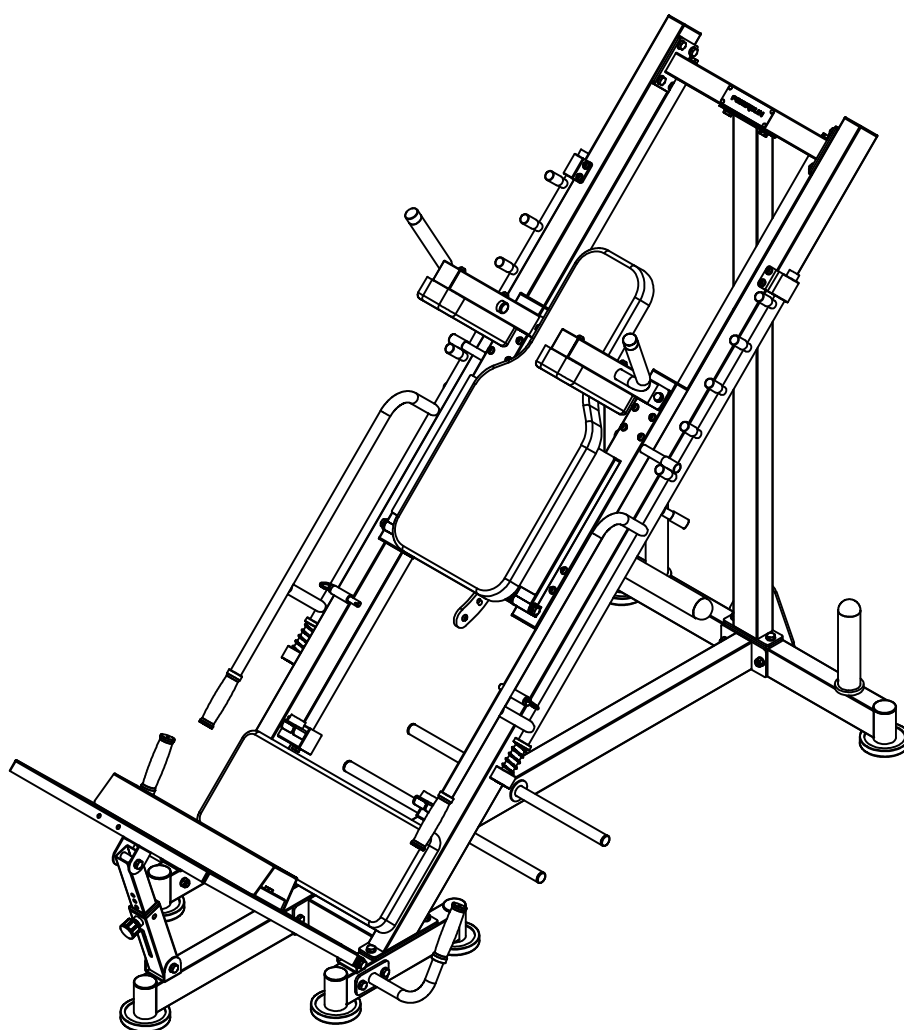


BODY

skull

MANUAL DE INSTALACIÓN

MÁQUINA DE PRENSA DE PIERNAS Y SENTADILLAS



Catálogo

Servicio al cliente -----1

Video de montaje -----1

Información de seguridad-----2

Lista de piezas -----5

Instrucciones de montaje ----- 10

Instrucciones de formación -----25

Información adicional -----26

Información importante de seguridad

Tenga en cuenta las siguientes advertencias y precauciones de seguridad antes de ensamblar y usar el equipo. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

- 1- Use ropa y calzado deportivo adecuados mientras usa el equipo, especialmente calzado deportivo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo. Caliente antes de hacer ejercicio.
2. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo.
3. No almacene ni use el equipo en ambientes polvorientos y mantenga la habitación húmeda para evitar la electricidad estática.
4. Mantenga la habitación ventilada mientras usa el equipo.
5. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas.
Pero consulte a su médico antes de hacer ejercicio si está bajo tratamiento médico o sufre de los siguientes síntomas:
 - 1) Personas con dolor de espalda o que hayan sufrido lesiones en piernas, cintura y cuello. Entumecimiento de piernas, hombros, cuello y manos con hernia discal, espondilosis, espondilosis cervical y otras enfermedades.
 - 2) Personas con artritis deforme, reumatismo y gota.
 - 3) Personas con osteocondrosis.
 - 4) Personas con trastornos del sistema circulatorio (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hiperplasia prostática benigna).
 - 5) Personas con trastornos respiratorios.

Aquellos que utilizan un regulador de frecuencia cardíaca artificial implantado en un equipo médico electrónico in vivo.

Aquellos con tumores malignos.

Personas con síntomas como trombosis, aneurisma grave, aneurisma venoso central y otros trastornos de la circulación sanguínea o diversas infecciones cutáneas.

9) Personas con deterioro perceptivo causado por un trastorno cinético periférico cercanocausada por diatetes, etc.

- 10) Personas con traumatismos cutáneos.
- 11) Personas con fiebre alta (38 grados o más) debido a problemas de salud, etc.
- 12) Personas con columna vertebral anormal o curvada.
- 13) Mujeres embarazadas, que puedan quedar embarazadas o que estén menstruando.
- 14) Personas que se sientan anormales y necesiten descansar.
- 15) Personas con una condición física claramente deficiente.
- 16) Personas cuyo propósito sea la rehabilitación.
- 17) Además de las afecciones mencionadas anteriormente, especialmente personas que se sientan anormales. -
Aquellos que puedan causar un accidente o una condición física deficiente.

7. Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.

5. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se revisa regularmente para detectar daños o desgaste.

9. No coloque los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.

10. Este equipo está diseñado únicamente para uso doméstico e interior; no está destinado a uso comercial.

ADVERTENCIA

11. NO utilice este equipo si su carcasa exterior está agrietada, agrietada o desprendida (la estructura interna está expuesta o su parte soldada está agrietada). De lo contrario, podrían producirse accidentes o lesiones.

12. NO utilice ni guarde el equipo en lugares húmedos, como al aire libre o cerca de baños.

13. NO utilice ni guarde el equipo en lugares expuestos a la luz solar directa y con altas temperaturas, como cerca de estufas o sobre aparatos de calefacción, como alfombras eléctricas. De lo contrario, podría dañar el sistema electrónico.

14. NO lo utilice si no puede expresar su consciencia o no puede operarlo usted mismo. Podrían producirse accidentes o lesiones.

PRECAUCIÓN

15. Las personas que no hacen ejercicio no deben realizar ningún ejercicio repentino con el equipo.

16. NO lo use después de comer, cuando esté cansado, después de hacer ejercicio o cuando su estado físico sea anormal. Puede causar daños a la salud.

17. NO lo use mientras come o realiza otras actividades.

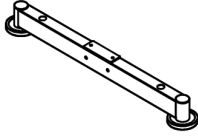

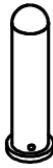
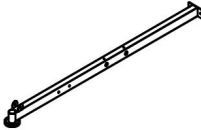

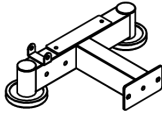
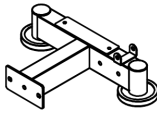
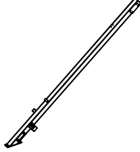
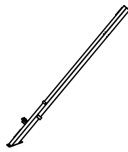

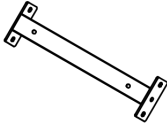

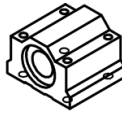
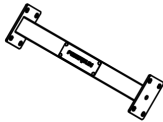

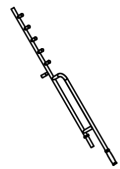
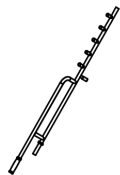
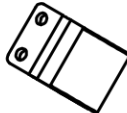
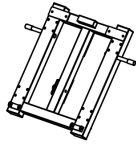
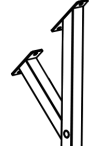



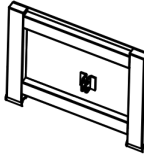


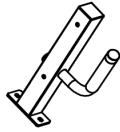
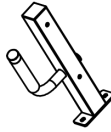
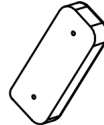

18. NO lo use si sus sentidos están alterados después de beber alcohol. Puede causar accidentes o lesiones.


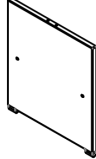

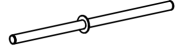



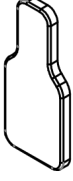





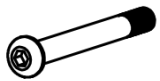

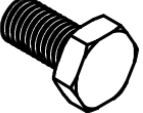
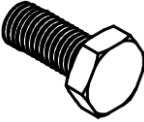
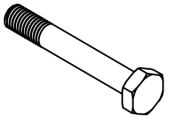
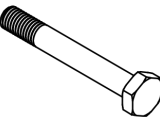
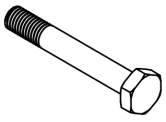
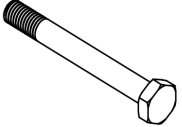



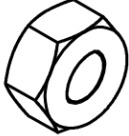

29. NO lo use si tiene objetos duros en los bolsillos del pantalón. Puede causar accidentes o lesiones.

Lista de piezas

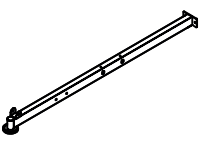
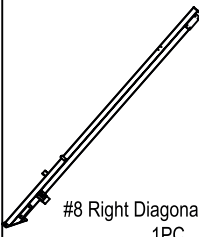
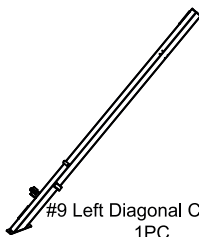


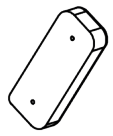

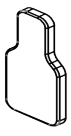
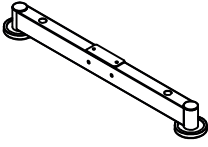

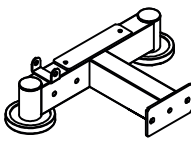
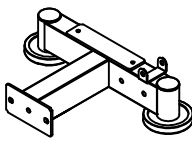

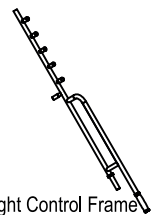
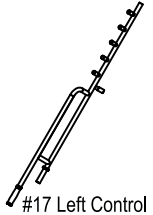
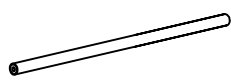



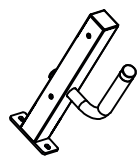
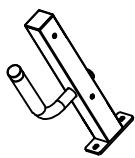


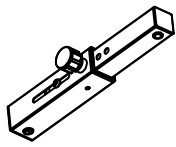
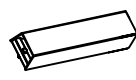
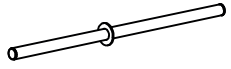


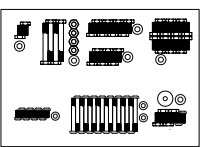
No.	Parts Name	Qty	No.	Parts Name	Qty
1.	Marco de base trasero	1	31.	Soporte de fijación	1
2.	Tubo de almacenamiento de discos de pesas	2	32.	Marco deslizante	1
3.	Tubo de plástico	2	33.	Marco de contrapeso	1
4.	Marco de base delantero	1	34.	Tubo de contrapeso	2
5.	Placa de refuerzo	1	35.	Funda para placa de barra	1
6.	Marco de base derecho	1	36.	Tapón de tubo esférico	1
7.	Marco de base izquierdo	1	37.	Placa de prensa de piernas	1
8.	Columna diagonal derecha	1	38.	Placa de ajuste de la placa de prensa de piernas	1
9.	Columna diagonal izquierda	1	39.	Perilla del pasador elástico	2
10.	Columna trasera	1	40.	Bloque de fijación de la hombrera derecha	2
11.	Marco del asiento	1	41.	Bloque de fijación de la hombrera izquierda	2
12.	Riel deslizante	2	42.	Hombrera	11
13.	Bloque de rodamiento	4	43.	Mano derecha	2
14.	Marco de conexión superior trasero	1	44.	Perno de cabeza plana M8*65	22
15.	Muelle amortiguador	2	45.	Perno de cabeza plana M10*20	2
16.	Marco de control derecho	1	46.	Perno de cabeza hueca hexagonal M10*20	38
17.	Marco de control izquierdo	1	47.	Perno de cabeza hueca hexagonal M10*30	2
18.	Soporte de fijación	2	48.	Perno de cabeza hueca hexagonal M10*65	1
19.	Marco deslizante	1	49.	Perno de cabeza hueca hexagonal M10*70	4
20.	Marco de contrapeso	1	50.	Perno de cabeza hueca hexagonal M10*75	5
21.	Tubo de contrapeso	1	51.	Perno de cabeza hueca hexagonal M10*80	4
22.	Funda para placa de barra	2	52.	Arandela plana <8	34
23.	Tapón de tubo esférico	2	53.	Arandela plana 410	70
24.	Placa de prensa de piernas	1	54.	Tuerca de seguridad M10	16
25.	Placa de ajuste de la placa de prensa de	1	55.	Tuerca de seguridad M8	1
26.	piernas	2	56.	Arandela plana grande 8	2
27.	Perilla del pasador elástico	1	57.		
28.	Bloque de fijación de la hombrera derecha	1	58.		
29.	Bloque de fijación de la hombrera izquierda	2	59.		
30.	Hombrera	1	60.		

Mano derecha

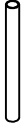

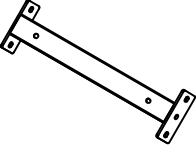
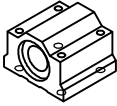
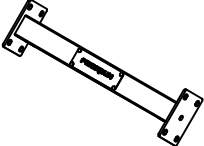

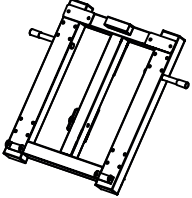
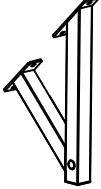
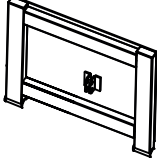

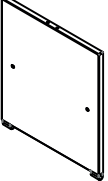
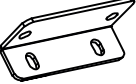
1.  Rear Base Frame 1PC	2.  Weight Plate Storage Tube 2PCS	3.  Plastic Tube 2PCS	4.  Front Base Frame 1PC	5.  Reinforcement Plate 1PC
6.  Right Base Frame 1PC	7.  Left Base Frame 1PC	8.  Right Diagonal Column 1PC	9.  Left Diagonal Column 1PC	10.  Rear Column 1PC
11.  Seat Frame 1PC	12.  Slide Rail 2PCS	13.  Bearing Block 4PCS	14.  Rear Upper Connecting Frame 1PC	15.  Buffer Spring 2PCS
16.  Right Control Frame 1PC	17.  Left Control Frame 1PC	18.  Fixing Holder 2PCS	19.  Sliding Frame 1PC	20.  Counterweight Frame 1PC
21.  Counterweight Tube 1PC	22.  Barbell Plate Sleeve 2PCS	23.  Spherical Tube Plug 2PCS	24.  Leg Press Plate 1PC	25.  Leg Press Plate Adjustment Plate 1PC
26.  Elastic Pin Knob 1PC	27.  Right Shoulder Pad Fixing Block 1PC	28.  Left Shoulder Pad Fixing Block 1PC	29.  Shoulder Pad 2PCS	30.  Right Hand 1PC

31.  Left Hand 1PC	32.  Squat Plate 1PC	33.  Squat Plate Adjustment Tube 1PC	34.  Resistance Band Anchor Tube 2PCS	35.  Seat Cushion 1PC
36.  Calf Raise Block 1PC	37.  Back Cushion Fixing Block 1PC	38.  Back Cushion 1PC	39.  Ring Pin φ12 2PCS	40.  Ring Pin φ8 2PCS
41.  Nut M10 2PCS	42.  Pan Head Bolt M8*15 11PC	43.  Pan Head Bolt M8*30 2PCS	44.  Pan Head Bolt M8*65 22PCS	45.  Pan Head Bolt M10*20 2PCS
46.  Hex Socket Head Bolt M10*20 38PCS	47.  Hex Socket Head Bolt M10*30 2PCS	48.  Hex Socket Head Bolt M10*65 1PC	49.  Hex Socket Head Bolt M10*70 4PCS	50.  Hex Socket Head Bolt M10*75 5PCS
51.  Hex Socket Head Bolt M10*80 4PCS	52.  Flat Washer φ8 34PCS	53.  Flat Washer φ10 70PCS	54.  Lock Nut M10 16PCS	55.  Lock Nut M8 1PC
56.  Large Flat Washer φ8 2PCS	57.	58.	59.	60.

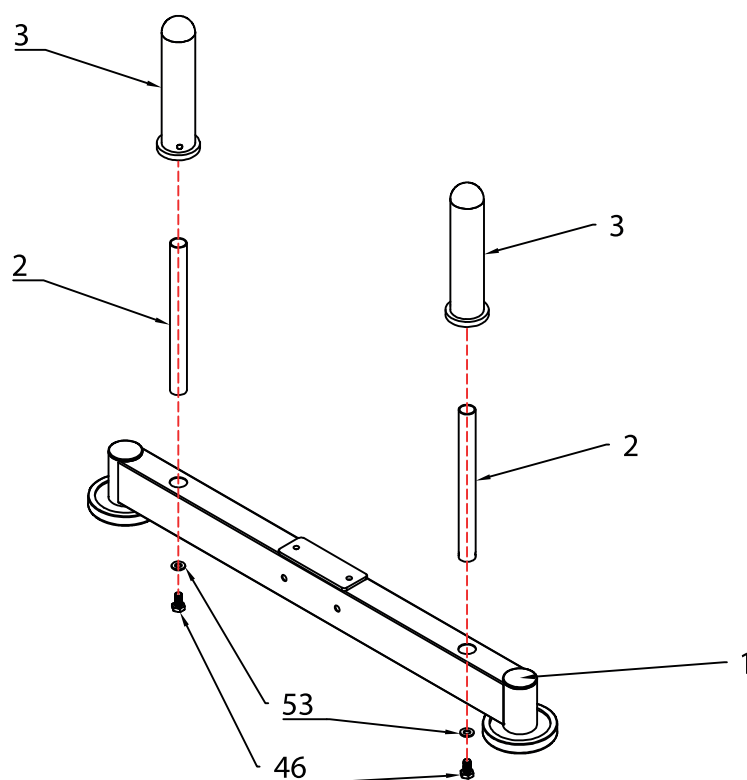
Lista de piezas de la Caja 1

 #4 Front Base Frame 1PC	 #8 Right Diagonal Column 1PC	 #9 Left Diagonal Column 1PC	 #12 Slide Rail 2PCS	 #10 Rear Column 1PC
 #29 Shoulder Pad 2PCS	 #35 Seat Cushion 1PC	 #38 Back Cushion 1PC		
Box 2 Parts List				
 #1 Rear Base Frame 1PC	 #3 Plastic Tube 2PCS	 #6 Right Base Frame 1PC	 #7 Left Base Frame 1PC	 #12 Slide Rail 2PCS
 #16 Right Control Frame 1PC	 #17 Left Control Frame 1PC	 #21 Counterweight Tube 1PC	 #22 Barbell Plate Sleeve 2PCS	 #23 Spherical Tube Plug 2PCS
 #26 Elastic Pin Knob 2PCS	 #27 Right Shoulder Pad Fixing Block 1PC	 #28 Left Shoulder Pad Fixing Block 1PC	 #30 Right Hand 1PC	 #31 Left Hand 1PC
 #33quat Plate Adjustment Tube 1PC	 #36 Calf Raise Block 1PC	 #34 Resistance Band Anchor Tube 2PCS	 #40 Ring Pin φ8 2PCS	 #39 Ring Pin φ12 2PCS
 Hardware pack 2PCS				

Lista de piezas de la Caja 3

 <p>#2 Weight Plate Storage Tube 2PCS</p>	 <p>#5 Reinforcement Plate 1PC</p>	 <p>#11 Seat Frame 1PC</p>	 <p>#13 Bearing Block 4PCS</p>	 <p>#14 Rear Upper Connecting Frame 1PC</p>
 <p>#18 Fixing Holder 2PCS</p>	 <p>#19 Sliding Frame 1PC</p>	 <p>#20 Counterweight Frame 1PC</p>	 <p>#24 Leg Press Plate 1 PCS</p>	 <p>#25 Leg Press Plate Adjustment Plate 1PC</p>
 <p>#32 Squat Plate 1 PCS</p>	 <p>#37 Back Cushion Fixing Block 1PC</p>			

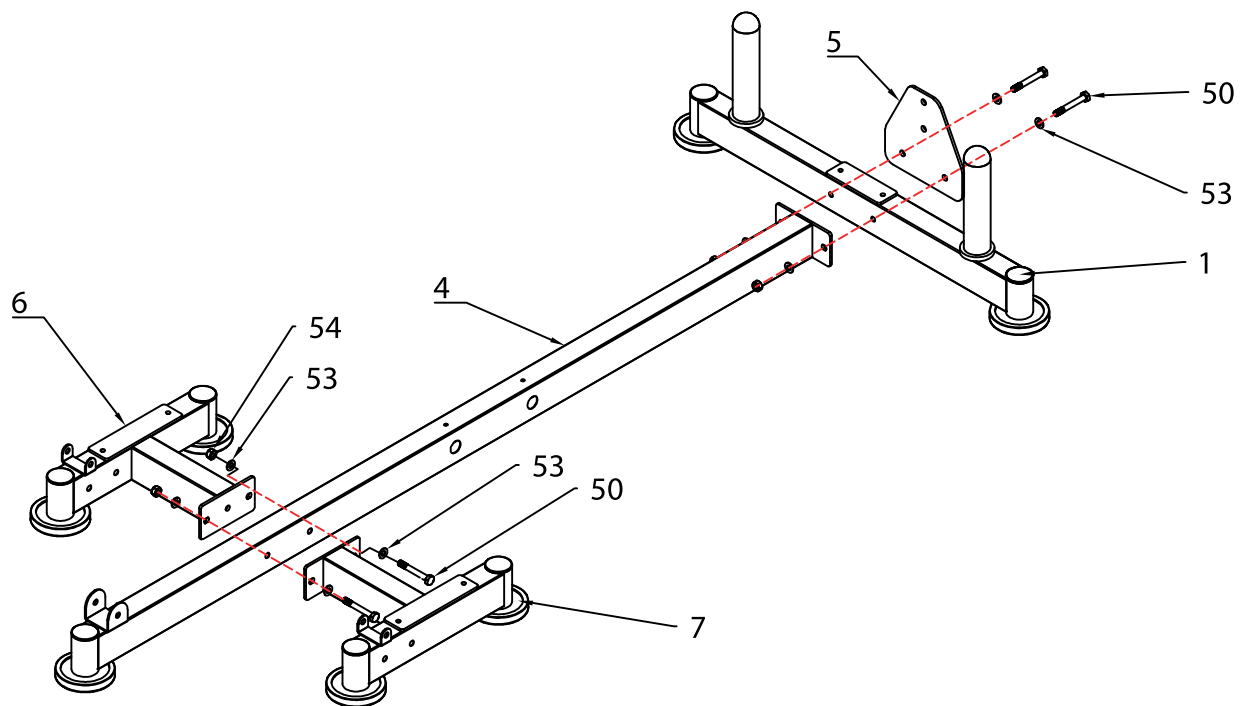
PASO 1



Paso 1:

1. Instale el marco de la base trasera (#1) y el tubo de almacenamiento de la barra (#2) y apriételos con 2 pernos M10*20 (#46) y 2 arandelas planas $\phi 10$ (#53). Luego, instale el tubo de plástico (#3) y apriételo con los tornillos que vienen con la funda de plástico.

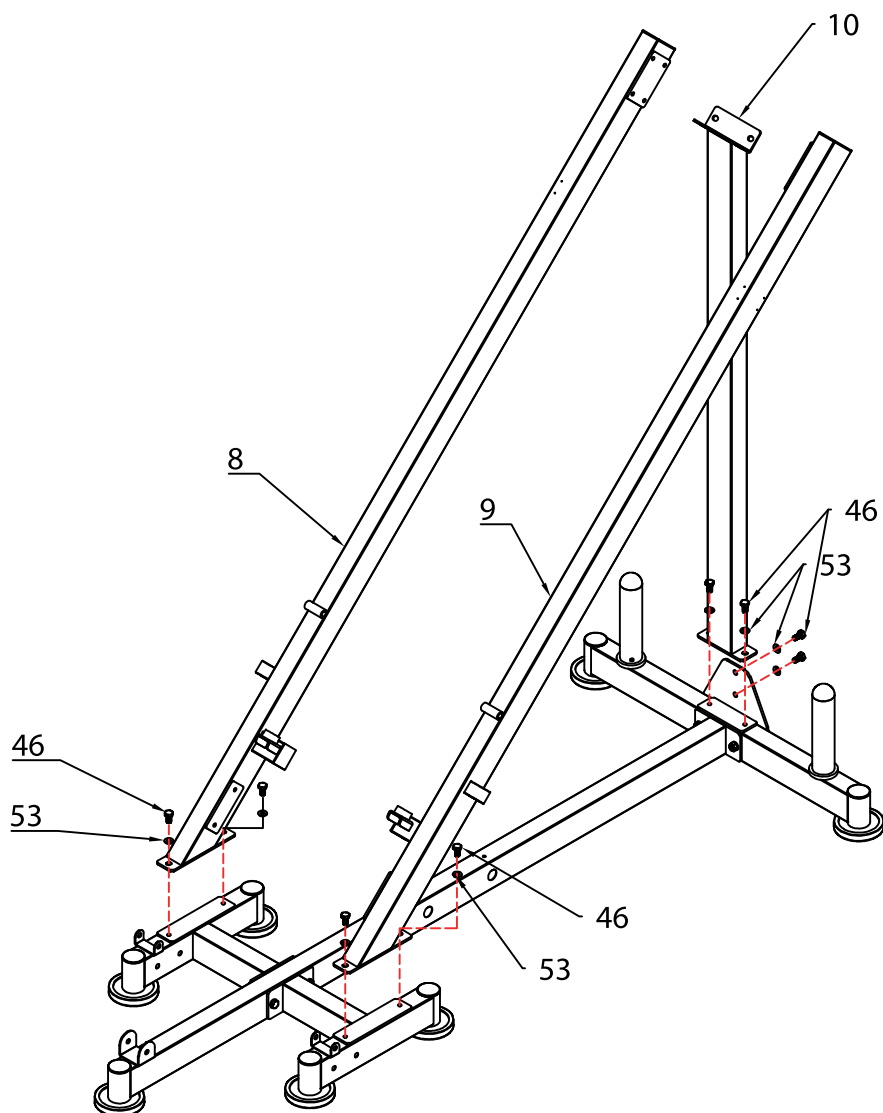
PASO 2



Paso 2:

1. Instale el marco de base delantero (#4) y la placa de refuerzo (#5) y apriételos con 2 pernos M10*75 (#50), 4 arandelas planas de 10 mm (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).
2. Instale el marco de base derecho (#6) y el marco de base izquierdo (#7) y apriételos con 2 pernos M10*75 (#50), 2 arandelas planas de 10 mm (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).

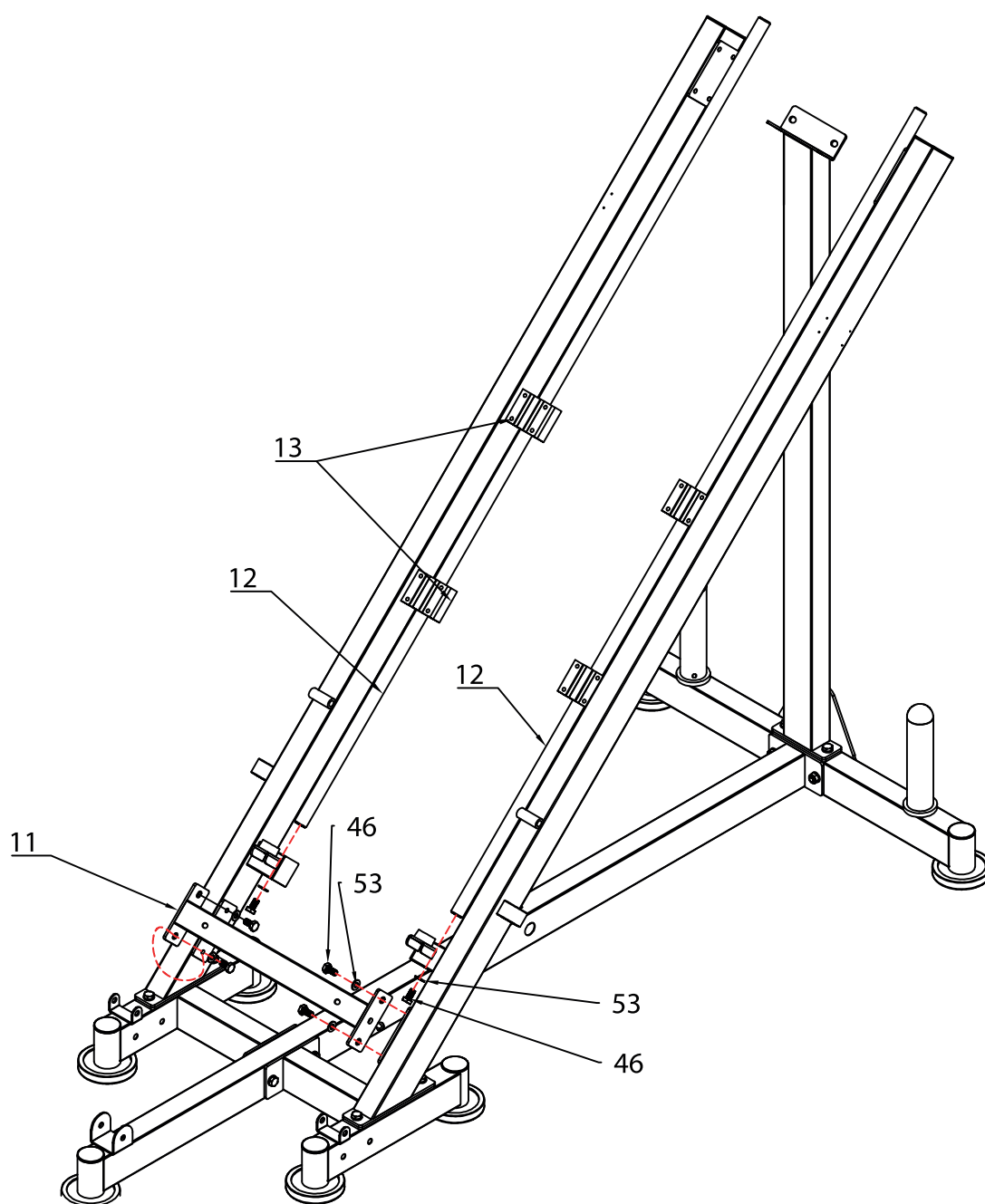
PASO 3



Paso 3:

1. Instale la columna diagonal derecha (n.º 8) y apriétela con 2 pernos M10*20 (n.º 46) y 2 arandelas planas $\phi 10$ (n.º 53).
2. Instale la columna diagonal izquierda (n.º 9) y apriétela con 2 pernos M10*20 (n.º 46) y 2 arandelas planas 10 (n.º 53).
3. Instale la columna trasera (10) y apriétela con 4 pernos M10*20 (n.º 4b) y 2 arandelas planas 410 (n.º 53).

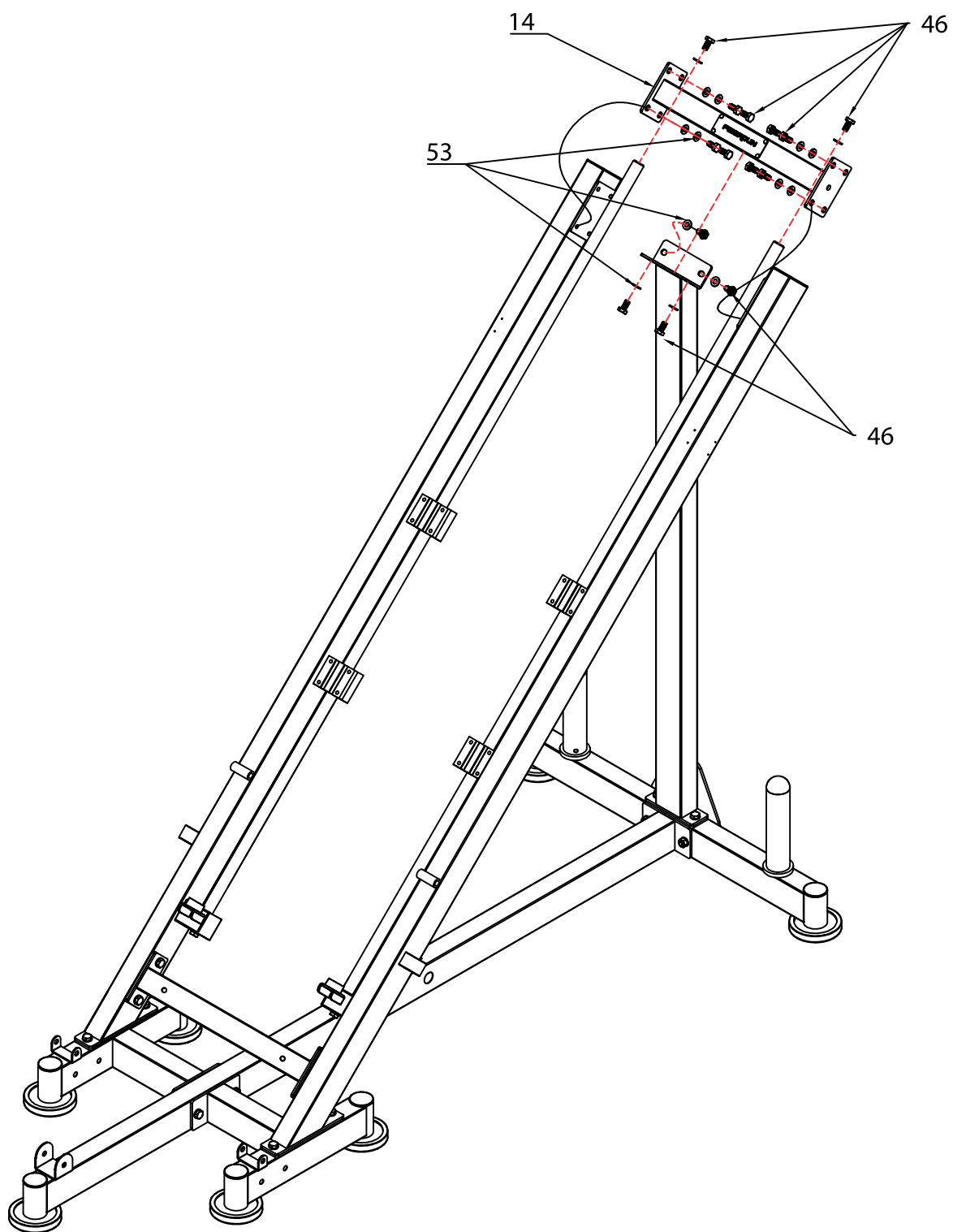
PASO 4



Paso 4:

1. Instale el asiento y el marco (n.º 11) y apriételos con 4 pernos M10*20 (n.º 46) y 4 arandelas planas de 10 (n.º 53).
2. Instale 2 rieles deslizantes (n.º 12) y apriételos con 2 pernos M10*20 (n.º 46) y 2 arandelas planas de 10 (n.º 53).
3. Instale 2 bloques de rodamiento (n.º 13) en cada uno de los dos rieles deslizantes (n.º 12).

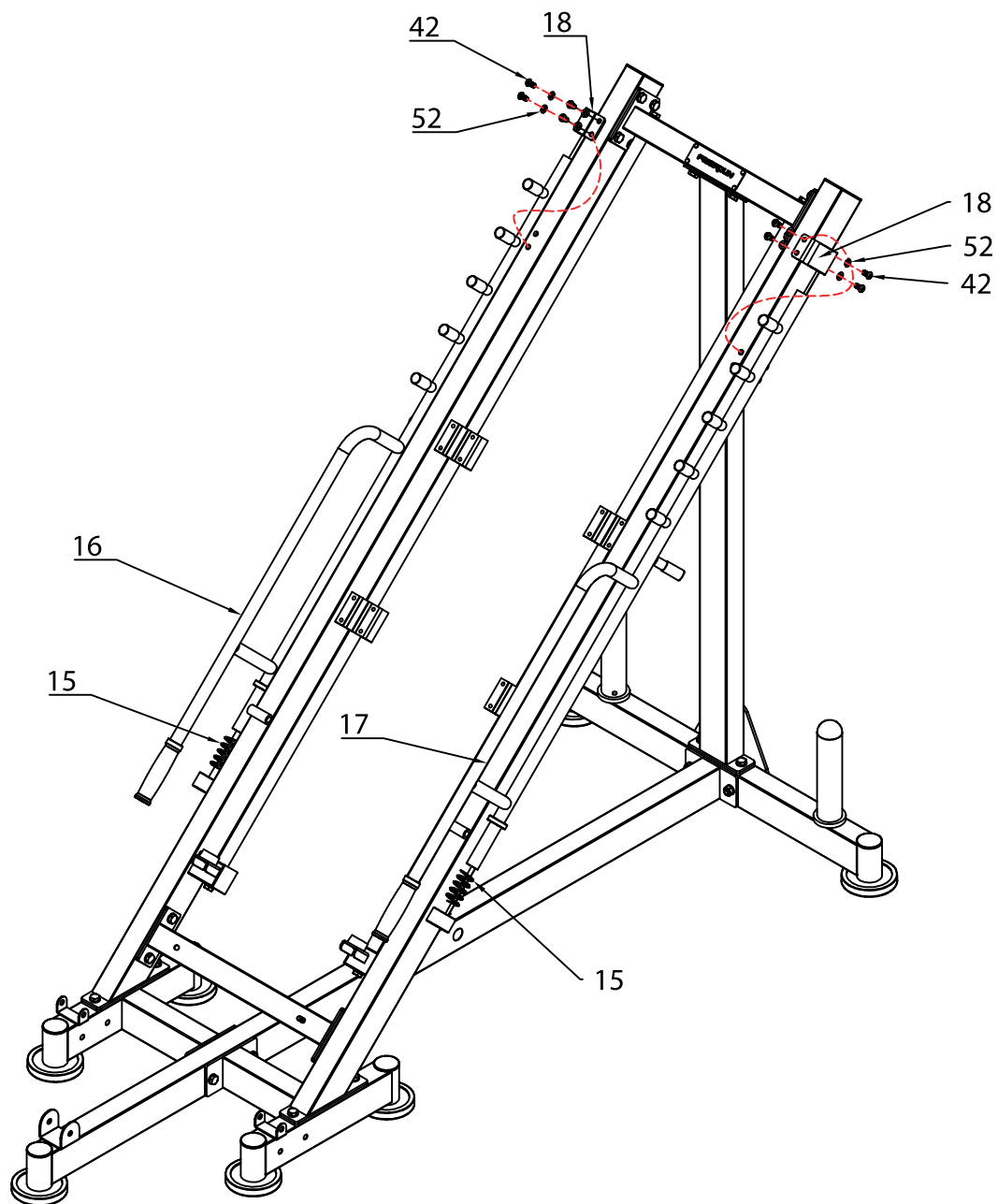
PASO 5



Paso 5:

Instale el marco de conexión superior trasero (#14) y apriételo con 14 pernos M10*20 (#46) y 14 arandelas planas $\phi 10$ (#53).

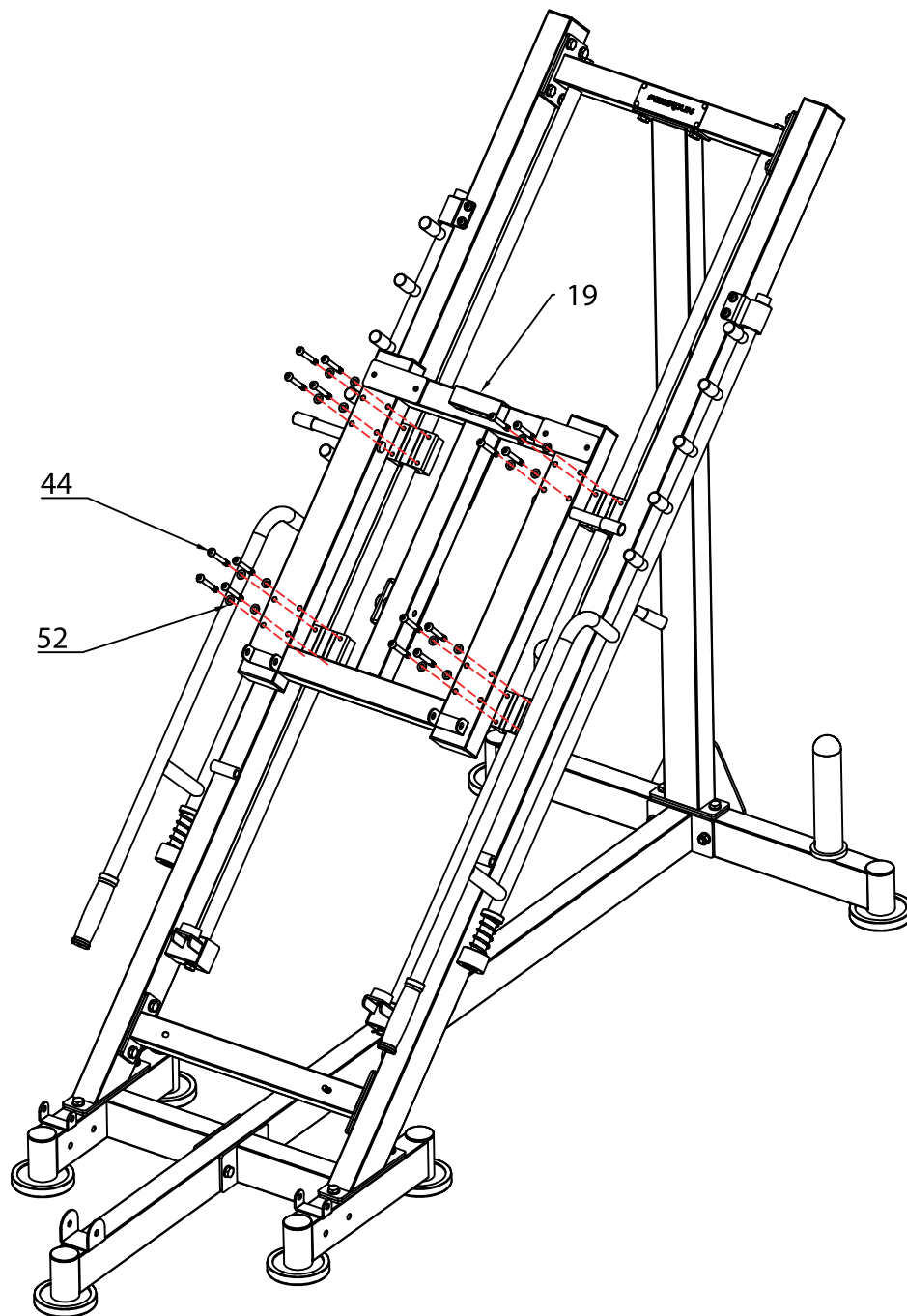
PASO 6



Paso 6:

1. Instale el resorte amortiguador (#15), el marco de control derecho (#16) y el soporte de fijación (#18). Utilice 4 pernos M8*15 (#42) y 4 arandelas planas qa (#52) para fijarlos en la columna diagonal derecha.
2. Instale el resorte amortiguador (#15), el marco de control izquierdo (#17) y el soporte de fijación (#18). Utilice 4 pernos M8*15 (#42) y 4 arandelas planas 48 (#52) para fijarlos en la columna diagonal izquierda.

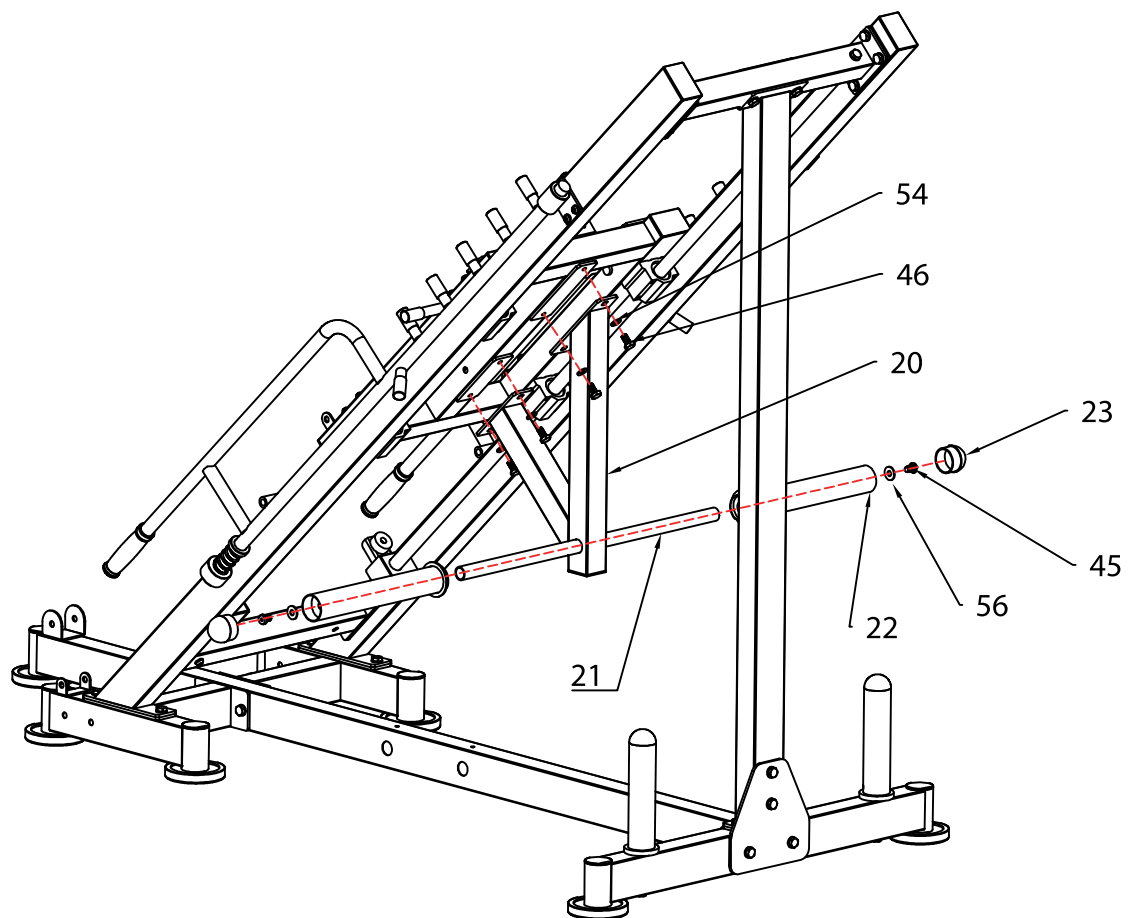
PASO 7



Paso 7:

Instale el marco deslizable (#19) en el bloque de cojinete y apriételo con 16 pernos M8*65 (#44) y 16 arandelas planas 8 (#52).

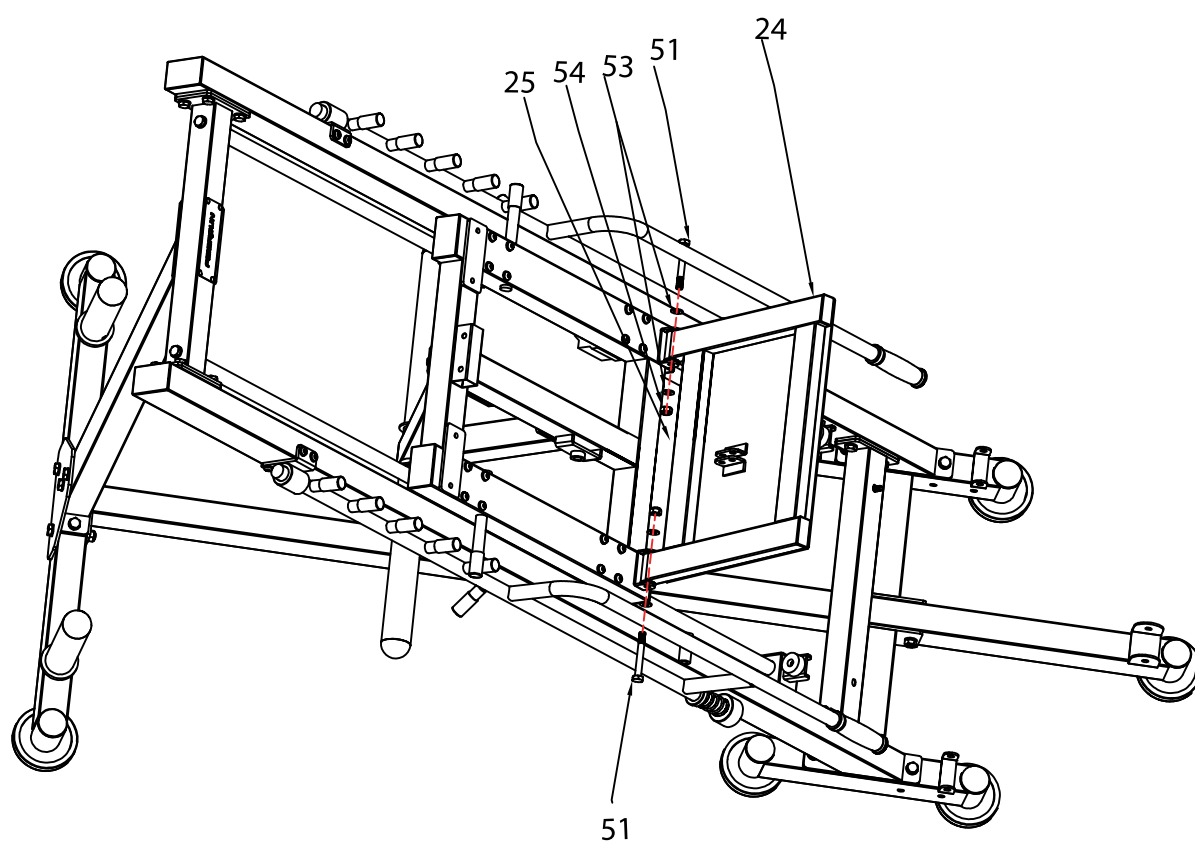
PASO 8



Paso 8:

1. Instale el marco del contrapeso (#20) y apriételo con 4 pernos M10*20 (#46) y 4 arandelas planas 10 (#53).
2. Instale el tubo del contrapeso (#21), coloque el manguito de la placa de la barra (#22) en ambos extremos del tubo del contrapeso, apriételo con 2 pernos M8*20 (#45) y 2 arandelas planas grandes 8 (#56), y luego instale el tapón esférico 2cs (#23).

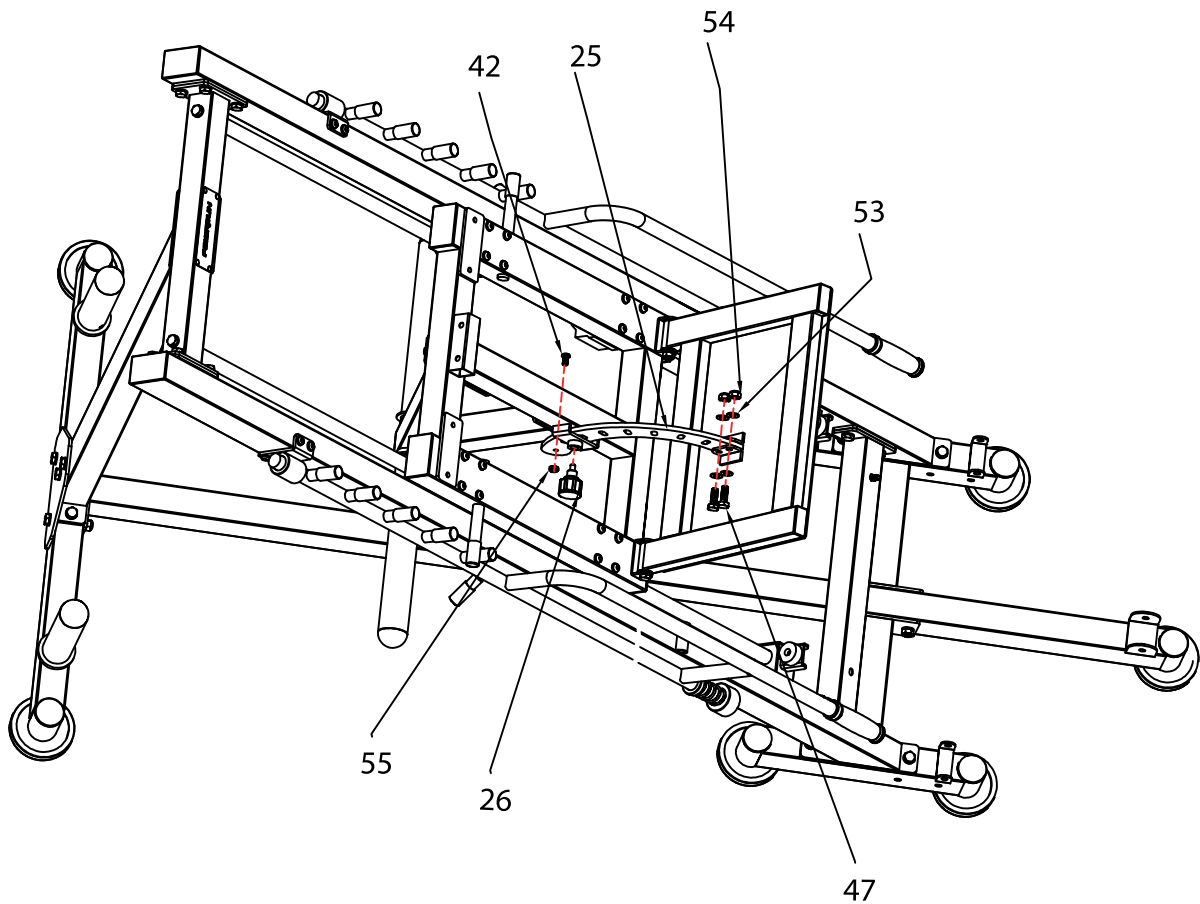
PASO 9



Paso 9:

Instale la placa de prensa de piernas (#24) y apriétela con 2 pernos M10*80 (#51), 4 arandelas planas 10 (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).

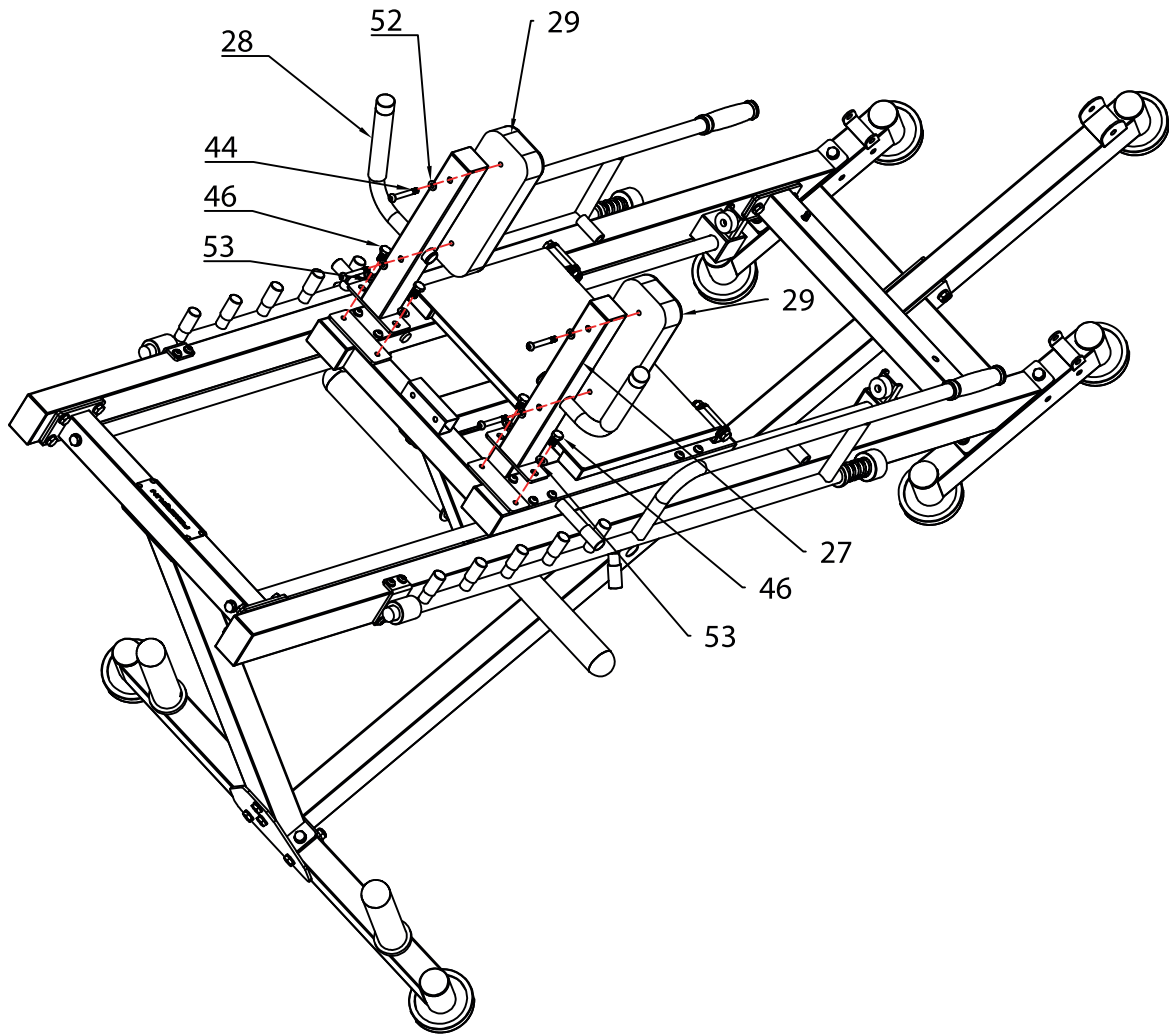
PASO 10



Paso 10:

1. Instale la placa de ajuste de la prensa de piernas (#25) y apriétela con 2 pernos M10*30 (#47), 4 arandelas planas de 10 mm (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).
2. Instale 1 perno M8*15 (#42), tuercas de seguridad M8 (#55) y la perilla elástica (#26) en la placa de ajuste de la prensa de piernas.

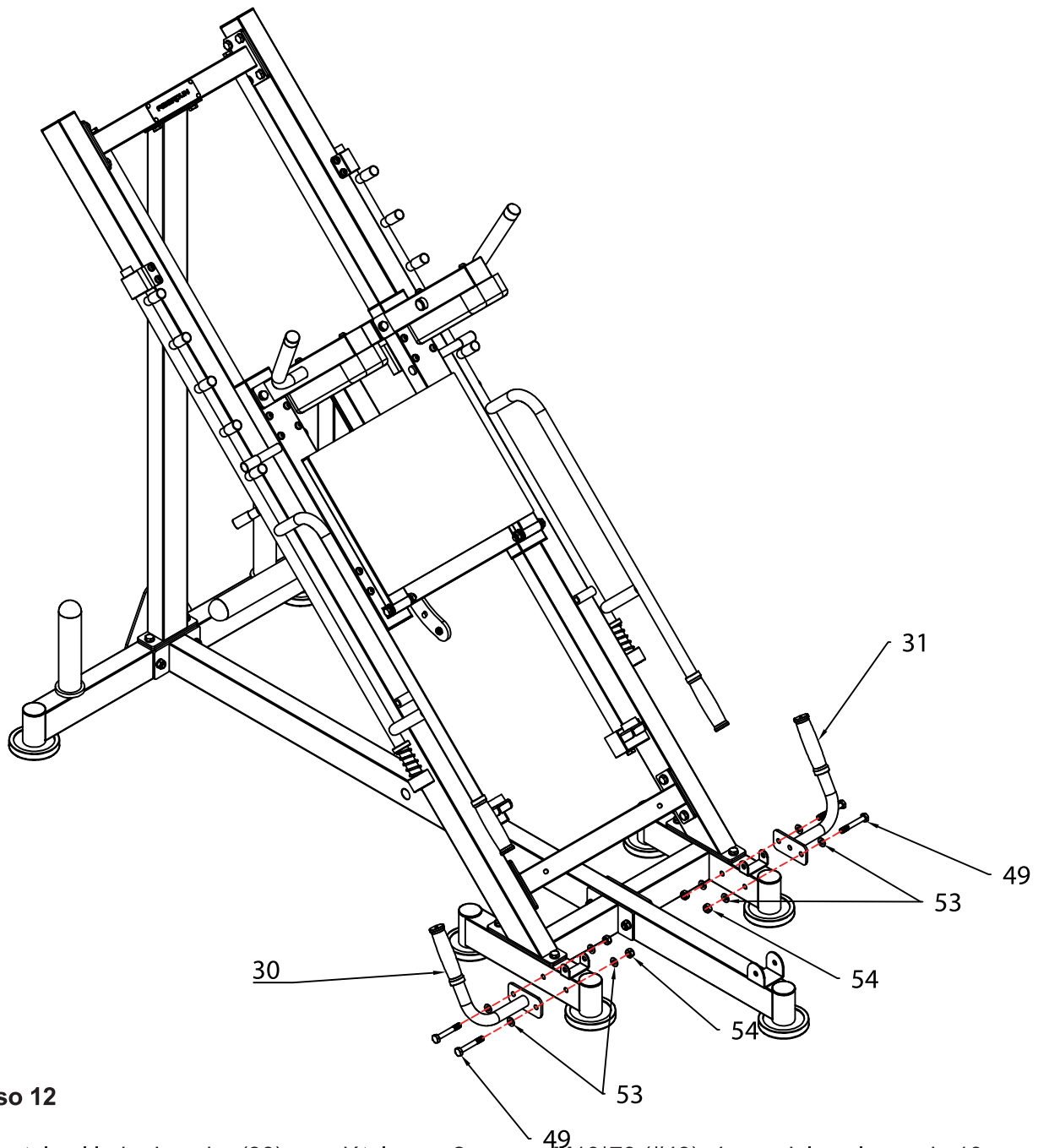
PASO 11



Paso 11:

1. Instale el bloque de fijación de la hombrera derecha (#27) y apriételo con 2 pernos M10*20 (#46) y 2 arandelas planas 10 (#53).
2. Instale el bloque de fijación de la hombrera izquierda (#28) y apriételo con 2 pernos M10*20 (#46) y 2 arandelas planas 10 (#53).
3. Instale la hombrera (#29) y apriétela con 4 pernos M8*65 (#44) y 4 arandelas planas 8 (#52).

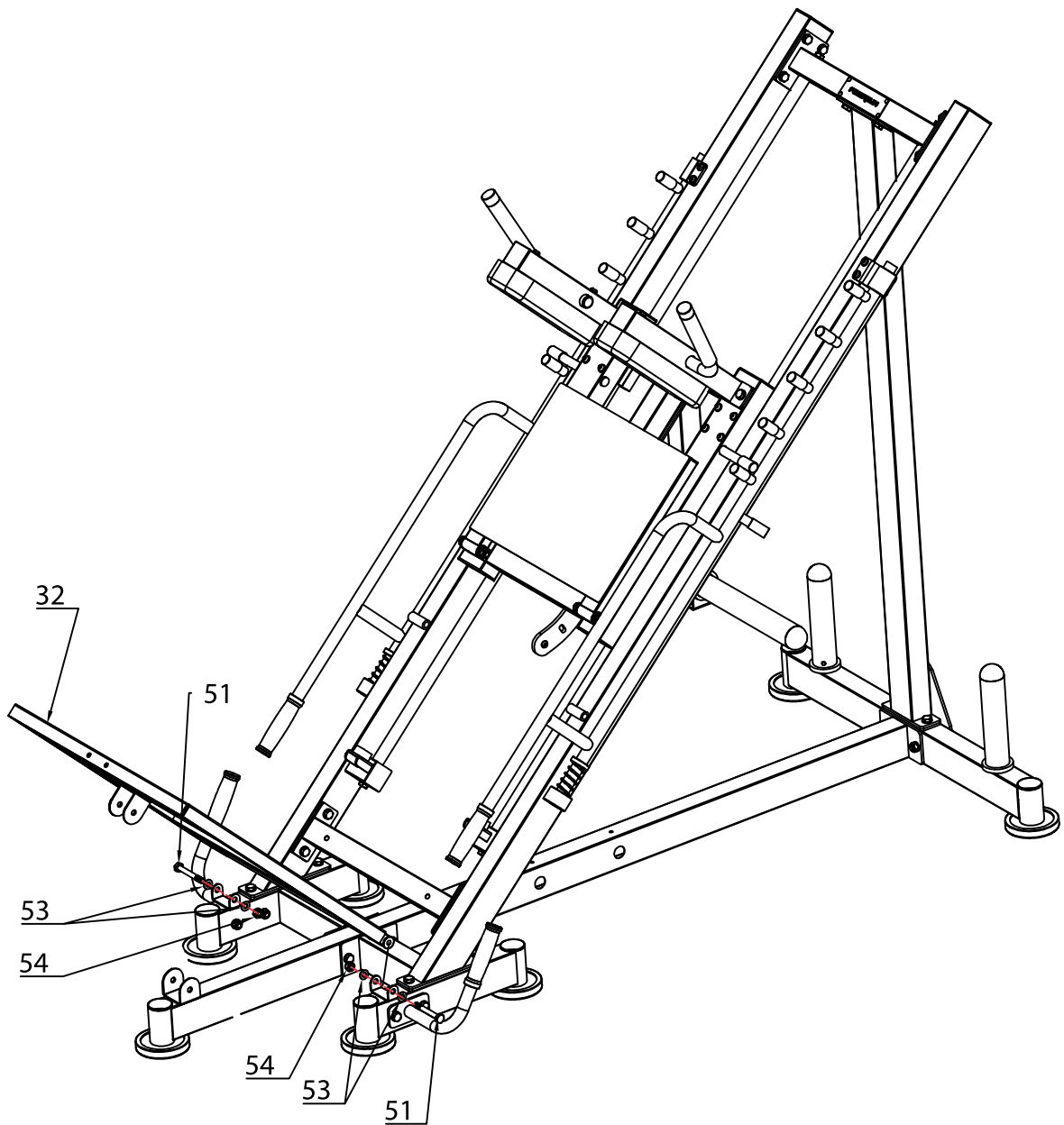
PASO 12



Paso 12

1. Instale el lado derecho (30) y apriételo con 2 pernos M10*70 (#49), 4 arandelas planas de 10 mm (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).
2. Instale el lado izquierdo (#31) y apriételo con 2 pernos M10*70 (#49), 4 arandelas planas de 10 mm (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).

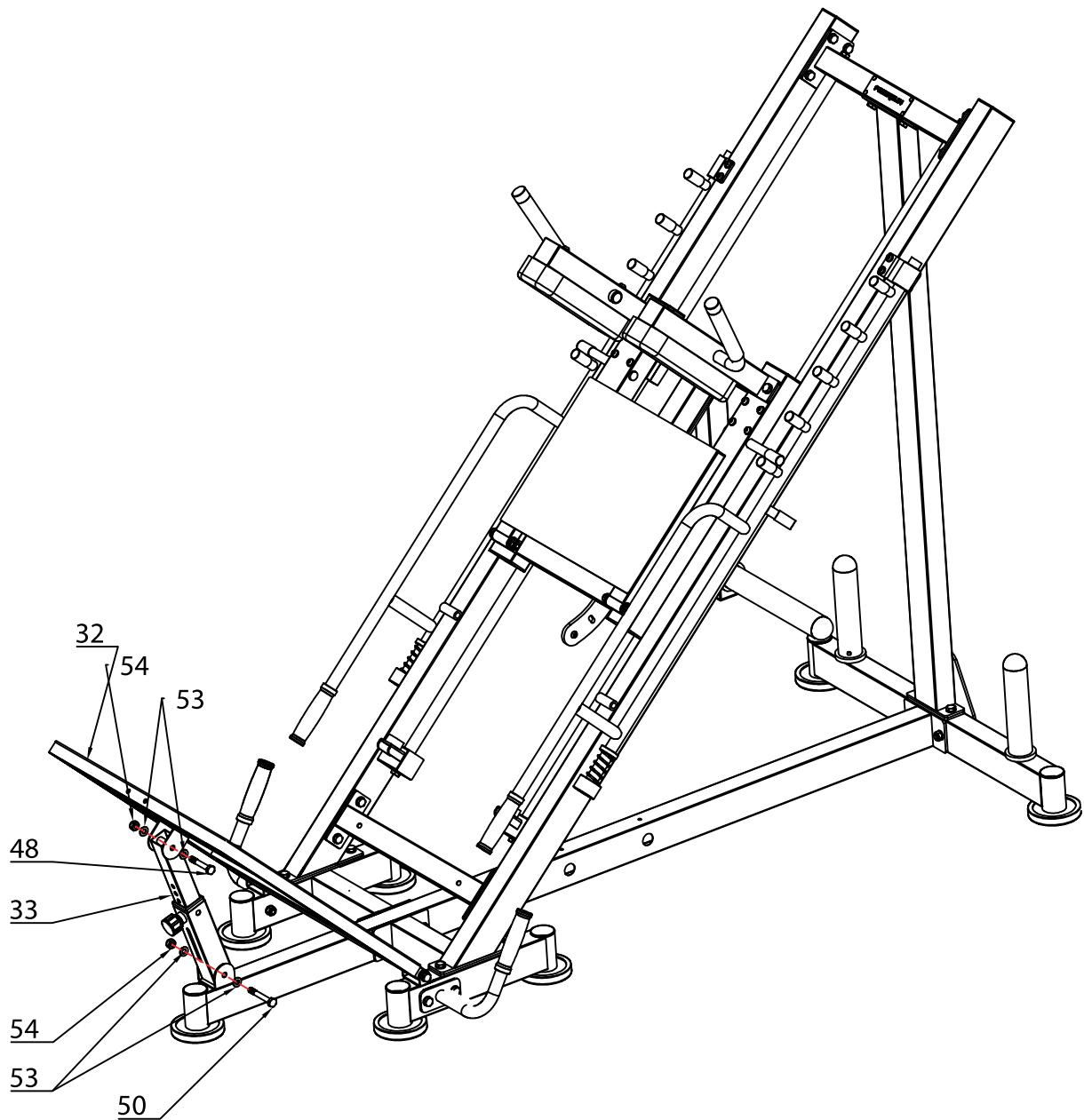
PASO 13



Paso 13:

Instale la placa de prensa de piernas (#32) y apriétela con 2 pernos M10*80 (#51), 4 arandelas planas 10 (#53) y 2 tuercas de seguridad M10 (#54).

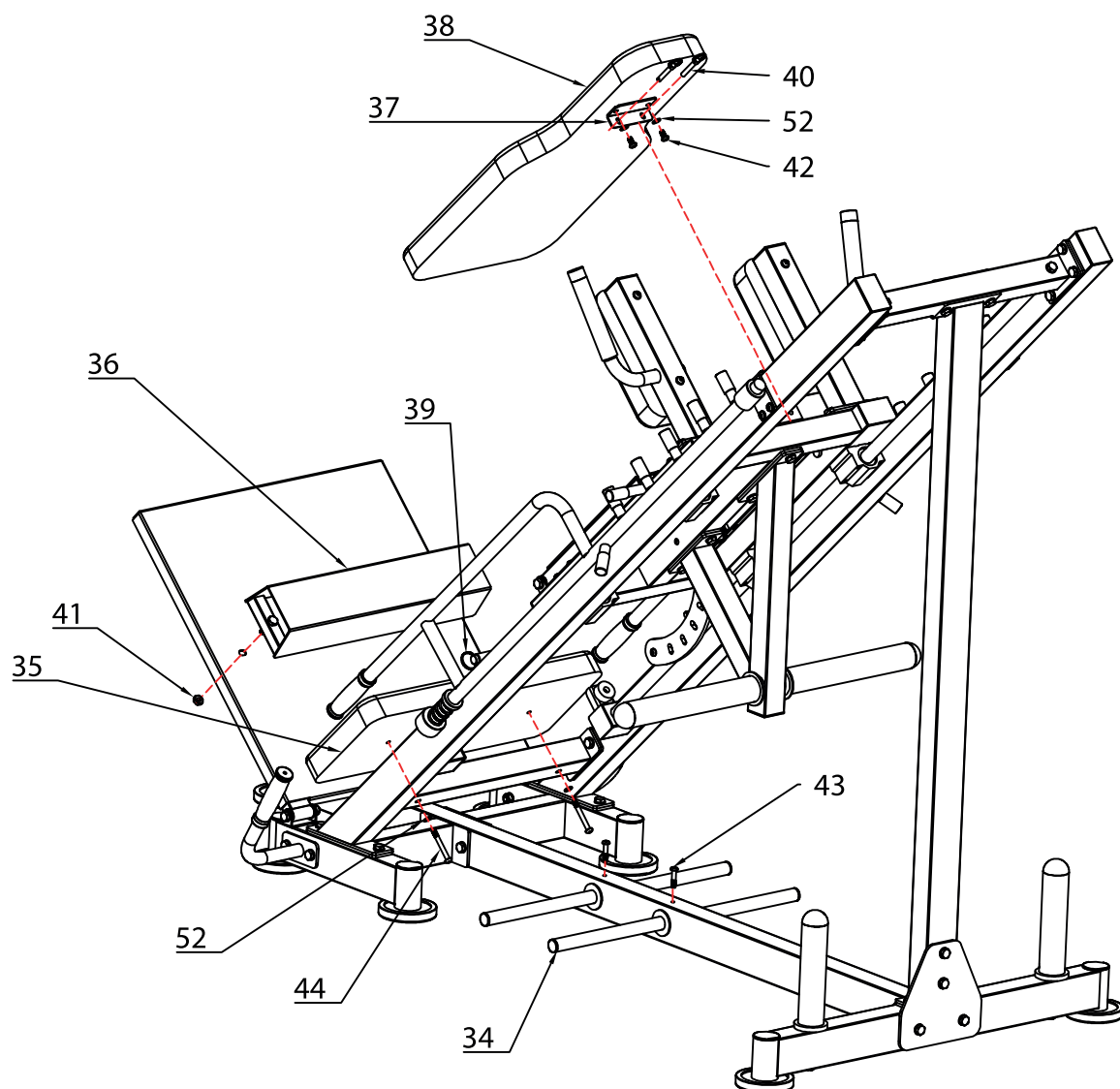
PASO 14



Paso 14:

Instale el tubo de ajuste de la placa de sentadillas (#33) y apriételo con un perno M10*65 (#48), un perno M10*75 (#50), cuatro arandelas planas de 10 mm (#53) y dos tuercas de seguridad M10 (#54).

PASO 15



Paso 15:

1. Instale el cojín del asiento (#35) y apriételo con 2 pernos M8*65 (#44) y 2 arandelas planas 8 (#52).
2. Instale el bloque de elevación de pantorrillas (#36) durante el entrenamiento de pantorrillas y apriételo con 2 tuercas M10 (841).
3. Instale el bloque de fijación del cojín del respaldo (#37) en el cojín del respaldo (#38) y apriételo con 2 pernos M8*15 (#42) y 2 arandelas planas 8 (#52). Luego, instale el cojín del respaldo en el marco deslizante y fíjelo con 2 pasadores de anillo 8 (#40).
4. Instale el tubo de anclaje de la banda de resistencia (#34) y apriételo con 2 pernos M8*30 (#43).
5. El pasador de anillo 12 (#39) se inserta en la posición que se muestra en la figura para usarse como pasador de tope de seguridad durante el ejercicio de sentadilla hack.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento antes del entrenamiento

Un programa de ejercicios exitoso consta de tres partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y recuperación. El calentamiento es una parte muy importante de tu rutina de ejercicios y debe realizarse antes de cada sesión. Los ejercicios de calentamiento relajan el cuerpo y estiran los músculos para que esté listo para un trabajo más intenso. Los ejercicios de enfriamiento después del entrenamiento pueden ayudar a relajar los músculos y reducir el dolor.

Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión.

Sigue las instrucciones a continuación.

1. Estiramiento hacia abajo

Dobla las rodillas hacia atrás e inclina el cuerpo lentamente, relaja la espalda y los hombros e intenta tocar los dedos de los pies. Mantén esta posición de 10 a 15 segundos y repite 3 veces.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntate con la pierna izquierda extendida y flexiona la pierna derecha por la rodilla mientras colocas la planta del pie derecho contra la parte interna del muslo de la pierna extendida. Intenta tocar los dedos de los pies. Mantén esta posición de 10 a 15 segundos y luego cambia de pierna y repite 5 veces.

3. Estiramiento de pantorrilla y pie

Coloca ambas manos contra una pared para mantener el equilibrio. Presiona la planta del pie izquierdo contra la pared y mantén el talón del mismo pie apoyado en el suelo (asegúrate de que la rodilla izquierda esté bien apoyada). Lentamente, comienza a estirar la rodilla izquierda y sentirás cómo se estiran los músculos de la pantorrilla izquierda. Cambia de pierna y repite 3 veces.

4. Estiramiento de cuádriceps

Ponte de pie sobre la pierna izquierda y apoya la otra pierna sobre un soporte. Flexiona la pierna derecha hacia abajo, sujeta el tobillo o pie con la mano derecha y lleva el pie hacia el trasero. Mantén la espalda recta y el volante derecho apuntando hacia abajo. Cambia de pierna y repite 5 veces.

5. Estiramiento de ingle

Siéntate con las rodillas juntas y las plantas de los pies juntas. Sostén los tobillos y flexiona los glúteos (mantén la espalda recta) mientras presionas las rodillas hacia el suelo con los codos. Repite 3 veces.

