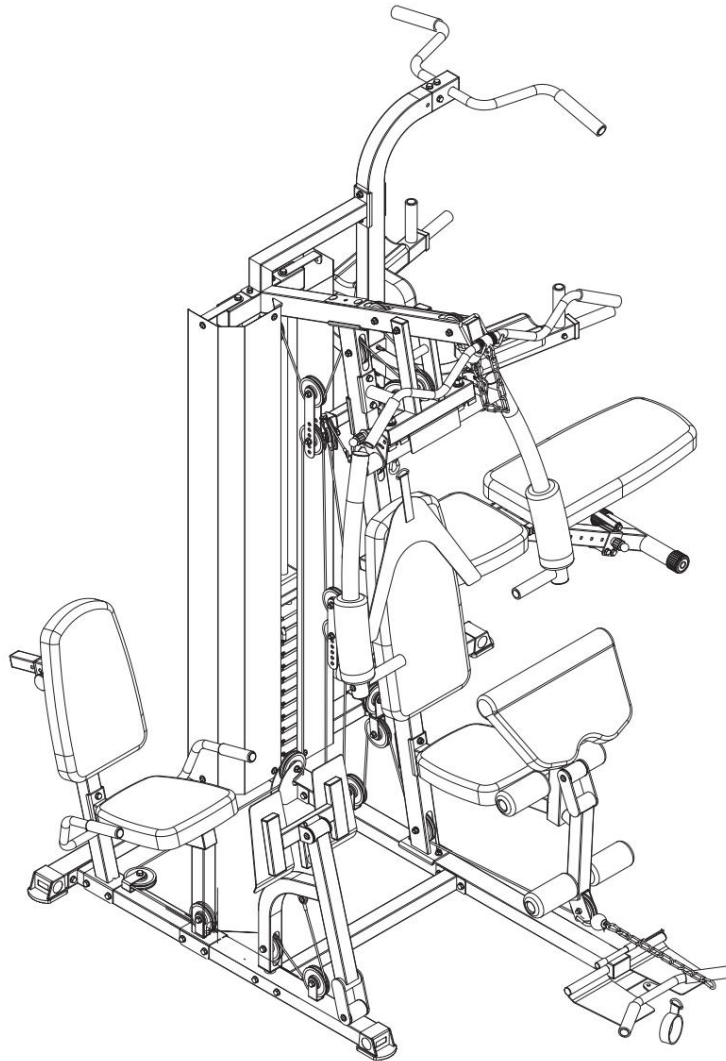


# Manual de instalación y funcionamiento

## Máquina de entrenamiento integrada de lujo



## Catálogo

Conocimientos de seguridad.....	1
Vista despiezada.....	2-4
Lista de piezas.....	5-8
Pasos de instalación.....	9-32
Instrucción de formación.....	33
Dibujo directivo de la formación.....	34-35
Advertencia.....	35`

Conserve este manual de instrucciones en un lugar adecuado para poder consultarlo en el futuro.

Precauciones.

Si bien el equipo de entrenamiento ha tomado en cuenta las precauciones de seguridad al máximo durante el diseño y la fabricación, existen algunas precauciones que deben observarse durante su uso. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de ensamblar y usar el equipo, especialmente las siguientes: 1. Mantenga a los niños, mascotas, etc., alejados del equipo de entrenamiento y no permita que los niños sin supervisión permanezcan solos en la habitación donde se encuentra.

2. El equipo de entrenamiento sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
3. Si el usuario siente mareos, náuseas, opresión en el pecho o tiene otros síntomas incómodos, deje de usar el equipo de entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico de inmediato.
4. El equipo de entrenamiento se colocará sobre una superficie limpia y plana. El equipo de entrenamiento no debe utilizarse cerca del agua ni al aire libre.
5. Al utilizar el equipo de entrenamiento, mantenga las manos alejadas de cualquier transmisión.  
regiones.
6. Al usar el equipo de entrenamiento, la vestimenta debe ser adecuada. No use ropa holgada ni que pueda quedar atrapada durante el entrenamiento. También se recomienda usar calzado deportivo o calzado sanitario siempre que sea posible.
7. En el proceso de uso del equipo de entrenamiento, los usuarios solo pueden hacerlo de la manera descrita en las instrucciones de funcionamiento, y está prohibido utilizar métodos de entrenamiento que no se mencionen en las instrucciones de funcionamiento.
8. Evite colocar objetos con partes afiladas alrededor del equipo de entrenamiento.
9. Ninguna persona discapacitada podrá utilizar el equipo de entrenamiento sin la supervisión de los compañeros de entrenamiento o del personal de enfermería.
10. Antes de entrenar, generalmente es necesario calentar haciendo diversos estiramientos.  
ceremonias.
11. Si el equipo de entrenamiento presenta funciones anormales, está prohibido su uso.
12. En el proceso de formación, los registros de capacitación deberán realizarse en cualquier momento.
13. El equipo de entrenamiento no es adecuado para su uso como equipo médico.
14. El peso máximo de usuario de este producto es 120k.

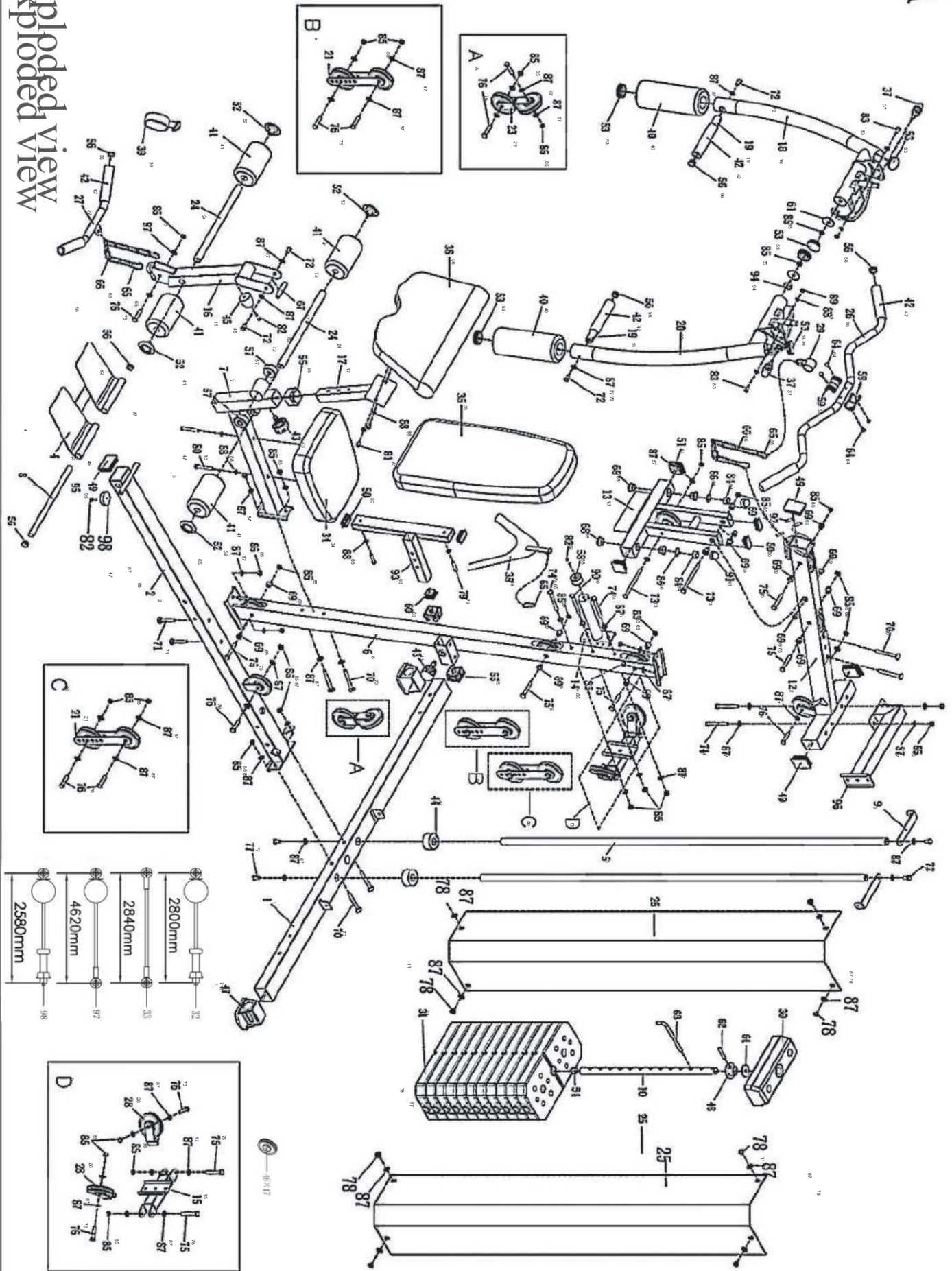
Advertencia:

Debe consultar a un médico antes de entrenar. Esto es especialmente importante para usuarios mayores de 35 años o con antecedentes médicos. Antes de usar cualquier equipo de fitness, lea atentamente todas las instrucciones de uso y funcionamiento. La empresa no se responsabiliza de las lesiones causadas por usted.

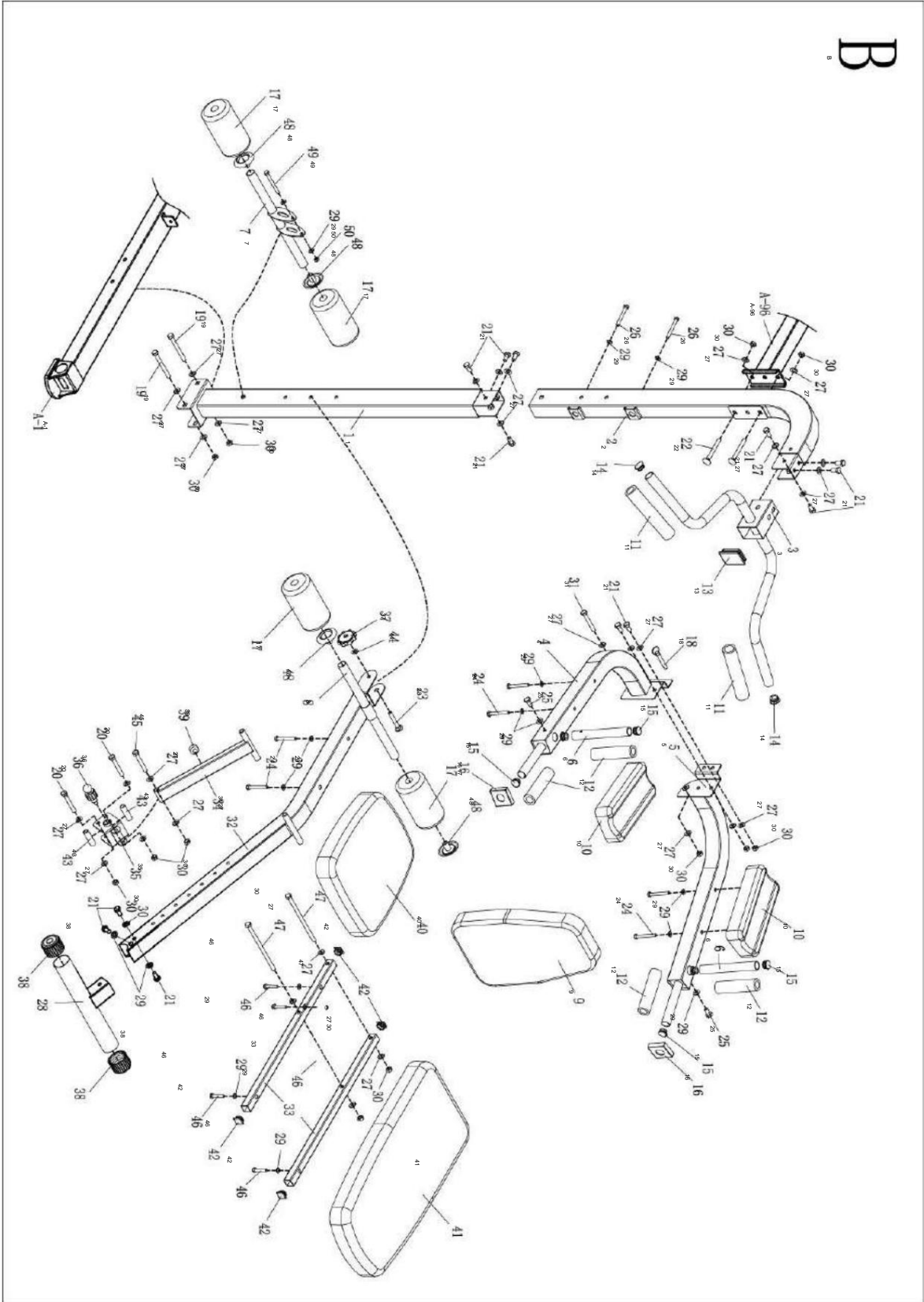
# Main Parts A

A

Exploded view

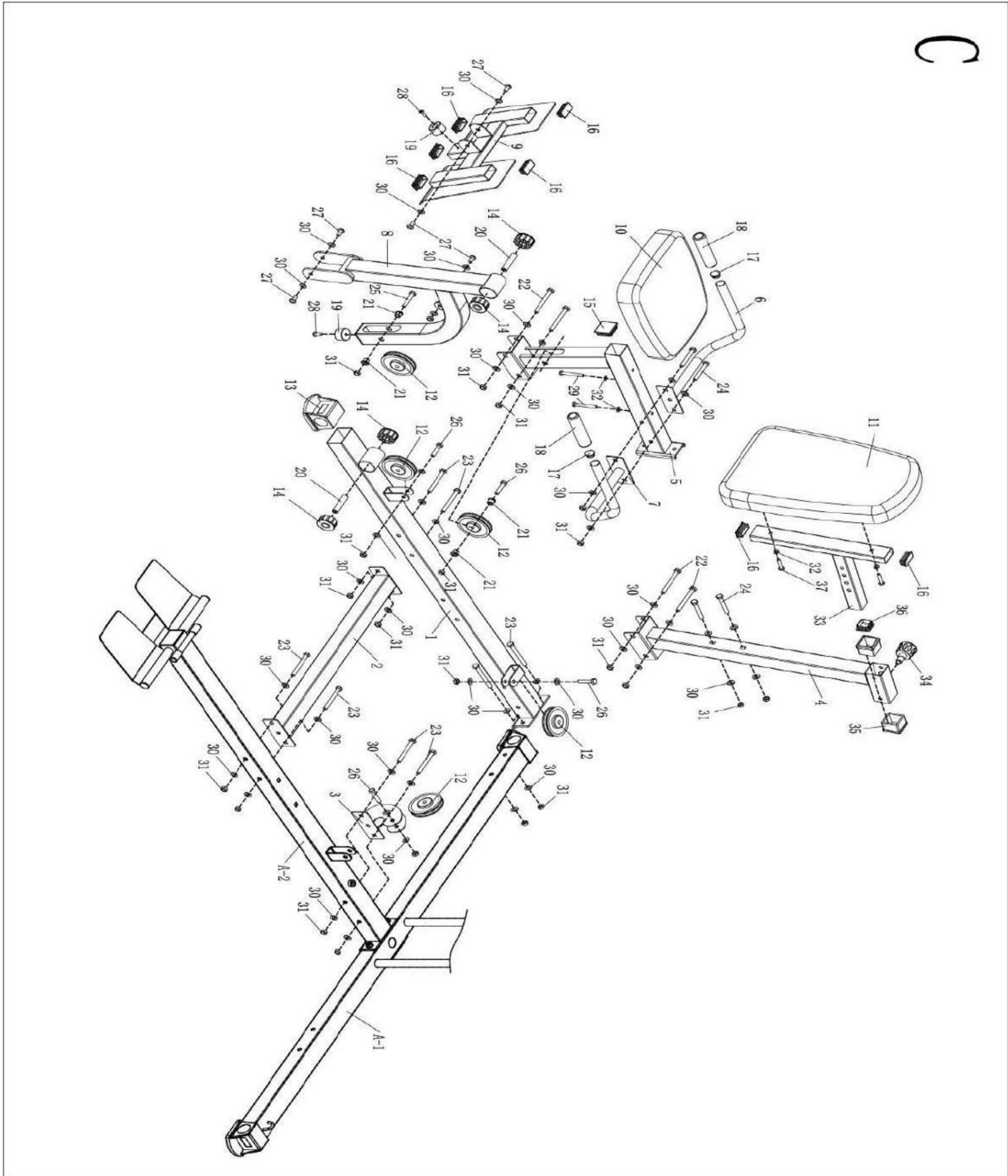


Anexo B



B

Anexo C



## Lista de piezas

## Partes principales A

Número de serie o	Nombre y especificación	Cantidad y	Número de serie o	Nombre y especificación	Cantidad y
1	Tubo inferior trasero asamblea	1	51	50 enchufe interno de el tubo cuadrado	2
2	Conjunto de tubería de tierra	1	52	25 tubos circulares enchufar	4
3	N/A		53	50 tapón interno del tubo redondo	6
4	Pedal	1	54	interno esferoidal tapón del tubo redondo	1
5	Contrapeso soldadura de varilla guía	2	55	Buje entre tubería	3
6	Conjunto de tubo de inclinación frontal	1	56	25 tapón interno del tubo redondo	8
7	Parte delantera inferior soporte de marco conjunto de tuberías	1	57	Manguito de eje de plástico	2
8	Tubo de límite	1	58	Empujar hacia adelante almohadón	1
9	Conexión de escudo placa1	2	59	Eje de tubo circular manga	4
10	Palanca de peso asamblea	1	60	38 enchufe interno de el tubo cuadrado	1
11	Conexión de escudo placa2	2	61	Varilla de ajuste plana almohadilla	3
12	Barra de transporte asamblea	1	62	Alfiler recto	1
13	Viga voladiza asamblea	1	63	Insertado en forma de L alfiler	1
14	Tubo de límite asamblea	1	64	Remache autotapante	4
15	Asiento en forma de U tubo de conexión asamblea	1	65	Cierre de cerradura	5
16	levantamiento de piernas asamblea	1	66	Cadena de ocho anillos	2
17	Conjunto de agarre de goma para manos	1	67	Eje de rotación	1
18	Brazo oscilante derecho asamblea	1	68	Prensado de poleas manga grande	4
19	Empuje frontal manillar asamblea	2	69	Prensado de poleas manga pequeña	16
20	Brazo oscilante izquierdo asamblea	1	70	Cabeza plana cuadrada perno de cuello (M10*90)	6
21	Conexión de poleas lámina	2	71	Cabeza plana cuadrada perno de cuello (M10*65)	2
22	Soldadura de asiento en forma de U doble	1	72	Hexágono interior perno de cabeza plana	4

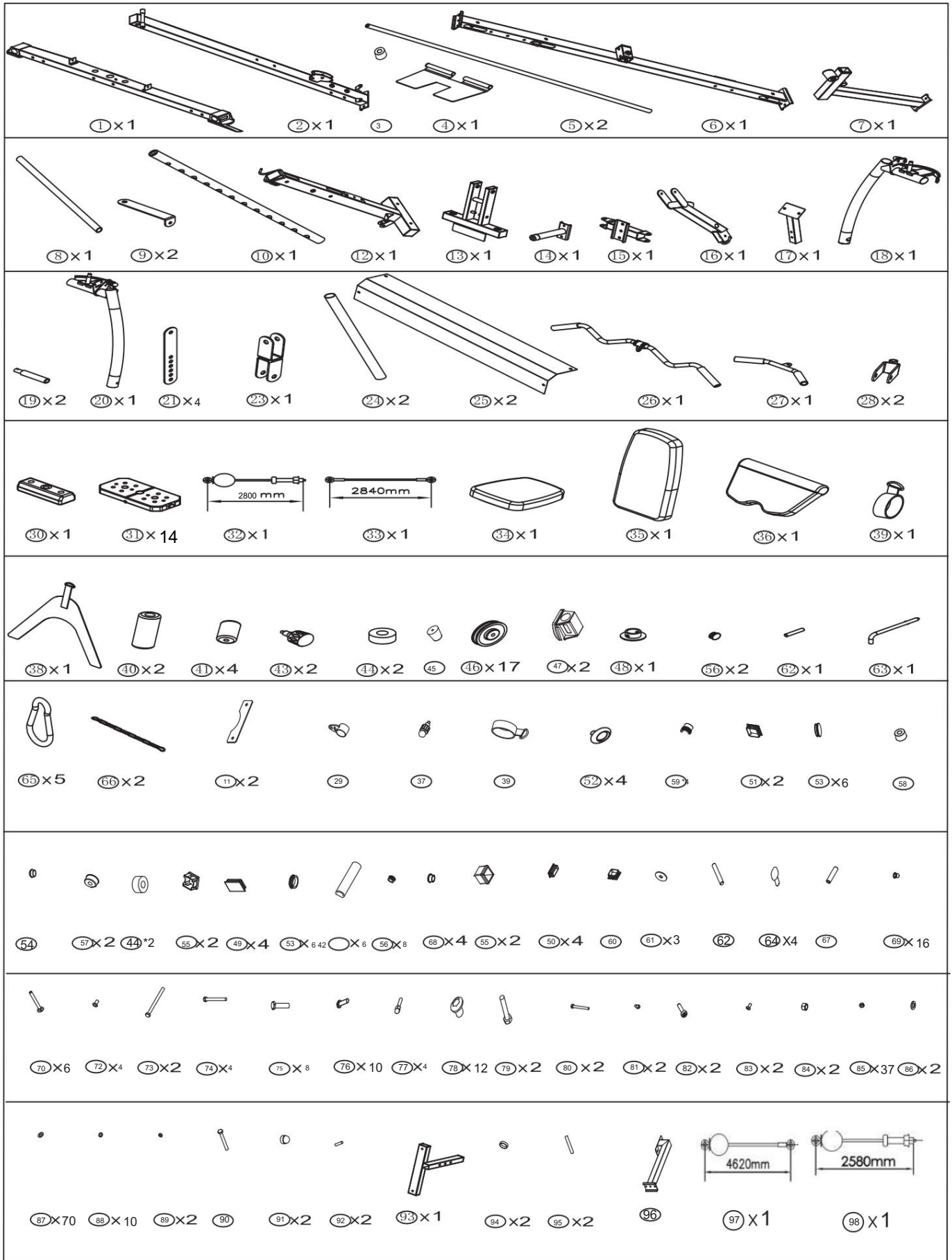
				(M10 *20)	
23	Asiento giratorio en U		73	Perno hexagonal en forma de H (M10*135)	2
24	tubo portaesponjas		74	Perno hexagonal en forma de H (M10*90)	2
25	Protección de red de hierro cubrir		75	Perno hexagonal en forma de H (M10*65)	8
26	Conjunto de tubo de manillar alto		76	Perno hexagonal en forma de H (M10*45)	10
27	Conjunto de manillar de tiro alto		77	Perno hexagonal en forma de H (M10 *20)	4
28	Conjunto de asiento en forma de U		78	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10 *12)	12
29	con brazo oscilante, soldadura de buje de alta tracción		79	Perno hexagonal en forma de H M8*40	2
30	Cabezal de contrapeso		80	Perno hexagonal en forma de H (M8*65)	2
31	Peso del grumo		81	Perno hexagonal en forma de H (M8*15)	2
32	Conjunto de cable de acero de alta tracción (2800 mm)	1	82	Tornillos de cabeza plana empotrados en cruz (M6*20)	2
33	Conjunto de cable de acero con brazo de mariposa (2840 mm)	1	83	Perno hexagonal en forma de H M8*25	2
34	Componentes del cojín del asiento	1	84	Tuerca de seguridad (M 16)	2
35	Componentes del cojín del respaldo	1	85	Tuerca de seguridad (M 10)	35
36	Componente de almohadilla de mano	1	86	Almohadilla plana grande (16)	2
37	Perilla giratoria con pasador de resorte pequeño	2	87	Bloc de notas (10)	66
38	Conjunto de cuerdas de entrenamiento	1	88	Almohadilla plana (8)	
39	Componentes de cinta adhesiva redonda	1	89	Tuerca de seguridad M 8	
40	Portaesponjas grande	2	90	Perno hexagonal en forma de H (M10*95)	
41	porta esponjas	4	91	Tapa de tuerca (M 16)	
42	Agarre de esponja	6	92	Funda de PVC de alta tracción	
43	Perilla giratoria con pasador de resorte	2	93	Tubo de ajuste del cojín	
44	Almohadilla de	2	94	Casquillo espaciador	
45	choque para levantamiento de piernas	1	95	cubierta de goma de PVC	
46	Polea	17	96	Soldaduras para hincado de tuberías de conexión	10012121
47	Correa exterior para el pie	2	97	Conjunto de cable de acero para prensa de piernas cargada (4620 mm)	1
48	Casquillo del cabezal del contrapeso	1	98	Conjunto de cable de acero (2580 mm)	1

49	Tapón interno de 50*70 del tubo rectangular				
50	Tapón interno de 25*50 del tubo rectangular				
Herramienta					
	Llave inglesa 13#,14# y 17#	2		Llaves hexagonales 6#	2
	Llave especial	1			

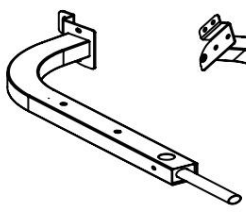
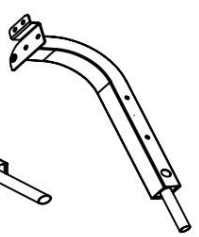
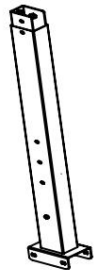
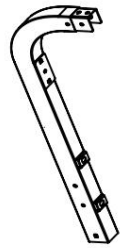
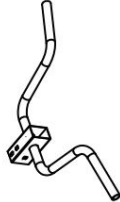









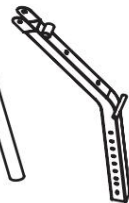







































B Lista de piezas					
Número de serie o	Nombre y especificaciones	Cantidad y	Número de serie o	Nombre y especificaciones	Cantidad y
1	Marco de soporte inferior de barras paralelas	1	26	Perno hexagonal (M8*95)	2
2	Marco de soporte superior de barras paralelas	1	27	Almohadilla plana (10)	30
3	Conjunto de manillar de tiro alto	1	28		
4	Tubo del apoyabrazos izquierdo de las barras paralelas	1	29	Almohadilla plana (8)	16
5	Tubo del apoyabrazos derecho de las barras paralelas	1	30	Tuerca de seguridad (M10)	1
6	Tubo vertical del reposabrazos	2	31	Perno hexagonal (M10*75)	1
7	Marco de soporte para curl de piernas	1	32	Taburete con mancuernas principal marco	1
8	tubo portaesponjas	1	33	Tubo del cojín del respaldo	2
9	Conjunto de respaldo	1	34	Ajuste de la soldadura de la tubería	1
10	Conjunto de agarre de goma para las manos	2	35	Soporte ajustable	1
11	Puño del manillar 28 tubos	2	36	Perilla de ajuste	1
12	Puño del manillar 25 tubos	4	37	Tuerca de perilla Torx	1
13	70*50 interno tapón del tubo rectangular	1	38	Correa exterior del pie del tubo redondo	2
14	enchufe interno de el tubo redondo 28 tubos	2	39	papel secante	1
15	enchufe interno de el tubo redondo 25 tubos	6	40	Cojín del asiento	1
16	Portaesponjas con	2	41	Cojín de respaldo	1
17	tapón hueco	4	42	25 tapón interno del tubo cuadrado	4
18	Pasador insertado con lazo de suspensión	1	43	Casquillo espaciador	2
19	Perno hexagonal (M10*95)	2	44	Almohadilla plana grande (10)	11
20	Perno hexagonal (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 y cuello cuadrado	2	47	(M10*18)	2

	(M10*90)				
23	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*70)	1	48	Tapón de tubo circular de 25 mm	4
24	Perno hexagonal (M8*65)	6	49	Perno hexagonal (M8*80)	1
25	Perno hexagonal (M8*25)	2	50	Tuerca de seguridad (M8)	1
C Lista de piezas					
1	Soldadura del tubo inferior para curling de piernas	1	20	Eje de rotación	2
2	Soldadura de tubería de conexión	1	21	Manguito de presión de polea pequeño	4
3	Marco de polea	1	22	Perno hexagonal (M10*95)	4
4	Cojín de respaldo marco	1	23	Perno hexagonal (M10*90)	8
5	Marco del cojín del asiento	1	24	Perno hexagonal (M10*70)	4
6	Marco del reposabrazos derecho	1	25	Perno hexagonal (M10*65)	1
7	Apoyabrazos izquierdo marco	1	26	Perno hexagonal (M10*45)	4
8	marco para levantar piernas	1	27	Tornillo de cabeza hueca hexagonal perno con cabeza (M10*20)	5
9	Marco de pedales	1	28	Bandeja empotrada en cruz tornillos de cabeza (M6*20)	2
10	Cojín del asiento asamblea	1	29	Perno hexagonal (M8*65)	2
11	Cojín de respaldo asamblea	1	30	Almohadilla plana (10)	46
12	Conjunto de poleas	5	31	Tuerca de seguridad (M10)	22
13	Correa exterior para el pie (tubo de 50*70)	1	32	Almohadilla plana (8)	4
14	Manguito de eje de plástico	4	33	cojín de respaldo soporte ajustable	1
15	50 tapón interno del tubo cuadrado	1	34	Perilla flexible	1
16	25*50 interno tapón del tubo rectangular	7	35	50Buje entre tuberías	2
17	enchufe interno de el tubo redondo 25 tubos	2	36	38 tapón interno del tubo cuadrado	1
18	Puño del manillar 25 tubos	2	37	Perno hexagonal (M8*40)	2
19	papel secante	2			

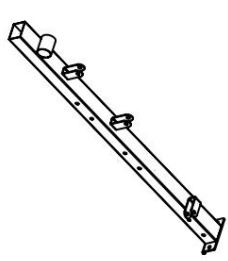
# Lista de imágenes de piezasA



## Lista de imágenes de piezasB

										
④x1	⑤x1	①x1	②x1	③x1	⑥x1	⑩x2	⑨x1	⑰x4		
										
⑦x1	⑲x1	③④x1	③③x2	⑧x1	③②x1	③⑤x1	④③x2	④①x1	④①x1	
										
⑧x1	①①x2	①②x4	①③x1	①④x2	①⑤x6	①⑥x2	①⑦x4	①⑧x1	①⑨x2	②①x2
										
②①x10	②②x2	②③x1	②④x6	②⑤x2	②⑥x2	②⑦x30	②⑨x16	③①x14	③①x1	③⑥x1
										
③⑦x1	③⑧x2	③⑨x1	④②x4	④③x2	④④x1	④⑤x1	④⑥x4	④⑦x2	④⑧x4	
										
④⑧x4	④⑨x1	⑤①x1								

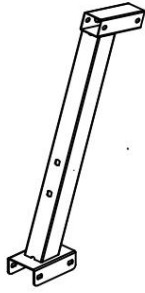
# Lista de imágenes de piezasC



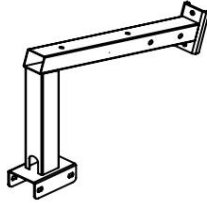
①x1



③x1



④x1



⑤x1



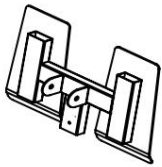
⑧x1



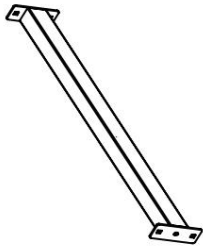
⑫x5



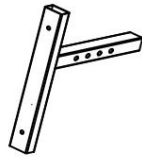
③4x1



⑨x1



②x1



③3x1



⑥x1



⑦x1



⑩x1



⑪x1



⑫x5



⑬x1



⑭x4



⑮x1



⑯x7



⑰x2



⑱x2



⑲x2



⑳x2



㉑x2



㉒x4



㉓x8



㉔x4



㉕x1



㉖x4



㉗x5



㉘x2



㉙x2



㉚x46



㉛x22



㉜x4



㉝x1



㉞x1



㉟x1



㊱x2

# Pasos de instalación

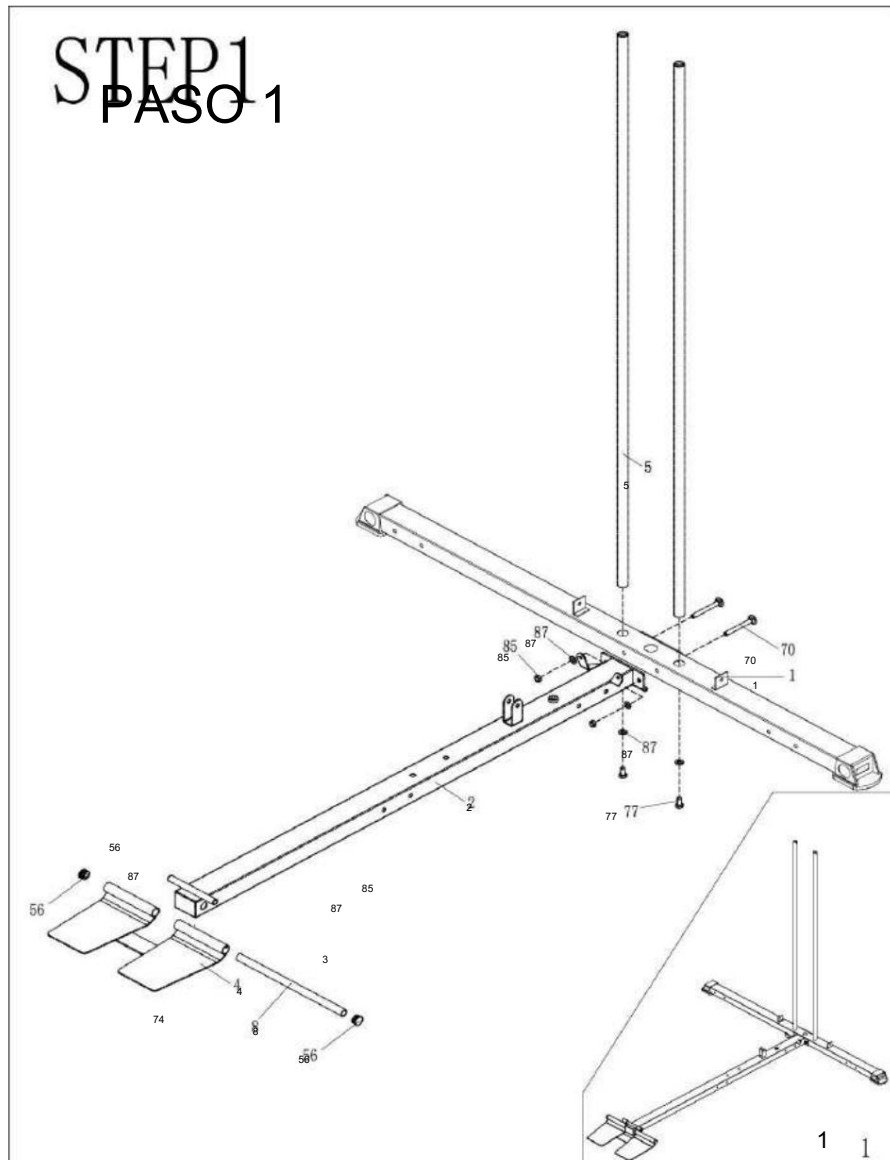
## Pasos de instalación de la parte principal A

**IMPORTANTE:** Compruebe si todos los accesorios están completos después de abrir la caja.

**Observaciones:** Durante el proceso de montaje, es mejor que dos o más personas monten el producto juntas para evitar lesiones durante el proceso.

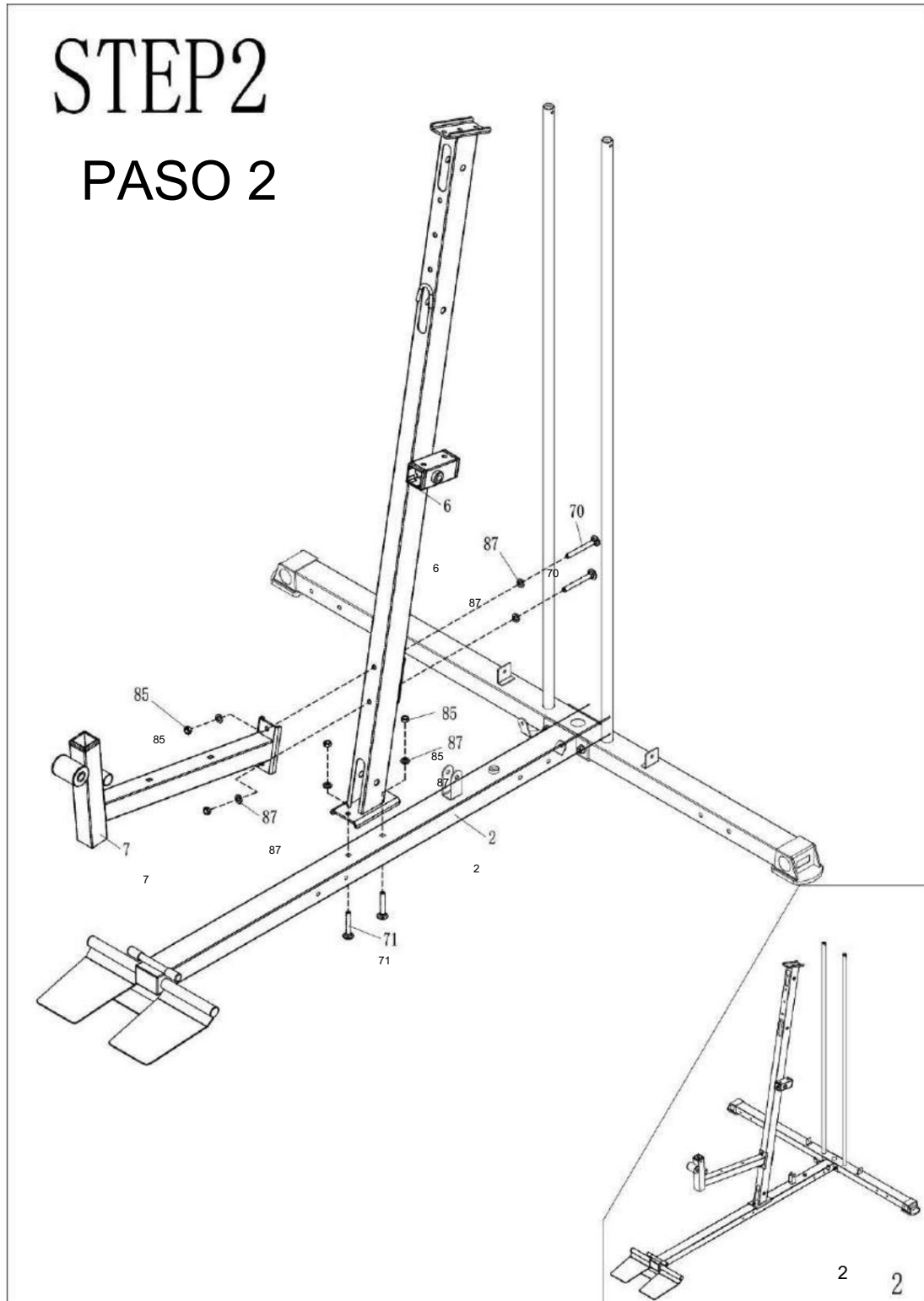
### Paso 1

1. Coloque el conjunto de la tubería inferior trasera (1) y el conjunto de la tubería de tierra (2) de acuerdo con la imagen, y use pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (70), 10 almohadillas planas (87) y una contratuerca M10 (85) para ajustarlos firmemente.
2. Inserte la varilla guía soldada del contrapeso (5) en el orificio correspondiente del conjunto del tubo inferior trasero (1) y, a continuación, utilice el perno hexagonal M10\*20 (77) y la almohadilla plana 10 (87) para sujetarlo firmemente desde la parte inferior.
3. Coloque el conjunto de tubería de tierra (2) y el conjunto de tubería de tierra frontal (3) de acuerdo con la imagen, y use el perno hexagonal M10\*90 (74), la almohadilla plana 10 (87) y la contratuerca M10 (85) para sujetarlos firmemente.
4. Utilice el tubo de límite (8) para pasar a través del pedal (4) y fíjelo en el conjunto del tubo de tierra delantero (3) de acuerdo con con la imagen y luego use el tapón interno 25 del tubo redondo (56) para cubrir ambos extremos del tubo límite (8).



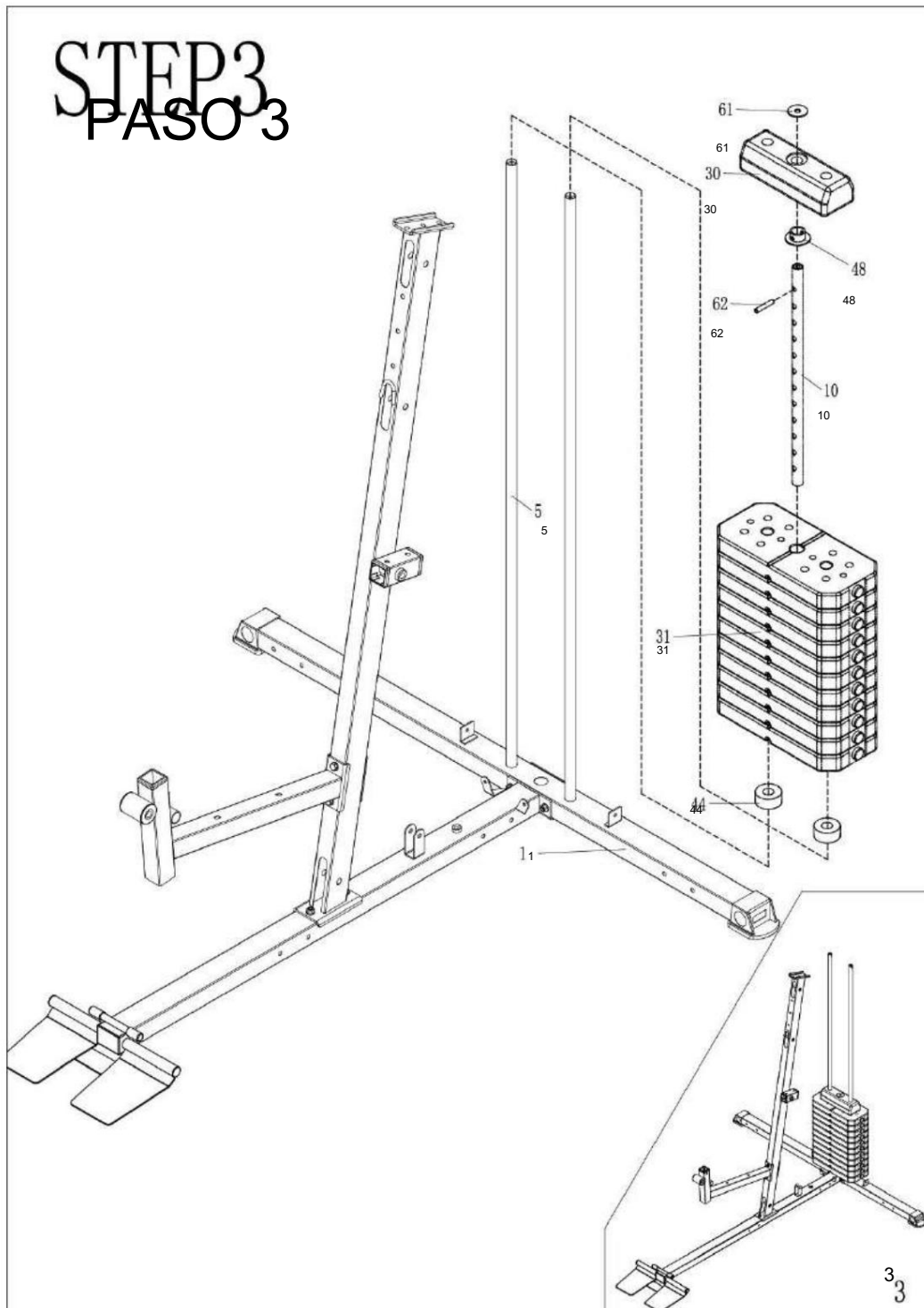
## Paso 2

1. Coloque el conjunto del tubo inclinado delantero (6) sobre el conjunto del tubo de tierra (2) según se muestra en la imagen. Apriételes firmemente con pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*65 (71), 10 almohadillas planas (87) y una contratuerca M10 (85). 2. Coloque el conjunto del tubo de soporte del marco inferior delantero (7) y el conjunto del tubo inclinado delantero (6) según se muestra en la imagen. Apriételes con pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (70), 10 almohadillas planas (87) y una contratuerca (85) para sujetarlos firmemente.



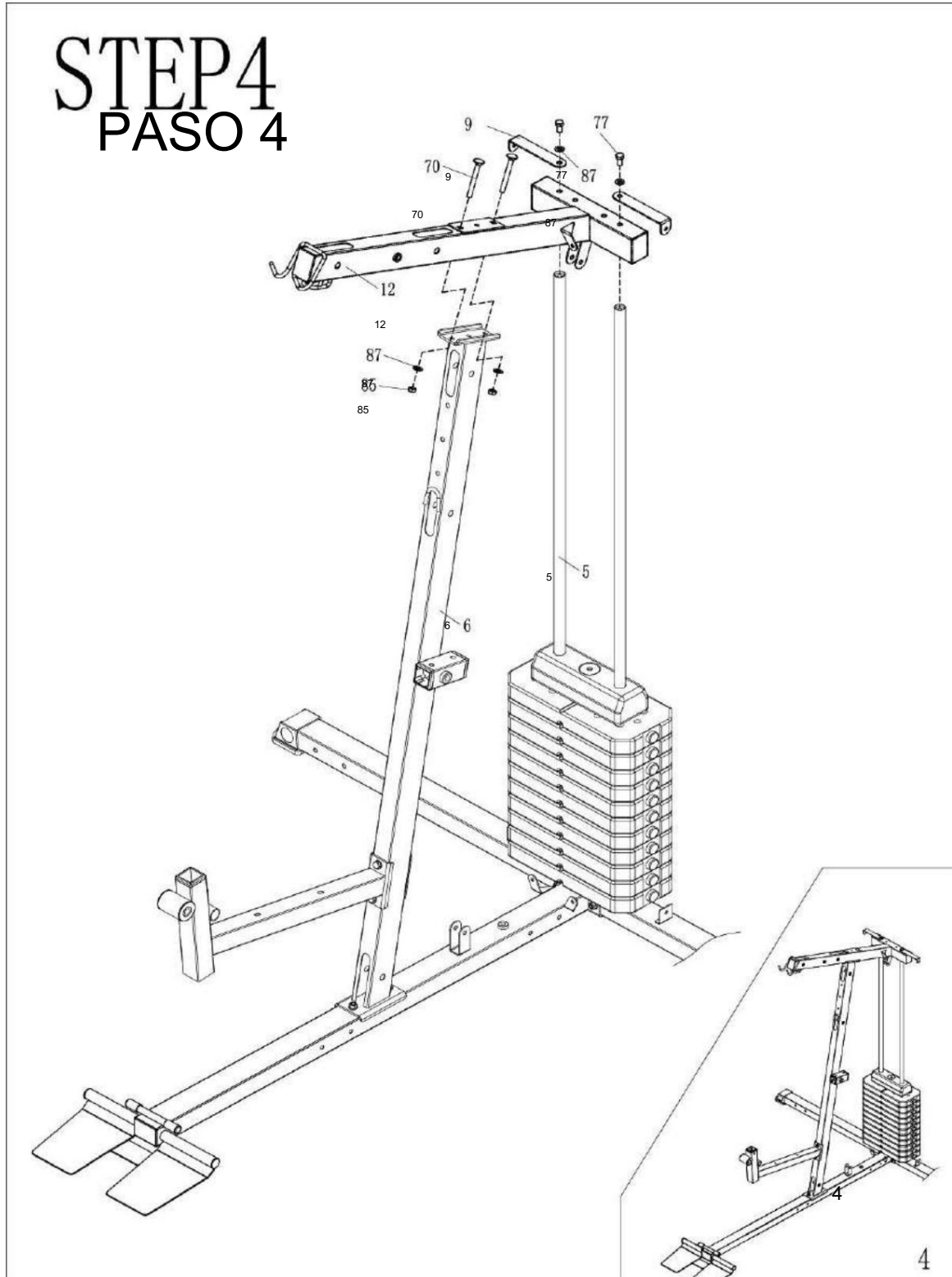
## Paso 3

1. Primero instale la almohadilla de amortiguación (44) y el peso del grupo (31) en la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) de acuerdo con la imagen; luego insértelos en la dirección de acuerdo con la imagen y pase la línea recta pasador (62) a través del buje del cabezal del contrapeso (48) y el primer orificio del conjunto de palanca de peso (10) (contando de arriba a abajo), y luego instale el cabezal del contrapeso (30); finalmente, coloque la varilla de ajuste plana almohadilla (61) en la posición.



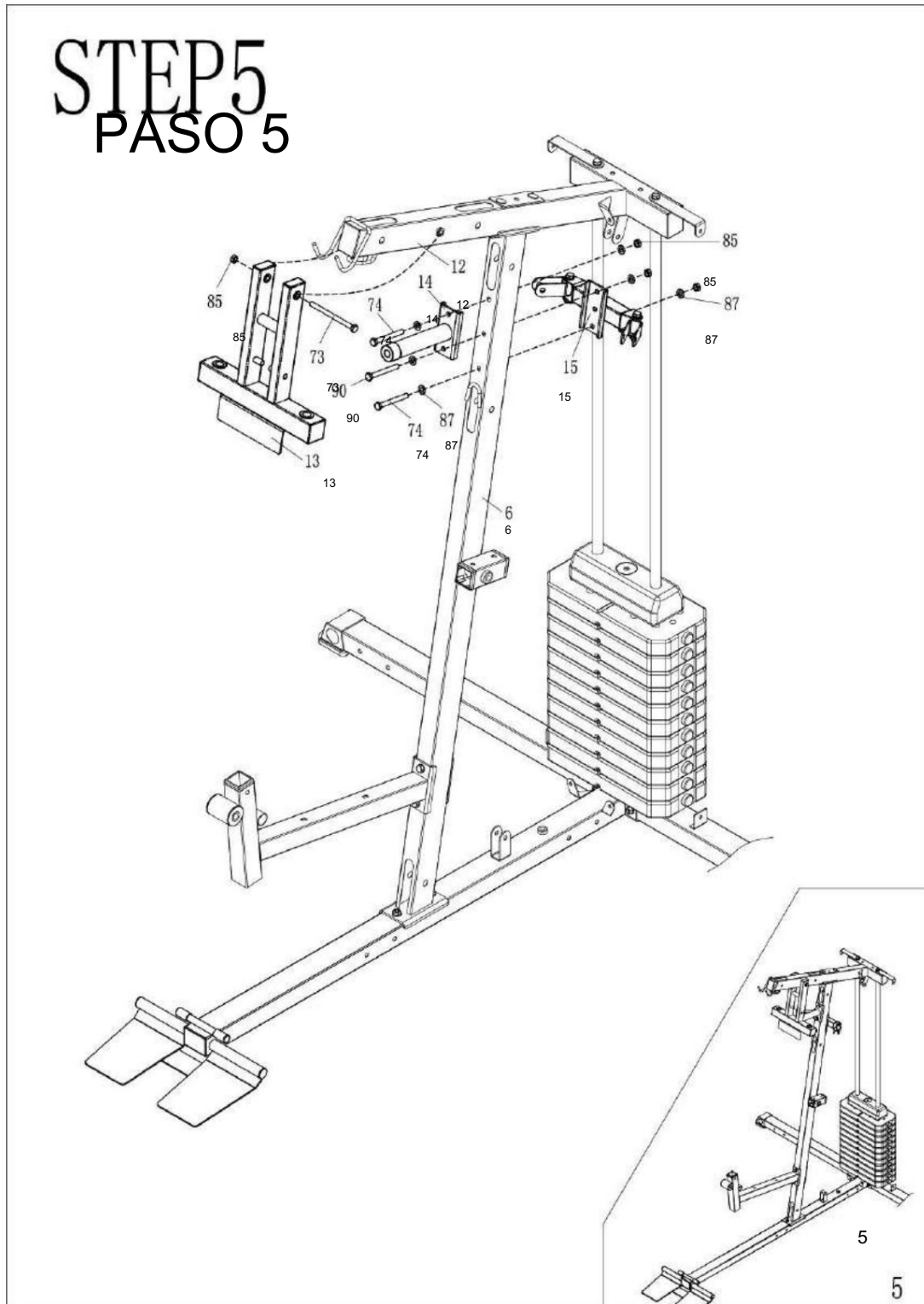
Paso 4 1.

Alinee los orificios del tubo horizontal del conjunto de la barra de soporte (12) con la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) y ensamble. A continuación, utilice el perno hexagonal M10\*20 (77), las 10 almohadillas planas (87) y la placa de conexión del protector 1 (9) para fijar desde arriba, pero sin apretar demasiado temporalmente. A continuación, alinee los orificios del conjunto de la barra de soporte (12) y el conjunto del tubo inclinado frontal (6) según la imagen, y utilice los pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (70), las 10 almohadillas planas (87) y la contratuerca M10 (85) para apretarlos.



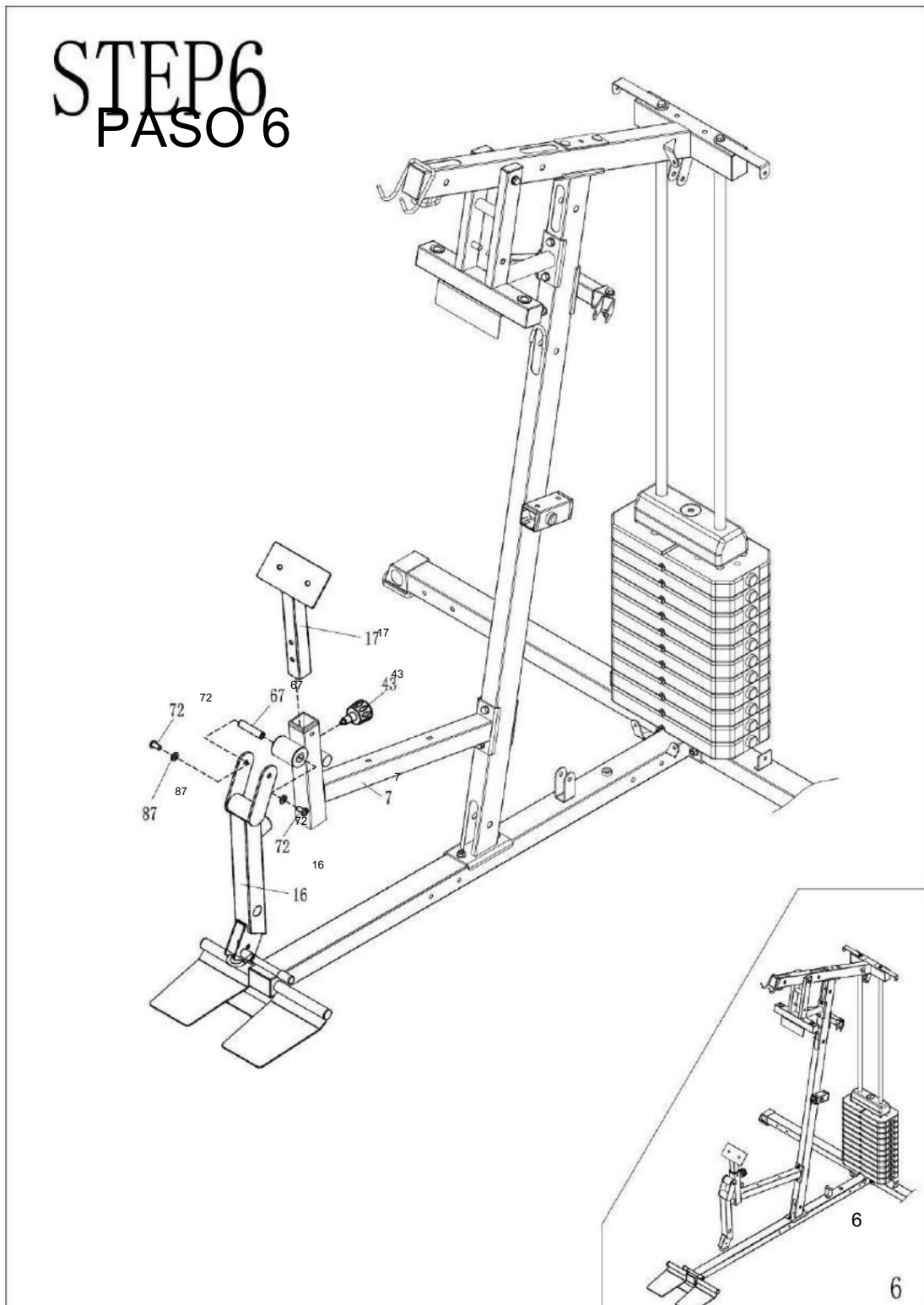
## Paso 5

1. Coloque el conjunto de tubo de límite (14), el conjunto de tubo inclinado delantero (6), el conjunto de tubo de conexión del asiento en forma de U (15) de acuerdo con la imagen y use pernos hexagonales M10\*95 (90), perno hexagonal M10\*90 (74), almohadilla plana 10 (87) y contratuerca M10 (85) para apretarlo.
2. Monte el conjunto voladizo (13) y el conjunto de barra de transporte (12) en los orificios correspondientes de acuerdo con la imagen y fíjelos con pernos hexagonales M10\*135 (73) y contratuercas M10 (85).



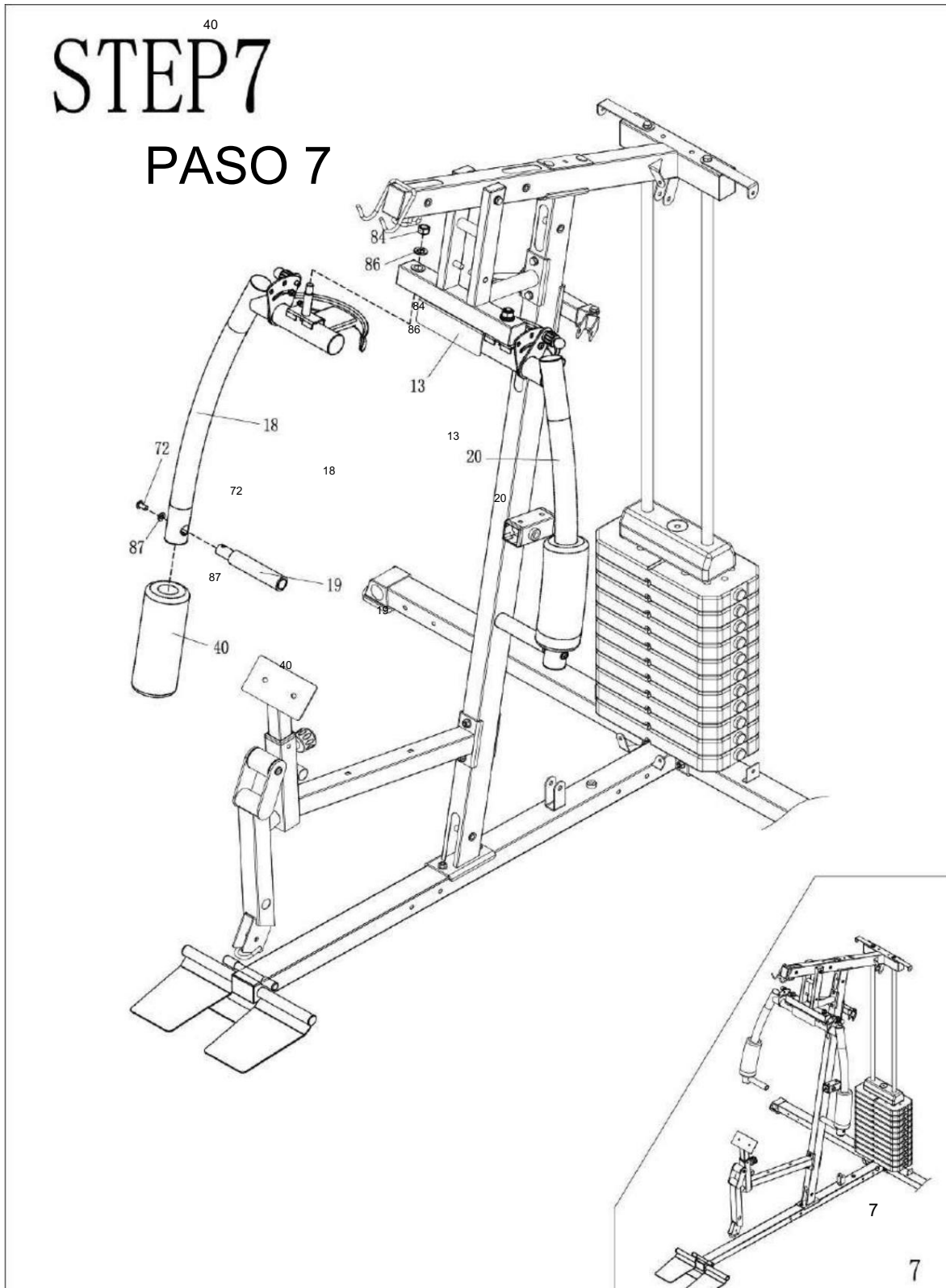
## Paso 6

1. Inserte el eje de rotación (67) en el conjunto de tubos de soporte del marco inferior delantero (7) de acuerdo con la imagen. y luego alinee el conjunto de elevación de patas (16) con el conjunto de tubo de soporte del marco inferior delantero (7) de acuerdo con la imagen, y use pernos de cabeza plana con enchufe hexagonal M10 \* 20 (72) y 10 almohadillas planas (87) para sujetar firmemente.
2. Inserte el conjunto de agarre de goma para las manos (17) en el conjunto de tubos de soporte del marco inferior delantero (7) de acuerdo con la imagen y fíjelos con la perilla giratoria del pasador de resorte (43).



## Paso 7

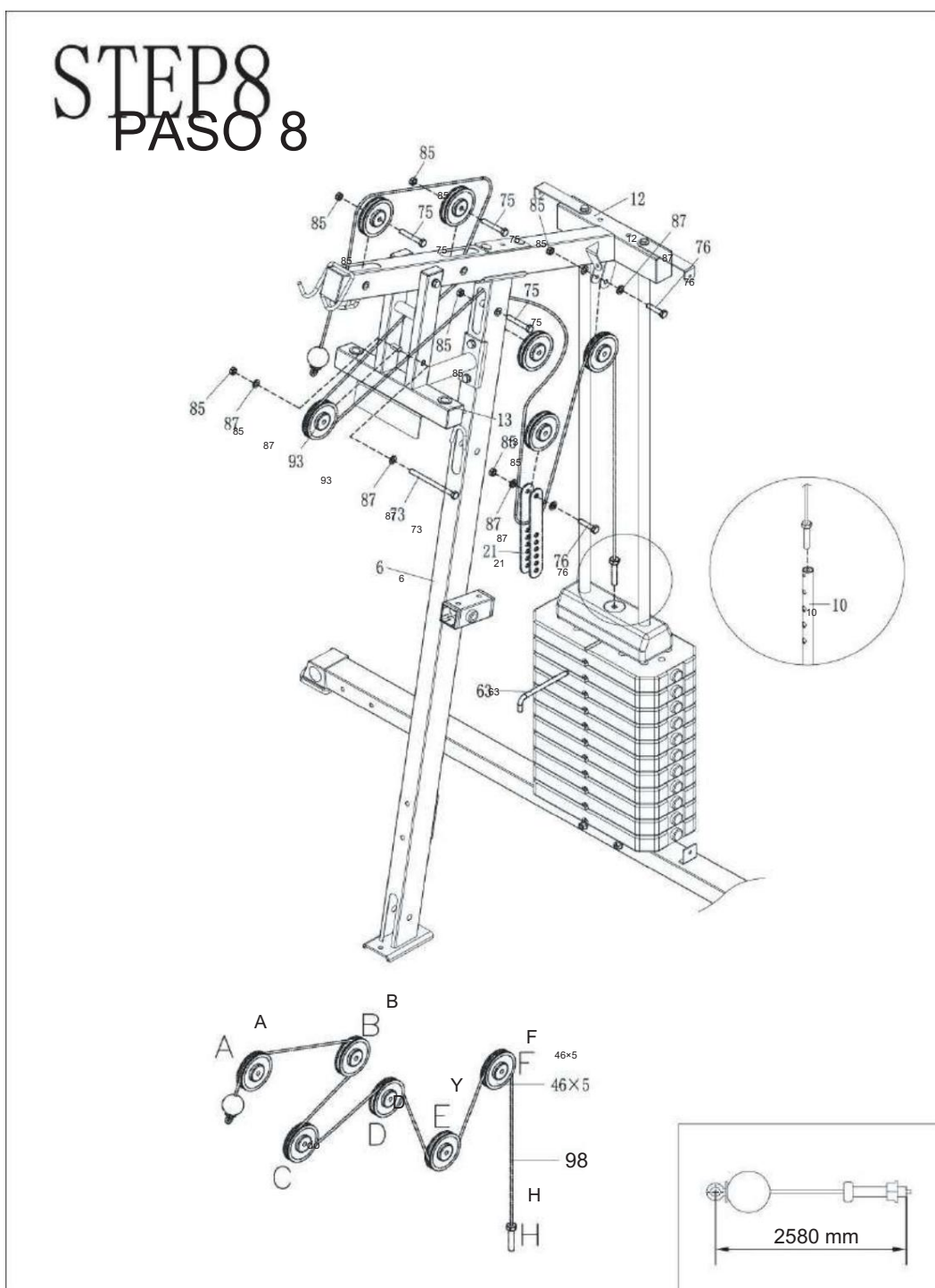
1. Monte el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20) en los orificios correspondientes del conjunto del voladizo (13), según se muestra en la imagen. Utilice la contratuerca M16 (84) y la almohadilla plana grande (86) para fijarlos firmemente. 2. Monte la varilla de esponja grande (40) en el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20) como se muestra en la imagen.
3. Pase el conjunto del manillar de empuje delantero (19) a través de los orificios correspondientes del conjunto del brazo oscilante derecho (18) y del conjunto del brazo oscilante izquierdo (20) como se muestra en la imagen, y utilice pernos de cabeza plana con hexágono interior M10\*20 (72), 10 almohadillas planas grandes (87) para sujetar firmemente.



Paso 8 1.

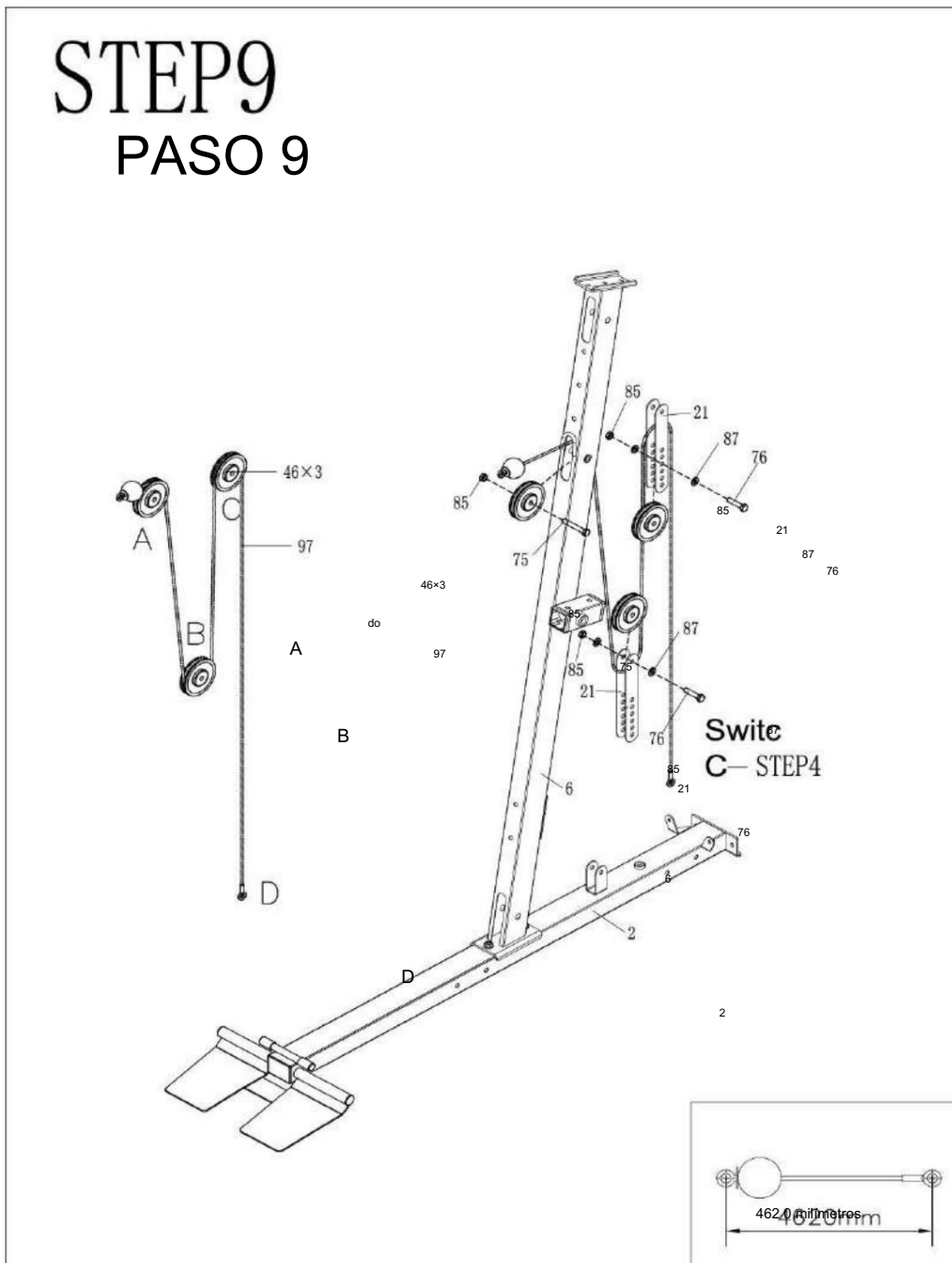
Tome los cables (98) y colóquelos como se muestra en la imagen. Ensámblelos en la secuencia que se muestra en la imagen.

2. Los métodos de montaje de las poleas A, B y D son los mismos, como se muestra en la imagen. La secuencia es perno hexagonal M10\*65 (75), conjunto de polea (46), contratuerca M10 (85); 3. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es perno hexagonal M10\*135 (73), 10 almohadillas planas (87), conjunto de polea (46), 10 almohadillas planas (87), contratuerca M10 (85), que se fijan en el conjunto del voladizo (13); 4. Como se muestra en la imagen E, la secuencia es perno hexagonal M10\*45 (76), 10 almohadillas planas (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21),  $\Phi 10$  almohadilla plana (87), contratuerca M10 (85); 5. Como se muestra en la imagen F, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), 10 planos (87), conjunto de polea (46), 10 almohadillas planas (87), contratuerca M10 (85), que se fijan en el conjunto de la barra de transporte (12); 6. Como se muestra en la imagen H, finalmente, fije firmemente el otro extremo del cable de acero (98) en el conjunto de la palanca de peso (10) e inserte el pasador insertado en forma de L (63) en el peso del grupo.



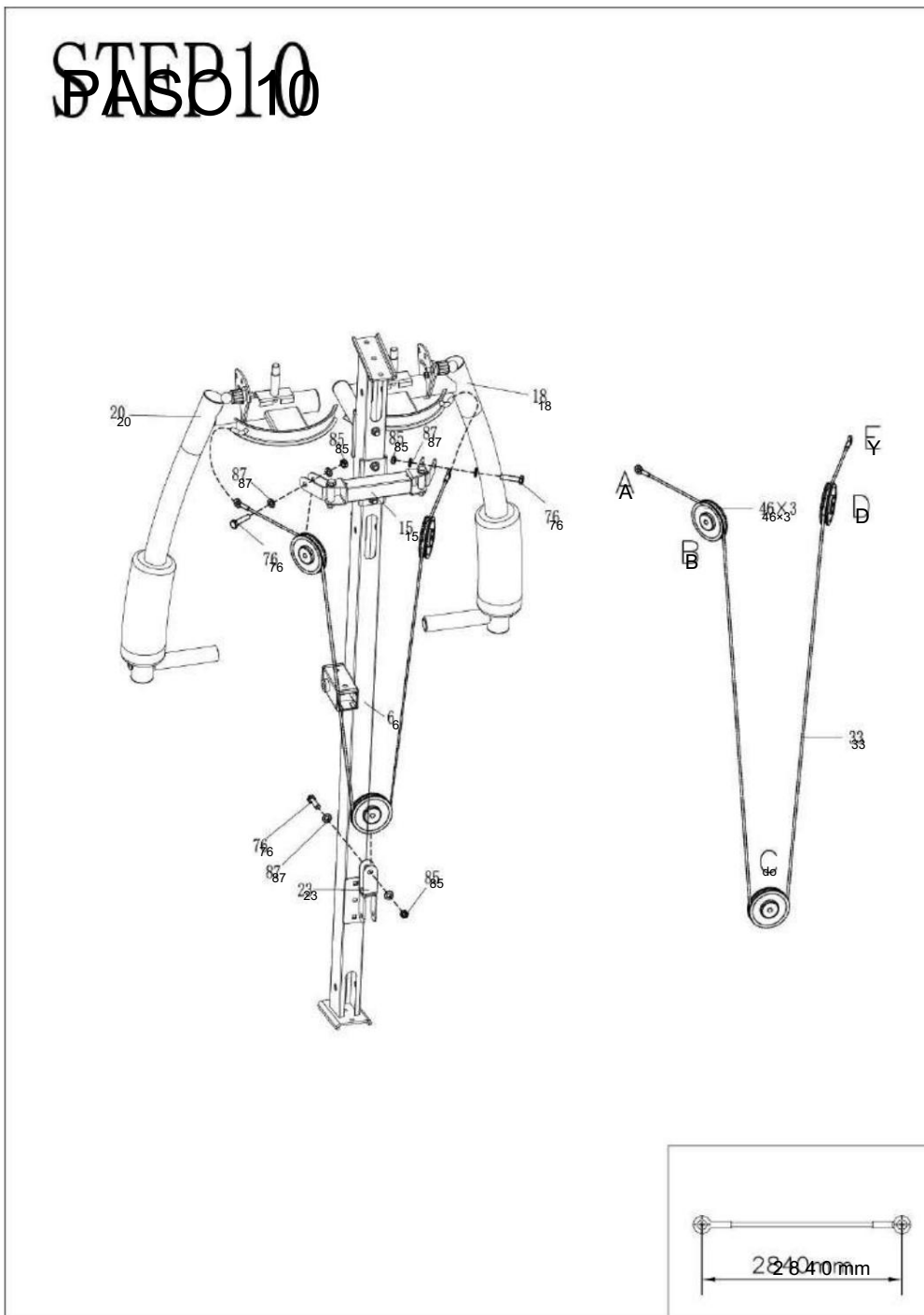
## Paso 9

1. Tome los cables de acero (97), colóquelos como se muestra en la imagen y ensámblelos en la secuencia se muestra en la imagen.
2. Como se muestra en la imagen A, la secuencia es pernos hexagonales M10\*65 (75), conjunto de polea (46), contratuerca M10 (85) fijada en el conjunto de tubería inclinada frontal (6).
3. Como se muestra en la imagen B, la secuencia es: pernos hexagonales M10\*45 (76), placa de conexión (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), contratuerca M10 (85); almohadilla plana (87), almohadilla plana de polea (87) y
4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), placa de conexión (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), contratuerca M10 (85), almohadilla plana (87), almohadilla plana de polea (87) y
5. Como se muestra en la imagen D, consulte el paso 4 del anexo C para instalar el conjunto de cable de acero de prensa de piernas cargada (4620 mm) (97) en el accesorio.



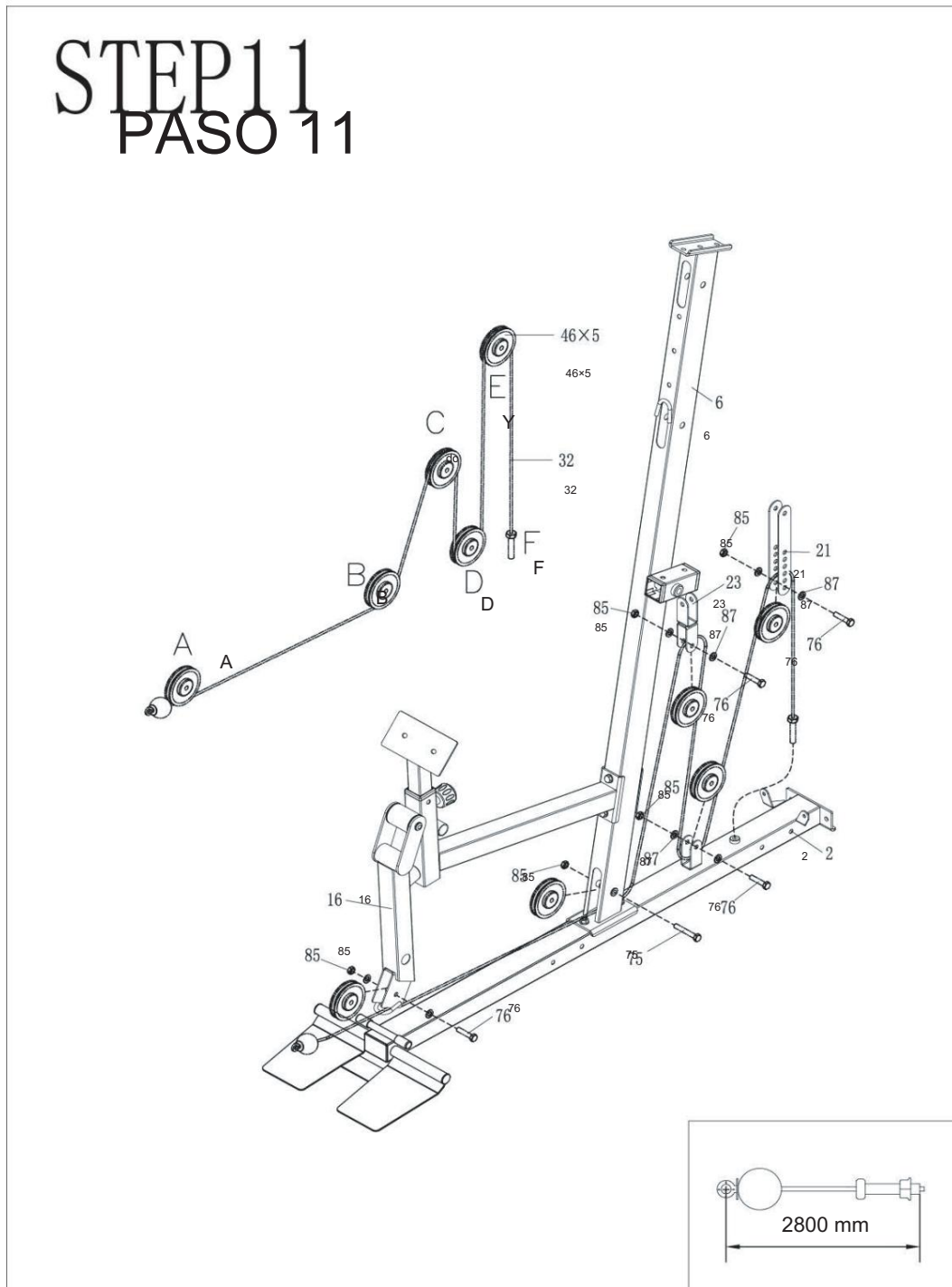
## Paso 10

1. Tome los cables del brazo de mariposa (33), colóquelos como se muestra en la imagen y ensámblelos en la secuencia que se muestra en la imagen. 2. Como se muestra en las imágenes A y E, cuelgue ambos extremos del cable (33) en el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20). 3. Como se muestra en las imágenes B y D, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), almohadilla plana 10 (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana 10 (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan en el conjunto del tubo de conexión del asiento en forma de U (15). 4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), almohadilla plana 10 (87), conjunto de polea (46), 10 almohadillas planas (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan en el asiento U giratorio (23).



## Paso 11

1. Tome los cables de acero (32), colóquelos como se muestra en la imagen y ensámblelos en la secuencia que se muestra en la imagen.
2. Como se muestra en la imagen A, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), 10 almohadillas planas (87), conjunto de polea  $\Phi$  (46), 10 almohadillas planas (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan al conjunto de elevación de patas (16).
3. Como se muestra en la imagen B, la secuencia es: perno hexagonal M10\*65 (75), conjunto de polea (46) y contratuerca M10 (85), que se fijan al conjunto de tubo inclinado delantero (6).
4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), 10 almohadillas planas (87), conjunto de polea (46), 10 almohadillas planas (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan al asiento giratorio en U (23).
5. Como se muestra en la imagen D, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), almohadilla plana 10 (87), conjunto de polea (46),  $\Phi$  almohadilla plana 10 (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan al conjunto de la tubería de tierra (2);
6. Como se muestra en la imagen E, la secuencia es: perno hexagonal M10\*45 (76), almohadilla plana 10 (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana 10 (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan a la soldadura del asiento en forma de U doble (22);
7. Como se muestra en la imagen F, finalmente fije el otro extremo del cable de acero (32) al conjunto de la tubería de tierra (2).

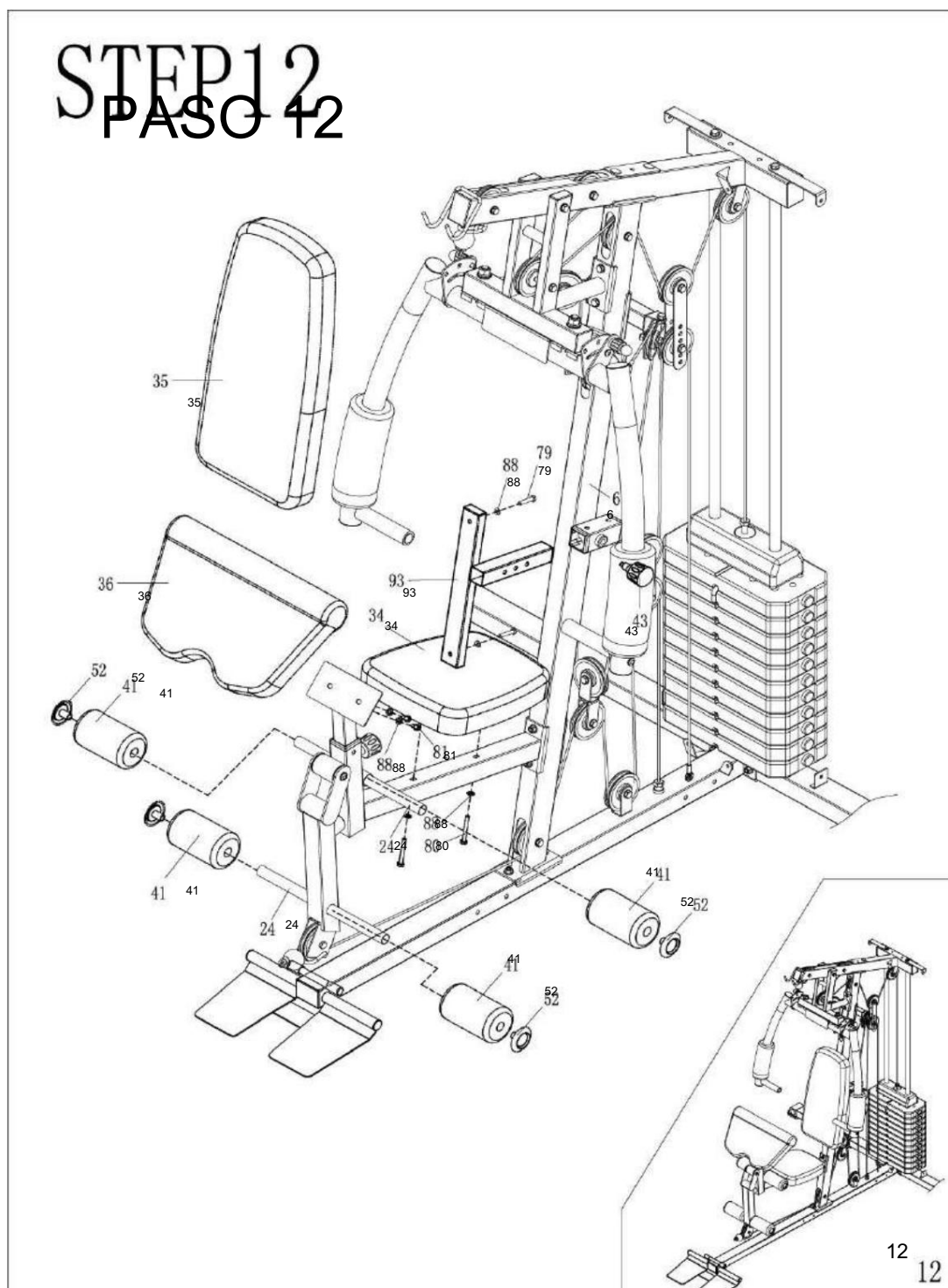


## Paso 12

1. Tome el componente del cojín del respaldo (35), fíjelo al tubo de ajuste del cojín (93) con pernos hexagonales M8\*40 (79) y 8 almohadillas planas (88) según la posición de la imagen. Luego, fije el tubo de ajuste del cojín (93) e insértelo en el conjunto del tubo inclinado delantero (6) y, finalmente, fíjelo firmemente con el pomo giratorio del pasador de resorte (43). 2. Tome el cojín del asiento (34) y fíjelo firmemente con pernos hexagonales M8\*65 (80) y 8 almohadillas planas (88) según la posición de la imagen.

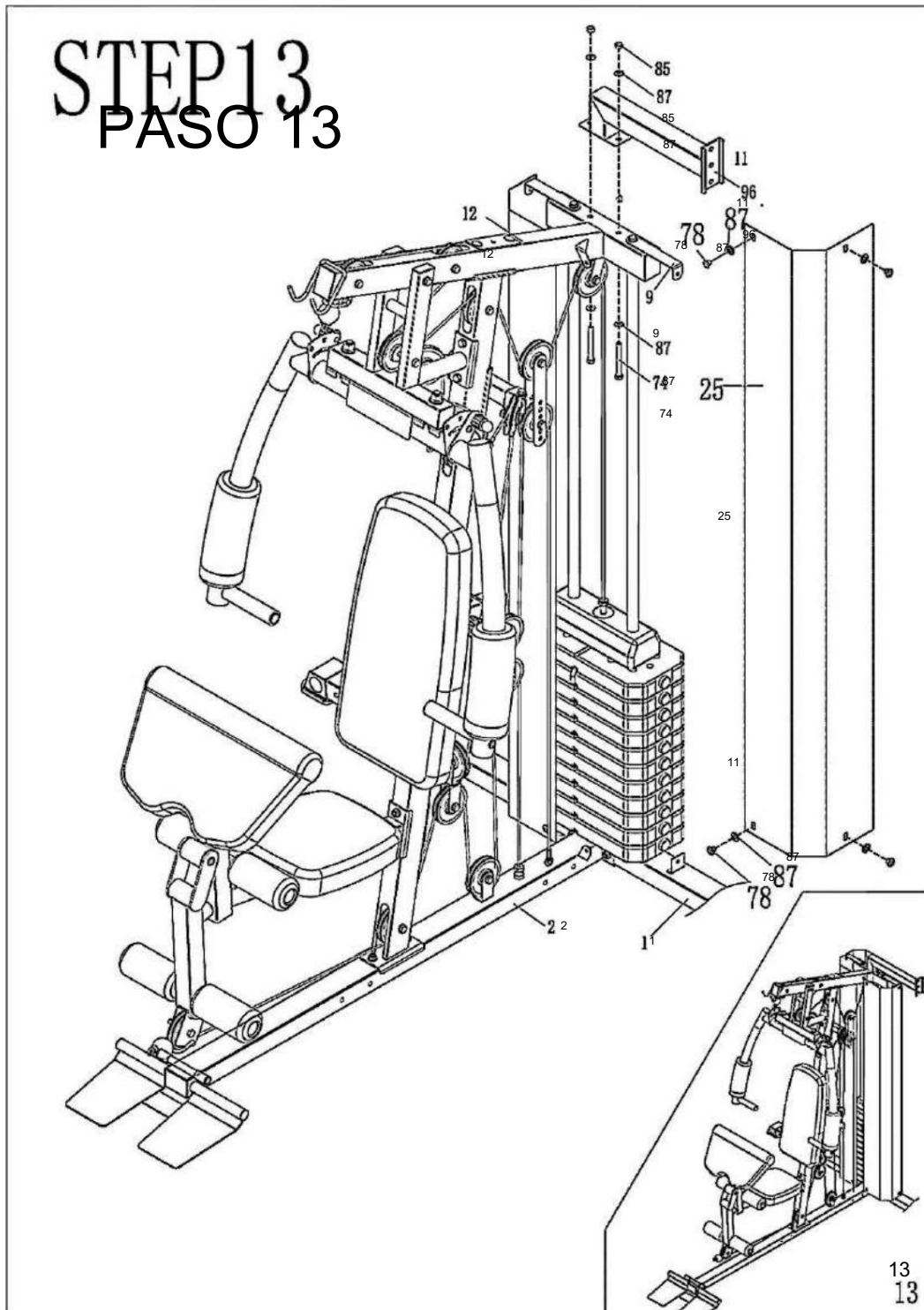
3. Tome la almohadilla manual (36) y fíjela con pernos hexagonales M8\*15 (81) y 8 almohadillas planas (88) de acuerdo con la posición de la imagen;

4. Después de instalar el tubo de esponja de 2 piezas (24) como se muestra en la imagen, finalmente instale la cubierta de goma de PVC (95) y el palo de esponja (41) en el tubo de esponja (24).



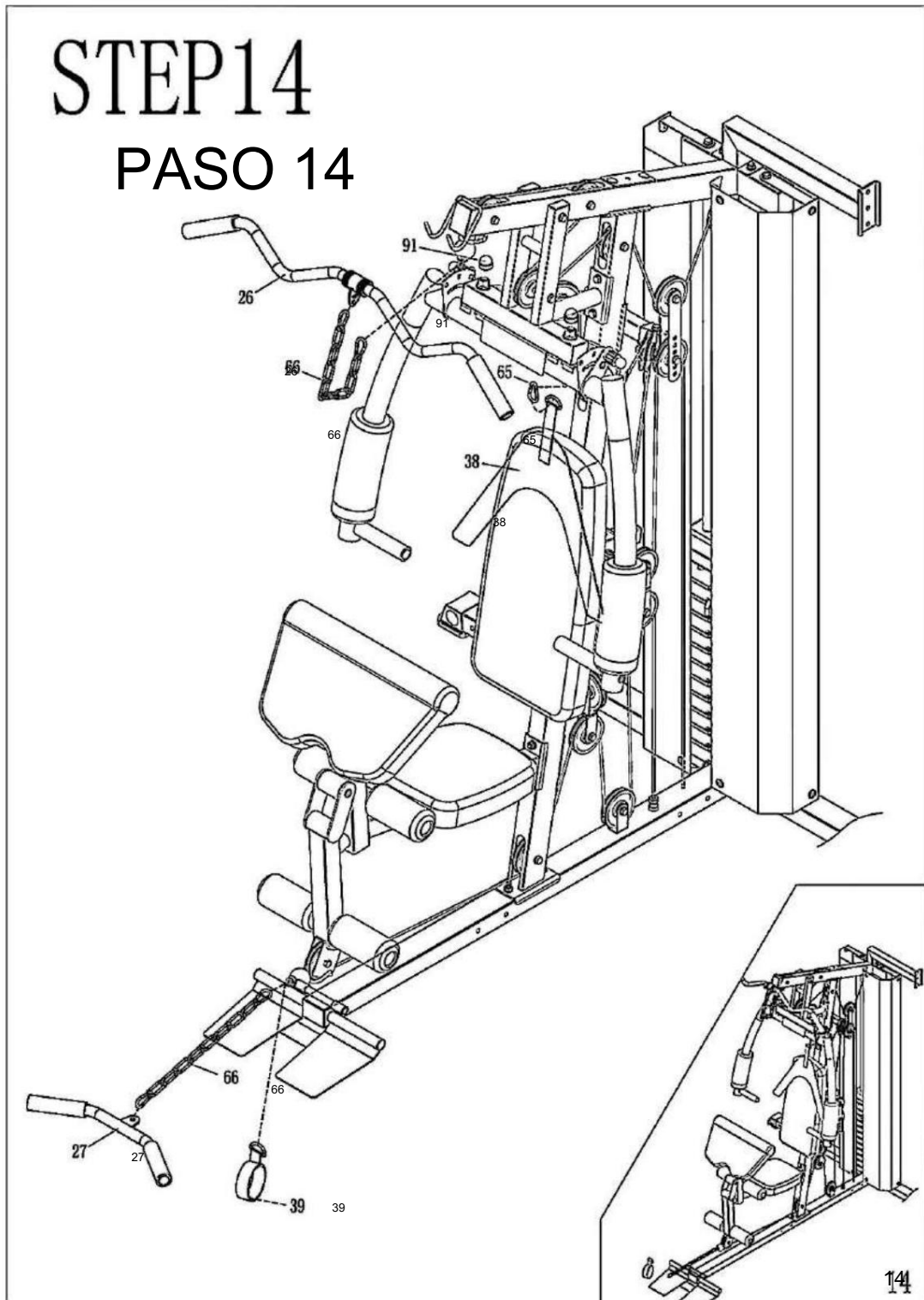
## Paso 13

1. Coloque las soldaduras para la conexión de la tubería de elevación (96) y el conjunto de la barra de soporte (12) de acuerdo con las imagen; utilice un perno hexagonal M10\*90 (74), 10 almohadillas planas (87) y contratuercas M10 (85) para apretarlas y Fijo; 2. Coloque la cubierta de protección de la red de hierro (25) y la placa de conexión del blindaje 2 (11) de acuerdo con la imagen; fíjelos a la parte principal instalada con pernos de cabeza plana con hexágono interior M10\*10 (78) y 10 almohadillas planas (87).



## Paso 14

1. Ensamble el conjunto del tubo del manillar alto (26), la cadena de ocho anillos (66), el pestillo de bloqueo (65), el conjunto del manillar de tracción baja (27), el conjunto de la cuerda de entrenamiento (38) y la cubierta de la tuerca (91) como se muestra en la imagen; coloque los componentes de cinta adhesiva redonda (39).
2. Una vez finalizado el montaje, compruebe que los tornillos estén bien apretados y fijados.

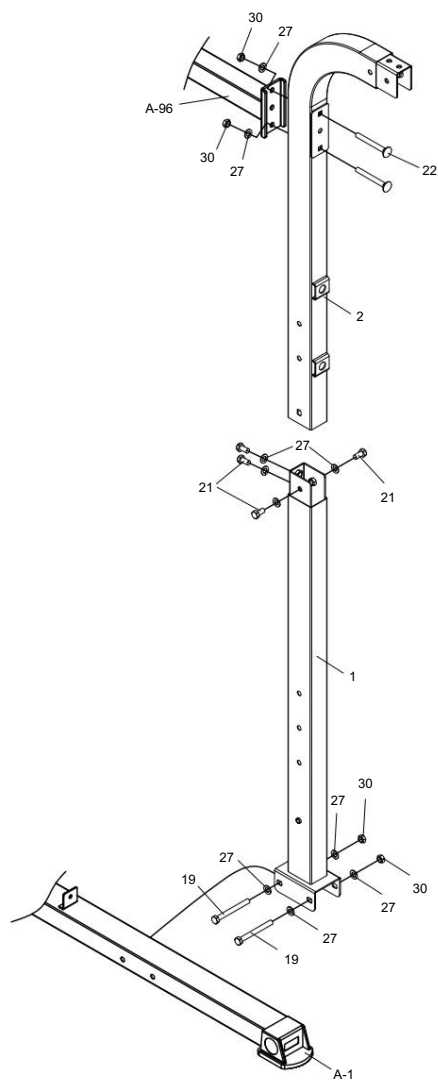


## Pasos de instalación de la sección de fijación B

### Paso 1

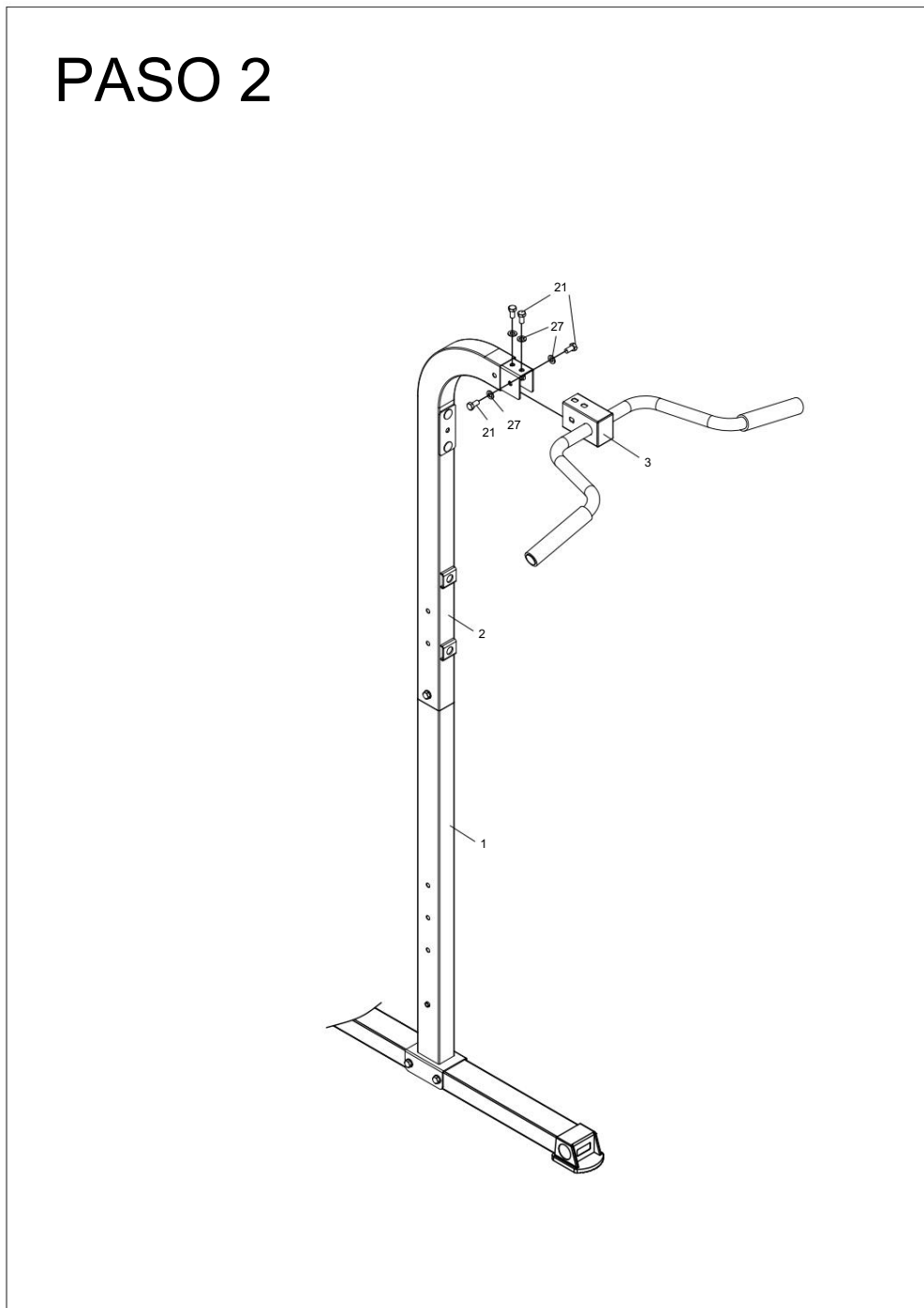
1. Coloque el marco de soporte inferior de las barras paralelas (1) y el conjunto del tubo inferior trasero (A-1) de acuerdo con la imagen y use pernos hexagonales M10\*95 (19), 10 almohadillas planas (27) y contratuercas M10 (30) para ajustarlos firmemente.
2. Coloque el marco de soporte inferior de las barras paralelas (1) y el marco de soporte superior de las barras paralelas (2) de acuerdo con la imagen, y fíjelos con pernos hexagonales M10\*20 (21) y 10 almohadillas planas (27).
3. Coloque el marco de soporte superior de las barras paralelas (2) y las soldaduras para la conexión de la tubería de elevación (A-96) de acuerdo con la imagen, y utilice pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (22), 10 almohadillas planas (27) y contratuercas M10 (30) para ajustarlos y fijarlos firmemente.

## PASO 1



## Paso 2

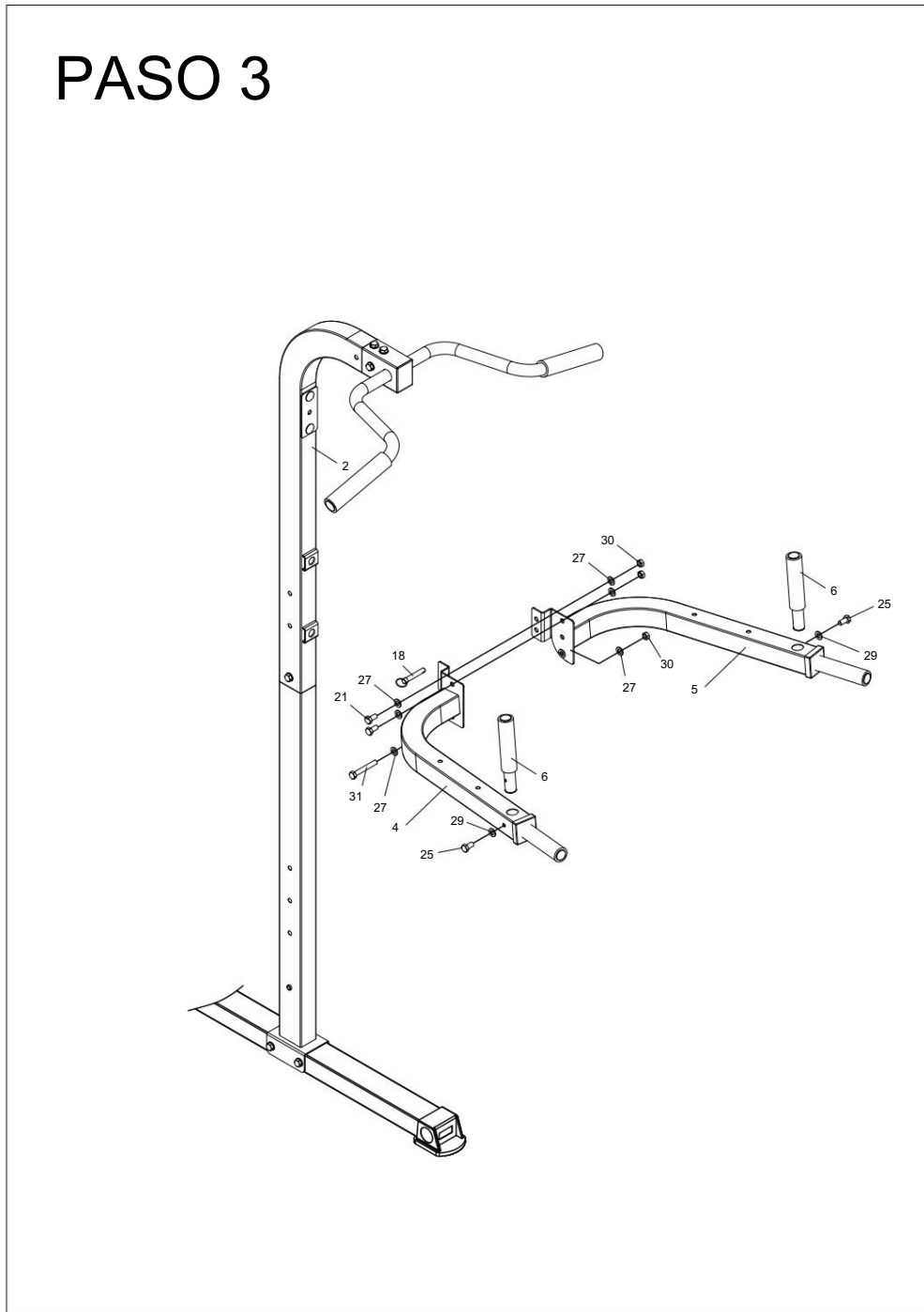
1. Coloque el marco de soporte superior de las barras paralelas (2) y el conjunto del manillar de tracción alta (3) del poste doble de acuerdo con la imagen, y fíjelos con pernos hexagonales M10\*20 (21) y almohadillas planas (27).



### Paso 3

1. Coloque el tubo del apoyabrazos izquierdo (4), el tubo del apoyabrazos derecho (5) y el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10\*75 (31), pernos hexagonales M10\*20 (21), almohadilla plana (27) y contratuerca M10 (30) para fijarlos y, finalmente, ensamblarlos con el pasador insertado con el lazo de suspensión (18).

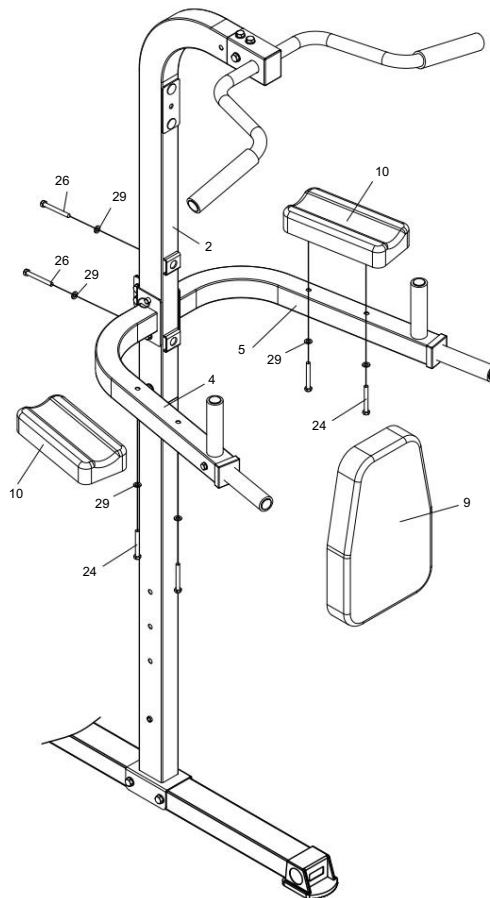
2. Coloque el tubo vertical del reposabrazos (6), el tubo del reposabrazos izquierdo de las barras paralelas (4) y el tubo del reposabrazos derecho de las barras paralelas (5) de acuerdo con la imagen, y fíjelos con pernos hexagonales M8\*25 (25) y almohadillas planas (29).



#### Paso 4

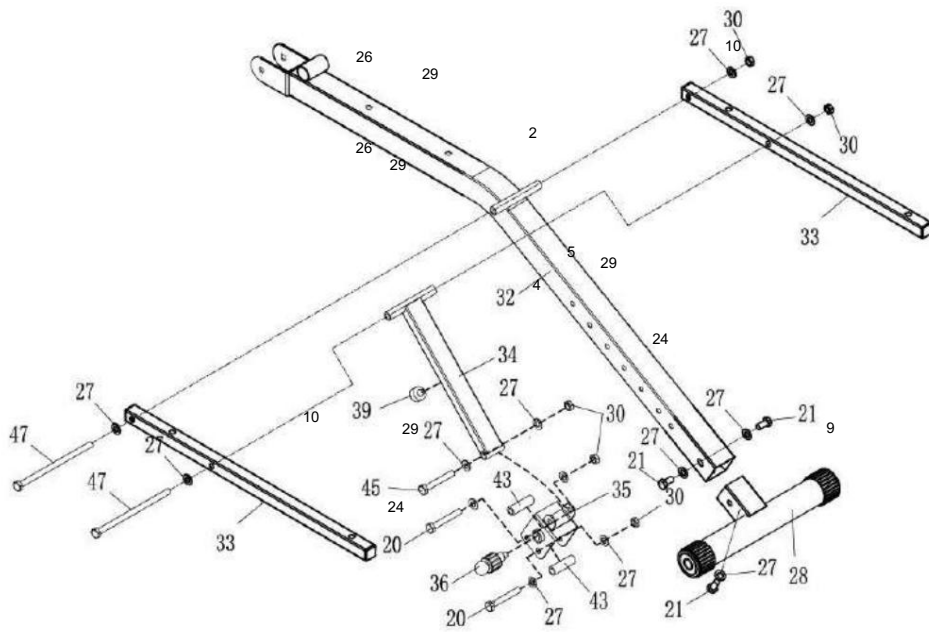
1. Alinee el marco de soporte superior de las barras paralelas (2) con los orificios del conjunto del respaldo (9), como se muestra en la imagen, y fíjelos con pernos hexagonales M8\*95 (26) y 8 almohadillas planas (29). 2. Alinee los tubos del reposabrazos izquierdo (4) y derecho (5) de las barras paralelas con los orificios del conjunto de agarre de goma para las manos (10), como se muestra en la imagen, y fíjelos con pernos hexagonales M8\*65 (24) y almohadillas planas (29).

## PASO 4



Paso

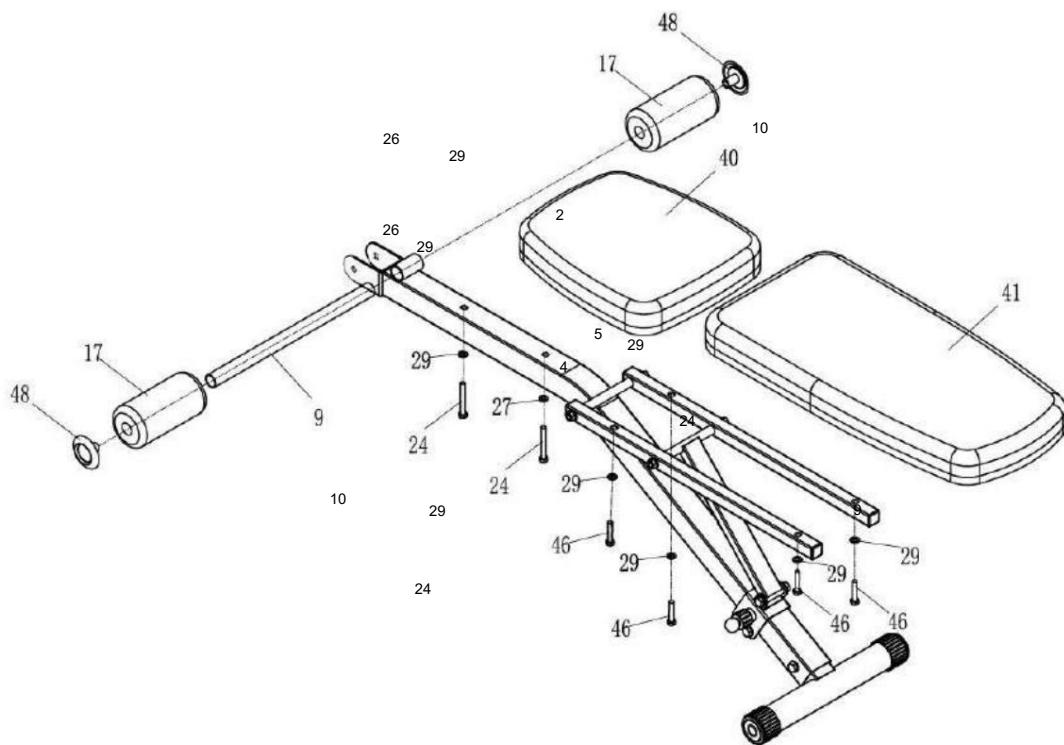
# STEP 5 PASO 4



Paso

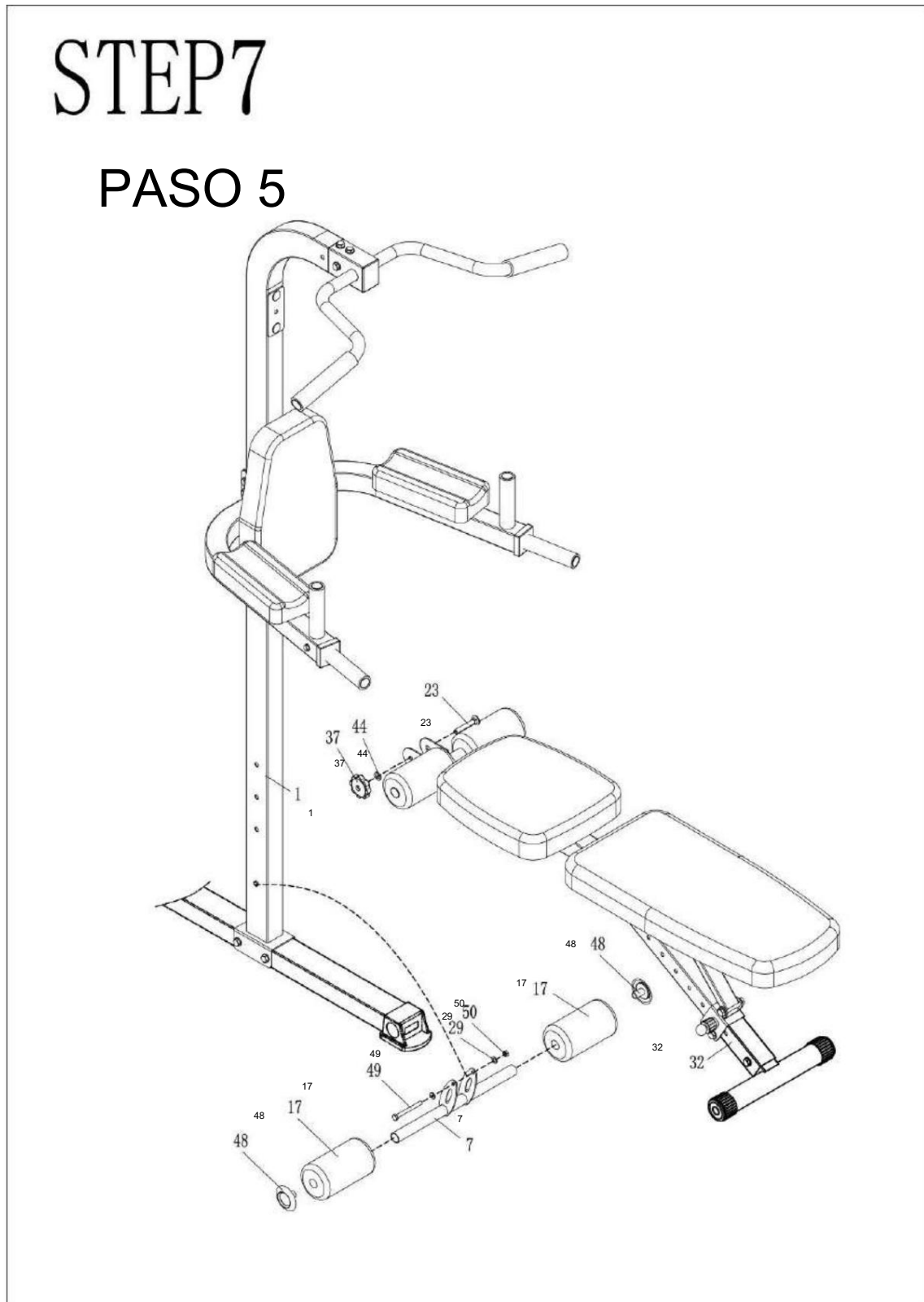
# STEP 6

## PASO 6



## Paso

1. Coloque el marco principal del taburete con mancuernas (32) y el marco de soporte inferior de las barras paralelas (1) como se muestra en la imagen. Fije con pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*70 (23), 10 almohadillas planas grandes (44) y tuercas de perilla Torx (37). 2. Monte el marco de soporte para curl de piernas (7), la esponja (17) y el tapón de tubo circular de 25 mm (48) en el marco de soporte inferior de las barras paralelas como se muestra en la imagen.

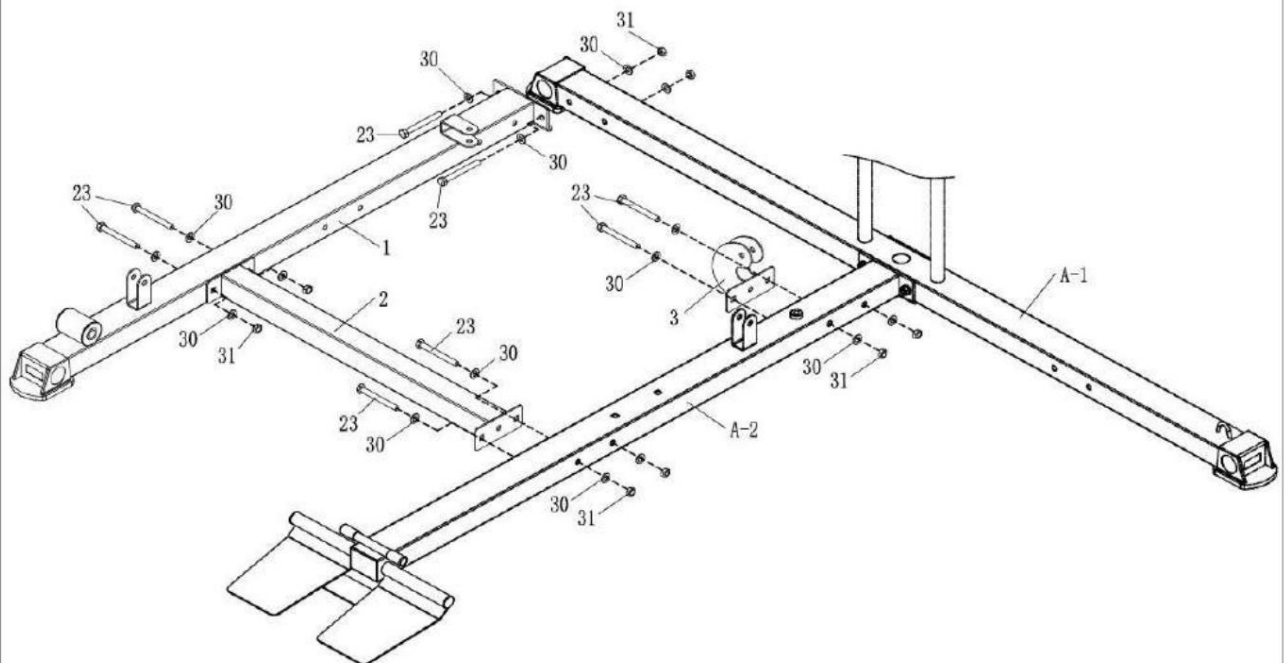


## Pasos de instalación de la sección de fijación C

### Paso 1

1. Coloque la soldadura del tubo inferior de rizado de la pata (1) y el conjunto del tubo inferior trasero (A-1) de acuerdo con la imagen, utilice pernos hexagonales M10\*90 (23), almohadillas planas (30) y contratuerzas M10 (31) para sujetarlos y fijarlos firmemente.
2. Coloque la soldadura del tubo inferior de rizado de la pata (1), la soldadura del tubo de conexión (2) y el conjunto de tubo de tierra (A-2) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10\*90 (23), almohadillas planas (30) y contratuerca M10 (31) para apretarlos.
3. Coloque el marco de la polea (3) y el conjunto de la tubería de tierra (A-2) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10\*90 (23), almohadillas planas (30) y tuercas de seguridad M10 (31) para fijarlos firmemente.

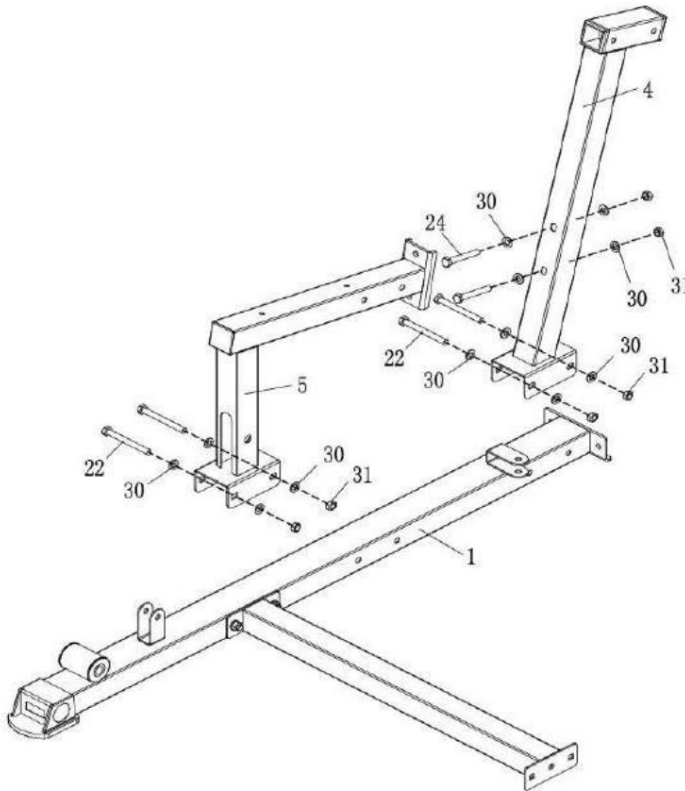
# STEP 1



## Paso 2

1. Coloque la soldadura del tubo inferior del soporte para las piernas (1) y el marco del cojín del respaldo (4) de acuerdo con la imagen, y fíjelos con pernos hexagonales M10\*95 (22), almohadillas planas (30) y contratuercas M10 (31).
2. Coloque la soldadura del tubo inferior del soporte para las piernas (1), el marco del cojín del respaldo (4) y el marco del cojín del asiento (5) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10\*95 (22), pernos hexagonales M10\*70 (24), almohadilla plana (30) y la contratuerca M10 (31) para sujetarlos y fijarlos firmemente.

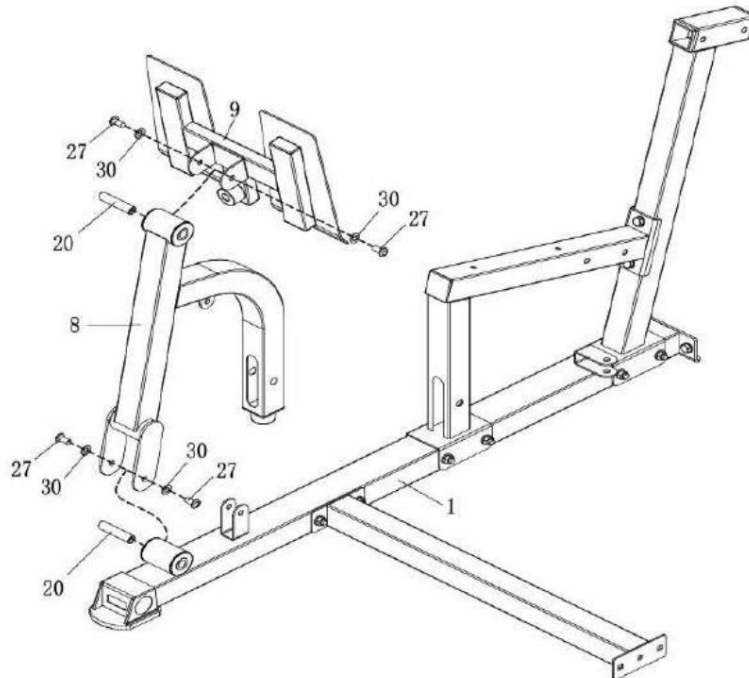
# STEP2



## Paso 3

1. Inserte el eje giratorio (20) en la soldadura del tubo inferior de la pata (1) de acuerdo con la imagen, y luego alinee el marco de elevación de la pata (8) con la soldadura del tubo inferior de la pata (1) de acuerdo con la imagen, y use un perno de cabeza plana con hexágono interior M10\*20 (27) y 10 almohadillas planas (30) para fijar y fijar. 2. Primero inserte el eje giratorio (20) en el marco de elevación de la pata (8) en de acuerdo con la imagen, luego alinee el marco del pedal (9) con el marco de elevación de piernas (8) de acuerdo con la imagen y use Pernos de cabeza plana con enchufe hexagonal M10\*20 (27) y 10 almohadillas planas (30) para sujetar y fijar.

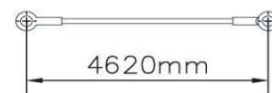
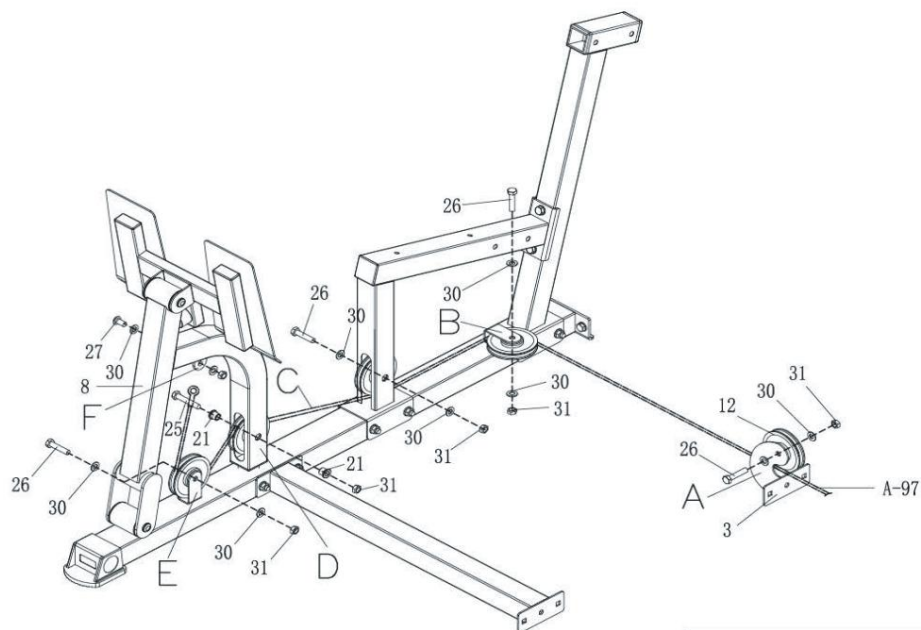
# STEP 3



## Paso 4

1. A continuación, proceda al montaje del conjunto de cable de acero de la prensa de piernas cargada (A-97) y realice el trabajo en la secuencia que se muestra en la imagen; 2. Como se muestra en la imagen A, la secuencia es pernos hexagonales M10\*45 (26), 10 almohadillas planas (30), conjunto de polea (12), 10 almohadillas planas (30), contratuerca M10 (31), que se fijan en el marco de la polea (3); 3. Como se muestra en la imagen B, la secuencia es pernos hexagonales M10\*45 (26) 10 almohadillas planas (30), conjunto de polea (12), 10 almohadillas planas (30) y contratuerca M10 (31), que se fijan en la soldadura del tubo inferior de curling de piernas (1); 4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es perno hexagonal M10\*45 (26), 10 almohadillas planas (30), conjunto de polea (12), 10 almohadillas planas (30), contratuerca M10 (31), que se fijan en la soldadura del tubo inferior de rizado de la pata (1); 5. Como se muestra en la imagen D, la secuencia es perno hexagonal M10\*65 (25), manguito de presión de polea (21), conjunto de polea (12), manguito de presión de polea 10 (21) y contratuerca M10 (31), que se fijan en el marco de elevación de la pata (8); 6. Como se muestra en la imagen E, la secuencia es pernos hexagonales (25), manguito de presión de polea (21), conjunto de polea (12), polea 10 M10\*65 (25), manguito de presión (21) y contratuerca M10 (31); que se fijan en el marco de elevación de la pata (5); 7. Como se muestra en la imagen F, la secuencia es perno de cabeza plana con enchufe hexagonal M10\*20 (27), 10 almohadillas planas (30), conjunto de cable de acero para prensa de piernas cargada (A-97), 10 almohadillas planas (30) y contratuerca M10 (31), que se fijan en el marco de elevación de piernas (8).

# STEP 4

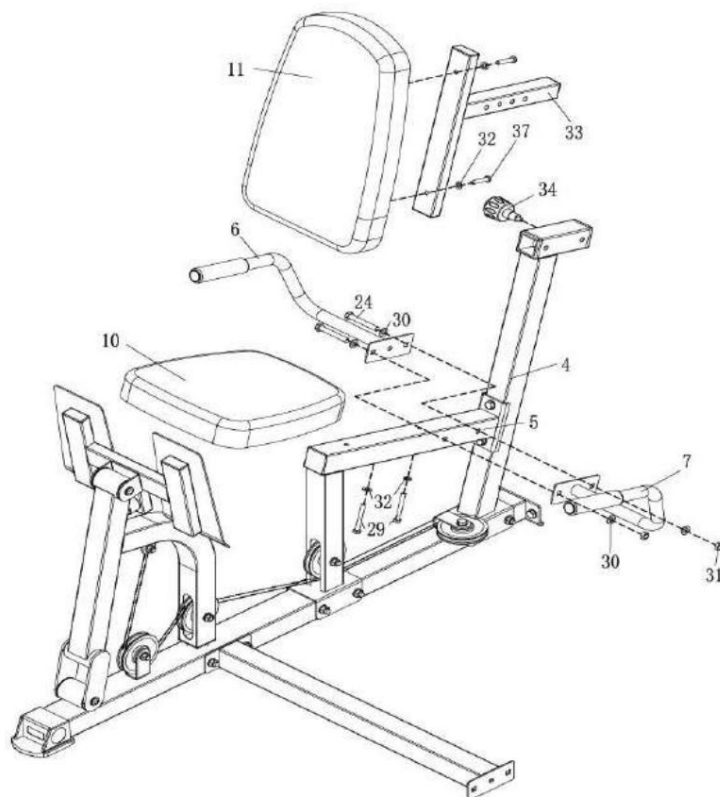


## Paso 5

1. Coloque el marco del cojín del asiento (5), el marco del reposabrazos derecho (6) y el marco del reposabrazos izquierdo (7) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10\*70 (24), almohadillas planas (30) y contratuercas M10. (31) para sujetarlos y fijarlos firmemente. 2. Tome el conjunto del cojín del asiento (10) y ajústelo y fíjelo con Pernos hexagonales M8\*65 (29) y almohadillas planas (32) de acuerdo con la posición de la imagen;

3. Tome el conjunto del cojín (11) y fíjelo en el soporte ajustable del cojín del respaldo (33) con M8\*40 pernos hexagonales (37) y almohadilla plana (32) de acuerdo con la posición de la imagen; luego instale el soporte ajustable del cojín del respaldo (33) y colóquelo en el marco del cojín del respaldo (4). Finalmente, Sujételo y fíjelo con el pomo flexible (34).

# STEP5



# Instrucción de formación

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

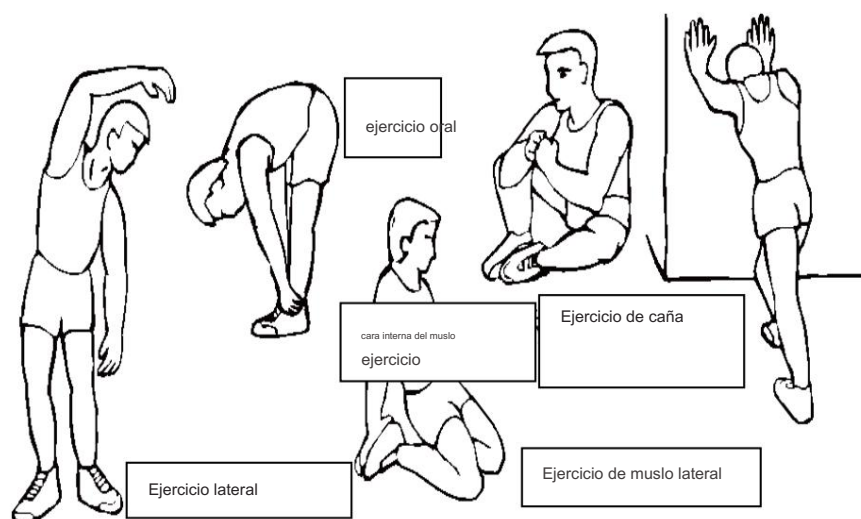
## Calentar antes del entrenamiento

El ejercicio de calentamiento en esta etapa puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo de los entrenadores. y hacer que los músculos alcancen un buen estado de entrenamiento, al tiempo que reduce el riesgo de calambres o contracturas musculares. Daños durante el entrenamiento. Antes de entrenar, realiza el calentamiento.

ejercicios de acuerdo con los siguientes métodos de entrenamiento recomendados. Cada tipo de

El ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. Al realizar ejercicios, debe ser

Tenga cuidado de no hacer ejercicios de estiramiento intensos para evitar daños musculares. Una vez que el músculo esté dañado, por favor deje de hacer ejercicio.



## Etapa de formación

Esta etapa es una etapa de entrenamiento formal, y tras un largo período de ejercicio regular, puedes mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. La clave del proceso de entrenamiento es ejercitarte con una intensidad estable, adaptada a tu situación. Elige una intensidad de entrenamiento razonable durante el ejercicio y mantén tu frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo que se indica en la siguiente tabla.

Mantenga la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 12 minutos de entrenamiento.










La mayoría de las personas continúan entrenando durante 15-20 minutos al comienzo del entrenamiento.







## Fase de recuperación después del entrenamiento

Durante la fase de recuperación, repita las actividades de la fase de preparación. Durante el proceso, puede reducir la amplitud y la velocidad del ejercicio según corresponda. El tiempo puede durar unos 5 minutos. Puede ajustar la temperatura corporal mediante el ejercicio para relajar los músculos. Es importante tener en cuenta que no se pueden realizar estiramientos vigorosos durante el ejercicio para evitar daños musculares.

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

# Dibujo directivo de la formación

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

		
<p><b>Jalón con brazo recto (pectoral mayor, deltoides)</b> Instale el conjunto del manillar en forma de T para jalón alto en En la polea alta, siéntese en el cojín del asiento, sujete el manillar con las manos y estire los brazos con los hombros como centro mientras realiza el movimiento circular de arriba a abajo. Puede aumentar el rango de movimiento mediante apoyándose en el cojín durante el movimiento.</p>	<p><b>Entrenamiento de polea baja (tríceps)</b> Instale el conjunto del manillar alto en La polea alta, ajuste el soporte redondo para esponja a la posición más alta, sujete firmemente el manillar y coloque los muslos debajo del soporte redondo para esponja como apoyo mientras se sienta en el cojín del asiento. Arqueando la espalda, Tire del conjunto del manillar hacia el pecho para completar el ejercicio.</p>	<p>Entrenamiento de expansión del pecho (pectoral mayor) Ajuste el PREESTIRAMIENTO y el BRAZO SUPERIOR de modo que queden paralelos al suelo. Apoye el antebrazo en el soporte redondo para esponja y empuje hacia adelante con el codo en lugar del brazo.</p>
		
<p>Entrenamiento de avance 1) Ajuste la parte delantera y trasera del cojín de modo que el conjunto del manillar a la izquierda/derecha El brazo está en el medio del pecho.2) Pueden usar cualquier conjunto de manillar para hacer Ejercicios y empuje el brazo izquierdo/derecho hasta el rango máximo de estiramiento. Cambie el ángulo del conjunto del manillar desde la horizontal hasta vertical, para que los músculos puedan conseguir el Ejercicios correspondientes desde diferentes ángulos. 3) Repita los ejercicios descritos anteriormente.</p>	<p>Levantar la pierna hacia atrás. (cadera) musculatura) Este entrenamiento permite realizar ejercicios con una sola pierna a la vez. Ajuste el soporte redondo para esponja en la posición más alta, conecte el cable de acero de la polea al tobillo, coloque una funda protectora adecuada en el tobillo y apóyese en el soporte redondo para esponja con las manos. Luego, realice los movimientos de elevación de la pierna trasera. <small>El movimiento de restauración avanza lentamente.</small></p>	<p>Patada lateral (músculos de la pierna) Este ejercicio permite entrenar solo una pierna a la vez. Después de realizar el mismo calentamiento que los movimientos de elevación de la pierna trasera, cruce las piernas durante el ejercicio y Luego levanta las piernas lo más que puedas hacia el lado opuesto del soporte de esponja que sostienes.</p>

## Advertencia

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

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

Antes de realizar ejercicios, asegúrese de que todas las piezas estén bien sujetas. Una instalación incorrecta puede causar daños corporales.

- Recomendamos que dos personas trabajen juntas para completar la instalación del equipo.

