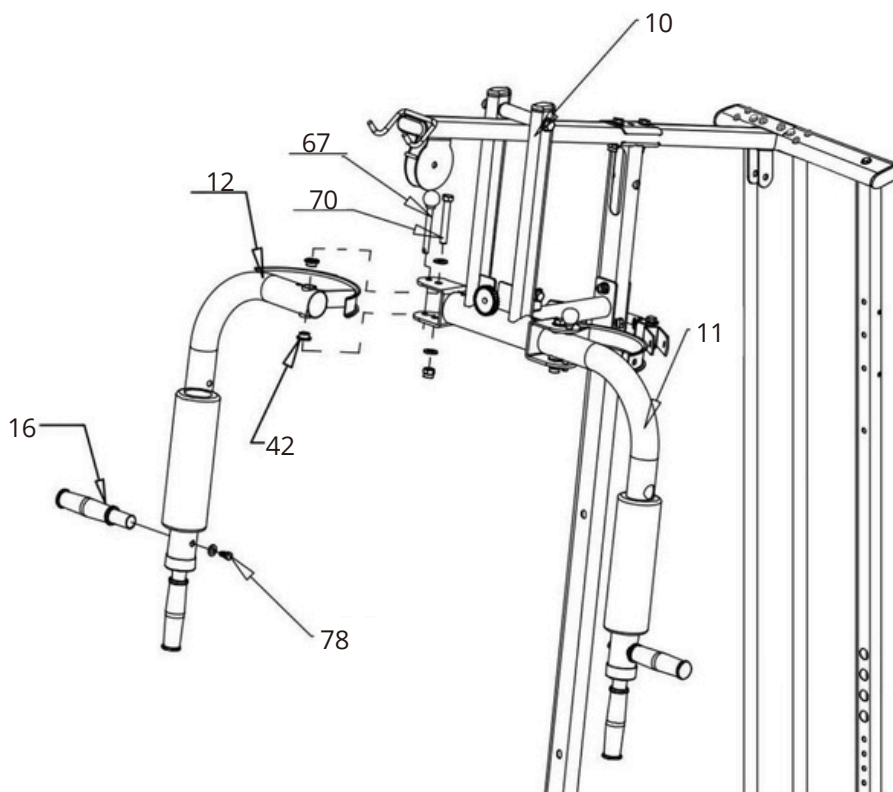
Fije el perno en forma de T (31) a la barra de soporte en forma de T (13) usando pernos hexagonales M8x40 (89), arandelas y tuerca.



PASO 6

1. Conecte el brazo izquierdo (12) a la prensa de pecho (10) usando un buje de acero (42) y pernos hexagonales M12x85 (70), arandela y tuerca.

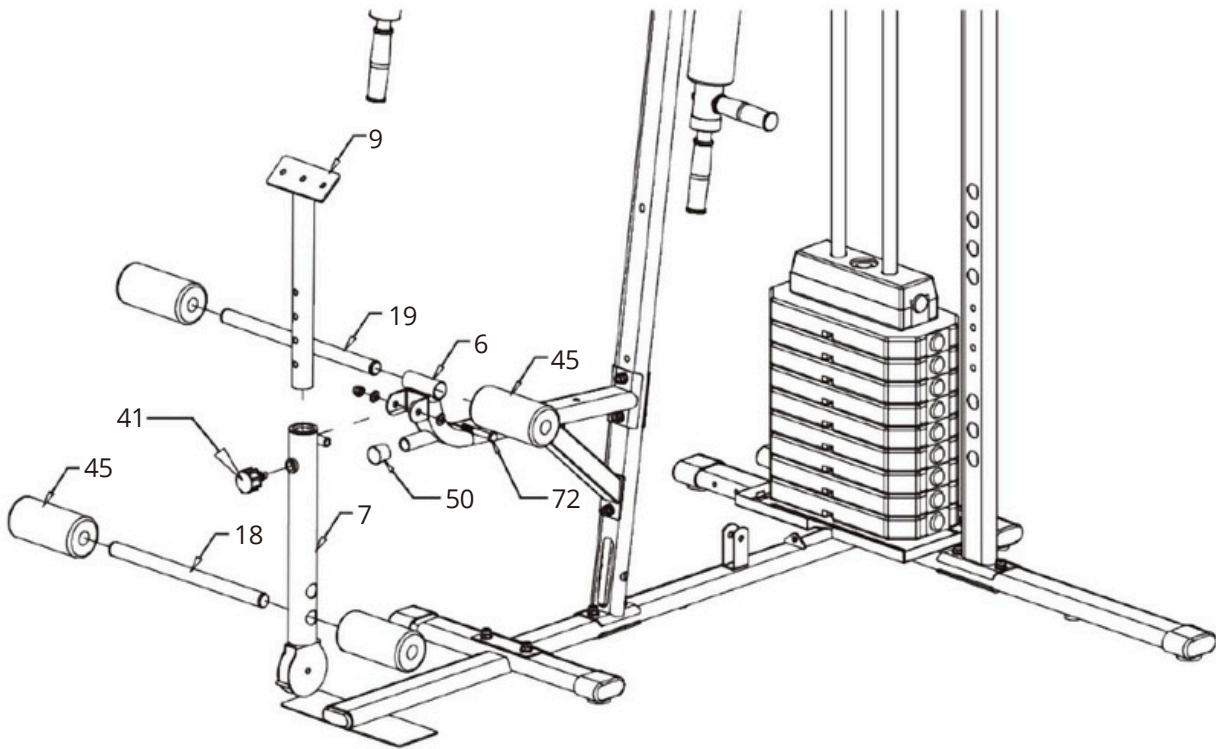
Inserte el manillar (16) en los orificios del brazo izquierdo y derecho (12, 11) usando pernos hexagonales M10x20 (78) y arandelas.



PASO 7

1. Fije la extensión de la pierna (7) al soporte del asiento (6) usando pernos hexagonales M10x75 (72-1 juegos) y arandelas y tuercas.

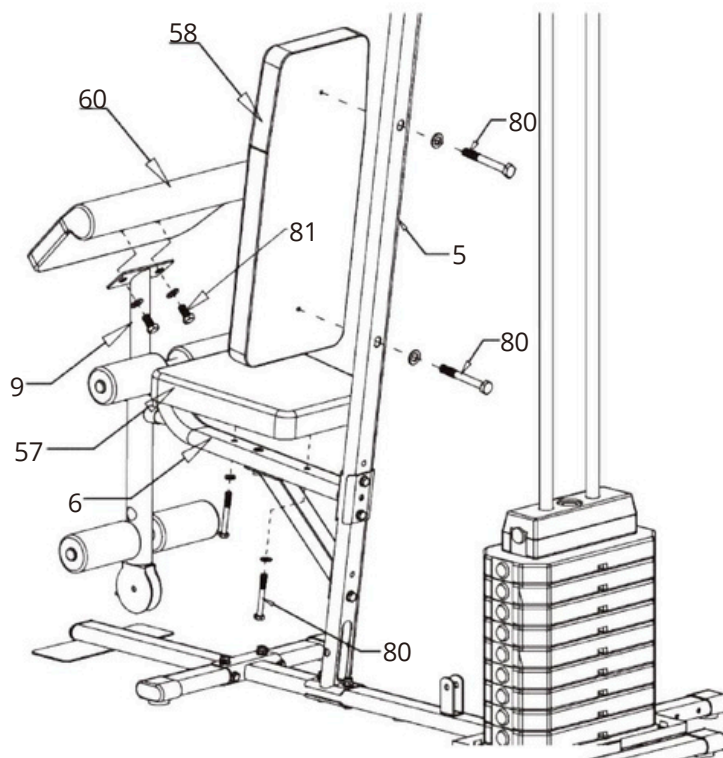
Inserte el soporte del cojín del brazo (9) en la extensión de la pierna (7) usando la perilla de bloqueo (41).



PASO 8

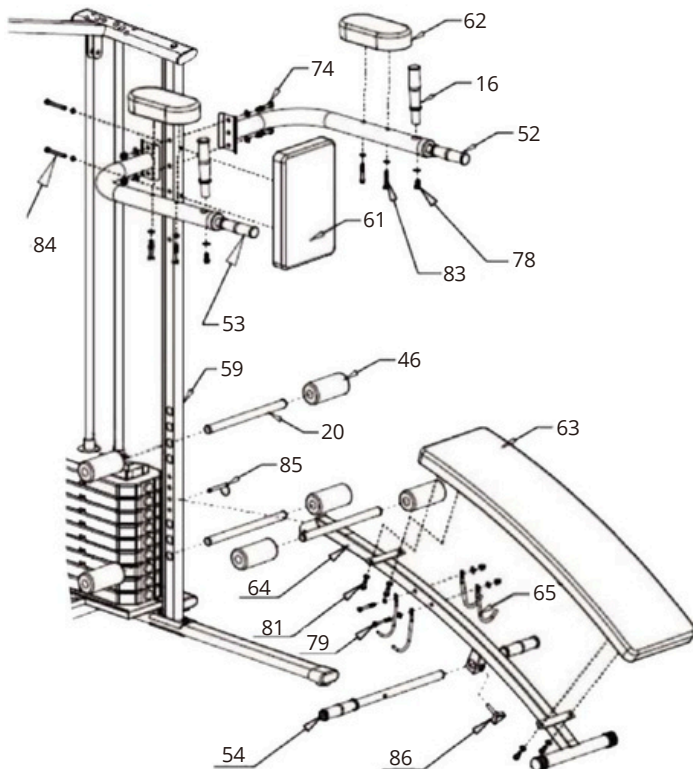
1. Fije el cojín del respaldo (58) al soporte vertical (5) usando pernos hexagonales M8x45 (80-2 juegos) con arandelas. Fije la almohadilla del asiento (57) al soporte del asiento (6) usando pernos hexagonales M8x45 (80-2 juegos) y arandelas.

Fije el cojín del brazo (60) al soporte del cojín del brazo (9) usando pernos hexagonales M8x20 (8-12 juegos) y arandelas.

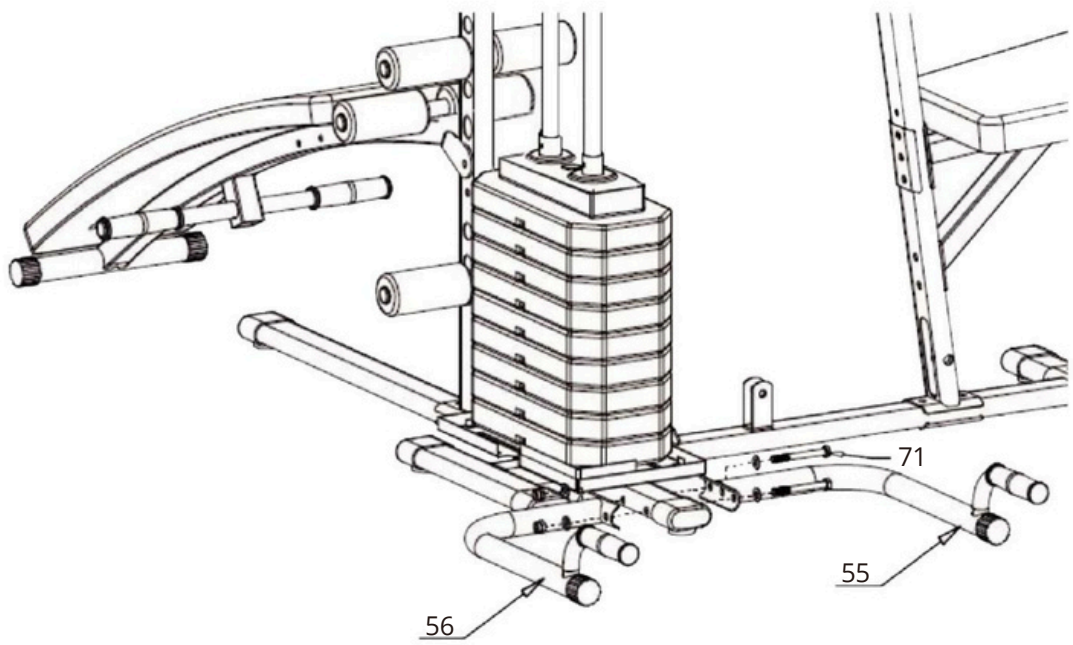


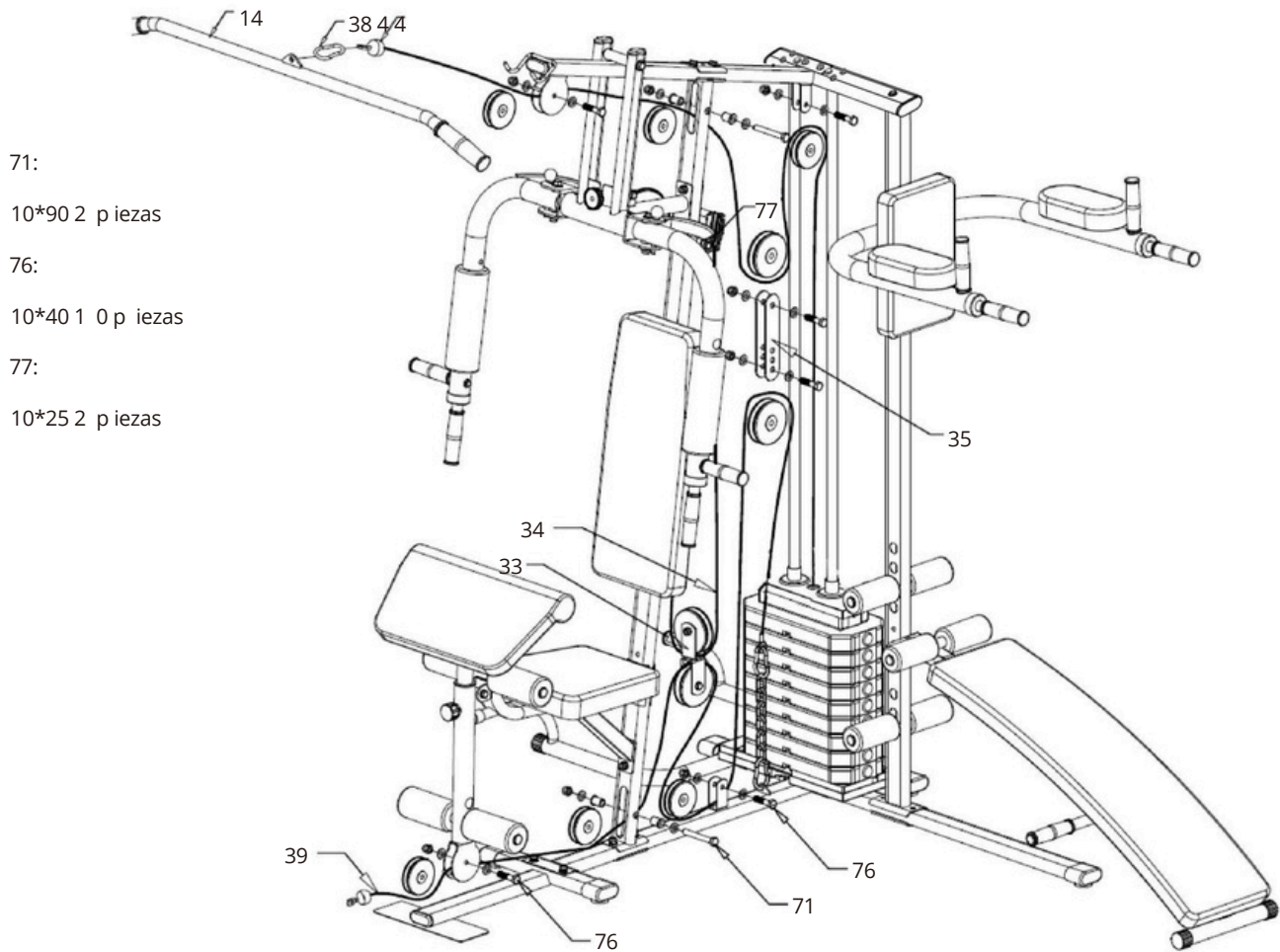
PASO 9

1. Fije los brazos de tracción izquierdo y derecho (52, 53) al tubo vertical (59) usando pernos hexagonales M10x50 (74-2 juegos), arandelas y tuercas.
2. Inserte el manillar (16) en el brazo izquierdo y derecho (55, 56) usando pernos hexagonales M10x20 (78-2 juegos), arandelas y tuercas.
3. Fije el cojín del respaldo (61) al tubo vertical (59) usando pernos hexagonales M8x90 (84-2 juegos) y arandelas.
4. Fije el cojín del brazo (62) al brazo izquierdo y derecho (55, 56) usando pernos hexagonales M8x65 (83-4 juegos) y arandelas.
5. Fije el marco del banco de abdominales (64) al tubo vertical (59) usando el pasador de bloqueo (85).
6. Conecte la barra de mango larga (54) al marco del banco para sentarse (64) usando la perilla (87).
7. Fije el gancho (65) al marco del banco para sentarse (64) usando pernos hexagonales M8x60 (79-2 juegos) y arandelas y tuercas.
8. Coloque el tubo de espuma de 310 mm (20-2 piezas) en el tubo vertical (59), coloque la espuma de 140 mm (46-6 piezas) como se muestra.

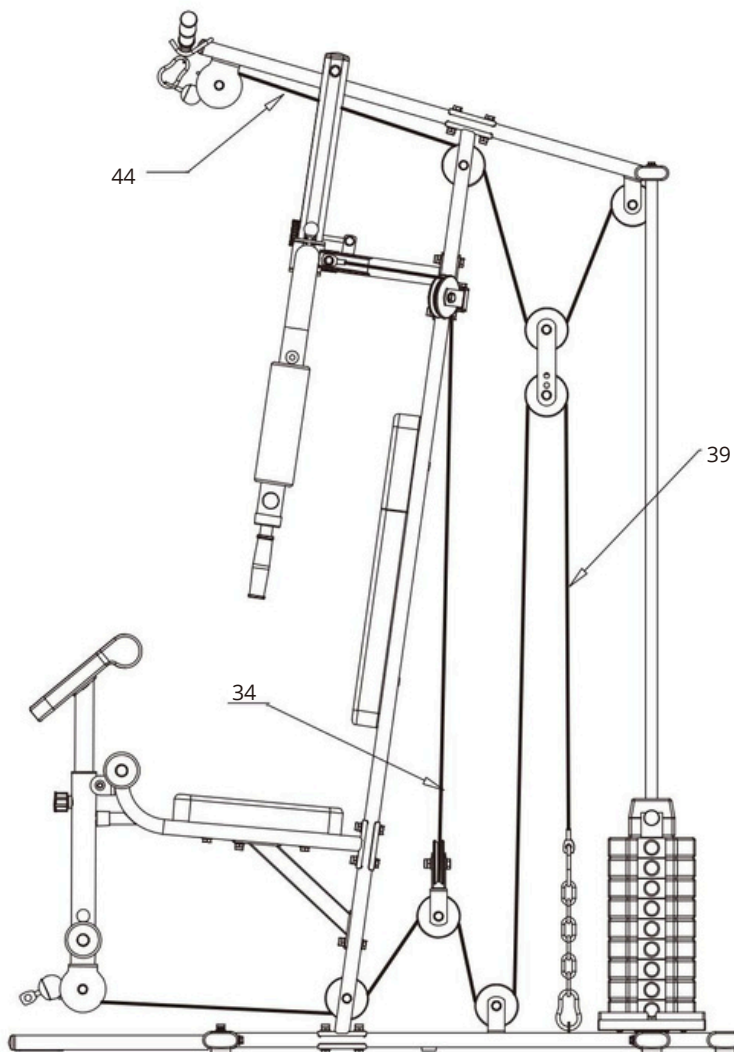


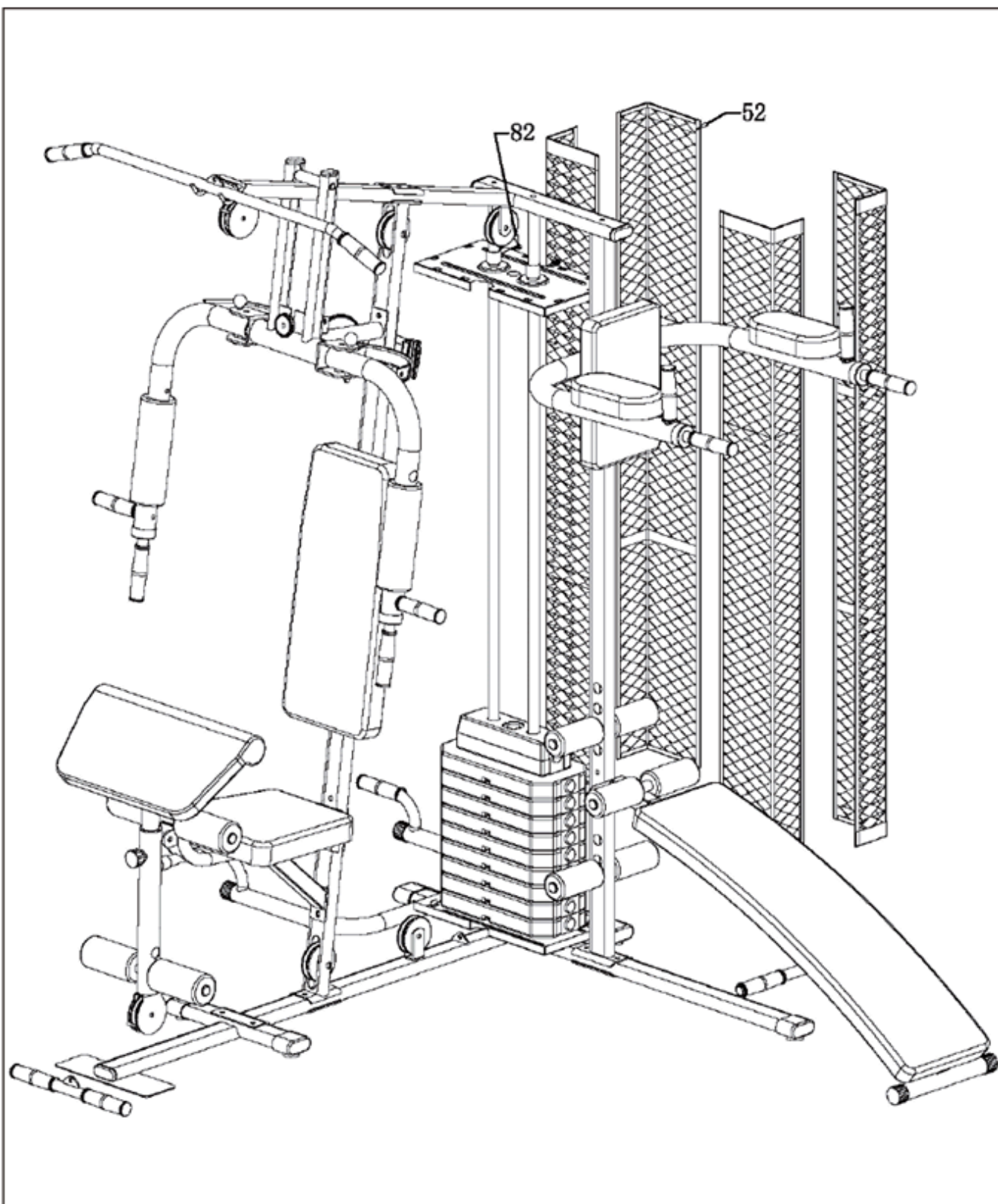
PASO 10. Fije el brazo izquierdo y derecho (55, 56) al tubo de la base trasera (2) usando pernos hexagonales M10x90 (71-2 juegos), arandelas y tuercas.





- 34. 1 p pieza
:3,01 m illones
- 39. 1 p pieza
:3,95 m illones
- 44. 1 p pieza
:2,57 m illones





Controlar

- Compruebe que todas las conexiones roscadas y de enchufe estén bien ajustadas. Apriete los tornillos si es necesario.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio libre respecto de otros objetos, como muebles, electrodomésticos, etc.
- Familiarícese con el dispositivo y comience con un entrenamiento "ligero".

FUNCIONAMIENTO Y USO D EL ARTICULO

Ubicación

Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el piso o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor.

Utilice una almohadilla protectora antes de colocar el aparato. Esto debería proteger el piso.

daños y perjuicios.

antes del entrenamiento

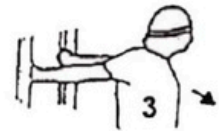
Calienta antes de comenzar el entrenamiento. Planifica ejercicios de estiramiento antes de comenzar y repite el ejercicio de estiramiento después de tu entrenamiento para evitar lesiones. Presta siempre atención a un entrenamiento equilibrado. A continuación mostramos algunas sugerencias en cuanto a ejercicios de estiramiento. Repite cada ejercicio 3 veces.



Estira cada brazo durante 15 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición durante 25 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición durante 30 segundos.



Estira cada pierna durante 25 segundos.



Mantén esta posición durante 30 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición durante 5 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Estirar cada pierna durante 2.5 segundos.



Mantén esta posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición durante 15 segundos.



Tenga la seguridad de que la caja de este producto es reciclable, el resto del embalaje se puede tirar a la basura.
⚠ En caso de que el producto contenga pilas, no las tire directamente.

Este dispositivo en cuestión ha sido fabricado bajo una normativa de la U.E.
Declaración de conformidad y cumplimiento de todas las normativas pertinentes de la U.E.
Directivas, incluidas EN ISO 209571, EN 9572.