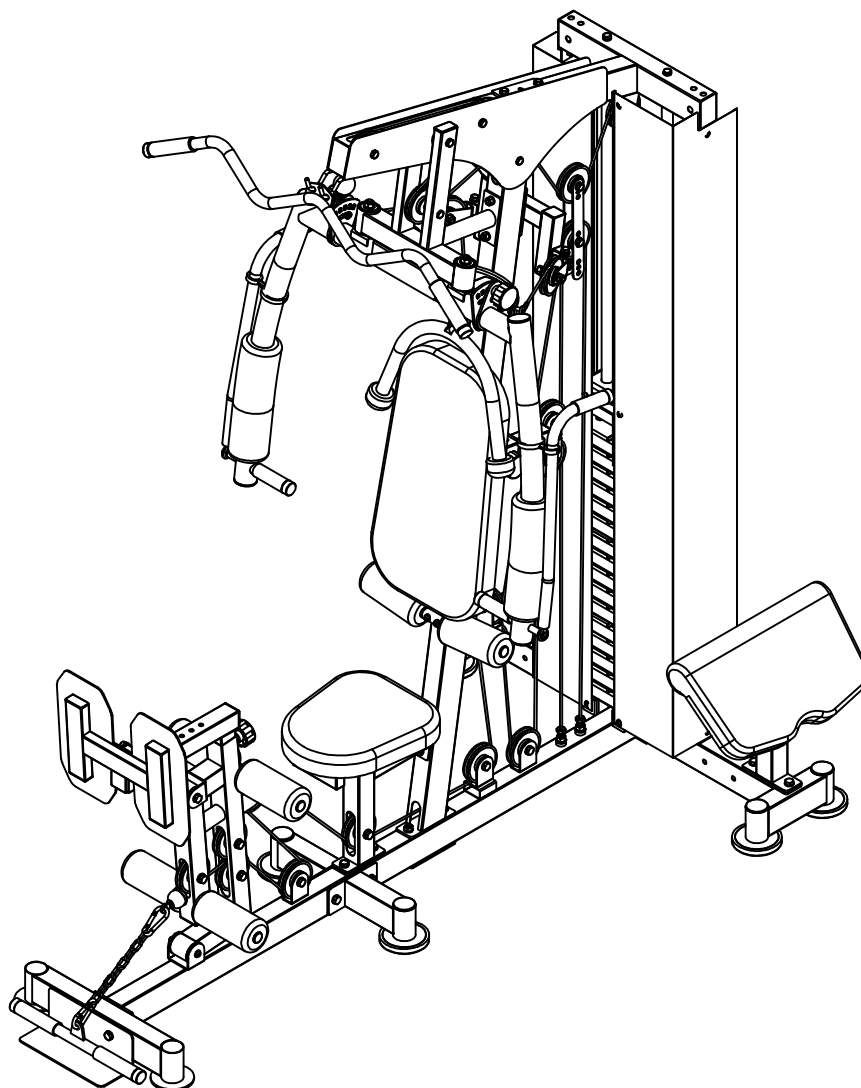


BODY

skull

MANUAL DEL GIMNASIO MULTIFUNCIÓN

MODELO N.º MHG1301



IMPORTANTE: Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.
Conserve este manual del propietario para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar respecto a esta fotografía y están sujetas a cambios sin previo aviso.

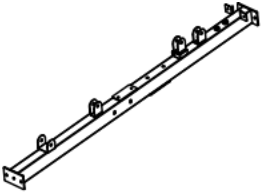
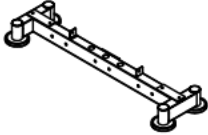
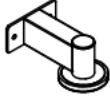
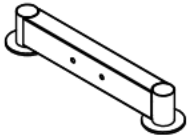


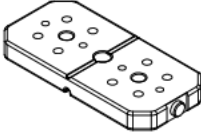

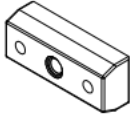


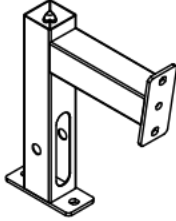

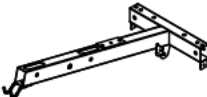
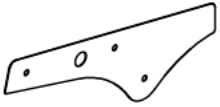
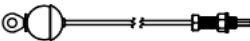


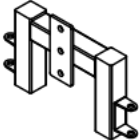
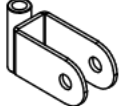
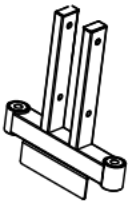



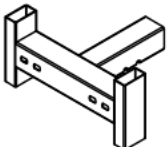


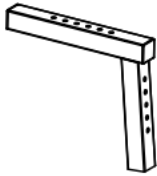
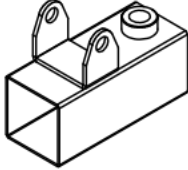
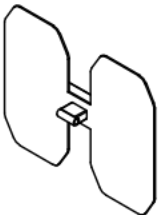
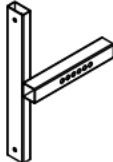

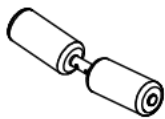
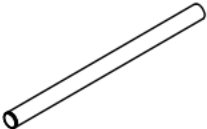




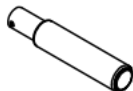

Información importante de seguridad



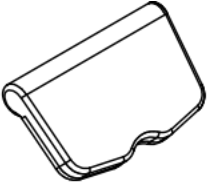

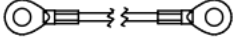



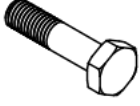
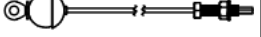

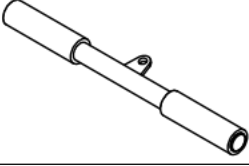
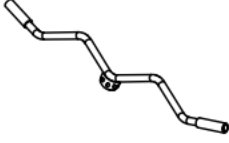









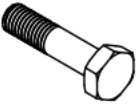
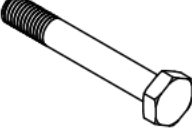
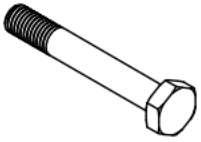
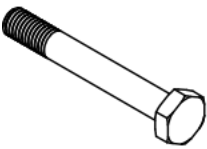
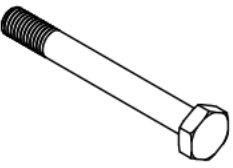
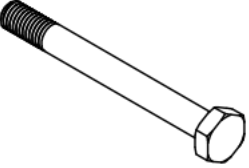
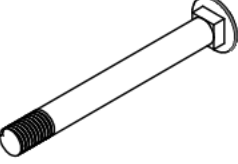









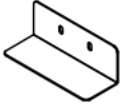

Por favor, conserve este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

- 1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Un uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.*
- 2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para determinar si padece alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.*
- 3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio inadecuado o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar extrema, sensación de aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas afecciones, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.*
- 4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado para uso de adultos.*
- 5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,75 metros de espacio libre a su alrededor.*
- 8. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.*
- 7. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños o desgaste.*
- 8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si escucha algún ruido inusual durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.*
- 9. Use ropa adecuada al utilizar el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.*
- 10. El equipo no es apto para uso terapéutico.*
- 11. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas y busque ayuda para su uso.*

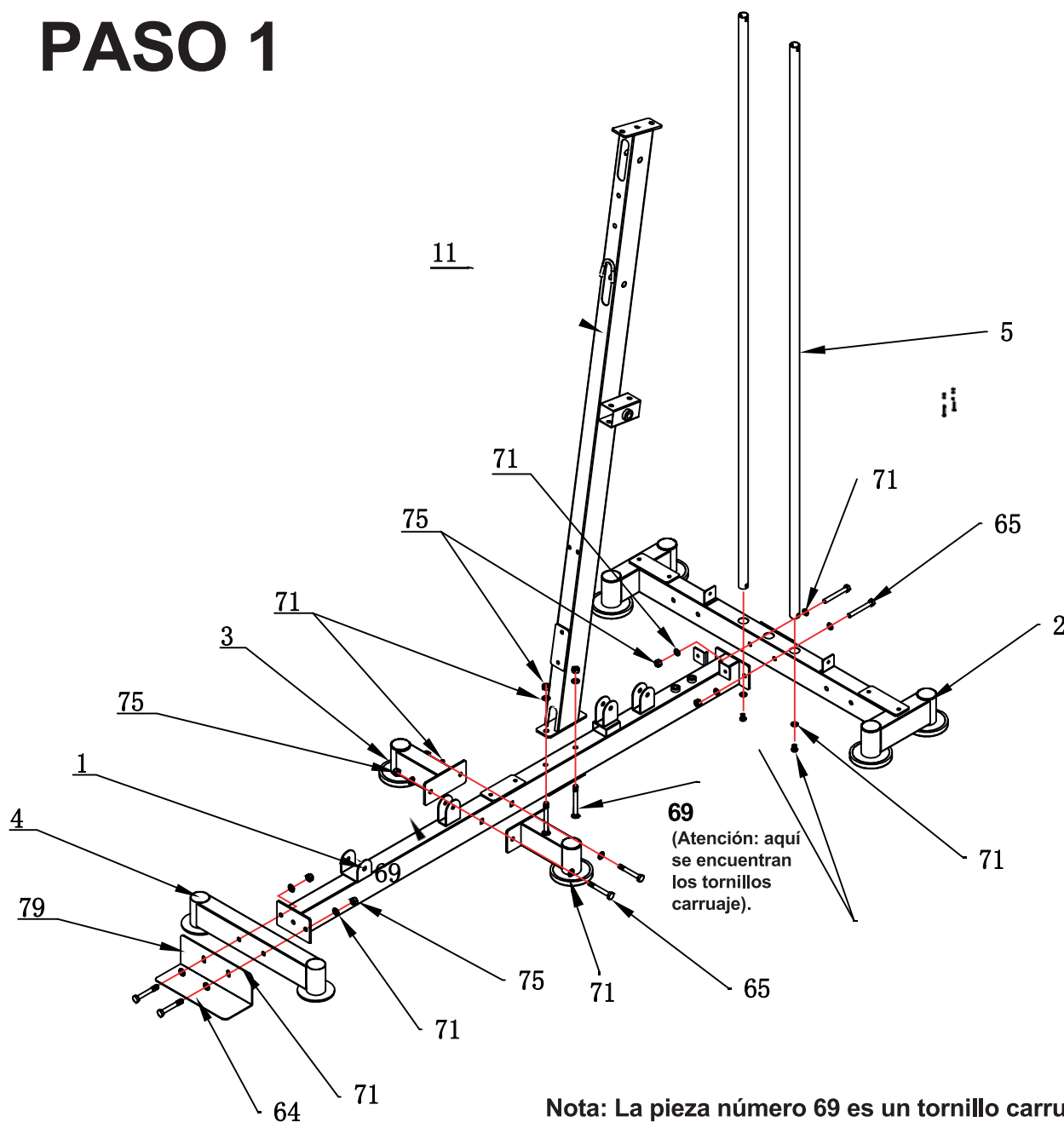
Lista de repuestos

| Nro. | Nombre de la pieza | Cantidad | Nro. | Nombre de la pieza | Cantidad |
|------|---|----------|------|---------------------------------------|----------|
| 1 | Tubo principal | 1 | 41 | Soporte de apoyo | 1 |
| 2 | Estabilizador trasero | 1 | 42 | Soporte de almohadilla para las manos | 1 |
| 3 | Estabilizador central | 2 | 43 | Almohadilla para bíceps | 1 |
| 4 | Estabilizador delantero | 1 | 44 | Placa de ajuste de la polea | 2 |
| 5 | Barra guía del contrapeso | 2 | 45 | Cable de acero | 1 |
| 6 | Cojín | 2 | 46 | Marco de la polea | 1 |
| 7 | Pila de pesas | 17 | 47 | Manguito de pulvimetalurgia | 14 |
| 8 | Conjunto de palanca de pesas | 1 | 48 | Marco de la polea 2 | 1 |
| 9 | Conjunto del cabezal del contrapeso | 1 | 49 | Tornillo de cabeza hexagonal M8x65 | 1 |
| 10 | 1Pestillo en L | 1 | 50 | Cable de acero 3580 mm | 1 |
| 11 | Conjunto del tubo inclinado delantero | 1 | 51 | Cadena | 2 |
| 12 | Grupo del marco del cojín | 1 | 52 | Manillar 1 | 1 |
| 13 | Conjunto del tubo del gancho para pies | 1 | 53 | Manillar 2 | 1 |
| 14 | Marco fijo superior en forma de T | 1 | 54 | Cable | 1 |
| 15 | Placas decorativas | 2 | 55 | Tapa | 1 |
| 16 | Cable de acero de 2960 mm | 2 | 56 | Tapa | 1 |
| 17 | Polea | 22 | 57 | Tornillo de cabeza hexagonal M8x15 | 12 |
| 18 | Conjunto del tubo central | 1 | 58 | Tornillo de cabeza hexagonal M8x40 | 6 |
| 19 | Marco de conexión en forma de U | 1 | 59 | Perno hexagonal M10x85 | 1 |
| 20 | Marco de poleas | 2 | 60 | Arandela de la polea | 2 |
| 21 | Marco de conexión | 1 | 61 | Arandela plana F10 | 6 |
| 22 | Conjunto del brazo izquierdo | 1 | 62 | Perno hexagonal M10x20 | 6 |
| 23 | Conjunto del brazo derecho | 1 | 63 | Perno hexagonal M10*45 | 13 |
| 24 | Espuma del brazo | 2 | 64 | Perno hexagonal M10*70 | 8 |
| 25 | Soporte de ajuste del asiento | 1 | 65 | Perno hexagonal M10*75Perno hexagonal | 9 |
| 26 | Asiento | 1 | 66 | M10*80 | 1 |
| 27 | Tubo de soporte del cojín delantero | 1 | 67 | Perno hexagonal M10*100 | 2 |
| 28 | Soporte de ajuste de la patada | 1 | 68 | Perno hexagonal M10*130 | 2 |
| 29 | Ajuste de la corredera de la patada Soporte | 1 | 69 | Perno M10*95 | 4 |
| 30 | Pedal | 1 | 70 | Φ Arandela plana F8 | 16 |
| 31 | Soporte de ajuste del respaldo | 1 | 71 | Φ Arandela plana F10 | 86 |
| 32 | Cojín de respaldo | 1 | 72 | Φ Arandela plana F12 | 2 |
| 33 | Soporte de prensa de piernas | 1 | 73 | Φ Arandela plana F17 | 2 |
| 34 | Tubo de conexión de espuma | 2 | 74 | Φ Arandela plana grande F12 | 1 |
| 35 | Espuma | 4 | 75 | Contratuercas M10 | 41 |
| 36 | Mango largo Izquierdo | 1 | 76 | Φ Eje de rotación 17 | 1 |
| 37 | Mango largo Derecho | 1 | 77 | Contratuercas M12 | 2 |
| 38 | Soporte de plástico | 2 | 78 | Perilla de resorte M16 | 4 |
| 39 | Mango | 2 | 79 | Pedal | 1 |
| 40 | Carcasa | 2 | 80 | Tapón del tubo | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  |  |  |  |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|  |  |  |  |  |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|  |  |  |  |  |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  |  |  |  |  |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
|  |  |  |  |  |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|  |  |  |  |  |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 41  | 42  | 43  | 44  | 45  |
| 46  | 47  | 48  | 49  | 50  |
| 51  | 52  | 53  | 54  | 55  |
| 56  | 57  | 58  | 59  | 60  |
| 61  | 62  | 63  | 64  | 65  |
| 66  | 67  | 68  | 69  | 70  |
| 71  | 72  | 73  | 74  | 75  |
| 76  | 77  | 78  | 79  | 80  |

PASO 1



Nota: La pieza número 69 es un tornillo carruaje

1. Instale el estabilizador trasero (2) y la barra guía del contrapeso (5) como se muestra en la imagen y fíjelos con 2 arandelas planas de $\varnothing 10$ (61) y 2 arandelas planas de 10 (71).

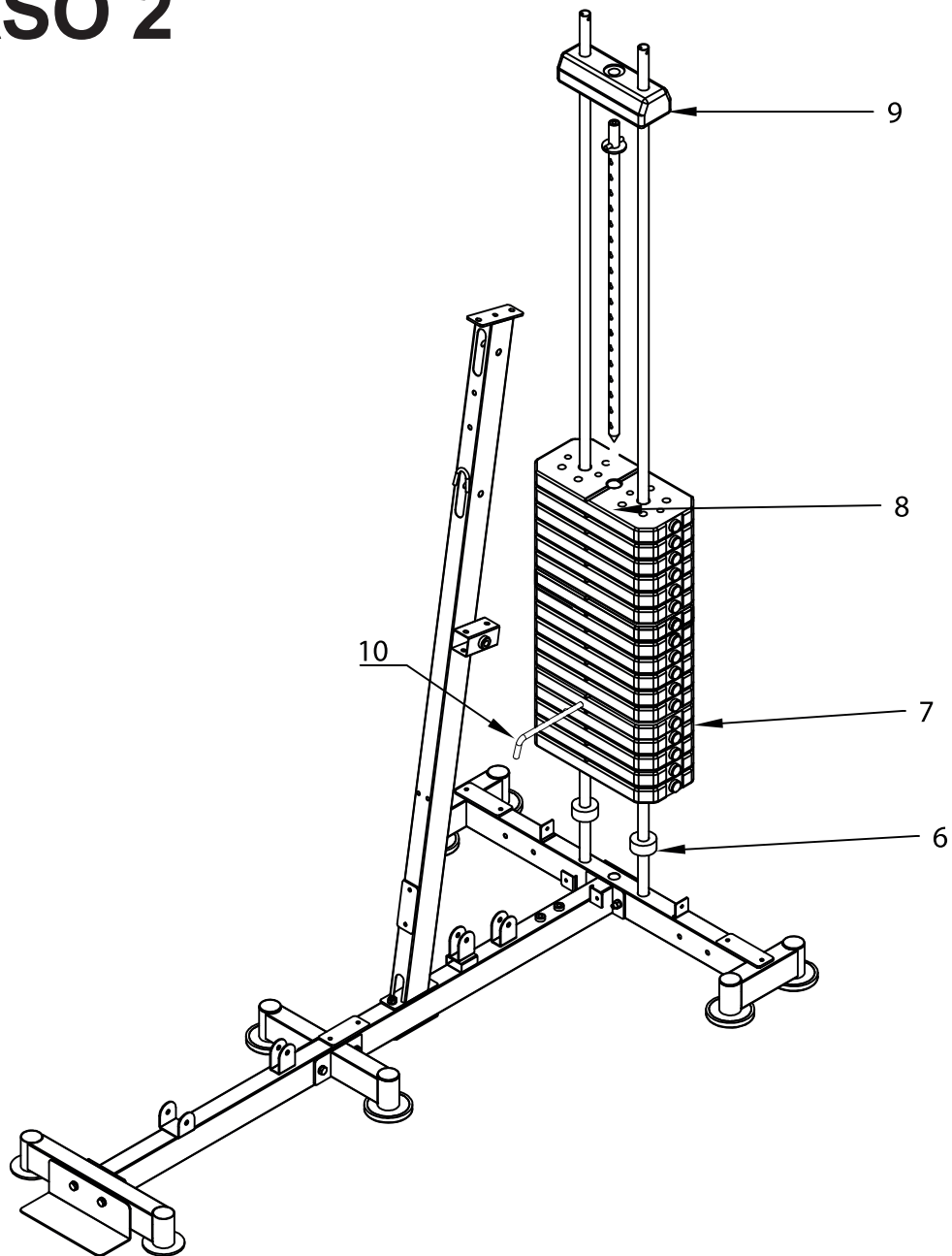
2. Instale el conjunto del marco inferior (1) y el conjunto de la columna inclinada (11) como se muestra y fíjelos con 2 pernos de cabeza redonda M10*95 (69), 2 arandelas planas de $\varnothing 10$ (71) y 2 contratuerzas M10 (75).

3. Instale el conjunto del tubo principal (1) y el estabilizador trasero (2) como se muestra en la imagen y fíjelos con 2 pernos hexagonales M10*75 (65), 4 arandelas planas de $\varnothing 8$ (71) y 2 contratuerzas M10 (75).

4. Instale el estabilizador central (3) como se muestra y fíjelo con 2 tornillos hexagonales M10*75 (65), 4 arandelas planas de $\varnothing 8$ (71) y 2 tuercas de seguridad M10 (75).

5. Instale el estabilizador delantero (4) como se muestra y fíjelo con 2 tornillos hexagonales M10*75 (65), 4 arandelas planas de $\varnothing 8$ (71) y 2 tuercas de seguridad M10 (75).

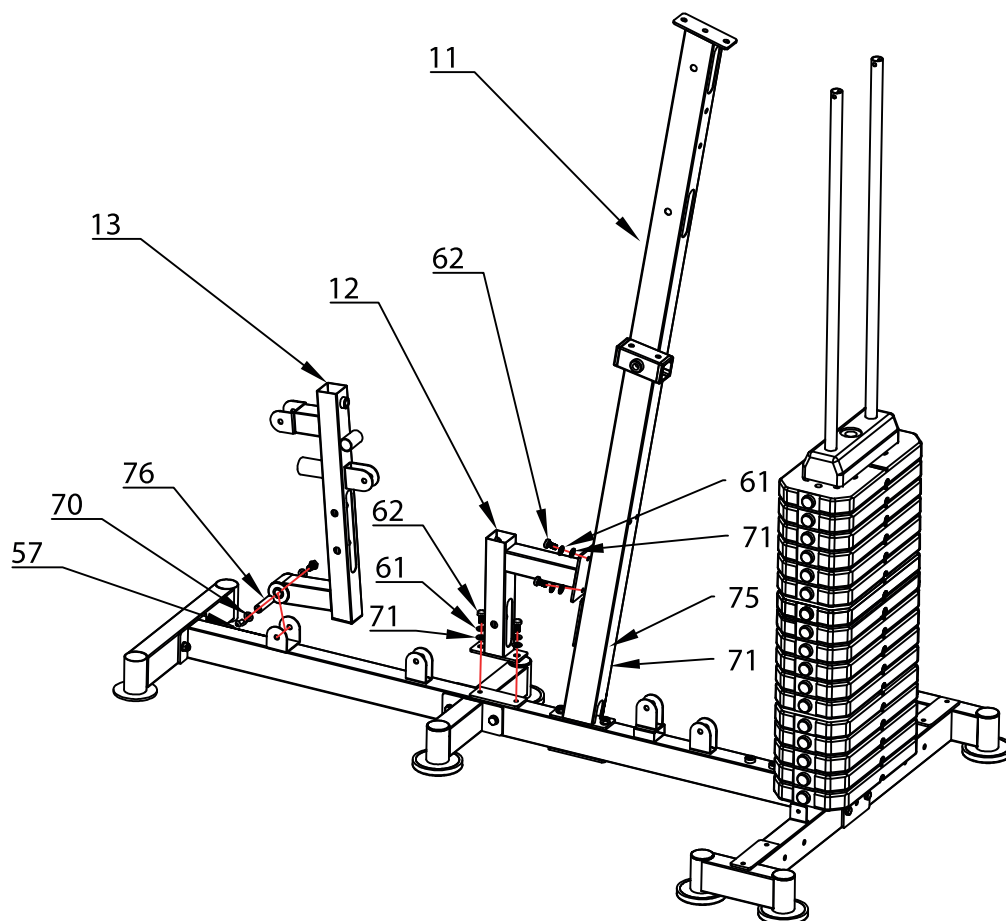
PASO 2



1. Inserte los 2 cojines (6), la columna de pesas 17 (7), el conjunto de palanca de pesas (8) y el conjunto de cabezal de contrapeso (9) en la varilla guía. A continuación, inserte el pestillo en L (10) en la columna de pesas (7).

Nota: La columna de pesas tiene el lado de la ranura semicircular hacia abajo y el lado con la cubierta redonda hacia la misma dirección.

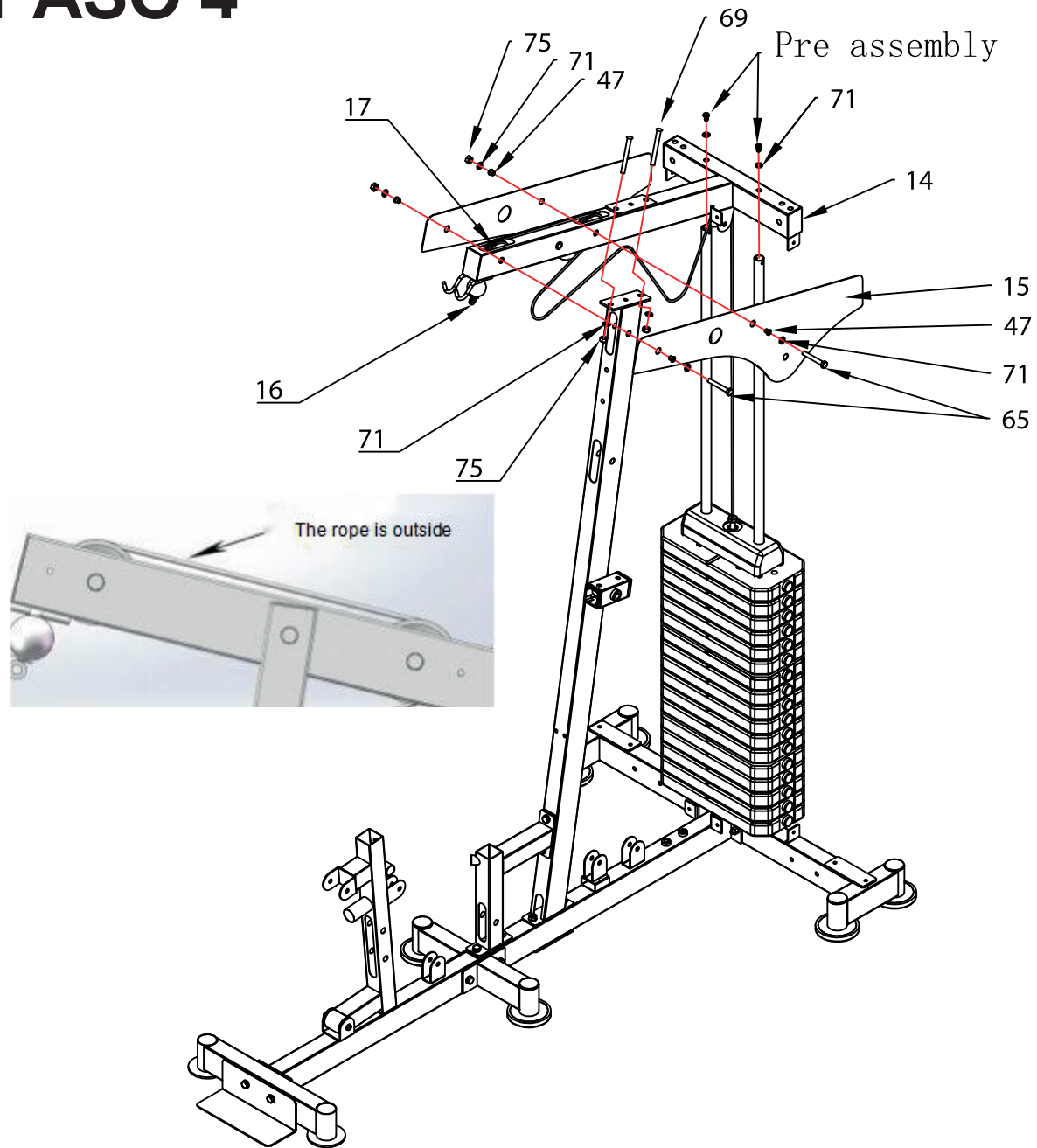
PASO 3



1. Instale el conjunto del marco del cojín (12) como se muestra y fíjelo con 4 pernos hexagonales M10x20 (62), 4 arandelas planas de 10 mm (61) y 4 arandelas planas de 10 mm (71).

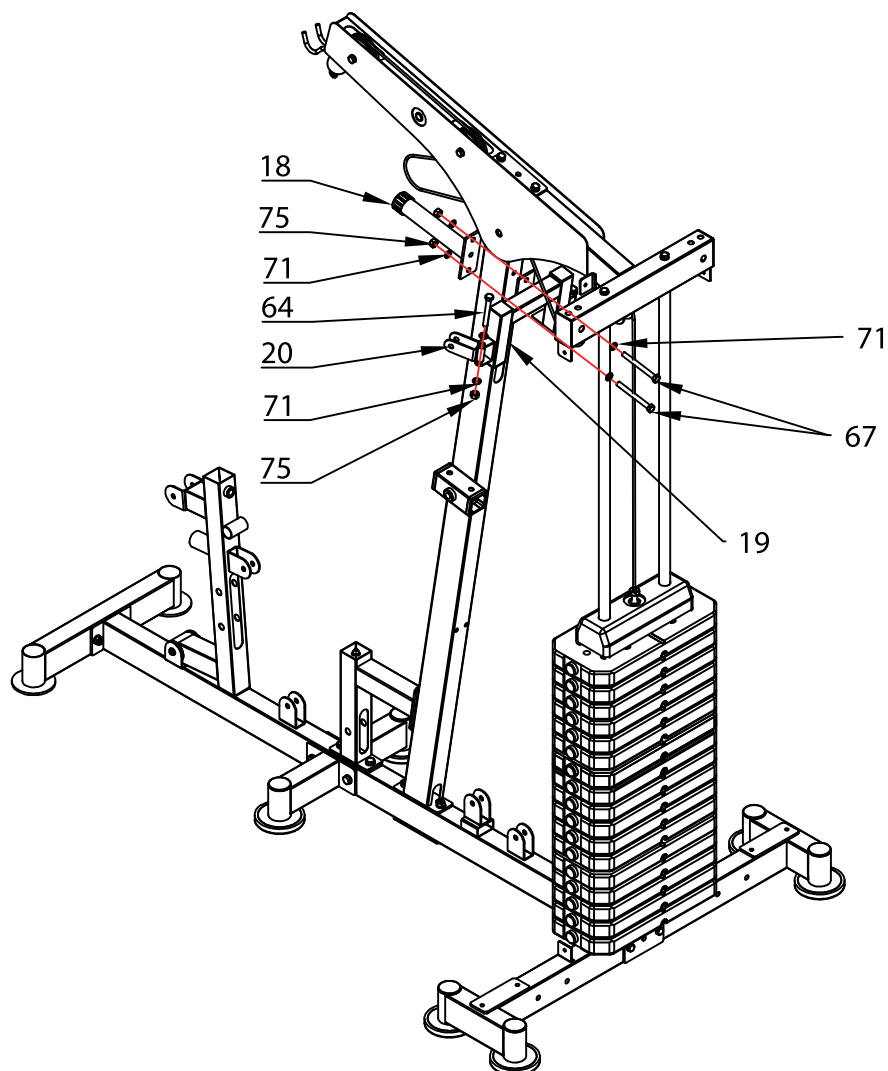
2. Instale el conjunto del tubo del gancho para pies (13) como se muestra en la figura y fíjelo con 1 perno hexagonal M10x85 (59), 2 arandelas planas de 10 mm (71), 1 contratuerca M10 (75) y 1 contratuerca M10 (76).

PASO 4



1. Instale el marco fijo superior en forma de T (14) como se muestra, con 2 pernos M10*95 (69), 2 arandelas planas de $\phi 10$ (71), 2 contratruercas M10 (75) fijadas al conjunto del poste inclinado, con 2 arandelas planas de $\phi 10$ (61), 2 arandelas planas de $\phi 10$ (71) fijadas a la barra guía.
2. Instale el cable de acero de 2960 mm (16), la polea (17), las placas decorativas (15), con 2 pernos hexagonales M10*75 (65), 4 arandelas planas de $\phi 10$ (71), 2 contratruercas M10 (75) y 4 manguitos de pulvimetalurgia (47).

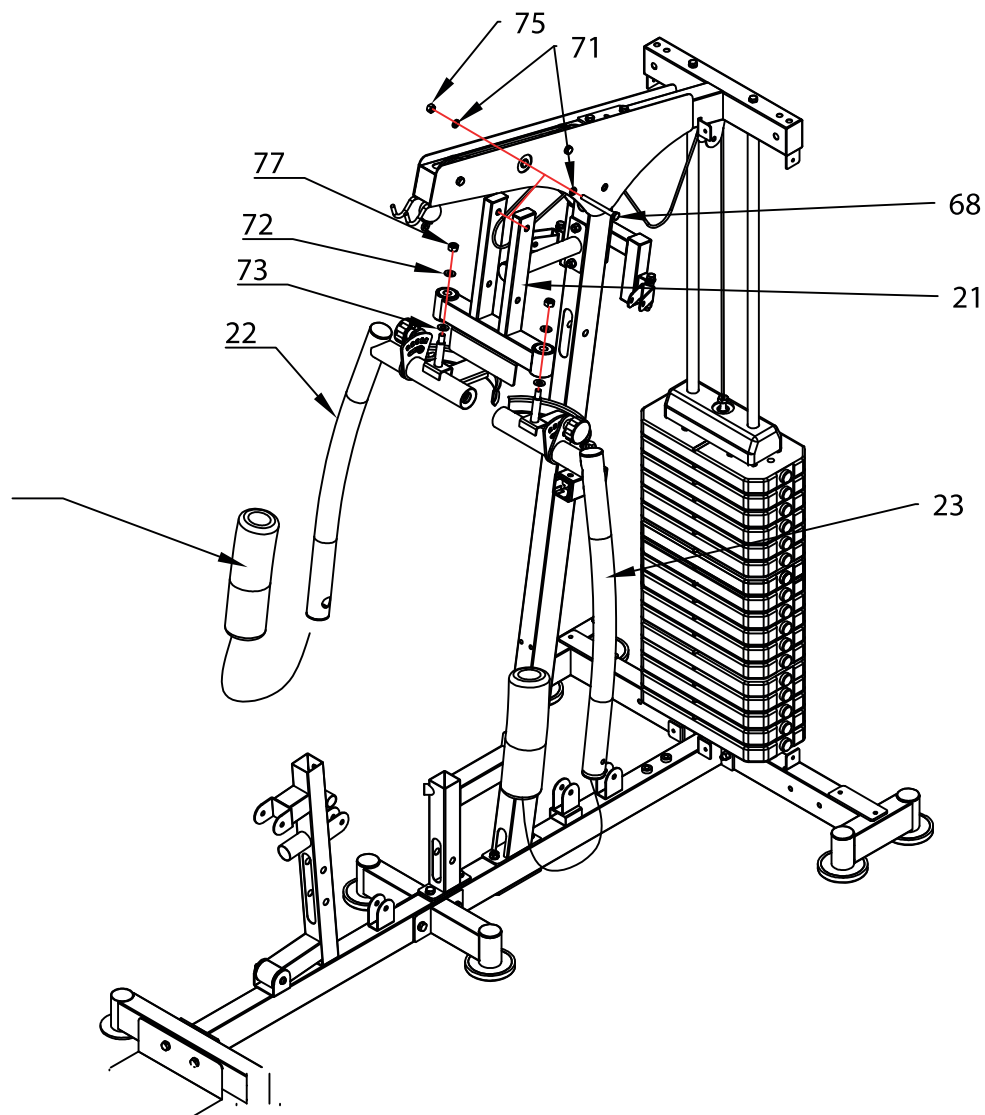
PASO 5



1. Instale el conjunto del tubo central (18) y el marco de conexión en forma de U (19) como se muestra en la figura y fíjelo con dos pernos hexagonales M10*100 (67), cuatro arandelas planas de 10 mm (71) y dos tuercas de seguridad M10.

2. Instale dos marcos de polea (20) como se muestra y fíjelos con dos pernos hexagonales M10*70 (64), cuatro arandelas planas de 10 mm (71) y dos tuercas de seguridad M10 (75).

PASO 6

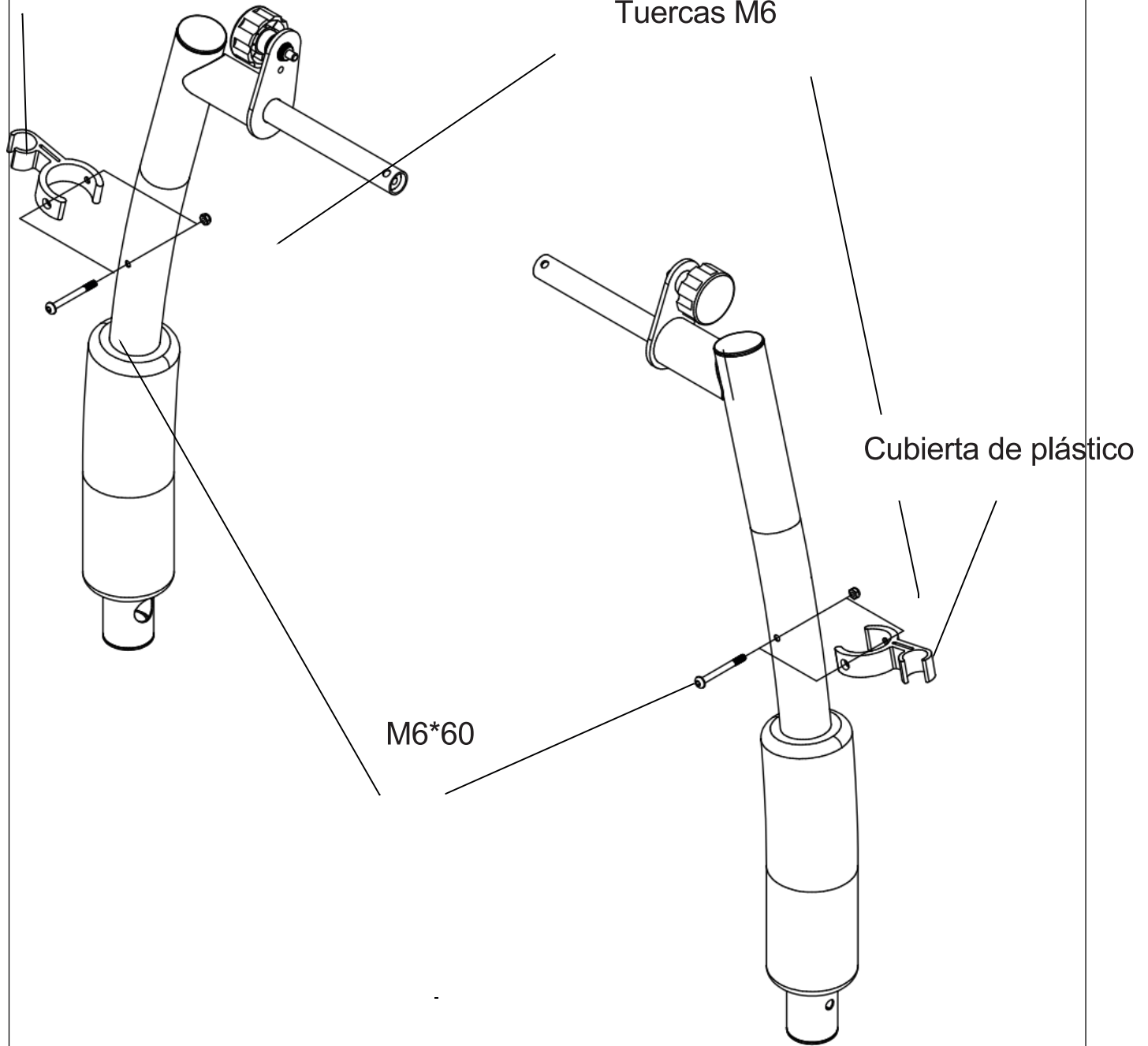


1. Instale el marco de conexión (21) como se muestra y fíjelo con un perno hexagonal M10*130 (68), dos arandelas planas de $\phi 10$ (71) y una contratuerca M10 (75).

2. Instale los brazos izquierdo (22) y derecho (23) como se muestra.

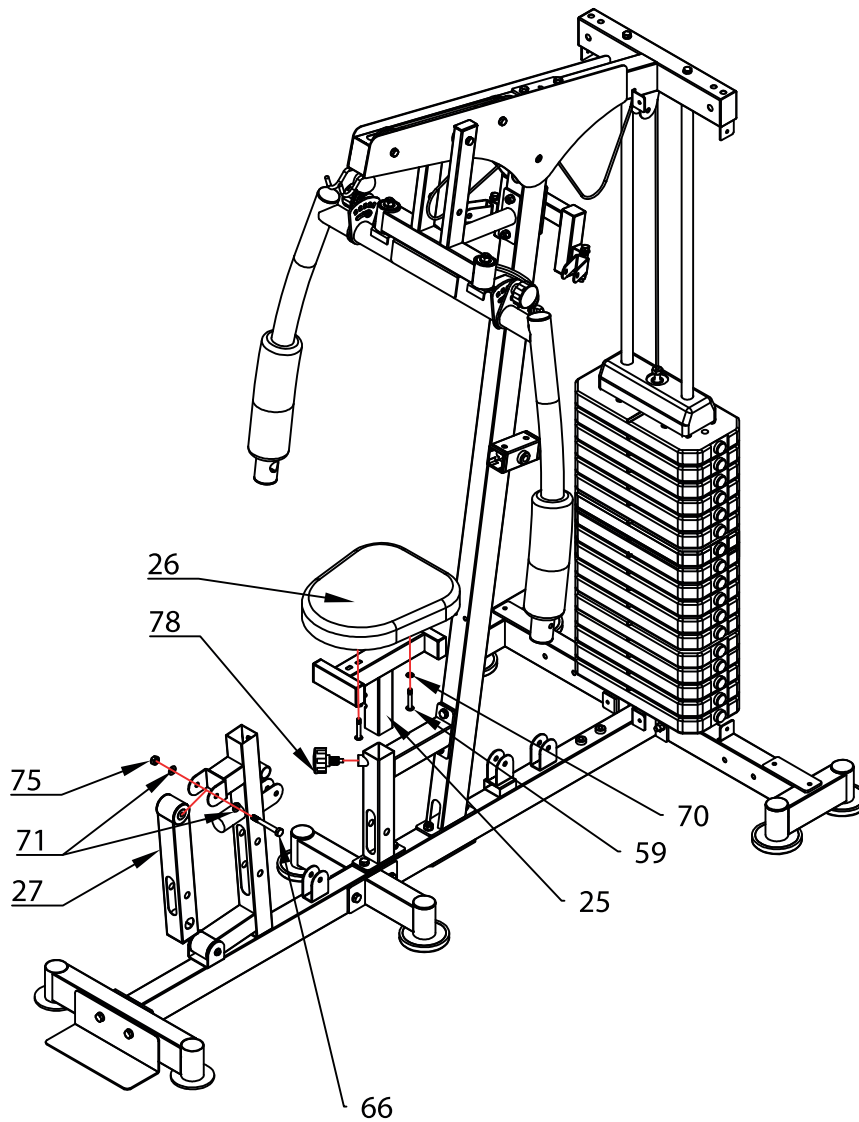
Cubierta de plástico

Tuercas M6



Instale el asiento en el brazo de empuje como se muestra en la figura y bloquéelo firmemente con una llave hexagonal de 4#, pernos de cabeza plana M6*60 y una contratuerca M6.

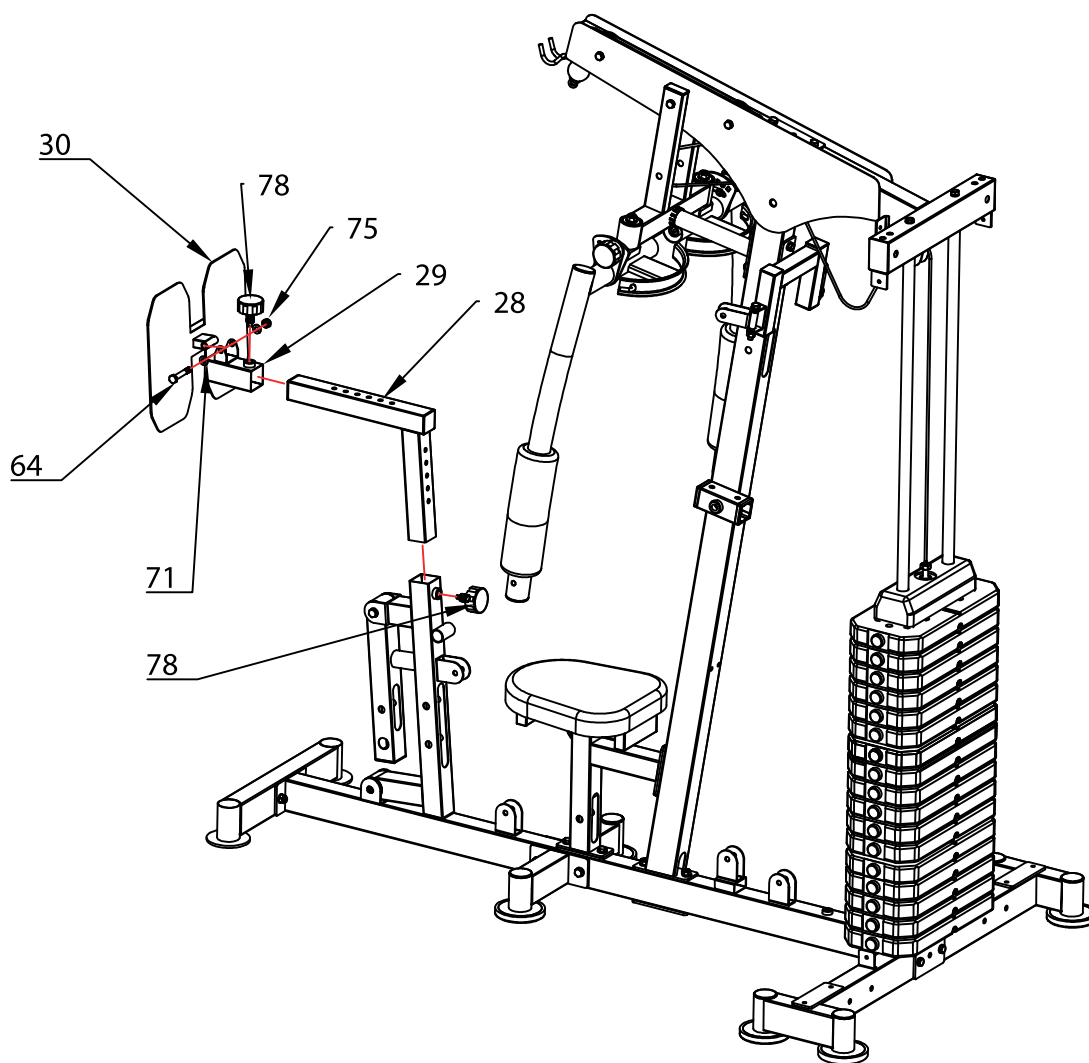
PASO 7



1. Utilice 2 tornillos de cabeza hexagonal M8x40 (58) y 2 arandelas planas de $\Phi 8$ (70) para fijar el asiento (26) al soporte de ajuste (25). A continuación, inserte el soporte de ajuste (25) en el soporte del cojín y fíjelo con la perilla de tensión (78).

2. Instale el tubo de soporte del cojín delantero (27) como se muestra, M10x80 (66), 2 almohadillas planas de $\phi 10$ (71) y 1 contratuerca M10 (75). Y fíjelo con un perno hexagonal.

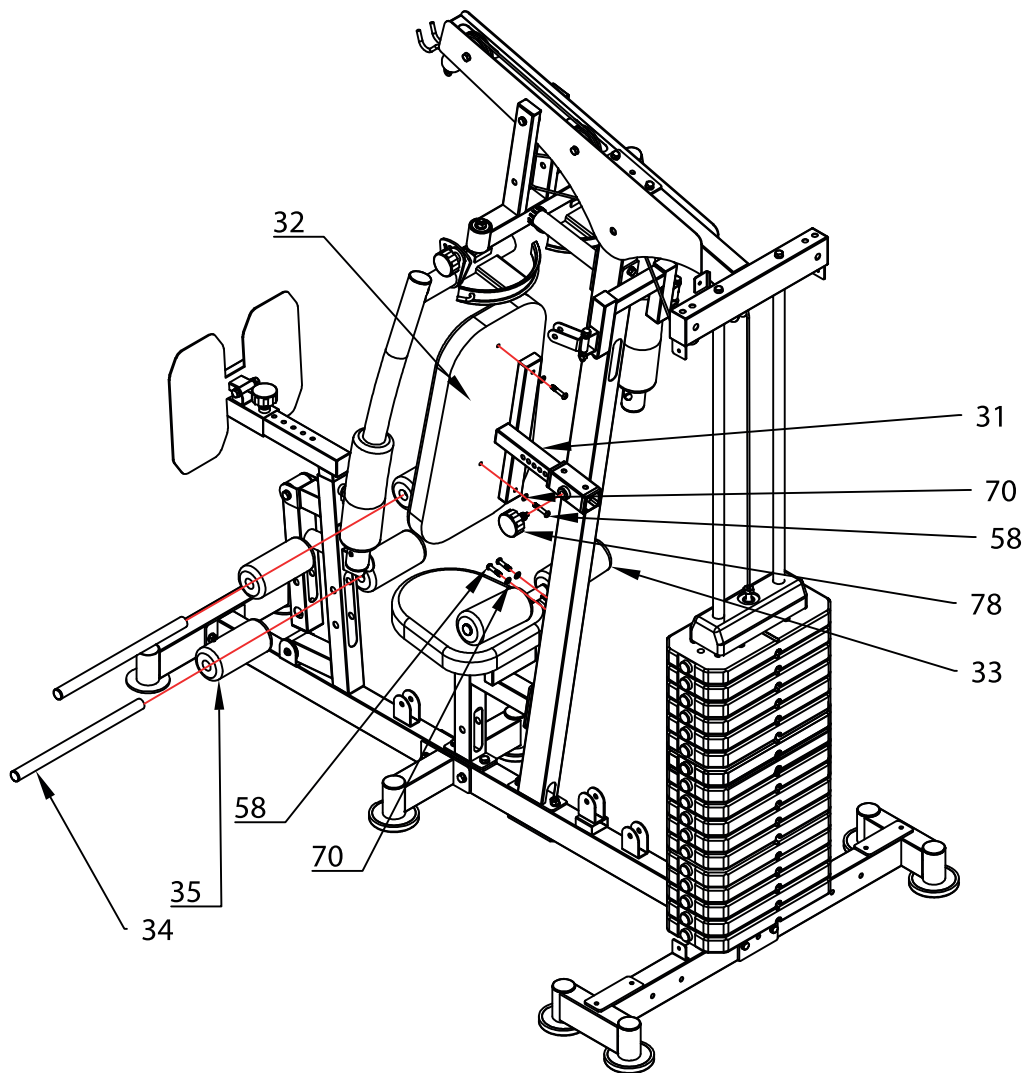
PASO 8



Fije el soporte de ajuste del patinete (29) y el pedal (30) con un tornillo de cabeza hueca hexagonal M8x65 (49), dos almohadillas planas de $\phi 10$ (71) y una contratuerca M10 (75), como se muestra en la figura.

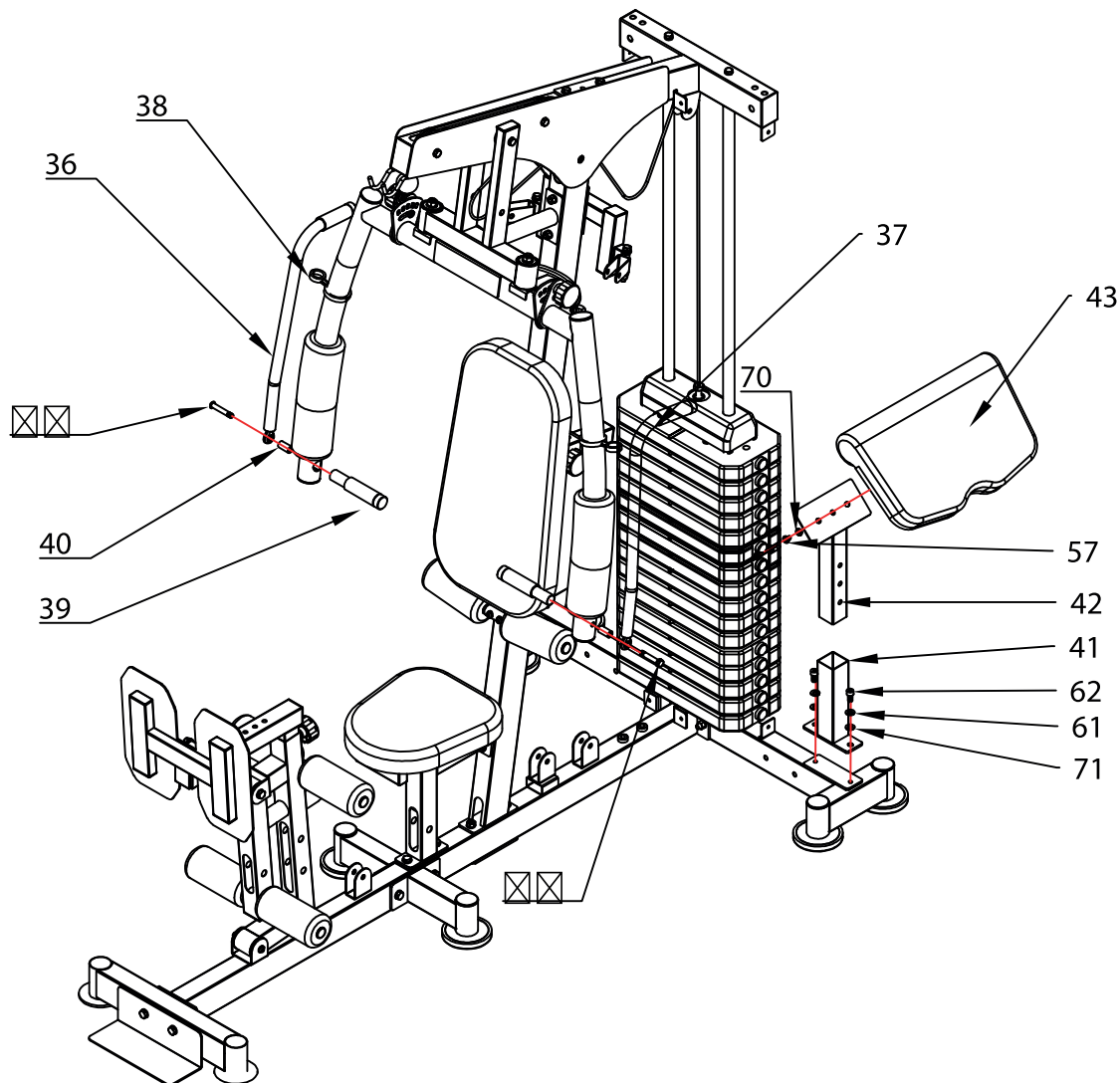
2. Inserte el soporte de ajuste del patinete (29) en el soporte de ajuste del patinete (28), como se muestra, y fíjelo con la perilla de tensión (78).
3. Inserte el soporte de ajuste del patinete (28) en el marco de rotación del pedal, como se muestra en la figura, y fíjelo con la perilla de tensión (78).

PASO 9



1. Inserte el marco de ajuste del respaldo (31) en el conjunto de la columna inclinada, como se muestra en la figura, y fíjelo con la perilla de tensión (78).
2. Instale el cojín del respaldo (32) como se muestra y fíjelo con 2 tornillos de cabeza hueca hexagonal M8x40 (58) y 2 arandelas planas de $\Phi 8$ (70).
3. Instale el soporte para prensa de piernas (33) como se muestra, utilizando 2 tornillos de cabeza hueca hexagonal M8x40 (58) y 2 arandelas planas de $\Phi 8$ (70).
4. Instale 2 tubos de conexión de espuma (34) como se muestra e inserte la espuma (35) en ambos extremos de los tubos de conexión de espuma (34).

PASO 10



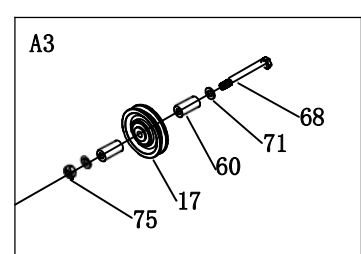
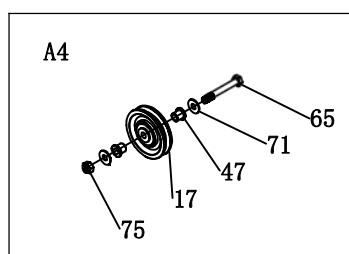
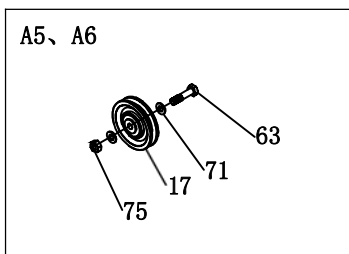
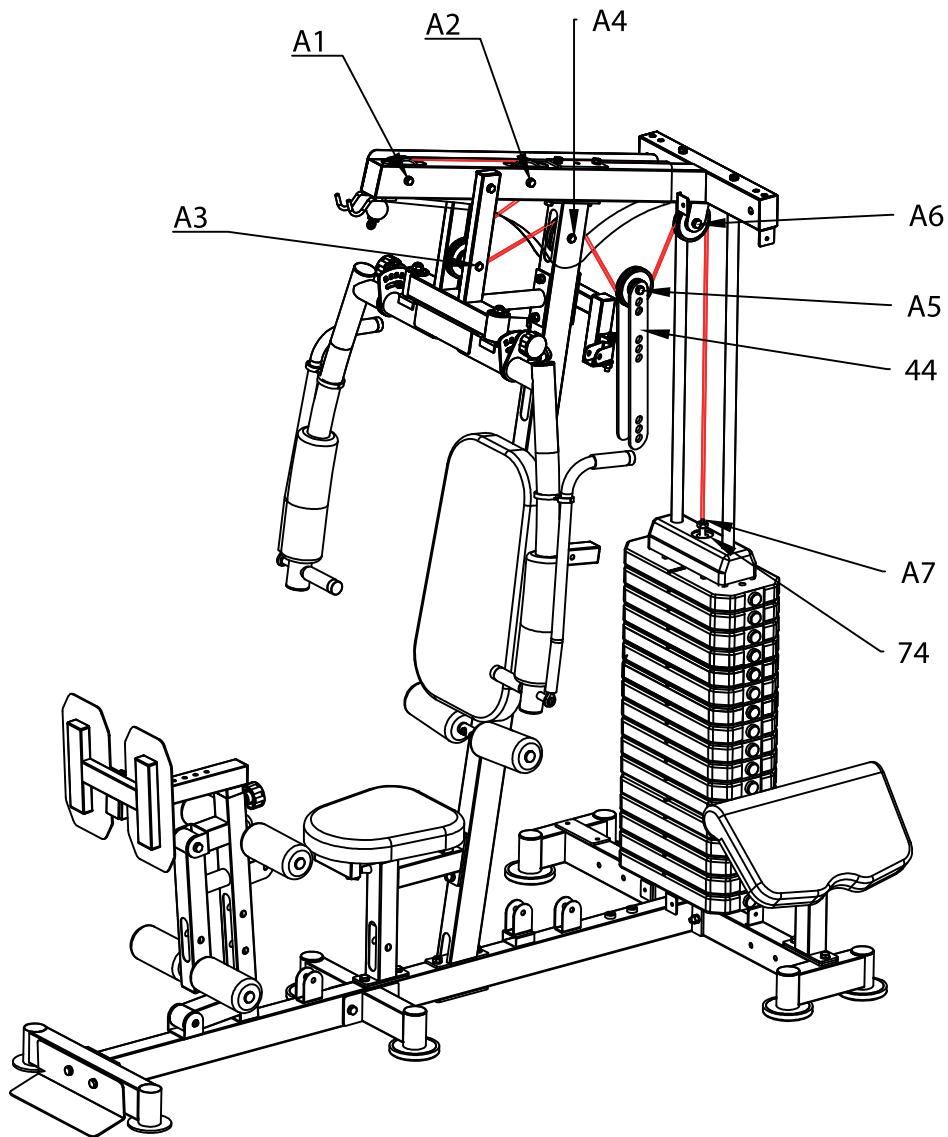
1. Instale el soporte de apoyo (41) como se muestra y fíjelo con 2 tornillos hexagonales M10x20 (62), 2 arandelas planas de $\phi 10$ (61) y 2 arandelas planas de $\phi 10$ (71).

2. Instale el soporte para el cojín de mano (42) y la almohadilla para bíceps (43) como se muestra en la figura. Fíjelos con 2 tornillos hexagonales M8x15 (57) y 2 arandelas planas de $\phi 8$ (70).

3. Instale el mango largo L (36), el mango (39) y el asiento de fijación del soporte de plástico (38) como se muestra en la figura y fíjelos con 1 tornillo de cabeza plana M8x40 (premontado) y 1 carcasa (40).

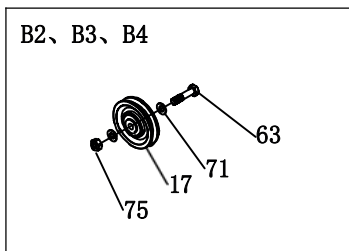
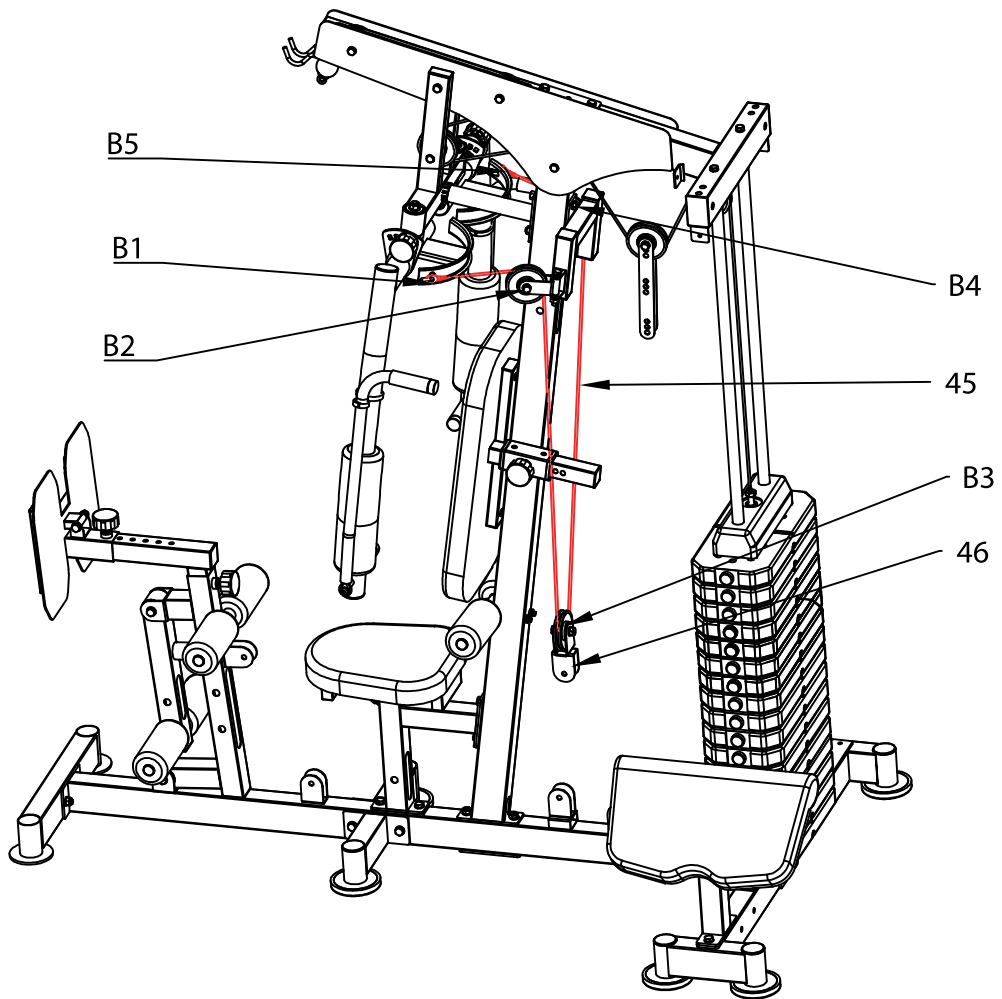
4. Instale el mango largo L (36), el mango (39) y el asiento de fijación del soporte de plástico (38) como se muestra en la figura y fíjelos con 1 tornillo de cabeza plana M8x40 (premontado) y 1 carcasa (40). 4. Instale el mango largo R (37), el mango (39) y el asiento de fijación del soporte de plástico (39) como se muestra en la figura. Fíjelos con un perno de cabeza plana M8*40 (premontado) y una carcasa (40).

PASO 11



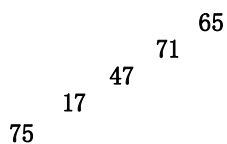
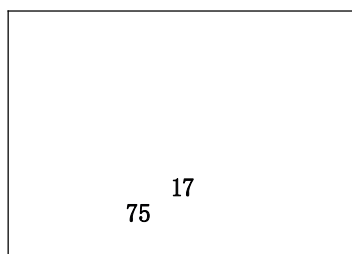
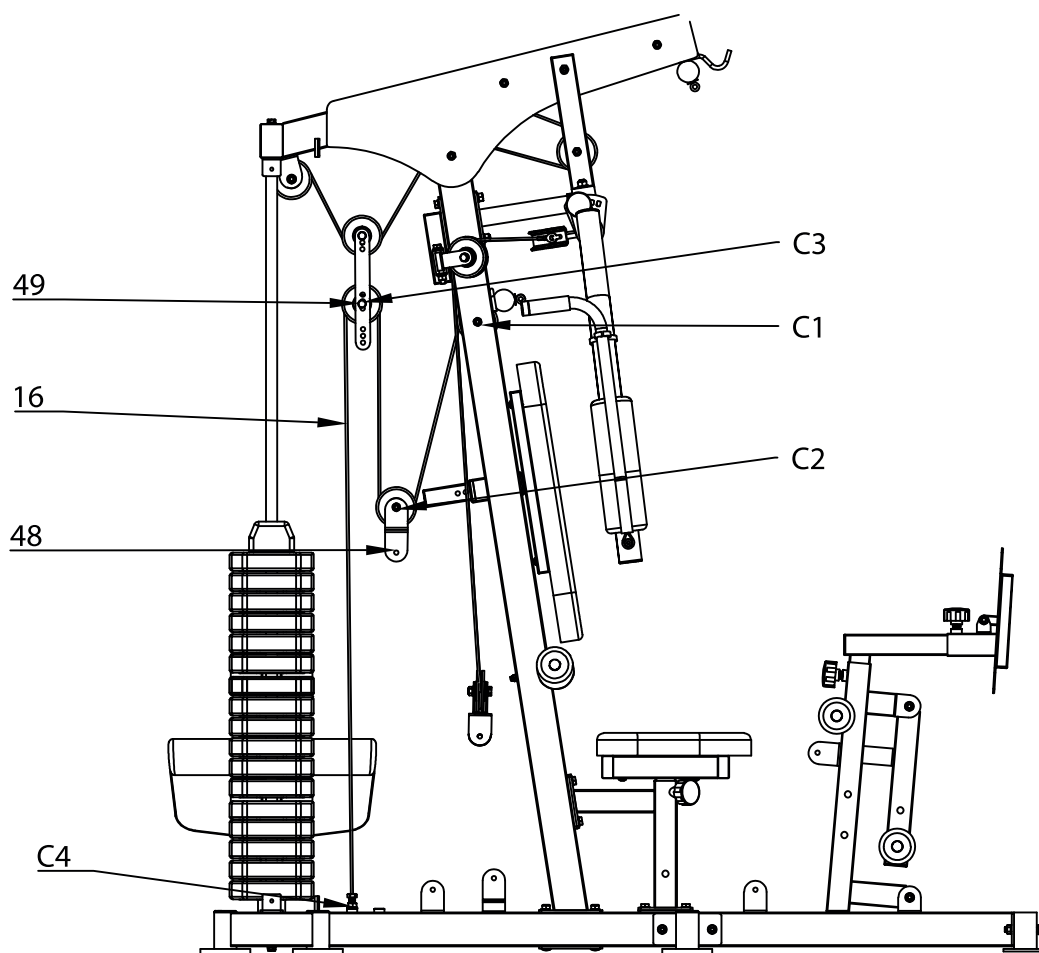
Instale el cable de acero de 2960 mm (16) según los pasos A1-A7, como se muestra, y bloquee el perno del cable en la varilla de ajuste del peso dentro del cabezal del contrapeso. Los pasos A1 y A2 ya se completaron en el paso 4.

PASO 12



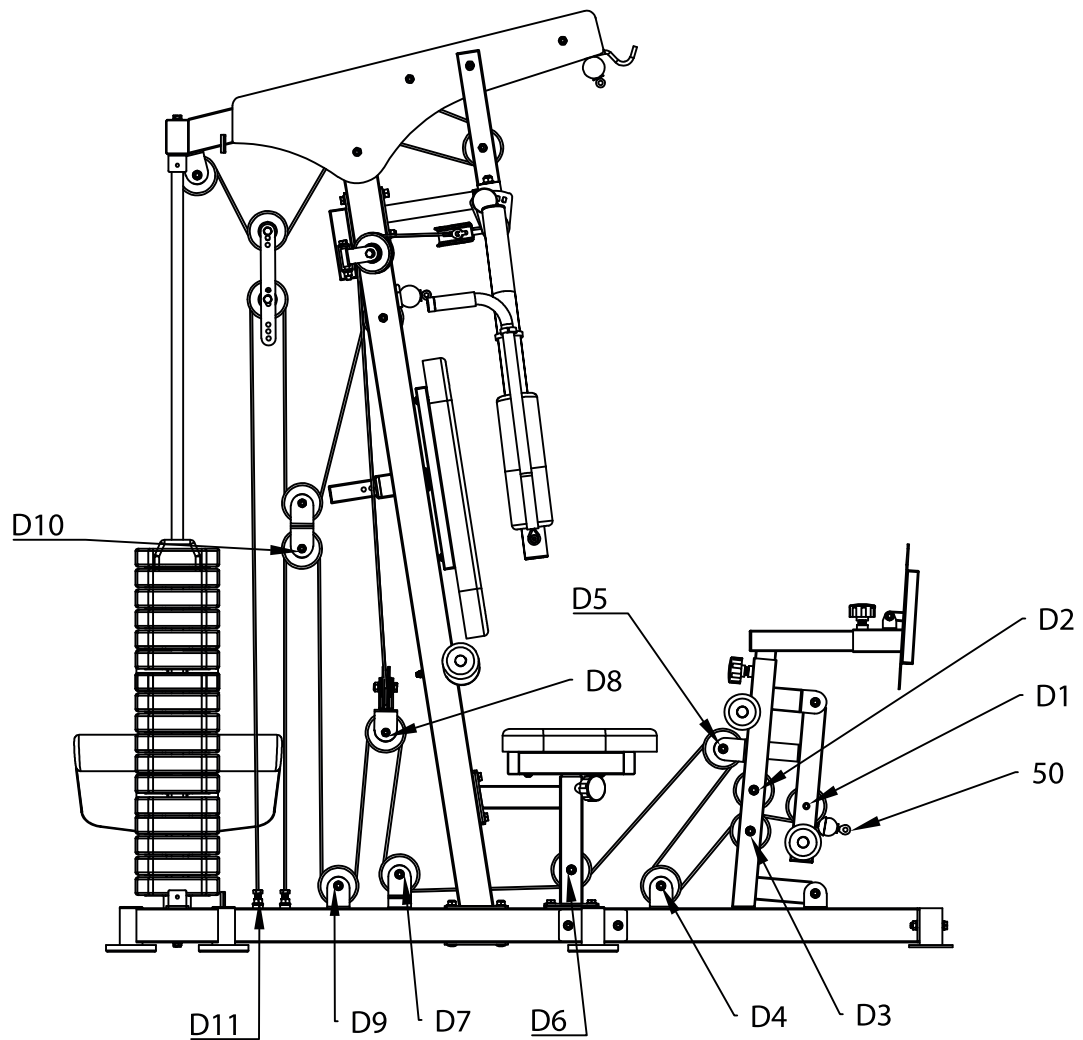
1. Instale el cable del brazo de mariposa según los pasos B1 a B5, como se muestra en la figura (43).

PASO 13



1. Instale el cable de acero de 2960 mm (16) según los pasos C1 a C4, como se muestra en la figura.
C4 Fije el perno del cable de acero a la tina inferior.

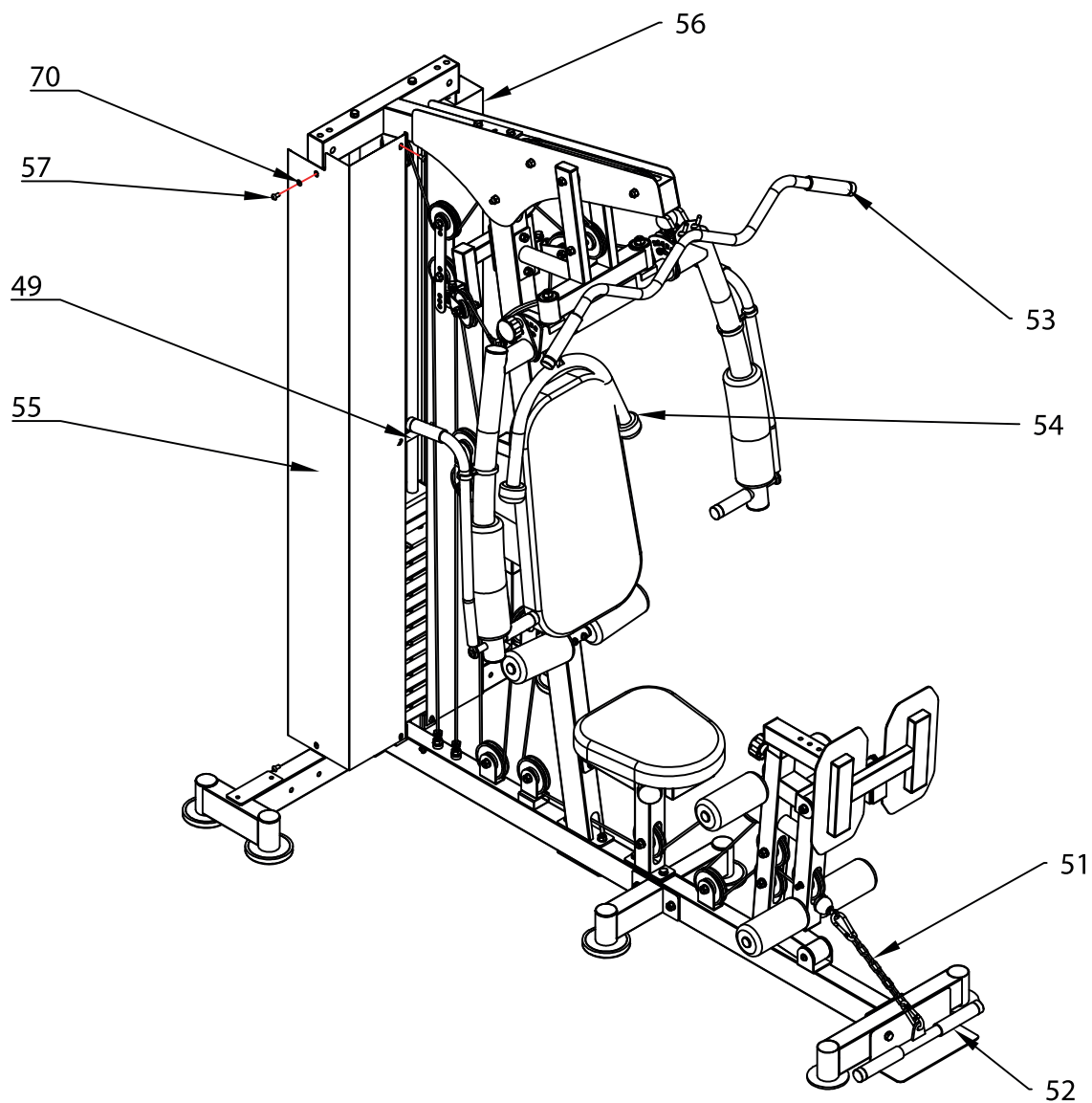
PASO 14



17
75

1. Instale el cable de acero de 3580 mm (50) según los pasos D1 a D11, como se muestra en la figura. D11 fija el perno de cola del cable de baja tracción en el conjunto del marco inferior.

PASO 15



1. Instale las cubiertas izquierda (55) y derecha (56) como se muestra en la figura y fíjelas con 8 tornillos Allen M8x15 (57) y 8 arandelas planas de $\Phi 8$ (70).
2. Instale la cadena (51), el manillar 1 (52), el manillar 2 (53) y la cuerda de tracción trasera (54) como se muestra.

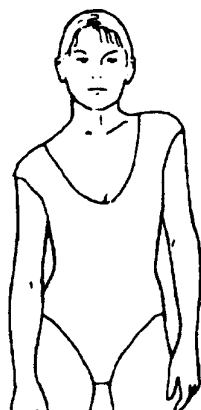
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calienta de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Debe comenzar cada sesión para preparar el cuerpo para ejercicios más intensos, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y la frecuencia cardíaca, y suministrando más oxígeno a los músculos.

ENFRIAMIENTO al final del entrenamiento: repite estos ejercicios para reducir el dolor muscular. El objetivo del enfriamiento es que el cuerpo vuelva a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.

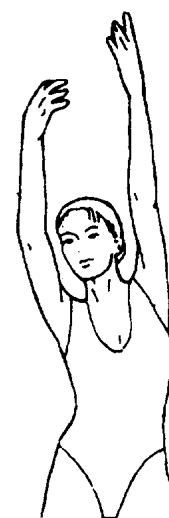
GIROS DE CABEZA

Gira la cabeza hacia la derecha contando uno; deberías sentir una sensación de estiramiento en el lado izquierdo del cuello. Luego, gira la cabeza hacia atrás contando uno, estirando la barbilla hacia arriba y abriendo la boca. Gire la cabeza hacia la izquierda durante un conteo, luego bájela hacia el pecho durante un conteo.



ELEVACIONES DE HOMBRO

Levanta el hombro derecho hacia la oreja contando a uno. Mantén el hombro hacia arriba contando a uno mientras bajas el hombro derecho. Luego, levanta el hombro izquierdo.



ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abre los brazos a los lados y levántalos hasta que estén por encima de la cabeza.

Extiende el brazo derecho hacia el techo lo más que puedas contando a uno.

Repite este movimiento con el brazo izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

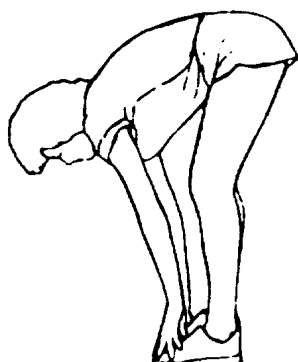


Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, estira el pie derecho hacia atrás y levanta el pie derecho. Acerca el talón lo más posible a los glúteos. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INTERIOR DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerque los pies lo más posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

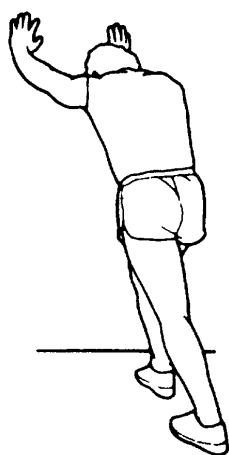
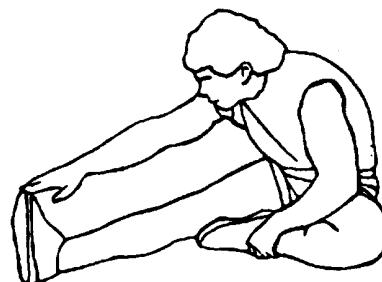


TOQUE DE PIES

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras se estira hacia los dedos de los pies. Estire lo más lejos que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia los dedos del pie lo más posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA/AQUILES

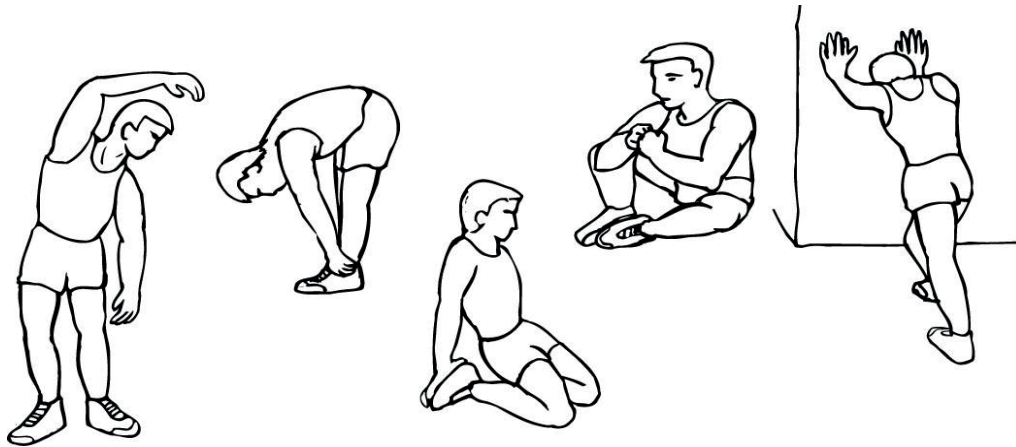
Apóyate en una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna derecha estirada y el pie izquierdo apoyado en el suelo; luego, dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantén la posición y repite con el otro lado durante 15 segundos.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Usar la máquina le ofrece varios beneficios: mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

1. Fase de Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre circule por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos; no fuerce ni tire bruscamente de los músculos al estirarlos; si le duele, DETÉNGASE.



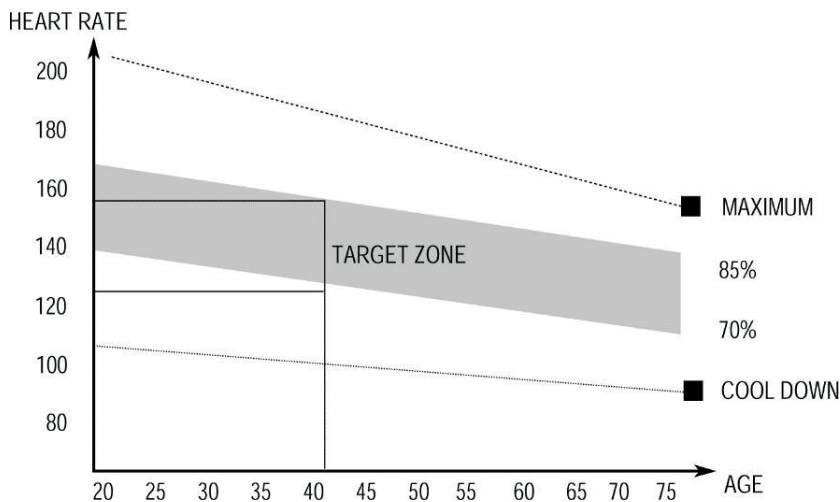
PANTORRILLA/AQUILES

FLEXIONES LATERALES

PARTE EXTERNA DEL MUSLO

2. Fase de Ejercicio

Esta es la etapa donde se concentra el esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas se fortalecerán. Es fundamental mantener un ritmo constante durante todo el entrenamiento. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar la frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo que se muestra en la gráfica a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con unos 15-20 minutos.

3. Fase de Enfriamiento

Esta etapa permite que el sistema vascular y los músculos se relajen. Es una repetición del ejercicio de calentamiento; por ejemplo, reduce el ritmo y continúa durante aproximadamente 5 minutos. Ahora debes repetir los ejercicios de estiramiento; recuerda no forzar ni sacudir los músculos al estirarlos.

A medida que mejores tu forma física, es posible que necesites entrenar más tiempo y con más intensidad. Se recomienda entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.

4. Tonificación Muscular

Para tonificar los músculos en la máquina, necesitarás ajustar la resistencia bastante alta. Esto ejercerá mayor presión sobre los músculos de las piernas y podría significar que no puedas entrenar tanto tiempo como quisieras. Si también estás tratando de mejorar tu condición física, necesitas modificar tu programa de entrenamiento. Debes entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, lo que hará que tus piernas trabajen más duro de lo normal. Es posible que tengas que reducir la velocidad para mantener tu frecuencia cardíaca dentro de la zona objetivo.

5. Pérdida de peso

El factor importante aquí es el esfuerzo que realizas. Cuanto más duro y prolongado sea tu entrenamiento, más calorías quemarás. En realidad, es lo mismo que si entrenaras para mejorar tu condición física; la diferencia es el objetivo.

6. Uso

La perilla de control de tensión te permite ajustar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta dificulta el pedaleo, mientras que una resistencia baja lo facilita. Para obtener los mejores resultados, ajusta la tensión mientras la bicicleta está en uso.

