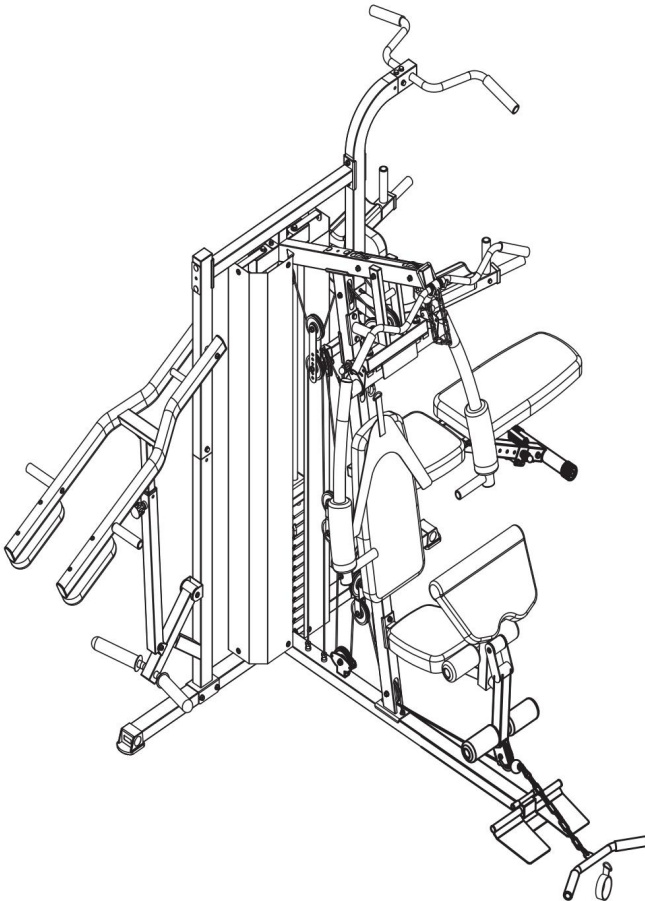


Instrucciones de funcionamiento

Entrenador integral de lujo



Contenido

Conocimientos de seguridad.	1
Vistas despiezadas.	2-4
Lista de piezas.....	5-7
Instrucciones de montaje del bastidor principal.....	8-30
Instrucciones de entrenamiento.	31-32
Guía de formación Figura.	33-34

Conocimientos de seguridad

Conserve las instrucciones de funcionamiento en un lugar adecuado para futuras consultas.

Precauciones.

Si bien se han tenido en cuenta las precauciones de seguridad al máximo durante el diseño y la fabricación del equipo de entrenamiento, existen algunas precauciones que deben tenerse en cuenta durante su uso. Lea atentamente las instrucciones de uso antes de ensamblar y usar el equipo, especialmente las siguientes: 1. Evite que niños, mascotas, etc. se acerquen al equipo de entrenamiento y no permita que niños sin supervisión permanezcan solos en la habitación donde se encuentra.

2. Solo una persona podrá utilizar el equipo de entrenamiento durante el mismo período de tiempo.

3. Si siente mareos, náuseas, opresión en el pecho u otras molestias, deje de usarlo inmediatamente y busque atención médica de inmediato.

4. El equipo de entrenamiento debe colocarse en una superficie limpia y plana, y no debe utilizarse cerca de fuentes de agua o al aire libre.

5. Al utilizar el equipo de entrenamiento, las manos no pueden acercarse a ninguna parte de transmisión del entrenador.

6. Al usar el equipo de entrenamiento, use ropa adecuada y evite usar ropa holgada o que pueda quedar atrapada. Se recomienda usar calzado deportivo o calzado deportivo siempre que sea posible.

7. Al utilizar el equipo de entrenamiento, el entrenamiento solo podrá realizarse según las instrucciones de uso. Queda prohibido entrenar con métodos no mencionados en ellas.

8. Está prohibido colocar objetos afilados alrededor del equipo de entrenamiento.

9. Ninguna persona discapacitada sin supervisión podrá utilizar el equipo de entrenamiento.

10. Antes de entrenar, realice un calentamiento realizando diversos ejercicios de estiramiento.

11. Si el equipo de entrenamiento no funciona correctamente, deje de usarlo.

12. Durante el proceso de formación se deberán conservar en todo momento registros de la misma.

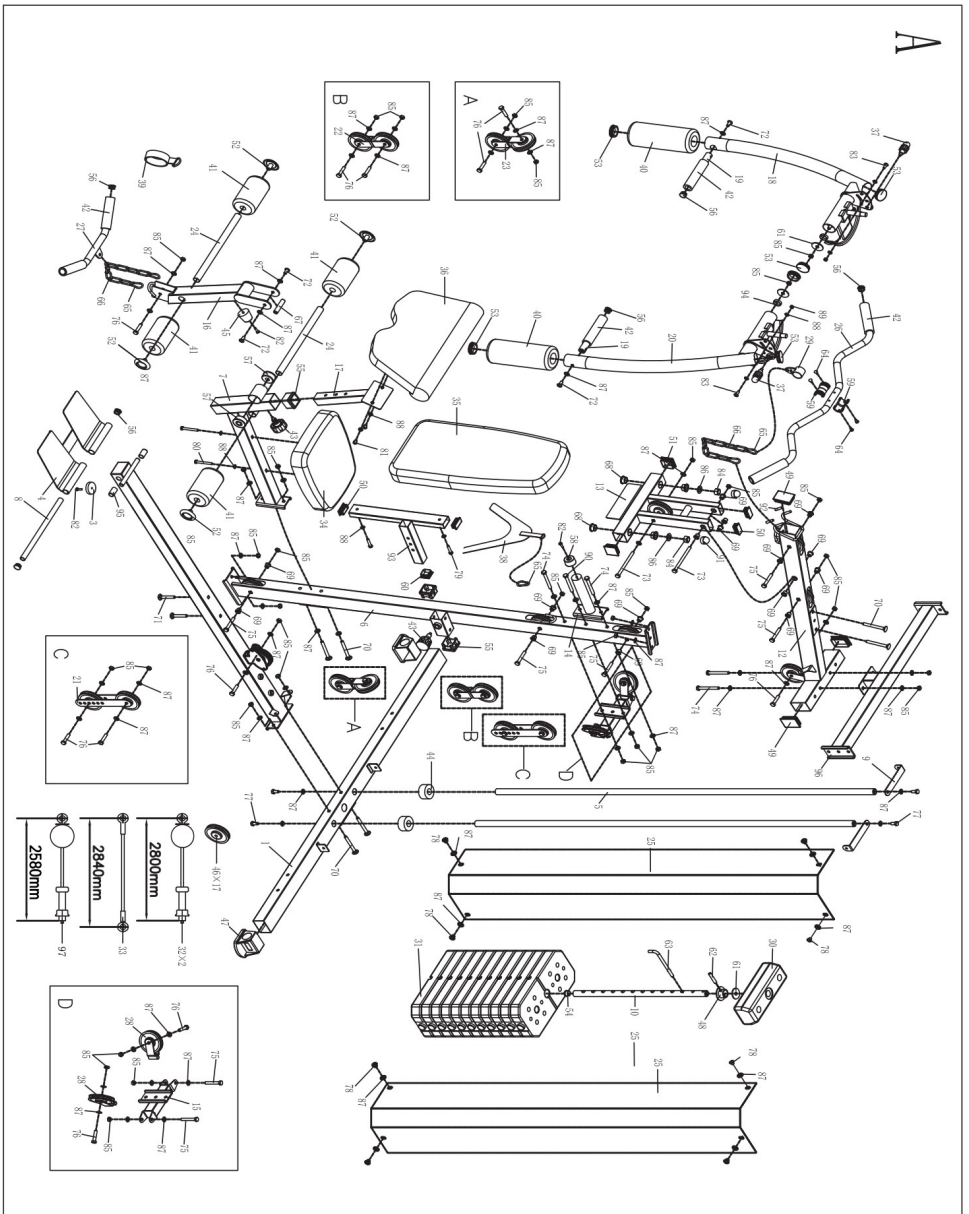
13. La capacidad máxima de carga de este producto es de 120 kg.

14. El peso máximo de carga de este producto es de 100 kg (contrapeso).

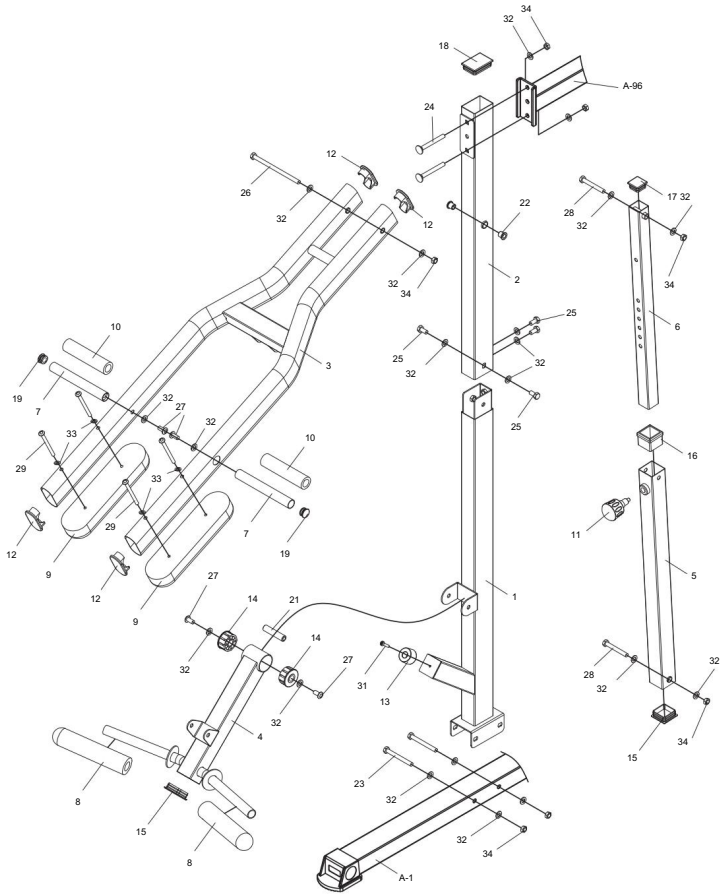
Advertencia:

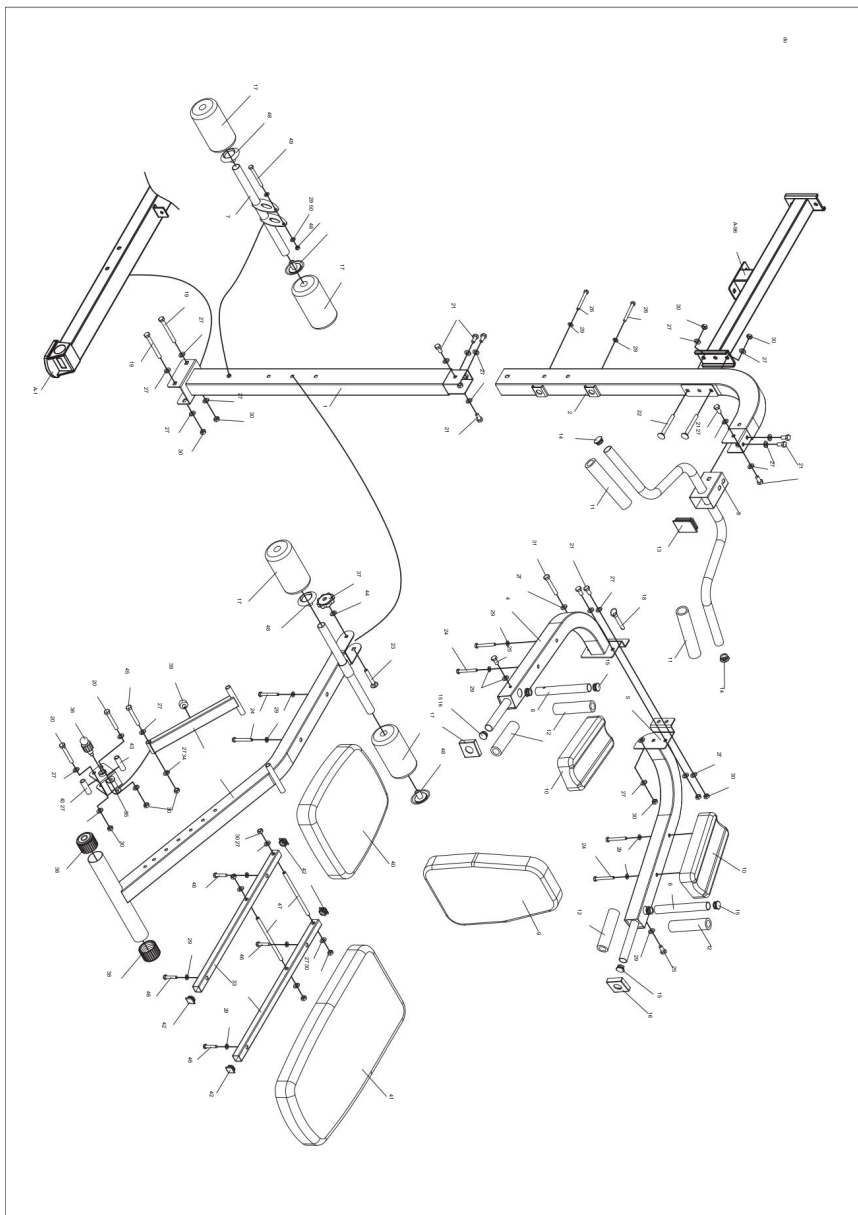
Consulte a un médico antes de entrenar, especialmente para usuarios mayores de 35 años o con antecedentes médicos. Antes de usar cualquier equipo de fitness, lea atentamente todas las instrucciones. Nuestra empresa no se responsabiliza de lesiones causadas por culpa del usuario.

Exploded Views



B





Lista de piezas

A-Lista de piezas					
No.	Nombre y especificación	CANTIDAD	No.	Nombre y especificación	CANTIDAD
1	Conjunto de tubo inferior trasero	1	49	Tapón de 50 x 70 en tubo rectangular	4
2	Conjunto de tubería de tierra	1	50	Tapón de tubo rectangular de 25 x 50	4
3	Almohadilla de goma redonda	1	51	Tapón interior de tubo cuadrado de 50	2
4	Pedal	1	52	Tapón de tubo redondo de 25	4
5	Soldadura de barra guía de contrapeso	2	53	tapón de tubería 50	6
6	Conjunto de tubería inclinada frontal	1	54	tapón de tubería esférico	1
7	Conjunto de tubos de soporte del bastidor inferior delantero	1	55	Casquillo entre tuberías	3
8	Tubería de límite	1	56	tapón de tubería 25	8
9	Placa de conexión del escudo 1	2	57	Manga de plástico	2
10	Conjunto de barra de ajuste de peso	1	58	Empuje el cojín hacia adelante	1
11	Placa de conexión del escudo 2	2	59	manguito de tubería	4
12	Conjunto de viga superior	1	60	Tapón interior de tubo cuadrado de 38 mm	1
13	Conjunto de voladizo	1	61	Almohadilla plana de la barra de ajuste	3
14	Conjunto de tubería de límite	1	62	Pasador cilíndrico	1
15	Conjunto de tubería de conexión del asiento en U	1	63	Perno tipo L	1
16	Conjunto de patada	1	64	Remache ciego	4
17	Conjunto de almohadillas de mano	1	65	Cierre de cerradura	5
18	Conjunto del brazo oscilante derecho	1	66	Cadena octacíclica	2
19	Conjunto de manija de empuje delantera	2	67	Eje	1
20	Conjunto del brazo oscilante izquierdo	1	68	Manguito de presión de polea (grande)	4
21	Placa de conexión de polea	2	69	Manguito de presión de poleas (pequeño)	16
22	Soldadura de asiento en U doble	1	70	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10 * 90)	6
23	Asiento giratorio en U	1	71	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10 * 65)	2
	Tubo de barra de esponja de 24 pulgadas	2	72	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10 * 20)	4
25	Cubierta protectora de malla de hierro	2	73	Perno hexagonal (M10 * 135)	2
26	Conjunto de tubería de mango alto	1	74	pernos M10*90	4
27	Conjunto de manija baja	1	75	Perno hexagonal (M10 * 65)	8
28	Conjunto de asiento en U con brazo oscilante	2	76	Perno hexagonal (M10 * 45)	10
29	Soldadura de manguito de alta tensión	1	77	Perno hexagonal (M10 * 20)	4
30	Cabezal de contrapeso	1	78	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10 * 12)	12
31	Peso de equilibrio	14	79	Perno hexagonal M8 * 40	2
32	Conjunto de cable de acero de alta tensión (2800 mm)	2	80	Perno hexagonal (M8 * 65)	2
33	Conjunto de cable de acero con brazo de mariposa (2640 mm)	1	81	Perno hexagonal (M8 * 15)	2
34	Conjunto de cojín del asiento	1	82	Tornillo de cabeza plana con ranura cruzada (M6 * 20)	2
35	Conjunto de cojín de respaldo	1	83	Perno hexagonal M8 * 25	2
36	Conjunto de almohadillas de mano	1	84	Tuerca de seguridad (M16)	2

37	Perilla de pasador elástica pequeña	2	85 Tuerca de seguridad (M10)	37	
38	Conjunto de cuerdas de entrenamiento	1	86 Almohadilla plana grande (Φ 16)	2	
39	Conjunto de cinta adhesiva redonda	1	87 Almohadilla plana (Φ 10)	70	
40	Barra de esponja	2	88 Almohadilla plana (Φ 8)	10	
41	Barra de esponja	4	89 Tuerca de seguridad M8	2	
42	Agarre de esponja	6	90 Perno hexagonal (M10 * 95)	1	
43	Perilla de pasador elástico	2	91 Tapa de tuerca (M16)	2	
44	Almohadilla de amortiguación	2	92 Manga de PVC de alta tensión	2	
45	Cojín de patada	1	93 Tubo de ajuste del cojín	1	
46	Polea	17	94 Manguito espaciador	2	
47	Cubierta exterior de la pierna	4	95 Funda de goma de PVC	2	
48	Casquillo del cabezal del contrapeso	1	96 Conexión de tuberías hincadas Soldaduras	1	
97	cable de acero (2580 mm)	1	98		
HEMOMETA					
	Llave inglesa 13, 14, 17#	2	Llave hexagonal 6#	2	
	Llave especial	1			
Lista de piezas B					
No.	Nombre y especificación	CANTIDAD	No.	Nombre y especificación	CANTIDAD
1	Baje el soporte de apoyo profundamente	1	19	Tapón de tubo circular (tubo Φ 25)	2
2	Soporte para sentadillas	1	20	N / A	
3	Marco resistente al hombro	1	21	Un eje	1
4	Soporte para mancuernas	1	22	Manguito de polea (pequeño)	2
5	Ajuste la carcasa	1	23	Perno hexagonal (M10*95)	2
6	Ajustar el tubo	1	24	Perno de cabeza de disco de cuello cuadrado (M10*90)	2
7	Tubo de mano	2	25	Perno hexagonal (M10*20)	4
8	Soldaduras de tubos con barra	2	26	Perno hexagonal (M10*195)	1
9	Conjunto de almohadillas de mano	2	27	Perno de cabeza de disco con hexágono interior (M10*20)	4
10	Hexavolt	2	28	Perno hexagonal (M10*75)	2
11	El pasador elástico	1	29	Perno de cabeza de disco con hexágono interior (M8*100)	4
12	Tapón de tubo ovalado	4	30	N / A	
13	almohadón	1	31	Tomillo de cabeza de disco con ranura cruzada (M6*20)	1
14	Funda de plástico	2	32	Almohadilla plana (Φ 10)	20
15	Tapón de tubo cuadrado de 50	2	33	Junta curva (Φ 8)	4
16	Tubo de manga	1	34	Tuerca ciega (M10)	7
17	Tapón de tubo cuadrado de 38 mm	1	35		
18	Tapón de tubo rectangular 50-70	1	36		

Lista de piezas C

No.	Nombre y especificación	CANTIDAD	No.	Nombre y especificación	CANTIDAD
1	Soporte inferior de barras paralelas	1	26	Perno hexagonal (M8 * 95)	2
2	Soporte superior de barras paralelas	1	27	Almohadilla plana (Φ 10)	30
3	Tubo de mango alto	1	28	N / A	
4	Tubo de manija izquierda de la barra paralela	1	29	Almohadilla plana (Φ 8)	16
5	Tubo del apoyabrazos derecho de barras paralelas	1	30	Tuerca de seguridad (M10)	14
6	Elevador de pasamanos	2	31	Perno hexagonal (M10 * 75)	1
7	Gancho de plectro	1	32	Estructura principal del taburete con mancuernas	1
8 N/D			33	Tubo de amortiguación	2
9	Conjunto trasero	1	34	Ajuste de la soldadura de la tubería	1
10	Conjunto de almohadillas de mano	2	35	Marco de ajuste	1
11	Manguito de manija (tubo Φ 28)	2	36	Perilla de ajuste	1
12	Manguito de agarre manual (tubo Φ 25)	4		Tuerca de perilla Torx 37	1
13	70 * 50 tapón en tubo rectangular	1	38	Cubierta exterior de pata de tubo redondo	2
14	Tapón interior de tubo redondo (Φ 28 tubo)	2	39	Cojín	1
15	Tapón interior de tubo redondo (Φ 25 tubo)	6	40	Cojín de asiento	1
16	tapón hueco	2	41	Almohadón	1
17	Barra de esponja	4		Tapón interior de tubo cuadrado de 42 25	4
18	Perno de anillo colgante	1	43	Manguito espaciador	2
19	Perno hexagonal (M10 * 95)	2	44	Almohadilla plana grande (Φ 10)	11
20	pernos hexagonales (M10 * 70)	2	45	Perno hexagonal (M10 * 65)	1
21	Perno hexagonal (M10 * 20)	10	46	Perno hexagonal (M8 * 40)	4
22	Perno de cabeza plana con cuello cuadrado (M10 * 90)	2	47	Tornillo de doble cabeza (M10 * 185)	2
23	Perno de cabeza plana con cuello cuadrado (M10 * 70)	1	48	Tapón de tubo redondo de 25	4
24	pernos hexagonales (M8 * 65)	6	49	Perno hexagonal (M8 * 80)	1
25	Perno hexagonal (M8 * 25)	2	50	Tuerca de seguridad (M8)	1

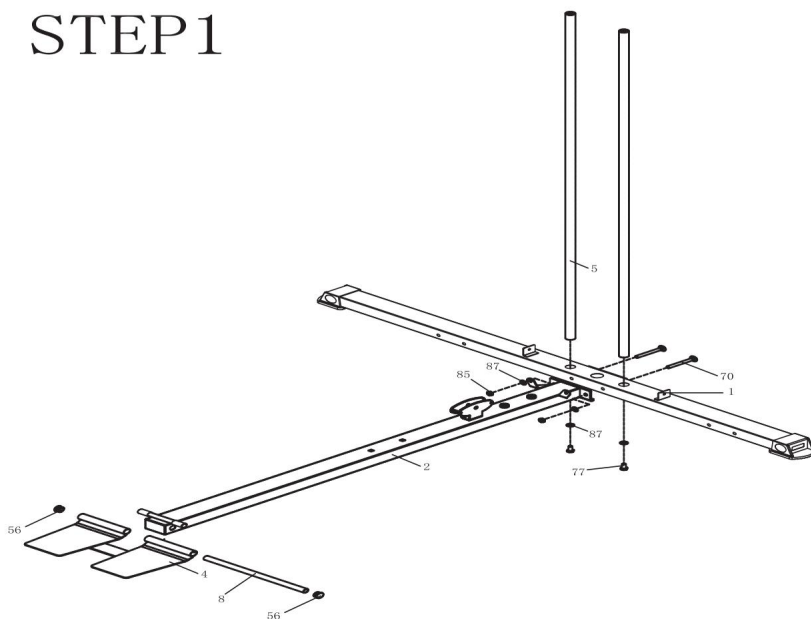
Instrucciones de montaje del bastidor principal

Installation instructions of main body **PAG (A)**

STEP1

1. Place the rear bottom pipe assembly (1) and the floor pipe assembly (2) according to the drawing, and lock and fix them with M10*90 pan head square neck bolt (70), ϕ 10 flat pad (87) and M10 locknut (85).
2. Insert the counterweight guide weldment (5) into the hole corresponding to the rear bottom pipe assembly (1), put it on, and then lock it from the bottom with M10*20 hexagon bolt (77) and ϕ 10 flat pad (87).
3. Place the floor pipe assembly (2) and the front floor pipe assembly (3) according to the drawing, and lock them with M10*90 hexagon bolt (74), ϕ 10 flat pad (87) and M10 locknut (85).
4. According to the drawing, use the limit pipe (8) to pass through the pedal(4) y fijar colóquelo en el conjunto de tubos del piso delantero (3) y luego cubra ambos extremos del tubo de límite (8) con 25 tapones internos de tubo redondos (56).

STEP1

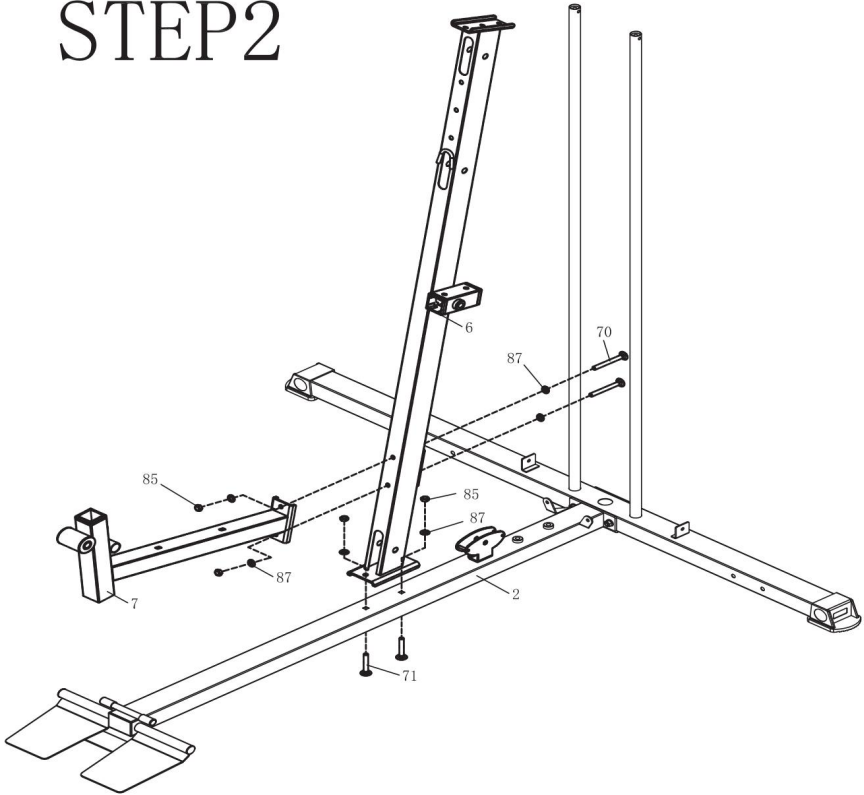


PASO 2

1. Coloque el conjunto de tubería inclinada frontal (6) sobre el conjunto de tubería de piso ensamblado (2) de acuerdo con el dibujo, y fíjelo con un perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10*65 (71), una almohadilla plana de ϕ 10 (87) y una contratuerca M10 (85).

2. Coloque el conjunto de tubos de soporte del bastidor inferior delantero (7) y el conjunto de tubos inclinados delanteros (6) de acuerdo con el dibujo y bloquéelos con un perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (70), una almohadilla plana de ϕ 10 (87) y Tuerca ciega M10 (85).

STEP2



PASO 3

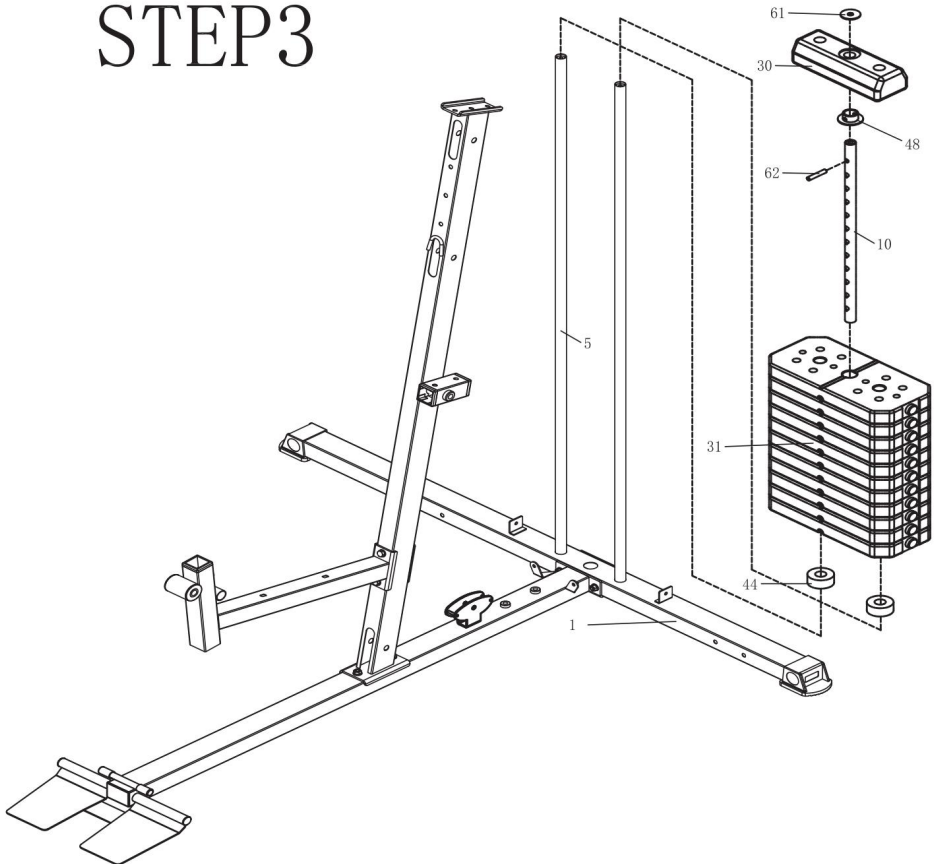
1. En primer lugar, instale la almohadilla de amortiguación (44) y el bloque de contrapeso (31) en el

Soldadura de varilla guía de contrapeso (5) según el dibujo;

Luego insértelo según la dirección del dibujo, use el pasador cilíndrico (62) para pasar a través del primer orificio (contado de arriba a abajo) del casquillo del contrapeso (48) y el conjunto de la varilla del contrapeso.

(10) y luego instale el conjunto de contrapeso (30); Finalmente, coloque la almohadilla plana (61) de la varilla de ajuste en la posición que se muestra en la figura.

STEP3



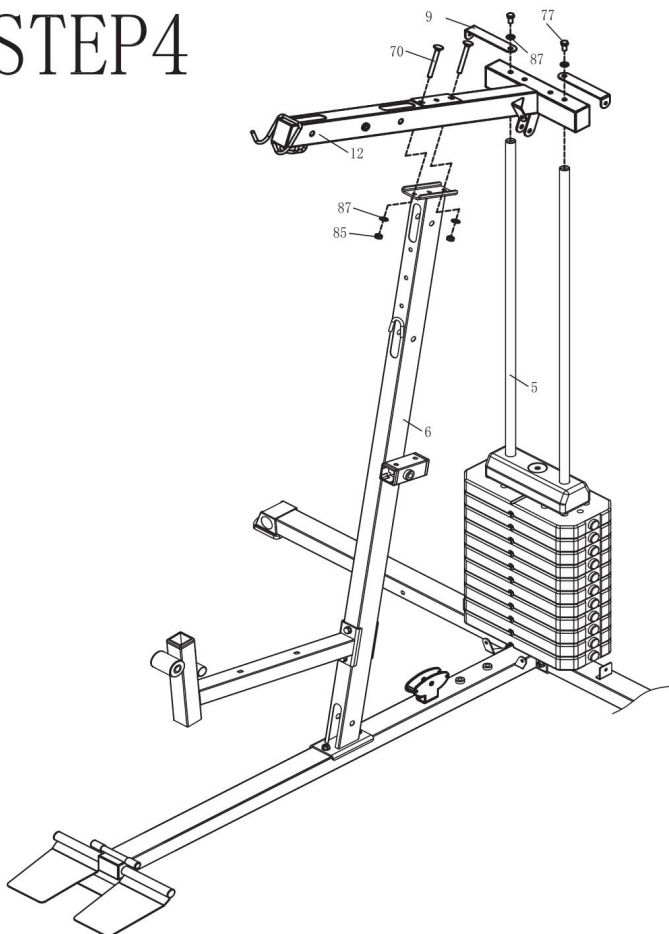
PASO 4

1. Alinee la posición del orificio en el tubo horizontal en el conjunto de la viga superior (12) con la

Guía de contrapeso soldada de la barra (5) para el montaje; Luego bloquee con el perno hexagonal M10*20 (77), la almohadilla plana ϕ 10 (87) y la placa de conexión del protector 1 (9) desde la parte superior, pero no la bloquee por el momento;

Luego alinee los orificios del conjunto de la viga superior (12) y el conjunto del tubo inclinado frontal (6) de acuerdo con el dibujo, y bloquee y fíjelos con el perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (70), la almohadilla plana ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85).

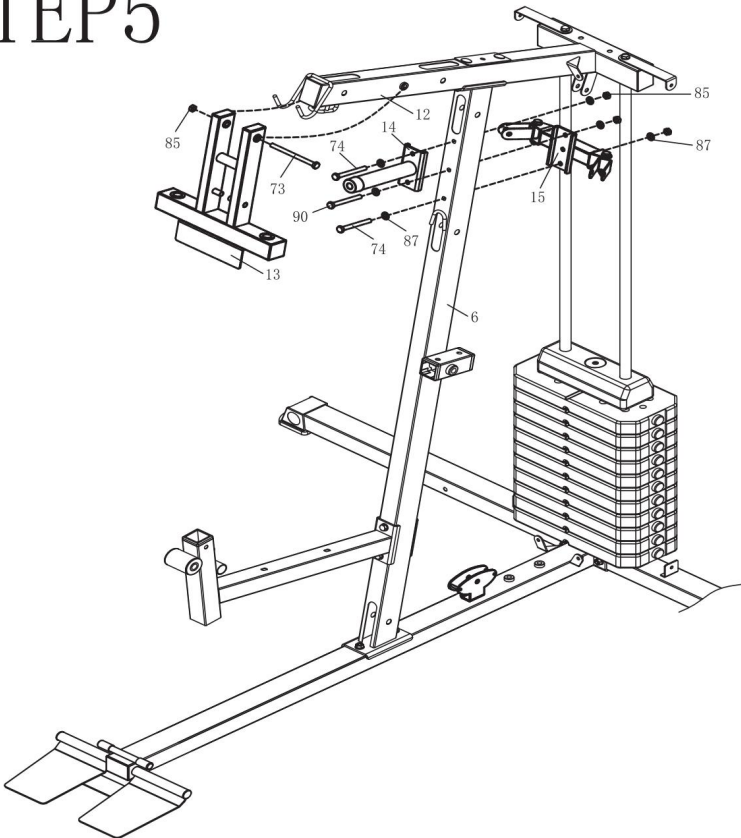
STEP4



PASO 5

1. Coloque el conjunto de tubería de límite (14), el conjunto de tubería inclinada frontal (6) y El conjunto de tubería de conexión del asiento en forma de U (15) de acuerdo con el dibujo, y bloquéelos y fijelos con un perno hexagonal M 10*95 (90), perno hexagonal M10*90 (74), almohadilla plana $\phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85)
2. Monte el conjunto voladizo (13) en la posición del orificio correspondiente al conjunto de la viga superior (12) según el dibujo, y bloquéelo y fijelo con el perno hexagonal M10*135 (73) y la contratuerca M10 (85).

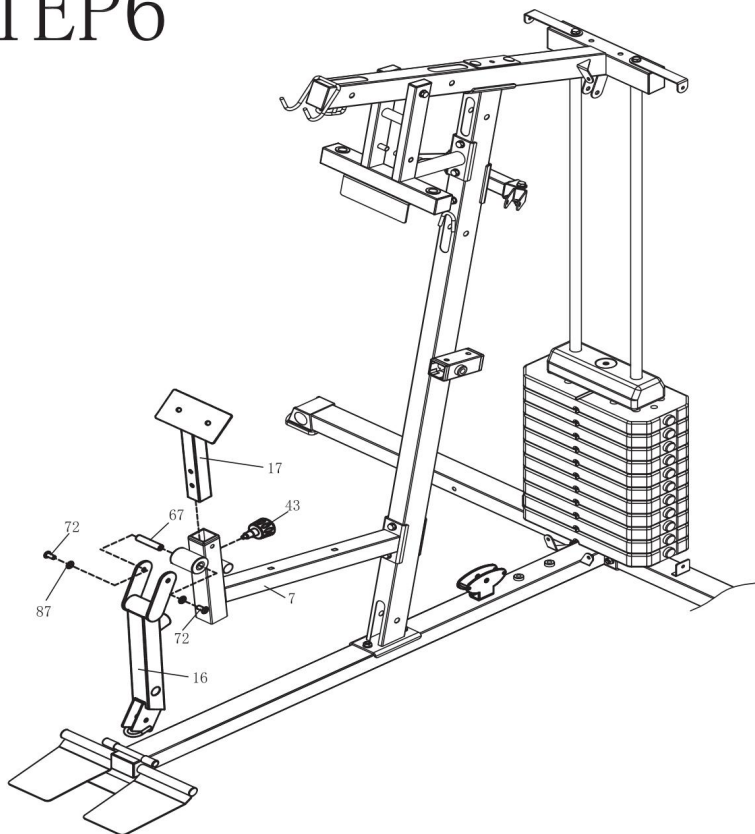
STEP5



PASO 6

1. En primer lugar, inserte el eje giratorio (67) en el tubo de soporte del chasis delantero conjunto (7 según el dibujo, luego alinee el conjunto de patada (16) con el conjunto de tubo de soporte del chasis delantero (7) según el dibujo, y fíjelo y bloquéelo con un perno de cabeza hueca hexagonal M10*20 (72) y una almohadilla plana $\varnothing 10$ (87).
2. Inserte el conjunto de almohadilla de mano (17) en el tubo de soporte del chasis delantero Montaje (7) según dibujo, y bloquearlo y fijarlo con el pomo del pasador elástico (43).

STEP6



PASO

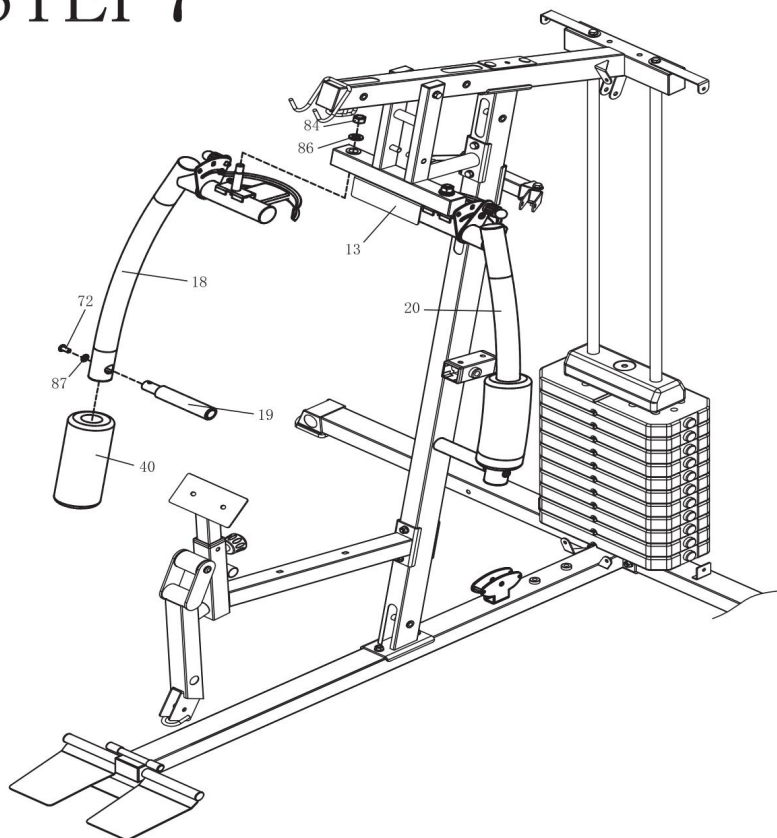
7 1. Monte el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20) en los orificios correspondientes del conjunto del voladizo (13) de acuerdo con el dibujo, y bloquéelos y fíjelos con una contratuerca MI 6 (84) y una almohadilla plana $\varnothing 16$ (86).

2. Monte la varilla de esponja grande (40) en el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y en el conjunto

del brazo oscilante izquierdo (20) como se muestra en la figura.

3. Pase el conjunto de la manija de empuje delantera (19) a través de los orificios correspondientes al conjunto del brazo oscilante derecho (18) y al conjunto del brazo oscilante izquierdo (20) según el dibujo, y bloquéelo con un perno de cabeza hueca hexagonal M10*20 (72) y una almohadilla plana de $\varnothing 10$ (87).

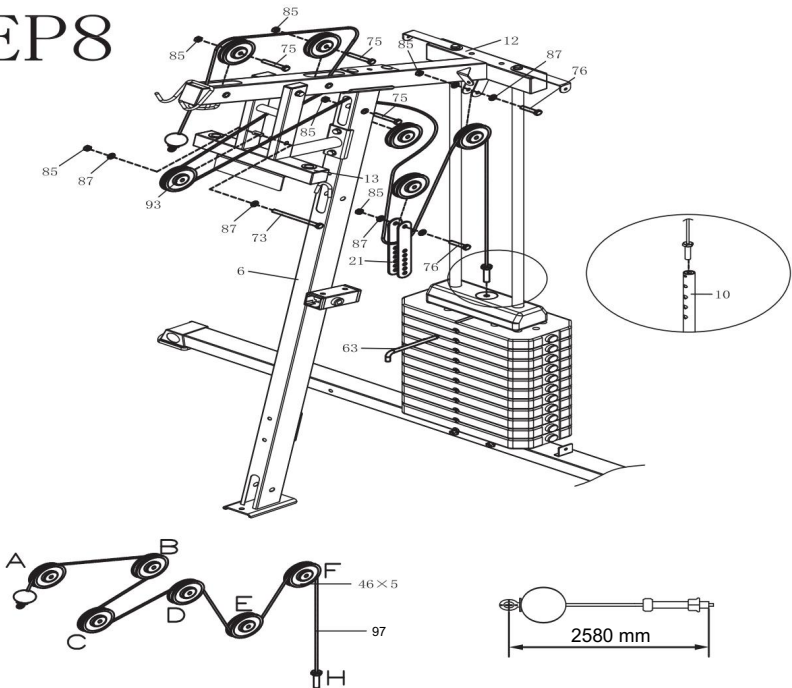
STEP7



PASO 8

1. Tome el cable de acero (97), colóquelo como se muestra en la figura y ensámblelo en el orden que se muestra en la figura;
2. El método de montaje de las poleas A, B y D es el mismo. Como se muestra en la figura, el orden es el siguiente: perno hexagonal M10*65 (75), conjunto de polea (46) y contratuerca (85).
3. Como se muestra en la Figura C, el perno hexagonal M10*135 (73), la almohadilla plana ϕ 10 (87), el conjunto de polea (46), la almohadilla plana ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85) están fijados en el conjunto en voladizo (13) en secuencia;
4. Como se muestra en la Figura E, la secuencia es perno hexagonal M10*45 (76), almohadilla plana ϕ 10 (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), almohadilla plana ϕ 10 (87) y contratuerca M10 (85).
5. Como se muestra en la Figura F, el perno hexagonal M10*45 (76), la almohadilla plana ϕ 10 (87), el conjunto de polea (46), la almohadilla plana ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85) están fijados en el conjunto de la viga superior (12);
6. Como se muestra en la Figura H, finalmente, bloquee el otro extremo del cable de acero (97) en el conjunto de la varilla de ajuste de peso (10) e inserte el perno en forma de L (63) en el contrapeso.

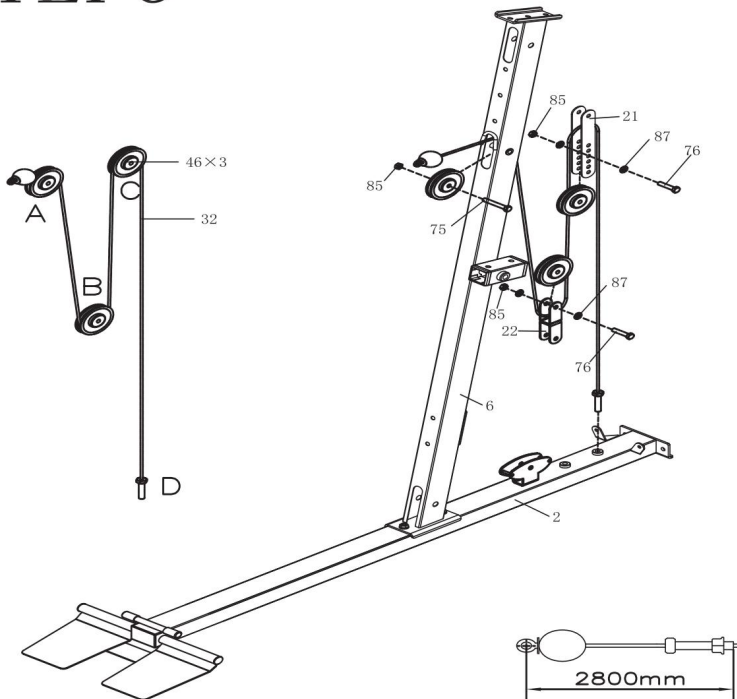
STEP 8



PASO

9 1. Tome el cable de acero (32), colóquelo como se muestra en la figura y ensámblelo en el orden indicado. 2. Como se muestra en la Figura A, fije el perno hexagonal M10*65 (75), el conjunto de polea (46) y la contratuerca M10 (85) en el conjunto de tubo inclinado frontal (6) en secuencia. 3. Como se muestra en la Figura B, fije el perno hexagonal M10*45 (76), la placa plana de \varnothing 10 (87), el conjunto de polea (46), la placa plana de \varnothing 10 (87) y la contratuerca M10 (85) en la soldadura de asiento en forma de U doble (22). 4. Como se muestra en la Figura C, la secuencia es perno hexagonal M10*45 (76), almohadilla plana \varnothing 10 (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), almohadilla plana \varnothing 10 (87) y contratuerca M10 (85). 5. Finalmente, bloquee el otro extremo del cable de acero (32) en el conjunto de tubería de tierra (2).

STEP9



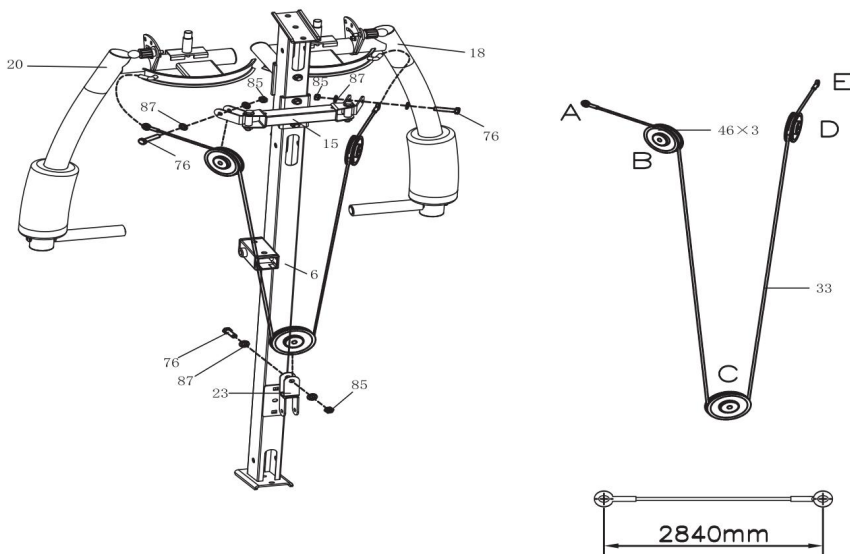
PASO 10

1. Tome el cable de acero del brazo de mariposa (33), colóquelo como se muestra en la figura y ensámblelo en el orden que se muestra en la figura; 2.

Como se muestra en las figuras a y e, cuelgue ambos extremos del cable de acero (33) en el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20); 3. Como se muestra en las figuras B y D, el perno hexagonal M10*45 (76), la almohadilla plana de \varnothing 10 (87), el conjunto de polea (46), la almohadilla plana de \varnothing 10 (87) y la contratuerca M10 (85) se fijan en el conjunto del tubo de conexión del asiento en forma de U (15).

4. Como se muestra en la Figura C, el perno hexagonal M10*45 (76), la almohadilla plana \varnothing 10 (87), el conjunto de polea (46), la almohadilla plana \varnothing 10 (87) y la contratuerca M10 (85) están fijados en el asiento en U giratorio (23).

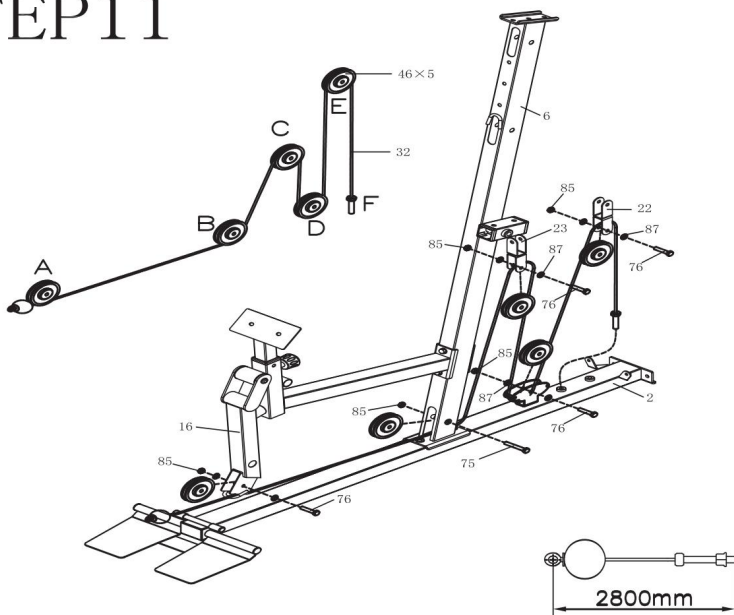
STEP 10



PASO 11

1. Rastrille los cables de acero (32), colóquelos en su lugar como se muestra en la figura y ensámblelos en el orden indicado en la figura; 2. Como se muestra en la Figura A, el perno hexagonal M10*45 (76), la almohadilla plana ϕ 10 (87), el conjunto de polea (46), la almohadilla plana ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85) se fijan en el conjunto de patada (16).
3. En la Figura B, el perno hexagonal M10*65 (75), el conjunto de polea (46) y la contratuerca M10 (85) están fijados en el conjunto de tubo inclinado frontal (6).
4. Como se muestra en la Figura C, el perno hexagonal M10*45 (76), la almohadilla plana de ϕ 10 (87), el conjunto de polea (46), la almohadilla plana de ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85) se fijan en el asiento giratorio en U (23) en secuencia;
5. Como se muestra en la Figura D, el perno hexagonal M10*45 (76), la almohadilla plana de ϕ 10 (87), la pieza de polea (46), la almohadilla plana de ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85) se fijan en el conjunto del tubo de tierra (2).
6. Como se muestra en la Figura E, el perno hexagonal M10*45 (76), la placa plana de ϕ 10 (87), la pieza de polea (46), la placa plana de ϕ 10 (87) y la contratuerca M10 (85) se fijan a la pieza de asiento en forma de U doble (22).
7. Como se muestra en la Figura F, fije el otro extremo del cable de acero (32) al conjunto de la tubería de tierra (2).

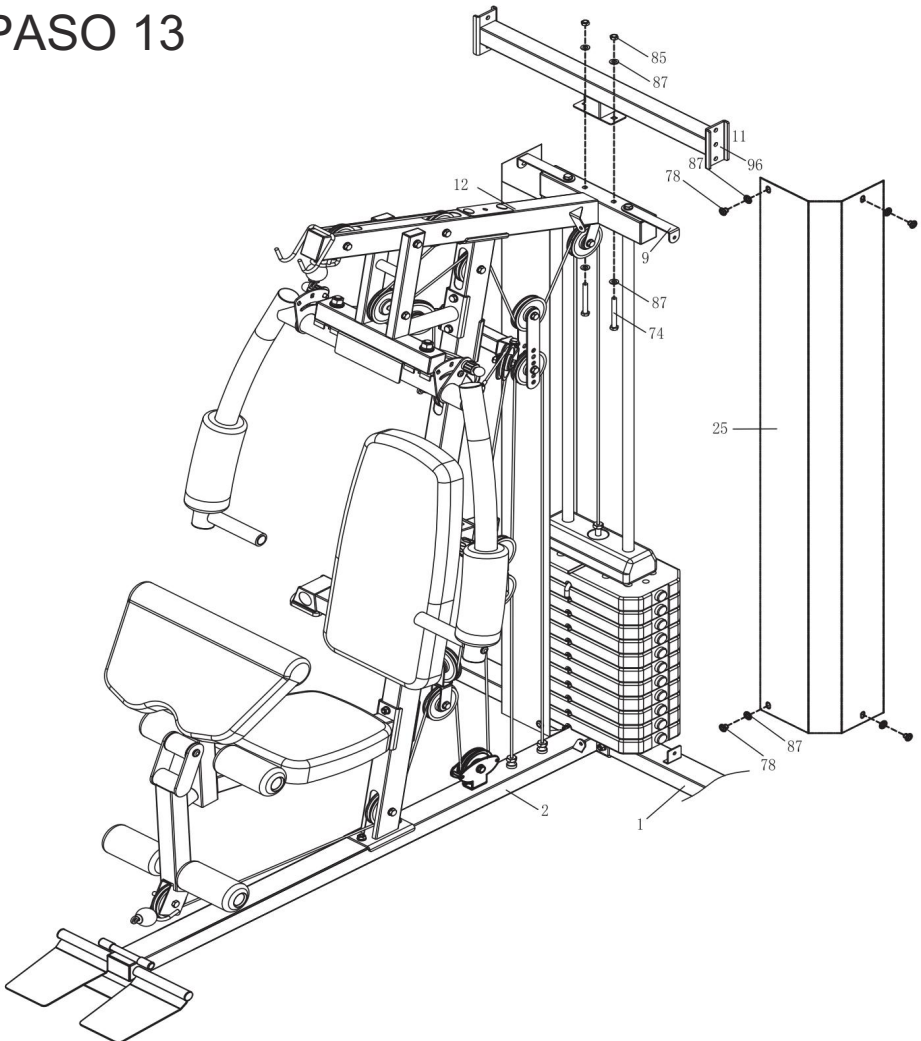
STEP 11



PASO 13

1. Coloque la soldadura de elevación del tubo de conexión (96) y el conjunto de la viga superior (12) según el plano. Utilice el perno hexagonal M10*90 (74), la almohadilla plana $\phi 10$ (87) y la contratuerca M10 (85) para bloquearlo y fijarlo.
2. Coloque la cubierta protectora de malla de hierro (25) y la placa de conexión de la cubierta 2 (11) según el dibujo; utilice el perno de cabeza hueca hexagonal M10*10 (78) y la almohadilla plana $\phi 10$ (87) para bloquearla y fijarla en el cuerpo principal instalado.

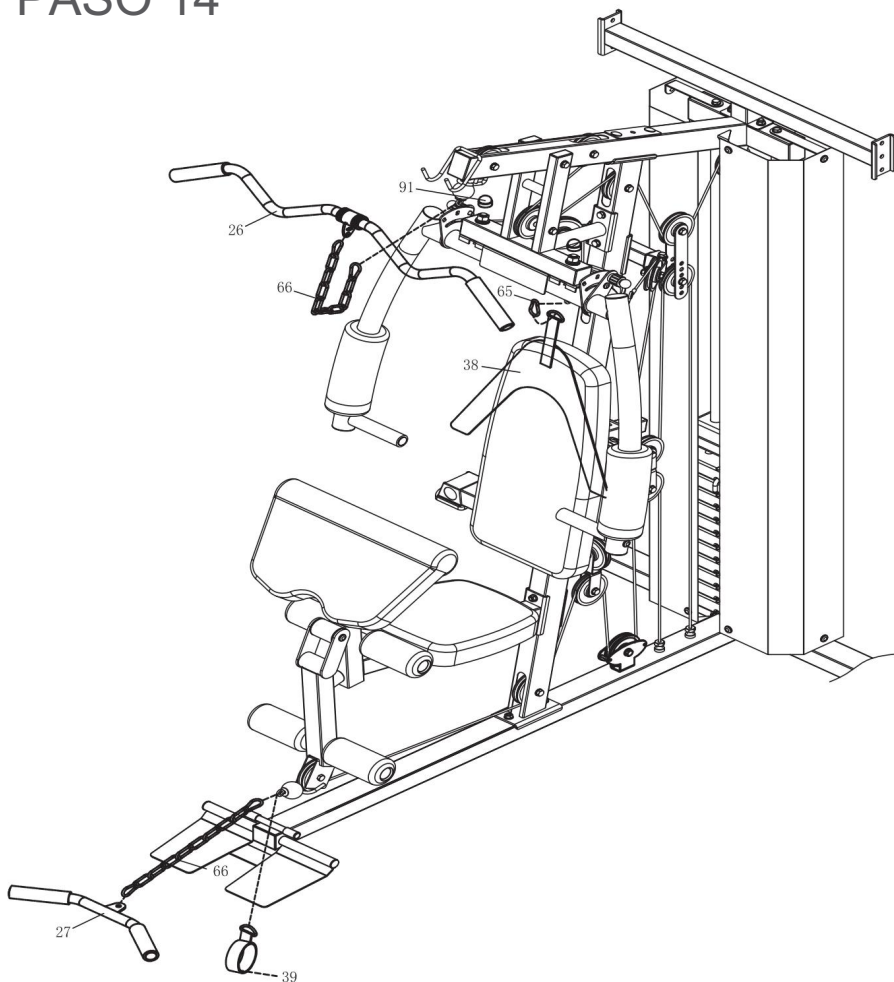
PASO 13



PASO 14

1. Ensamble el conjunto del mango superior (26), la cadena de ocho anillos (66), el pestillo de seguridad (65), el conjunto del mango inferior (27), la cuerda de entrenamiento (38) y la tapa de la tuerca (91) como se muestra. Coloque el conjunto de cinta adhesiva redonda (39).
2. Una vez finalizado el montaje, compruebe que los tornillos estén bien fijados.

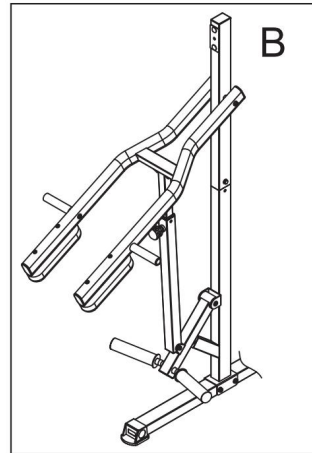
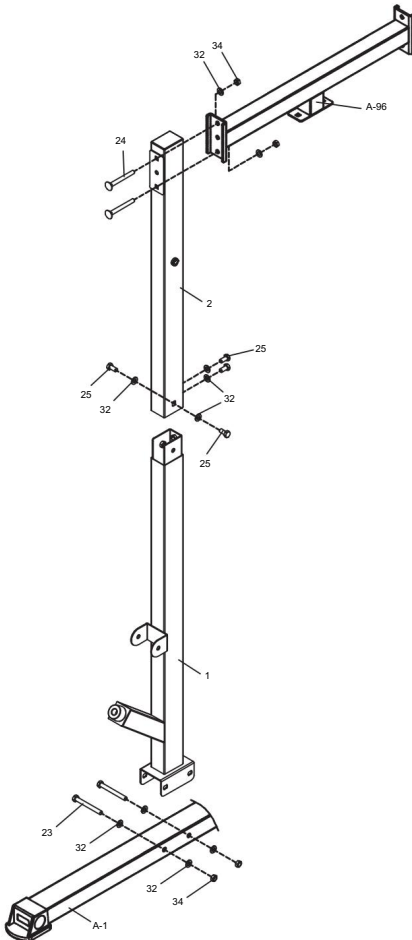
PASO 14



Instrucciones de instalación de los accesorios Parte (B)

Step1

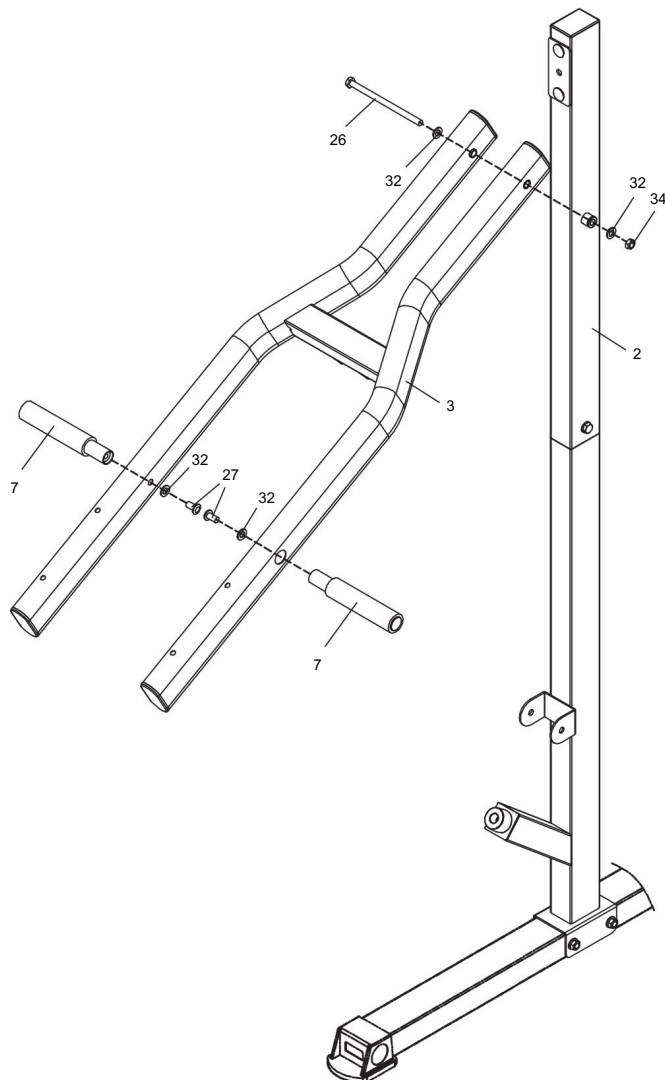
1, de acuerdo con la figura, serán los bastidores de sentadillas profundas (1) y el conjunto del tubo inferior (1 A), (23) girando el perno hexagonal con M10 * 95, Φ 10 almohadilla plana (32) y (34) contratuerca M10 para fijar el bloqueo. 2, de acuerdo con la figura, serán los bastidores de sentadillas profundas (1) y en los bastidores de sentadillas (2) se han colocado con M10 * 20 perno hexagonal (25), Φ 10 almohadilla plana (32) para fijar el bloqueo. 3, de acuerdo con la figura a los bastidores de sentadillas (2) y la tubería de conexión de soldadura de elevación (A - 96), con 90 M10 * perno de cabeza plana de cuello cuadrado (24), Φ 10 almohadilla plana (32) y (34) Contratuerca M10 para fijar la cerradura.



Step2

1, según la figura se colocará en el marco de hombros (3) y en los soportes de sentadillas (2) (26) girando el perno hexagonal con almohadilla plana M10 * 180, Φ 10 (32) y (34) Contratuerca M10 para fijar la cerradura.

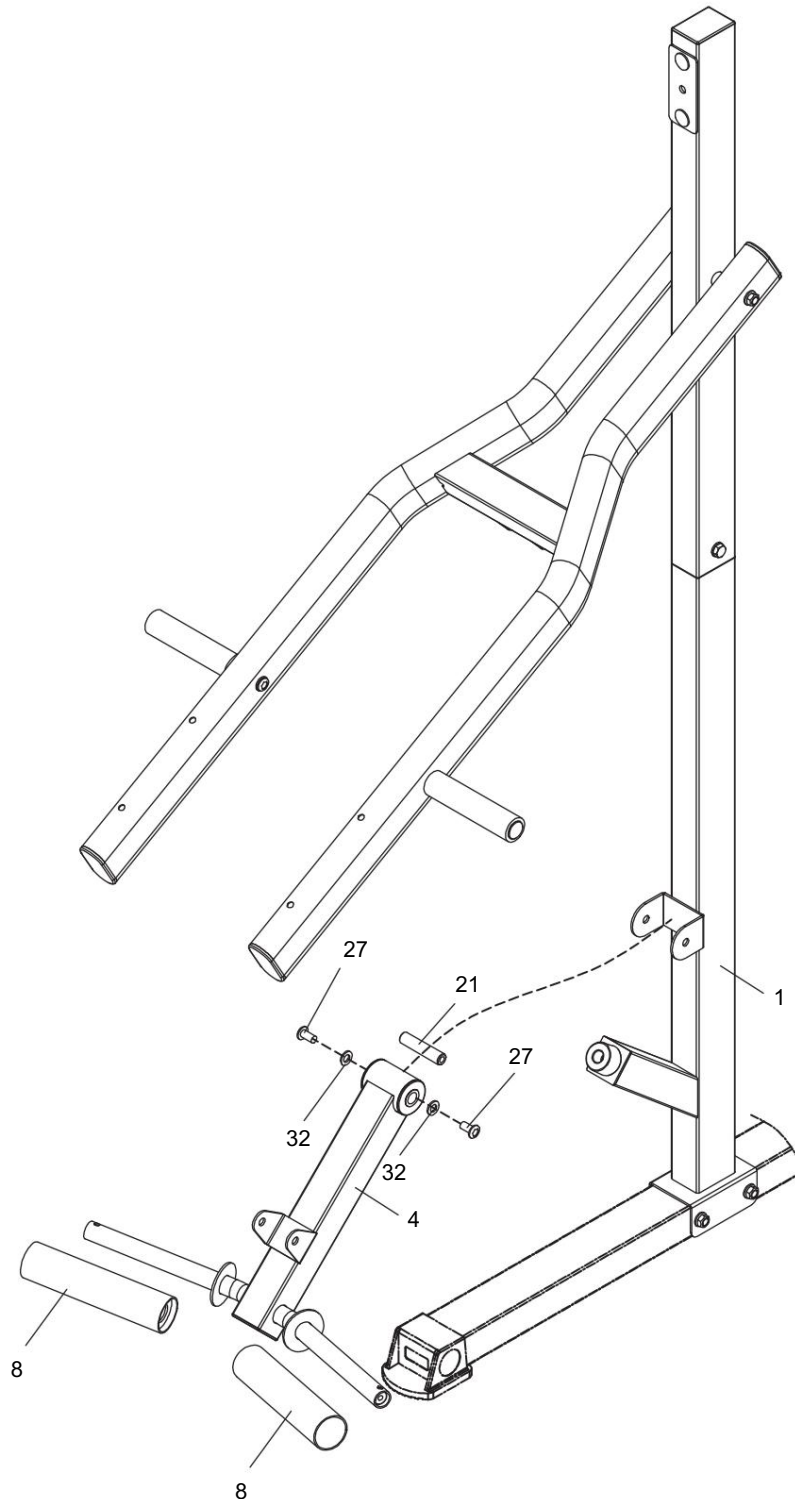
2, de acuerdo a la figura se manejará el conjunto (7) a través del hombro en el marco (3) el número de la resistencia correspondiente, con M10 * 20 perno de cabeza plana (27), 10 Pacific Φ almohadilla (32) fijación de bloqueo.



Step3

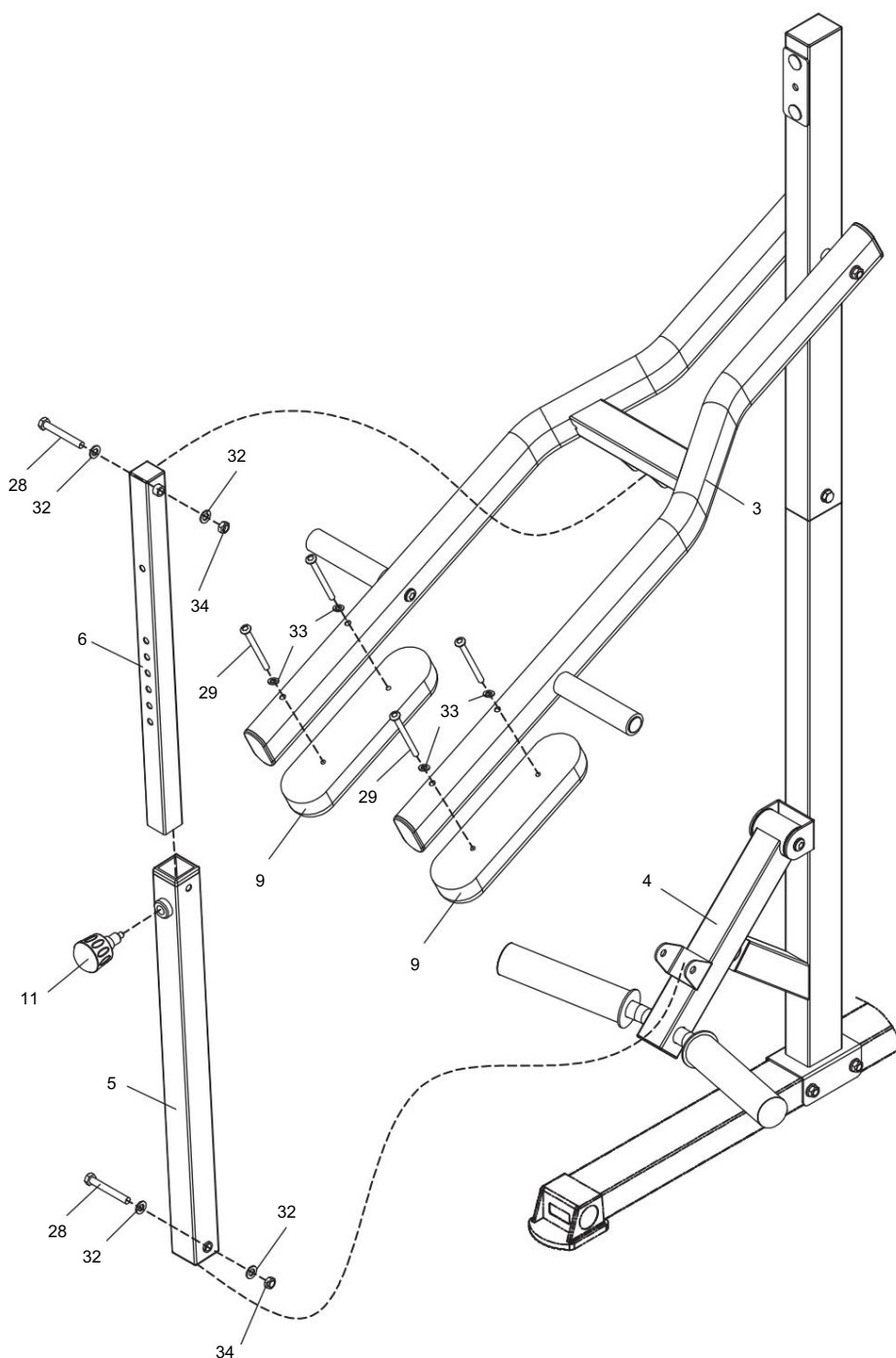
1, de acuerdo con la figura para usar el eje (21) en los soportes para mancuernas (4), y luego los soportes para mancuernas (4) y los soportes para sentadillas profundas (1) de acuerdo con la alineación de la figura, y los pernos de cabeza plana Allen M10 * 20 (27) y la almohadilla plana de bloqueo fijo Φ 10 (32).

2. Cargue la funda de la barra (8) en el marco de soporte de la mancuerna (4) como se muestra en el dibujo y fije la funda de la barra (8) con seis llaves internas.



Step4

1, de acuerdo con la figura para ajustar el tubo (6) en la manga reguladora (5), y el pasador elástico (11), y luego de acuerdo con la figura se instalará para ajustar el componente respectivamente y el marco del hombro (3) resistencia y los soportes para mancuernas (4) conectados, vuelva a ocupar M10 * 75 (28) girando el perno hexagonal, Φ 10 almohadilla plana (32) y (34) contratuerca M10 para fijar el bloqueo. 2, tome el conjunto de la almohadilla de mano (9), de acuerdo con la figura en la ubicación con el perno de cabeza plana M8 * 100 (29), la junta de arco 8 Φ (33) debe fijarse con bloqueo;

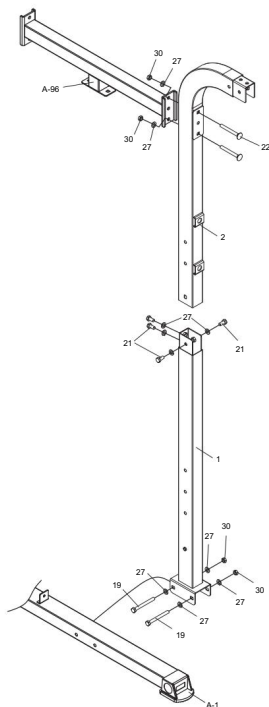


Instrucciones de instalación de los accesorios Parte (C)

PASO 1

1. Coloque el marco de soporte inferior de doble barra (1) y el conjunto de tubería inferior trasera (A-1) de acuerdo con el dibujo y bloquéelos con un hexágono M10*95. perno (19), almohadilla plana ϕ 10 (27) y contratuerca M10 (30).
2. Coloque el marco de soporte inferior (1) y el marco de soporte superior (2) de barras paralelas de acuerdo con el dibujo y bloquéelos con un perno hexagonal M10*20 (21) y una almohadilla plana ϕ 10 (27).
3. Coloque el marco de soporte superior (2) de barras paralelas y la soldadura (A-96) de Conecte la tubería de elevación según el dibujo y bloquéelas con un perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (22), una almohadilla plana de ϕ 10 (27) y una contratuerca M10 (30).

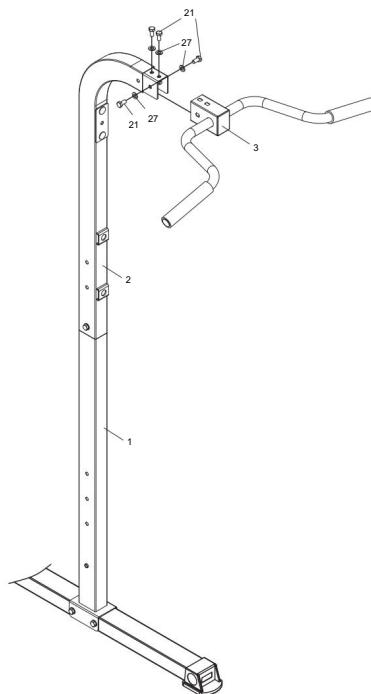
PASO 1



PASO 2

1. Coloque el marco de soporte superior de doble varilla (2) y el conjunto de manija de alta tensión (3) según el dibujo, y bloquéelos y fíjelos con un perno hexagonal M10*20 (21) y almohadilla plana ϕ 10 (27).

PASO 2



PASO 3

1. Coloque el tubo del apoyabrazos izquierdo (4), el tubo del apoyabrazos derecho (5) y el marco de soporte superior (2) de

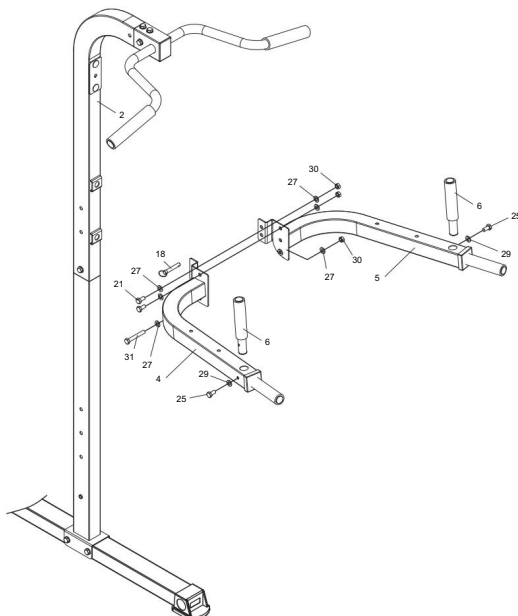
Barras paralelas según el dibujo y bloquéelas con perno hexagonal M10*75 (31), perno hexagonal M10*20 (21), almohadilla plana ϕ 10 (27) y contratuerca M10 (30)

2. Coloque el tubo vertical del apoyabrazos (6), el tubo del apoyabrazos izquierdo (4) y el tubo del apoyabrazos derecho (5) de

Barras paralelas según el dibujo, y bloquearlas y fijarlas con M8*

25 pernos hexagonales (25) y almohadilla plana de ϕ 8 (29).

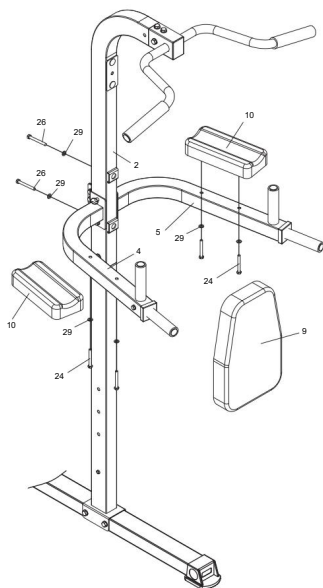
PASO 3



PASO 4

1. Alinee el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas con la posición del orificio del conjunto del respaldo (9) de acuerdo con el dibujo, y luego bloquéelo y fíjelo con el perno hexagonal M8*95 (26) y la almohadilla plana \varnothing 8 (29).
2. Alinee el tubo del apoyabrazos izquierdo (4) y el tubo del apoyabrazos derecho (5) de las barras paralelas con la posición horizontal del conjunto de almohadilla de mano (10) de acuerdo con el dibujo, y luego bloquéelos y fíjelos con el perno hexagonal M8*65 (24) y la almohadilla plana \varnothing 8 (29).

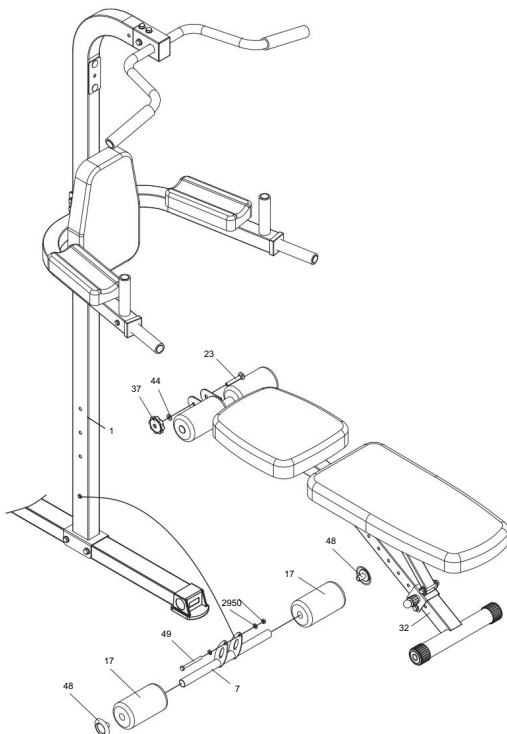
PASO 4



PASO 5

1. Coloque el conjunto de taburete con mancuernas ensamblado (32) y el marco de soporte inferior (1) de barras paralelas de acuerdo con el dibujo, y fíjelo y bloquéelo con un perno de cabeza plana de cuello cuadrado M10*70 (23), una almohadilla plana grande de ϕ 10 (44) y una tuerca de perilla de plomada (37).
2. Monte el marco del gancho de la pierna (7), la varilla de esponja (17) y el tapón de tubo redondo 25 (48) en el marco de soporte inferior (1) de las barras paralelas de acuerdo con el dibujo.

PASO 5



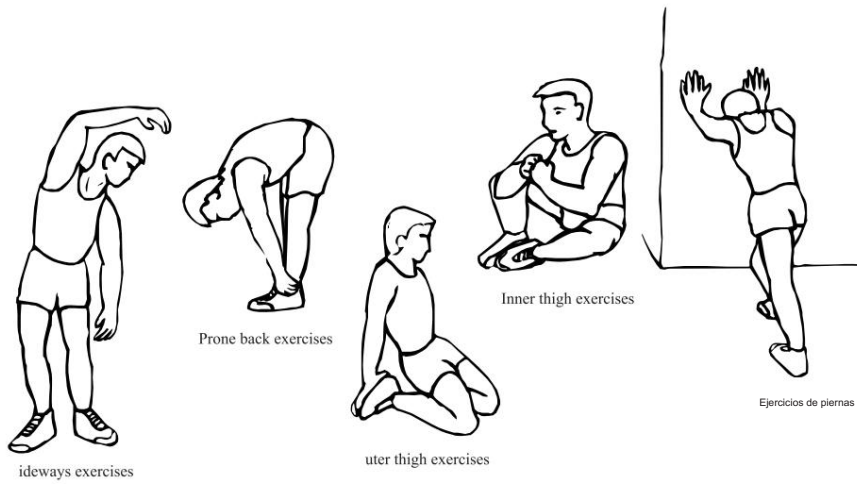
Training Instructions

The product can not only strengthen physique and exercise muscles, but also play a role in losing weight

A través de una dieta razonable.

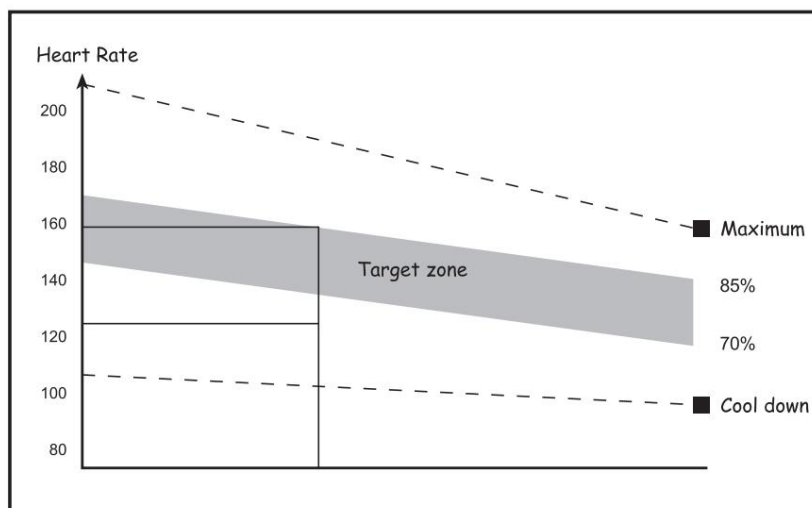
Ejercicio de calentamiento antes del entrenamiento

El ejercicio de calentamiento antes del entrenamiento puede mejorar la circulación sanguínea del entrenador y hacer que los músculos alcancen a good training state, and reduce the risk of cramping or muscle injury during training. Before each training, please do warm-up exercises according to the following recommended training methods. Each stretching exercise must last for about 30 seconds. When doing exercises, pay attention not to do strenuous stretching exercises to prevent muscle injury. Once the muscle is injured, please stop training.



Etapa de entrenamiento

Esta etapa es una etapa de entrenamiento formal. El ejercicio regular a largo plazo puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. La clave del entrenamiento es practicar con una intensidad estable, adaptada a la situación de cada uno. Al entrenar, se debe elegir una intensidad razonable y controlar la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo que se indica en la siguiente tabla.



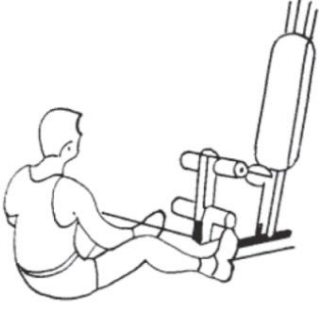








Continúa entrenando durante al menos 12 minutos cuando tu frecuencia cardíaca se encuentre dentro del rango objetivo. La mayoría de las personas entrenan entre 15 y 20 minutos al inicio.







Recuperación tras el entrenamiento.

En la fase de recuperación, repita las actividades realizadas en la fase de preparación y reduzca la intensidad y la velocidad del ejercicio según corresponda, durante unos 5 minutos. El ejercicio puede regular la temperatura corporal y relajar los músculos. Tenga en cuenta que no debe realizar estiramientos extenuantes durante el ejercicio para evitar lesiones musculares.

Una vez que te acostumbres al entrenamiento, puedes aumentar gradualmente el tiempo y la intensidad. Se recomienda entrenar al menos 3 veces por semana y, si es posible, registrar el nivel promedio de entrenamiento semanal.

Guía de formación Figura

 <p>sentado (trapecio) baja en la polea baja, acuéstese en el suelo, con las piernas casi rectas y los pies apoyados en la columna transversal con los dedos de los pies apoyados en la columna transversal con rodillas, estire las piernas mientras el cuerpo se mueve hacia abajo lo más cerca posible del pecho.</p> <p>cintura mientras se completa la extensión del codo.</p>	 <p>Entrenamiento de flexión de rodilla (recto abdominal) Instalar el mango en forma de T de tiro bajo Remo Coloque el conjunto de manija en forma de "T" de tracción y los dedos de los pies apoyados en la columna transversal con rodillas, estire las piernas mientras el cuerpo se mueve hacia abajo lo más cerca posible del pecho.</p>	 <p>Entrenamiento de bíceps (músculos bíceps-antebrazo) Instale el conjunto de manija en forma de T de tracción baja en la polea baja, sujete el conjunto de manija en forma de T con ambas manos, párese derecho, mantenga ambos brazos rectos, mantenga el brazo trasero cerca del cuerpo y levante el conjunto de manija hacia arriba con el antebrazo tanto como sea posible.</p>
 <p>Entrenamiento de bíceps (músculos bíceps-antebrazo) Instale el conjunto de manija en forma de T de tracción baja en la polea baja, ajuste la almohadilla de la barra de esponja redonda a la altura más alta, siéntese en el cojín del asiento, apoye los codos contra la almohadilla de espuma redonda y sostenga el conjunto de manija en forma de T con las manos para hacer un movimiento de arco con el codo como centro lo más grande posible.</p>	 <p>Entrenamiento de bíceps con agarre inverso (fortalecimiento del grupo muscular bíceps-antebrazo) Realice la misma preparación y el mismo ejercicio que en el paso anterior. La diferencia radica en que ambas manos deben sujetar el mango inferior en sentido inverso. Durante el ejercicio, podrá sentir que la verdadera posición de tensión se mantiene con las manos en lugar de con los bíceps.</p>	 <p>Entrenamiento de la articulación de la muñeca (músculos del antebrazo) Instale el conjunto de mango en forma de "T" de tiro bajo en la polea baja, ajuste la barra de esponja redonda al máximo, sujete el mango inferior con ambas manos y apoye el antebrazo sobre la barra de esponja redonda, flexionando la muñeca con el mayor rango de movimiento posible. Si se flexiona en la dirección opuesta, puede ejercitar los músculos extensores del antebrazo.</p>
 <p>Entrenamiento de flexión de piernas (tendón) Al mismo tiempo, solo se permite realizar ejercicios con una pierna. Ajuste la barra de esponja redonda al máximo, cuelgue la cuerda de acero de la pierna con ganchos, apoye la rodilla contra la barra de esponja redonda y flexione la pierna lo máximo posible.</p>	 <p>Entrenamiento de patadas (cuádriceps femoral) Ajuste la barra de esponja redonda al nivel más bajo, enganche la barra de esponja redonda con las piernas, agarre la parte inferior del cojín del asiento con ambas manos y estire las piernas lentamente.</p>	 <p>Entrenamiento de flexión de espalda (recto abdominal, dorsal ancho) Instale el conjunto de manija en forma de T de tracción alta en la polea alta, ajuste la barra de esponja redonda a la posición más baja, enganche la barra de esponja redonda con ambos pies, sujete el conjunto de manija de tracción alta con ambas manos y doble la cintura hacia adelante y hacia abajo tanto como sea posible.</p>

 <p>Jalón con brazo recto (pectoral mayor, músculo deltoides)</p> <p>Conecte el conjunto de mango en forma de "T" de alta tensión a la polea, siéntese en el cojín del asiento, sujete el conjunto de mango con la mano, estire ambos brazos y realice un movimiento circular de arriba a abajo con el hombro como centro. Puede aumentar el rango de movimiento apoyándose en el cojín del respaldo durante el movimiento.</p>	 <p>Entrenamiento de dominadas (tríceps)</p> <p>Instale el conjunto de manija de tracción alta en la polea alta, ajuste la barra de esponja redonda a la posición más alta, sujete firmemente el conjunto de manija y coloque el muslo debajo de la barra de esponja redonda como apoyo mientras está sentado en el cojín del asiento y tire del conjunto de manija hacia el pecho mientras se inclina hacia atrás para completar el movimiento.</p>	 <p>Entrenamiento para agrandar el pecho (pectoral mayor)</p> <p>Ajuste el pre-estiramiento y la parte superior del brazo, colocándolo paralelo al suelo, apoye el antebrazo contra la barra de esponja original y empuje hacia adelante con el codo en lugar del brazo.</p>
 <p>Entrenamiento de empuje hacia adelante</p> <p>1) Ajuste la altura del cojín del asiento de manera que el conjunto del mango en el brazo izquierdo/derecho está en el medio del pecho.</p> <p>2) utilice cualquier conjunto de mango para practicar, Empuja el brazo izquierdo/derecho al máximo rango de estiramiento y cambiar el ángulo de la Conjunto de manija de horizontal a vertical Dirección para que los músculos puedan hacer ejercicios desde diferentes ángulos.</p> <p>3) Repita los ejercicios descritos anteriormente.</p>	 <p>Patada hacia atrás (músculos de la cadera)</p> <p>Este entrenamiento solo permite realizar ejercicios con una pierna a la vez. Ajuste la barra redonda de esponja a la posición más alta, conecte el cable de acero de la polea inferior al tobillo, coloque una funda protectora de seguridad adecuada en el tobillo, apóyese en la barra redonda de esponja con la mano, patee lentamente y continúe el ejercicio.</p>	 <p>Patada lateral (músculos de la pierna)</p> <p>En este ejercicio, solo se permite entrenar con una pierna a la vez. Tras realizar el mismo trabajo preparatorio que en el ejercicio posterior a la patada, primero cruce las piernas durante el ejercicio y luego patee la barra de esponja en la dirección opuesta tanto como sea posible.</p>

Advertencia

Antes de cualquier entrenamiento, es necesario realizar actividades de preparación previas, además de consultar con las instituciones médicas autorizadas. Los usuarios que no puedan costear un entrenamiento prolongado debido a su físico, obesidad, hipertensión o enfermedades cardiovasculares deben consultar con las instituciones médicas autorizadas antes de realizar cualquier entrenamiento o formación continua. Lea atentamente todas las instrucciones antes del montaje.

Antes de entrenar, asegúrese de que todas las piezas estén bloqueadas. Una instalación incorrecta o inadecuada puede causar daños a tu cuerpo.

Se recomienda encarecidamente que dos personas trabajen juntas para completar la instalación del equipo.

