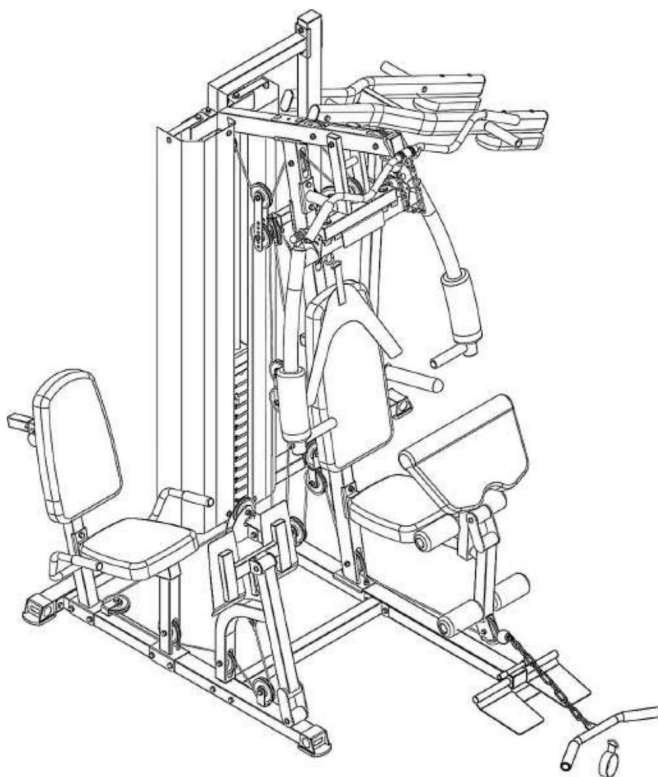


# Manual de operación

## Máquina de entrenamiento integrada



¡Atención!

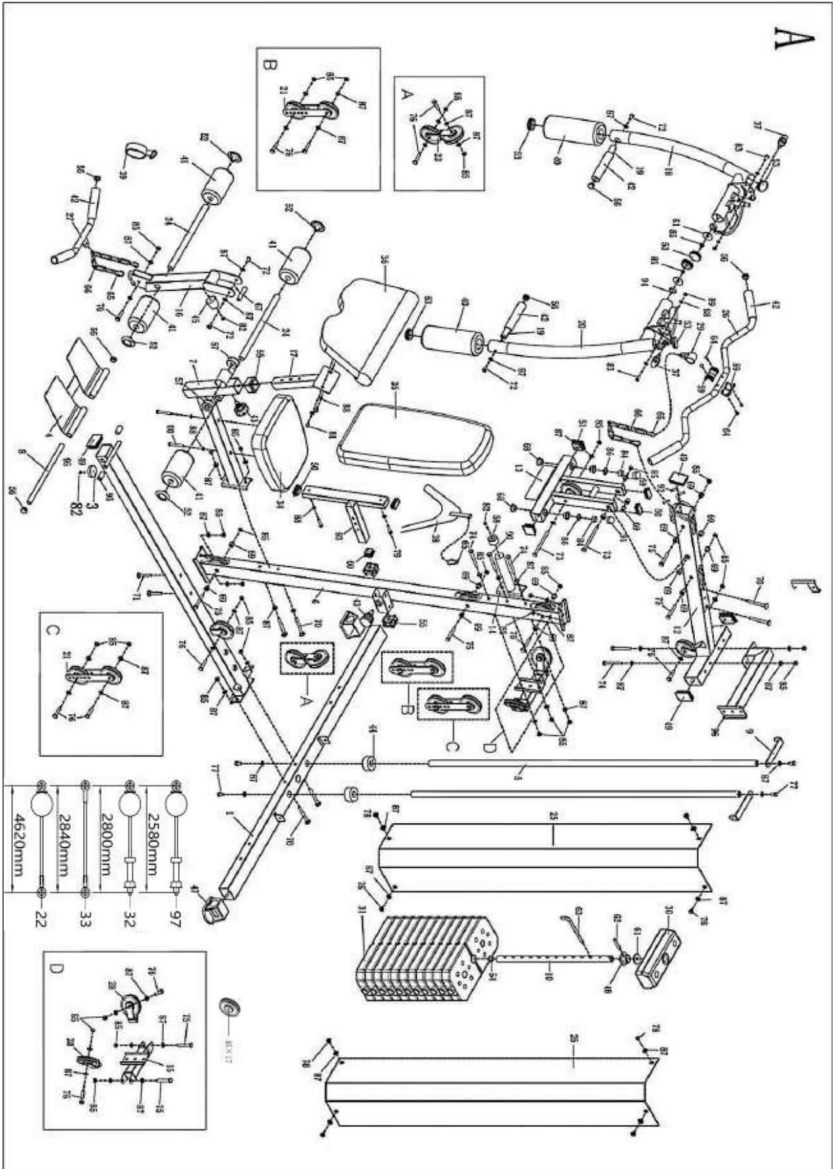
Lea atentamente este manual antes de utilizar esta máquina.

## Catalogar

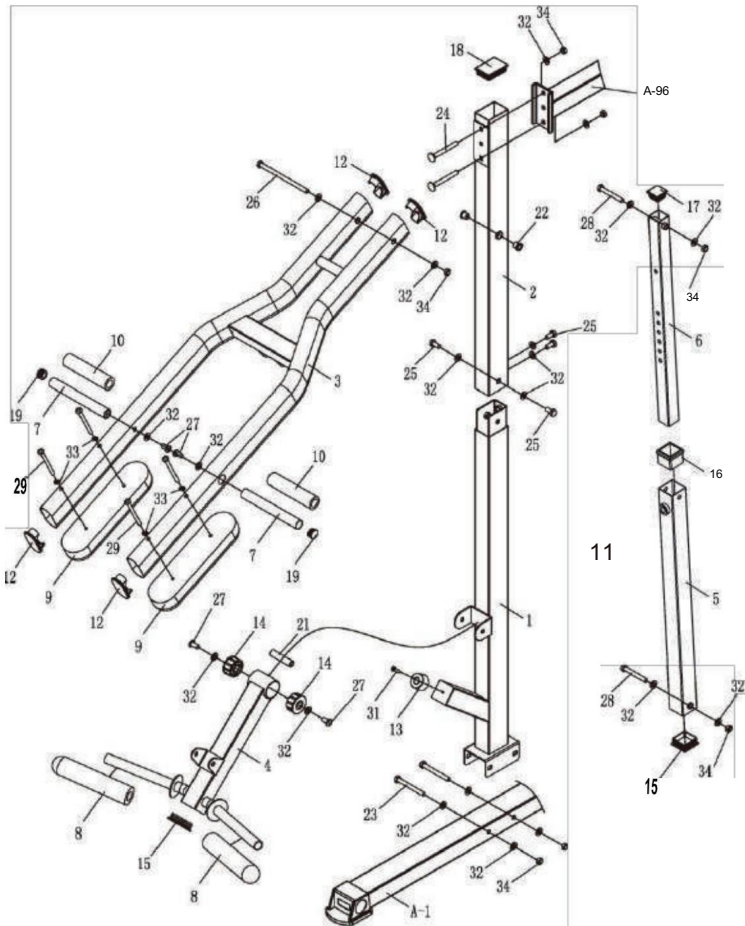
Conocimientos clave para la seguridad.....	1
Dibujo de ensamblaje.....	2-4
Lista de repuestos.....	5-6
Instrucciones de montaje del bastidor principal.....	7-29
Guía de capacitación.....	30-31
Cuadro de orientación para la formación .....	32-33



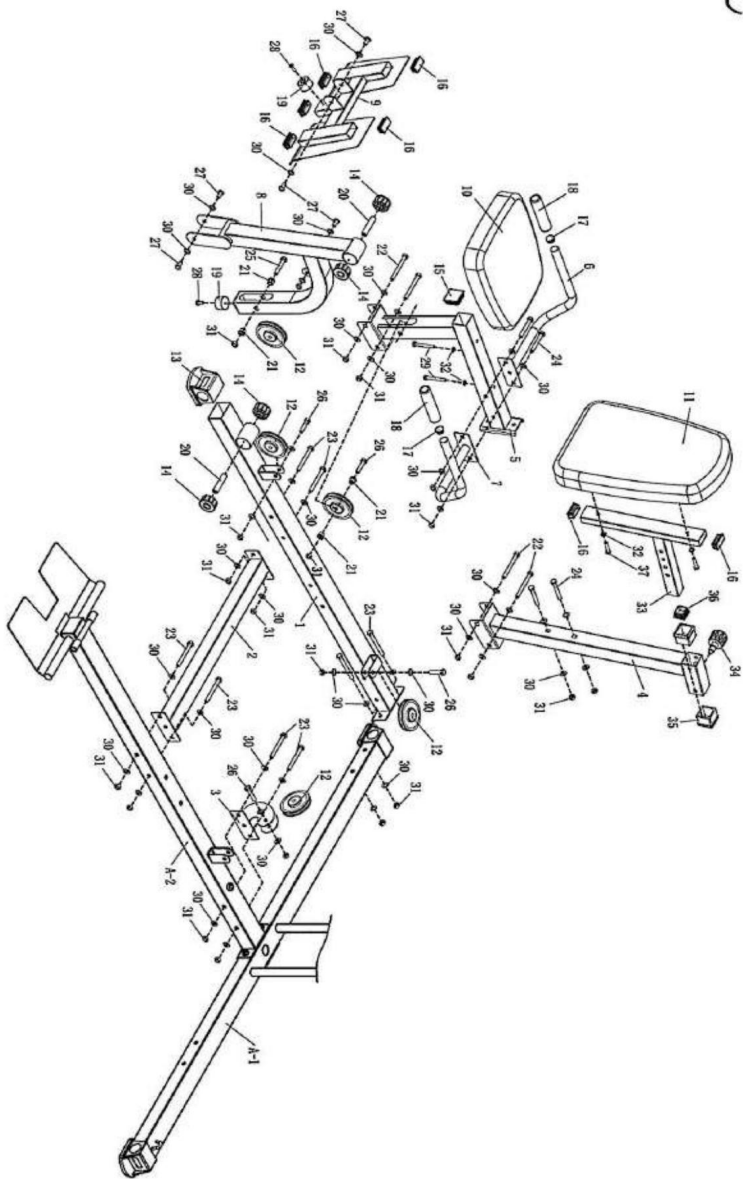
Dibujo de ensamblaje



B



C



# Lista de repuestos

## Lista A de repuestos

Artículo	Descripción y especificaciones.	Cantidad	Artículo	Descripción y especificaciones.	Cantidad
1	Conjunto del tubo inferior trasero	1	Tapón de tubo rectangular 49 50*70		4
2	Conjunto de tubo de suelo	1	Tapón de tubo rectangular de 50 25*50		4
3	Almohadilla de goma redonda	1	Tapón de tubo rectangular 51 50		2
4	Pedestal	1	Tapón de tubo circular 52 25		4
5	Soldadura de varilla guía de contrapeso	2	Tapón de tubo circular 53 50		6
6	Conjunto de tubo inclinado delantero	1	54 Tapón de tubo circular esférico		1
7	Conjunto de tubo de pedalier delantero	1	55 Revestimiento del tubo		3
8	Tubo limitador	1	Tapón de tubo circular 56 25		8
9	Placa de unión de blindaje 1	2	57 Manguito de eje de plástico		2
10	Conjunto de varilla de ajuste de peso	1	58 Cojín delantero		1
11	Placa de unión de blindaje 2	2	59 Manguito de eje de tubo circular		4
12	Conjunto de viga superior	1	60 38 Tapón de tubo rectangular		1
13	Conjunto de voladizo	1	61 Junta plana de la varilla de ajuste		3
14	Conjunto de tubo limitador	1	62 Pasador cilíndrico		1
15	Conjunto de tubo de conexión del asiento en U	1	63 Perno en forma de L		1
16	Conjunto de patada	1	64 remaches de extracción de núcleo		4
17	Conjunto de cojín de mano	1	65 Grillete		5
18	Conjunto oscilante del brazo derecho	1	66 Cadena de ocho anillos		2
19	Conjunto de manija de empuje delantera	2	Eje 67		1
20	Conjunto oscilante del brazo izquierdo	1	68 Manguito de presión de polea (grande)		4
21	Placa de conexión de polea	4	69 Manguito de presión de polea (pequeño)		16
22	Conjunto de cables de extensión de patas (4620 mm)	1	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado 70 (M10*90)		6
23	Asiento giratorio en U	1	71 Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*65)		2
24	Tubo de esponja en barra	2	72 Perno hexagonal (M10*20)		4
25	Cubierta protectora de red de hierro	2	73 Perno hexagonal (M10*135)		2
26	Conjunto de barra de alta tensión	1	74 Perno hexagonal (M10*90)		2
27	Conjunto de manillar bajo	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 manguitos de alta tensión	1	77 Perno hexagonal (M10*20)		4
30	Cabezal de equilibrio	1	78 Perno de cabeza hueca hexagonal (M10*12)		12
31	Peso de equilibrio	14	79 Perno hexagonal M8*40		2
32	Cable de acero (2800 mm)	2	80 Perno hexagonal (M8*65)		2
33	Conjunto de alambre del brazo de mariposa (2840 mm)	1	81 Perno hexagonal (MB Ding 5)		2
34	Componentes del cojín para comer	1	82 Tornillo de cabeza plana con ranura en cruz (M8*20)		3
35	Componentes del cojín del respaldo	1	83 Perno estriado hexagonal M8*25		2
36	Componente de cojín de mano	1	84 Contratuerca (M16)		2
37	Perilla de pasador elástica pequeña	2	85 Tuerca ciega (M10)		35
38	Conjunto de cuerdas de embrenamiento	1	86 Junta plana grande (D16)		2
39	Componente de cinta redonda	1	87 Junta plana (D10)		66
40	Pallo de esponja grande	2	88 Junta plana grande (D8)		10
41	Pallo de esponja	4	89 Contratuerca M8		2
42	Agarre de esponja	6	90 Perno hexagonal (M10*95)		1
43	Perilla de pasador elástico	2	91 Tapón de tuerca (M16)		2
44	Almohadilla de choque	2	92 Conjunto de PVC de alta tensión		2
45	Cojín de patada	1	93 Tubo regulador del cojín del respaldo		1
46	Polea	17	94 Casquillo espaciador		2
47	Correa de pie externa	2	95 Manguito de goma de PVC		2
48	Revestimiento de cabeza equilibrado	1	96 Soldadura de conexión del tubo superior		1
97	Cable de acero (2580 mm)	1			

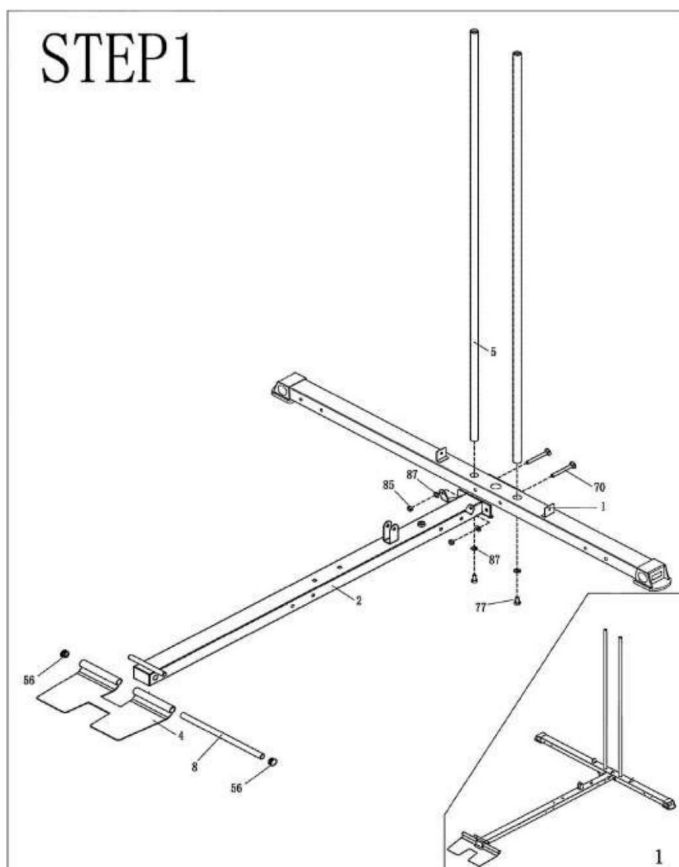
Herramienta.					
	Llave inglesa 13#, 14#, 17#	2		Llaves hexagonales 6#	2
	Llave especial	1			
Lista B de repuestos					
Artículo	Descripción y especificaciones.	Cantidad	Artículo	Descripción y especificaciones.	Cantidad.
1	Soporte de sentadilla inferior	1	19	Tubo circular (tubo D25)	2
2	Soporte de sentadilla superior	1	20	ND	
3	Soporte para el hombro	1	Eje 21		1
4	Marco de soporte para mancuernas	1	22	Manguito de presión de polea (pequeño)	2
5	Manguito de ajuste	1	23	Perno hexagonal (M10*95)	2
6	Tubo de ajuste	1	24	Perno de cabeza plana con cuello cuadrado (M10*90)	2
7	Conjunto del manillar	2	25	Perno hexagonal (M10*20)	4
8	Soldadura de tubo de barra	2	26	Perno hexagonal (M10*195)	1
9	Conjunto de almohadillas de mano	2	27	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*20)	4
10	Agarre	2	28	Perno hexagonal (M10*75)	2
11	Pasador elástico	1	29	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M800)	4
12	Tapón de tubo elíptico	4	30	N/D	
13	cojines	1	31	Tornillo de cabeza plana con ranura en cruz (M6*20)	1
14	Manguito de eje de plástico	2	32	Junta plana((1)10)	20
	Tapón de tubo cuadrado de 15 50	2	33	Junta arqueada (DB)	4
16	Revestimiento de tubo	1	34	Tuerca ciega (M10)	7
	Tapón de tubo cuadrado 17 38	1			
	Tapón de tubo rectangular 18 50-70	1			
C-Lista de repuestos					
Artículo	Descripción y especificaciones.	Cantidad	Artículo	Descripción y especificaciones.	Cantidad.
1	Soldadura del tubo inferior del talón	1	Eje 20		2
2	Soldadura de tubo de conexión	1	21	Manguito de presión de polea (pequeño)	2
3	Yugo de polea	1	22	Perno hexagonal (M10*95)	4
4	soportes para cojines de respaldo	1	23	Perno hexagonal (M10*90)	8
5	Soporte para cojin de asiento	1	24	Perno hexagonal (cuchara M10)	4
6	Marco del reposabrazos derecho	1	0) 25	Perno hexagonal (M10*65)	1
7	Marco del reposabrazos izquierdo	1	26	Perno hexagonal (M10*45)	4
8	Soporte de talón	1	27	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*20)	5
9	Soporte de pedal	1		Tornillo de cabeza plana con ranura en cruz n.º 28 (M6*20)	2
10	Conjunto de cojin del asiento	1	29	Perno hexagonal (M8*65)	2
11	Conjunto de cojin de respaldo	1	30	Junta plana (C/10)	46
12	Conjunto de poleas	5	31	Tuerca ciega (M10)	22
13	Correa de pie externa (tubo 50*70)	1	32	Junta plana((1)8)	4
14	Funda de plástico	4	33	Marco de ajuste del cojin del respaldo	1
	Tapón de tubo rectangular 15 50 Tapón	1	34	Perilla elástica	1
	de tubo rectangular 16 20*50	7	35	50 revestimiento de	2
17	Tapón de tubo circular (tubo D25)	2	36	88 tapón de tubo rectangular	1
18	empuñadura (tubo D25)	2	37	Perno hexagonal (M8*40)	2
19	cojines	2			

## Instrucciones de montaje

Instrucciones de instalación para la sección de la carrocería (A)

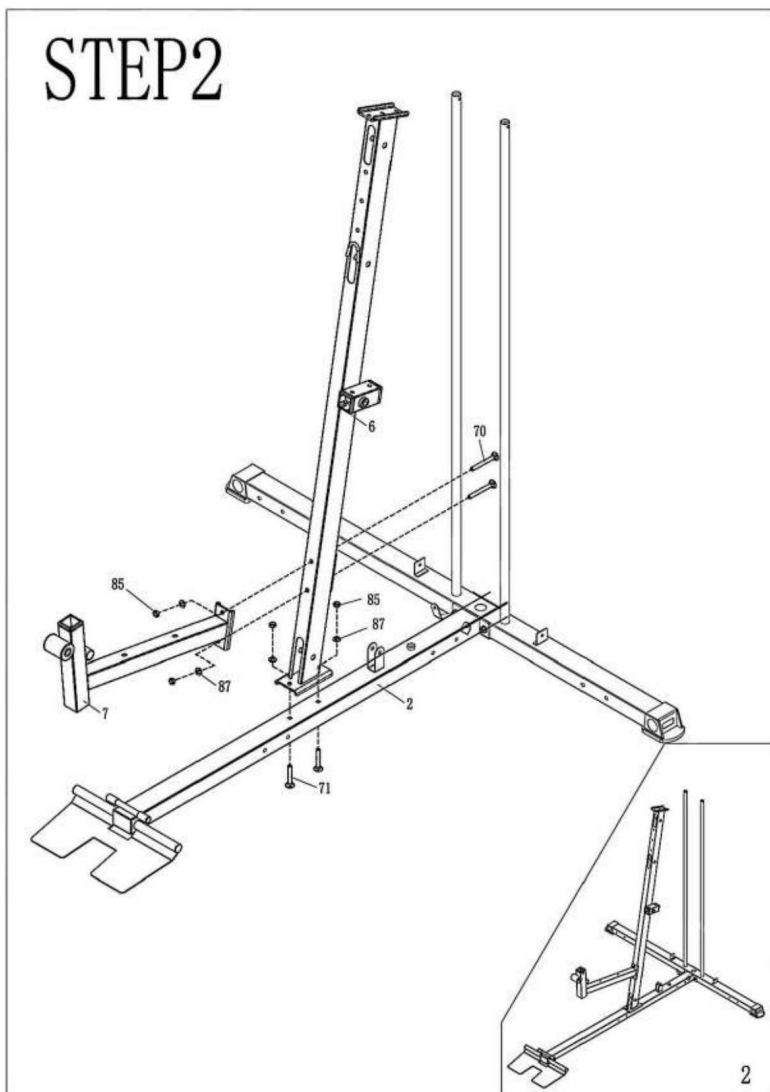
### PASO 1

1. Coloque el conjunto de la tubería inferior trasera (1) y el conjunto de la tubería del piso (2) como se muestra en la figura y asegúrelos con un perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (70), una junta plana D10 (87) y una contratuerca M10 (85).
2. Inserte la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) en el orificio correspondiente a la parte inferior trasera. Ensamble la tubería y bloquee la parte inferior con el perno hexagonal M110\*20 (77) y la junta plana D10 (87).
3. Fije el tubo limitador (8) a través del pedal (4) como se muestra en la figura al conjunto del tubo del piso delantero. (3) y luego cubra ambos extremos del tubo limitador (8) con un tapón de tubo circular de 25 (56).



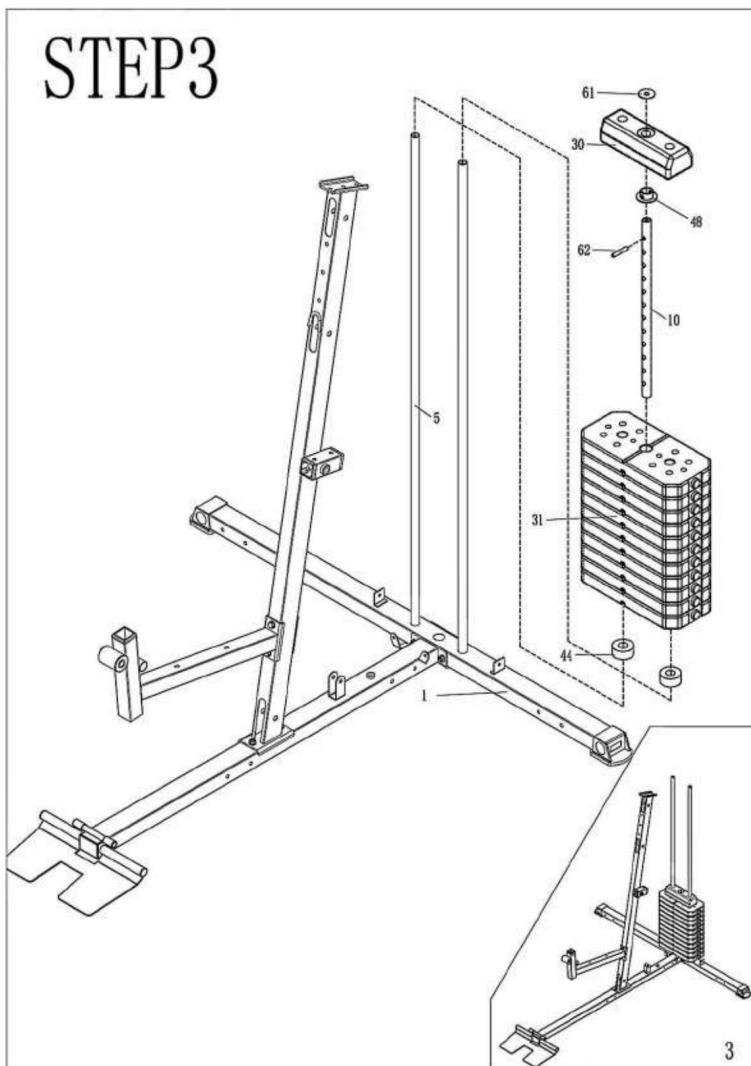
## PASO 2

1. Coloque el conjunto del tubo inclinado frontal (6) sobre el conjunto del tubo del piso ensamblado como se muestra en la figura y asegúrelo con un perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*65 (71), una junta plana D10 (87) y una contratuerca M10 (85).
2. Coloque el conjunto del tubo del soporte inferior delantero (7) y el conjunto del tubo inclinado delantero (6) como se muestra en la figura, y fíjelos con un perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (70), una junta plana D10 (87) y una contratuerca M10 (85).



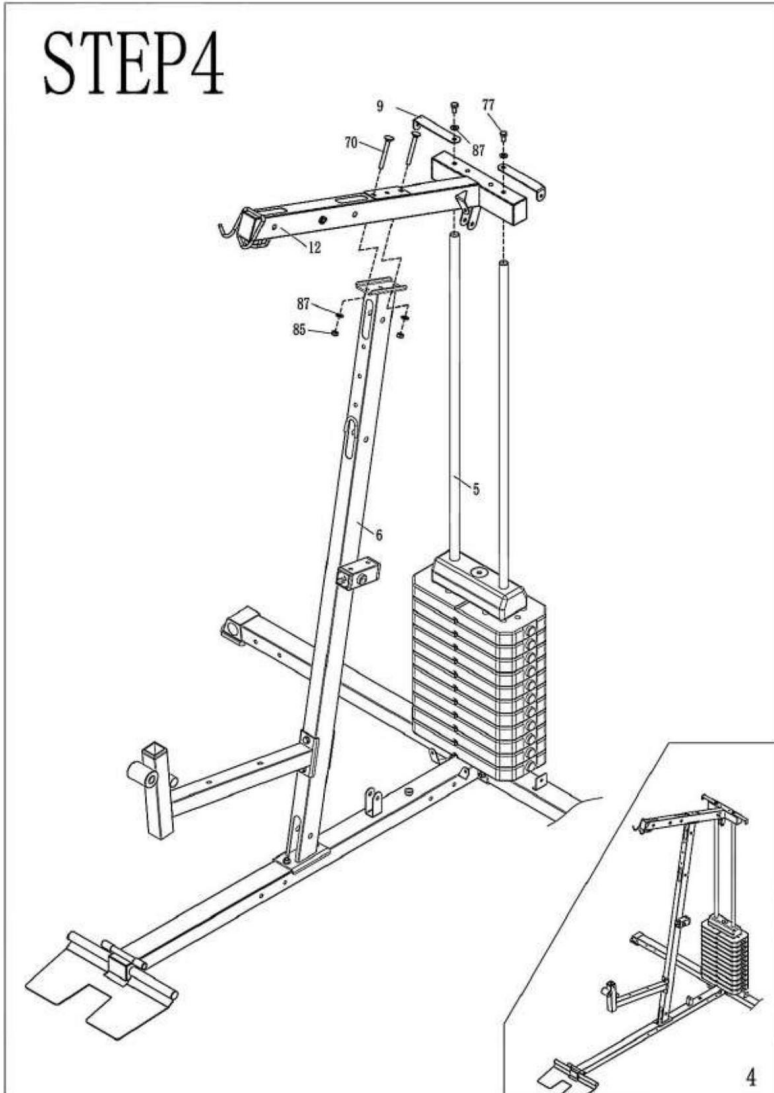
### PASO 3

1. Primero, cargue la almohadilla de amortiguación (44) y el peso de equilibrio (31) en la soldadura de la varilla guía del contrapeso. (5) como se muestra en la figura; luego inserte el pasador cilíndrico superior (62) a través (de arriba a abajo) del revestimiento del cabezal de equilibrio (48) y el primer orificio del conjunto de la varilla de ajuste de peso (10) en la dirección que se muestra en la figura e instalar el conjunto del cabezal de equilibrio (30); por último, colocar la junta plana de la varilla de ajuste (61) en la posición que se muestra en la figura (85) y bloquearla de forma segura.



PASO 4

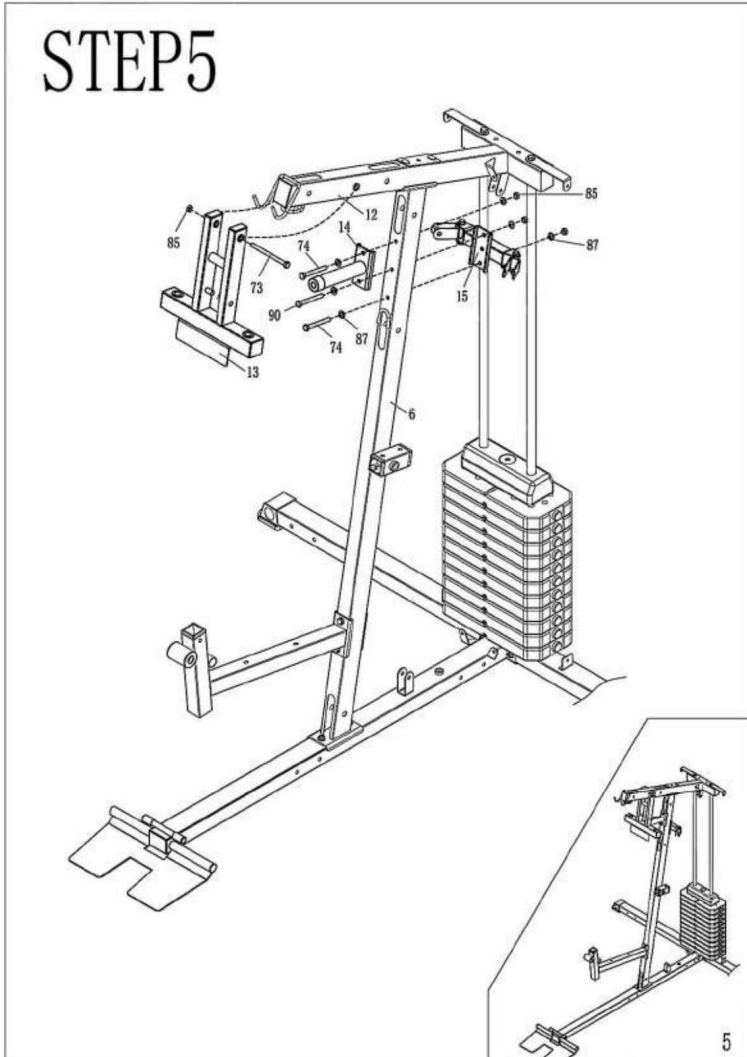
1. Alinee los orificios del tubo transversal del conjunto de la viga superior (12) con la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5); luego inserte el perno hexagonal M10\*20 (77), la junta plana D10 (87) y la placa de unión del escudo1 (9) en la parte superior, sin bloquearlos por el momento. Finalmente, alinee los orificios del conjunto de la viga superior (12) y el conjunto del tubo inclinado frontal (6) como se muestra en la figura, y fíjelos con el perno de cabeza plana y cuello cuadrado M10\*90 (70), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85).



## PASO 5

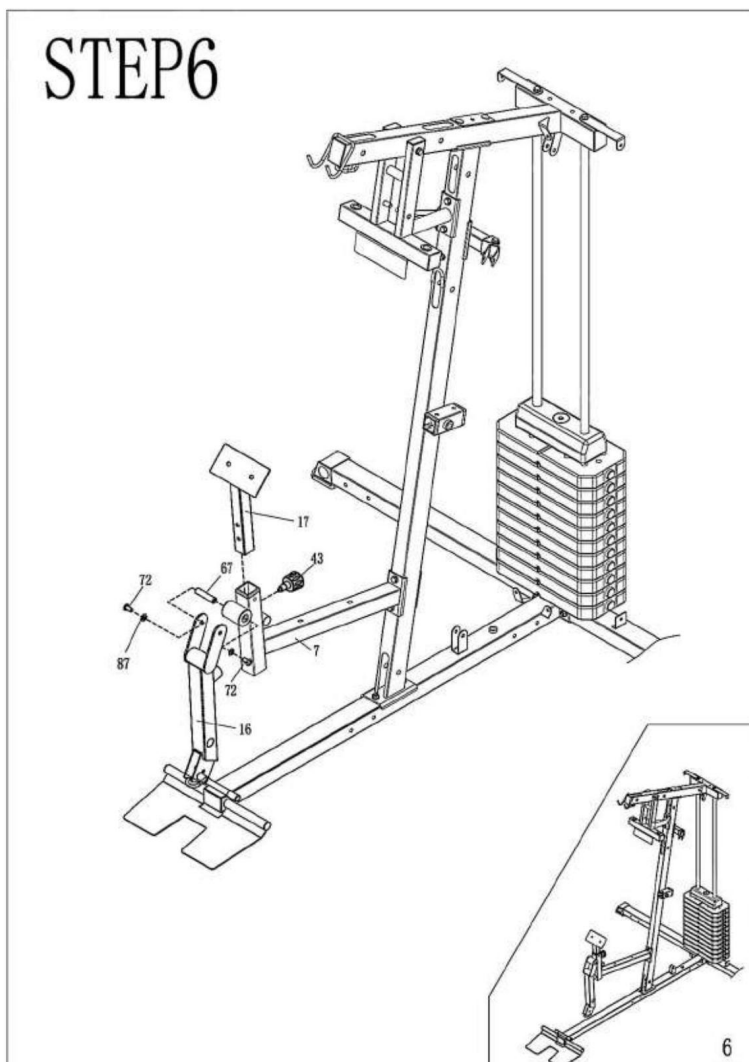
1. Coloque el conjunto de tubo limitador (14), el conjunto de tubo inclinado frontal (6), el conjunto de tubo de conexión del asiento en U (15) como se muestra en la figura y fíjelos con el perno hexagonal M10\*95 (90), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85).

2. Monte el conjunto voladizo (13) en la posición del orificio correspondiente al conjunto de la viga superior (12) como se muestra en la figura, y bloquéelos y fíjelos con el perno hexagonal M10\*135 (73) y la contratuerca M10 (85).



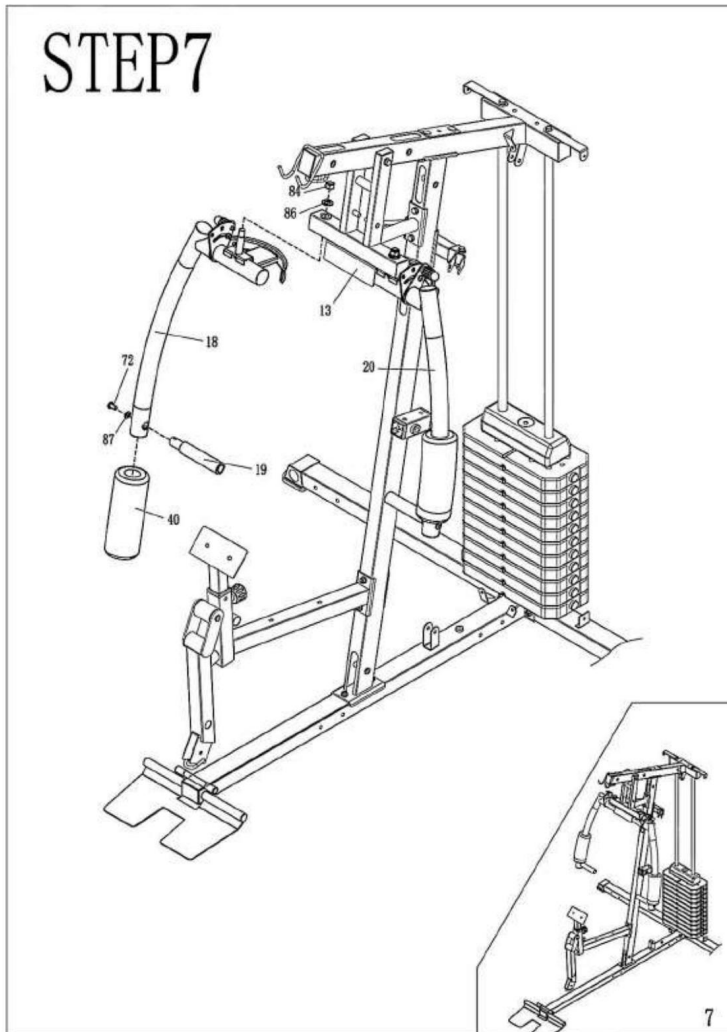
## PASO 6

1. Inserte el eje (67) en el conjunto del tubo del soporte pedalier delantero (7), luego alinee el conjunto de patada (16) con el conjunto del tubo del soporte pedalier delantero (7), y fíjelos y bloquéelos con un perno hexagonal M10\*20 (72) y una junta plana D10 (87).
2. Inserte el conjunto de cojín de mano (17) y la junta plana D10 (87) en el conjunto del tubo de soporte inferior delantero (7) como se muestra en la figura, y fíjelo con la perilla del pasador elástico (43).



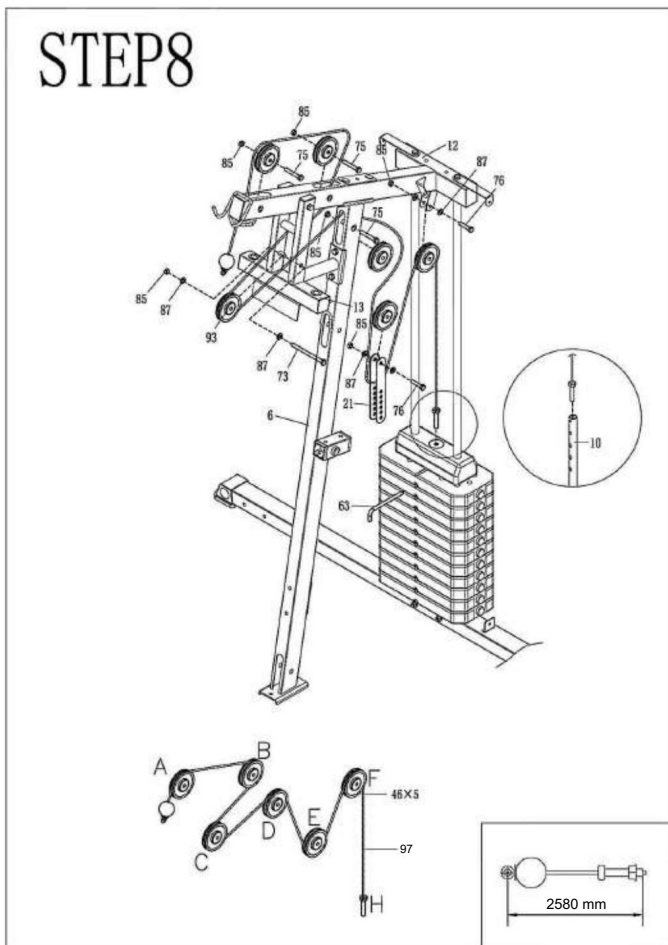
## PASO 7

1. Ensamble el conjunto oscilante del brazo derecho (18) y el conjunto oscilante del brazo izquierdo (20) en la posición del orificio correspondiente al conjunto voladizo (13) y fíjelo con la contratuerca M16 (84) y la junta plana grande D16 (86).
2. Ensamble el palo de esponja grande (40) en el conjunto oscilante del brazo derecho (18) y en el conjunto oscilante del brazo izquierdo (19) 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 de balanceo del brazo derecho (18) y al conjunto de balanceo del brazo izquierdo (20), y fíjelo con un perno hexagonal M10\*20 (72) y una junta plana grande D10 (87).



### PASO 8

1. Tome el cable (97) y ensámblelo de acuerdo con la secuencia que se muestra en la figura después de la colocación.
2. Ensamble las poleas A, B y D de la misma manera que se muestra en la figura, cuya secuencia es perno hexagonal M10\*65 (75), conjunto de polea (46) y contratuerca M10 (85).
3. Como se muestra en la Figura C, fije el perno hexagonal M10 \* 135 (73), la junta plana D10 (87), el conjunto de polea (46), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85) en el conjunto del voladizo (13); 4. Como se muestra en la Figura E, la secuencia es perno hexagonal M10 \* 45 (76), junta plana D10 (87), placa de conexión de polea (21), polea (46), placa de conexión de polea (21), junta plana D10 (87) y contratuerca M10 (85); 5. Como se muestra en la Figura F, fije el perno hexagonal M10 \* 45 (76), la junta plana D10 (87), la polea (46), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85) en el conjunto de la viga superior (12).
6. Como se muestra en la Figura H, bloquee el otro extremo del cable (97) en el conjunto de la varilla de ajuste de peso (10) e inserte el perno en forma de L (63) en el bloque de contrapeso.



## PASO 9

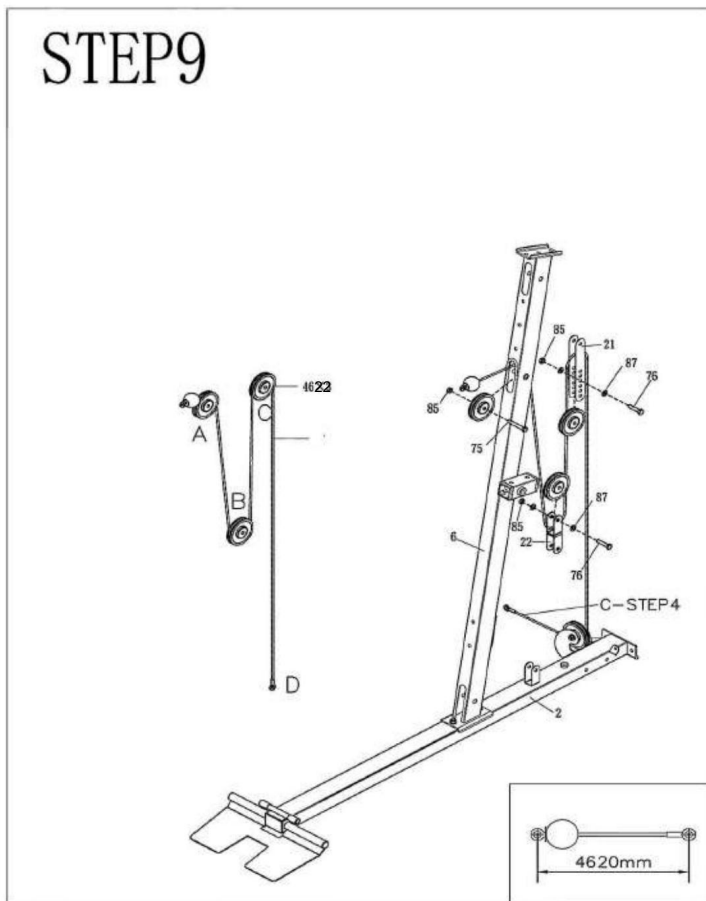
1. Retire el cable (22) y móntelo según la secuencia que se muestra en la figura después de la colocación; 2. Como se

muestra en la Figura A, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*65 (75), la polea (46) y la contratuerca M10 (85) y fijelos en el conjunto del tubo inclinado frontal (6); 3. Como se

muestra en la Figura B, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), el conjunto de la polea (46), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85) y fijelos en la soldadura del asiento en forma de U doble (22); 4.

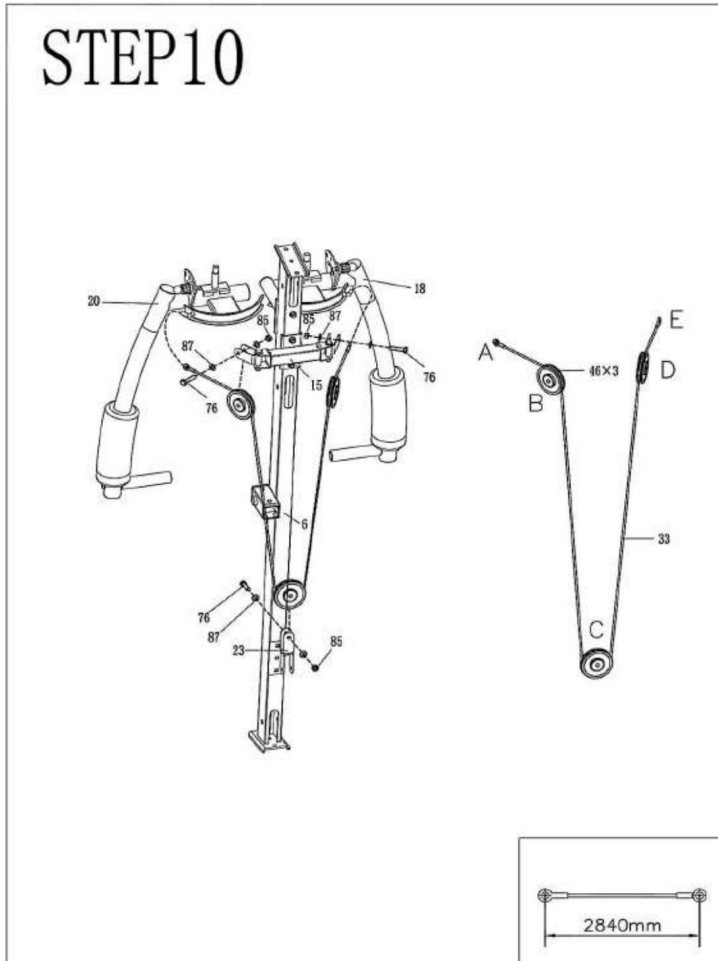
Como se muestra en la Figura C, siguiendo la secuencia de perno hexagonal M10\*45 (76), junta plana D10 (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), junta plana D10 (87) y contratuerca M10 (85) para ensamblar;

5. Como se muestra en la Figura D, consulte el Paso 4 del Anexo C para la instalación del cable para el conjunto de cables de extensión de la pata (22).



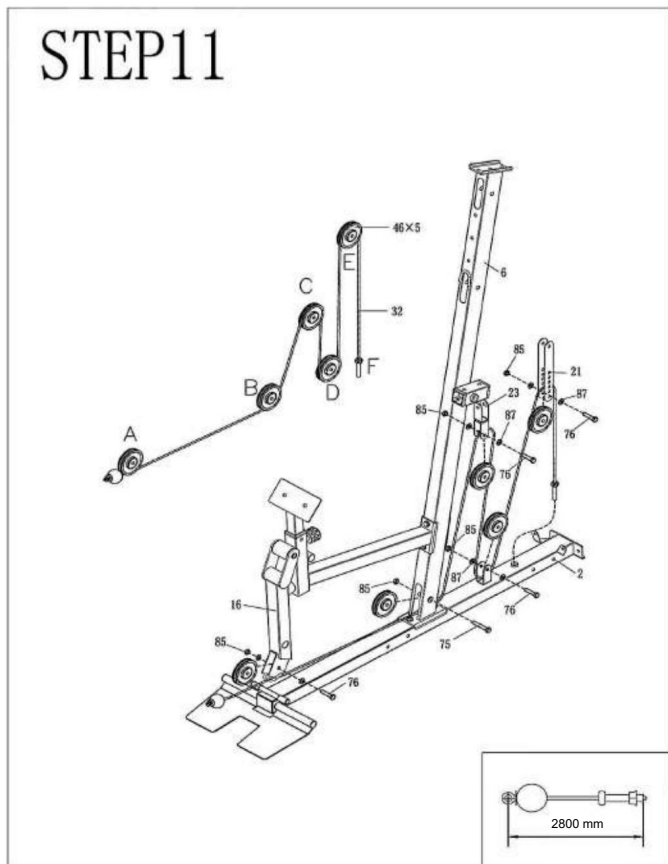
## PASO 10

1. Extraiga el cable del brazo de mariposa (33) y móntelo según la secuencia que se muestra en la figura después de colocarlo.
2. Como se muestra en las figuras A y E, cuelgue ambos extremos del cable (33) en el conjunto oscilante del brazo derecho (18) y el conjunto oscilante del brazo izquierdo (20).
3. Como se muestra en las figuras B y D, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), el conjunto de polea (46), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85) y fíjelos al conjunto del tubo de conexión del asiento en U (15).
4. Como se muestra en la figura C, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), la polea (46), la junta plana D10 (87) y la contratuerca M10 (85) y fíjelos al asiento en U giratorio (23).



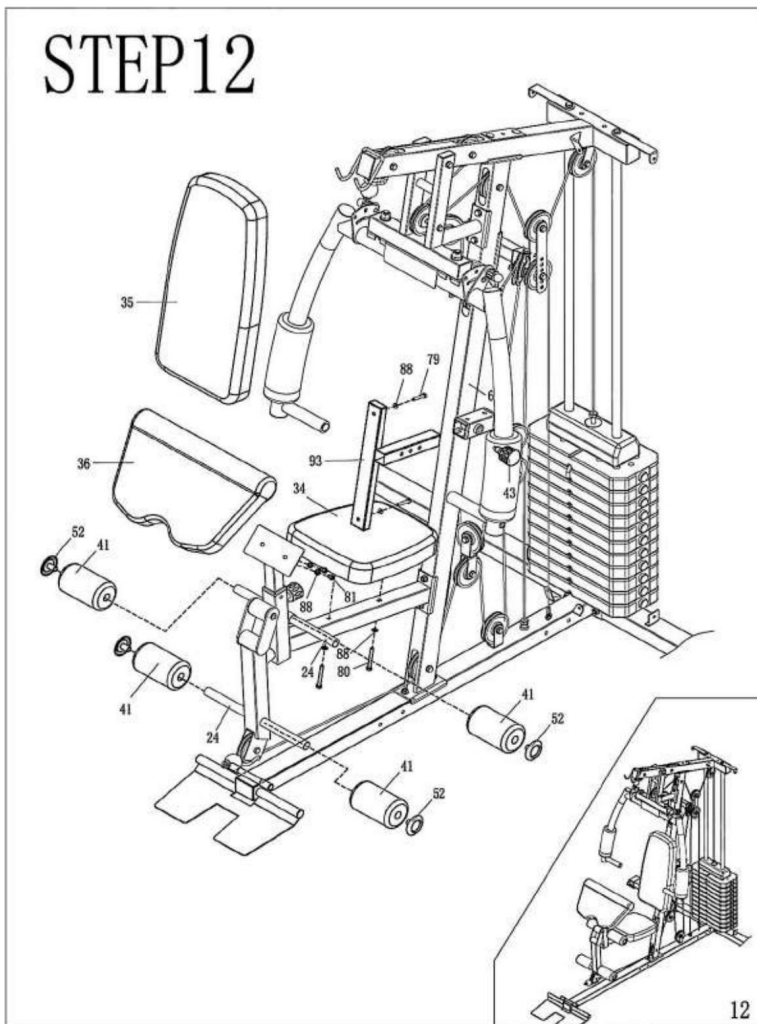
## PASO 11

1. Retire el cable (32) y ensámblelo de acuerdo con la secuencia de la figura después de la colocación;
2. Como se muestra en la Figura A, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), la polea componente y (46), junta plana D10 (87) y contratuerca M10 (85) y fíjelos en el conjunto de patada (16);
3. Como se muestra en la Figura B, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*65 (75), el conjunto de polea (46) y Contratuerca M10 (85) y fíjelas en el conjunto del tubo inclinado delantero (6);
4. Como se muestra en la Figura C, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), la polea componente y (46), junta plana D10 (87) y contratuerca M10 (85) y fíjarlos en el asiento en U giratorio (23);
5. Como se muestra en la Figura D, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), la polea conjunto y (46), junta D10 (87) y contratuerca M10 (85) y fíjelos en el conjunto del tubo del piso (2);
6. Como se muestra en la Figura E, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (76), la junta plana D10 (87), la polea Placa de conexión y (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), junta plana D10 (87) y Contratuerca M10 (85) para fijar.
7. Fije el otro extremo del cable (32) al conjunto del tubo del piso (2) como se muestra en la Figura F.



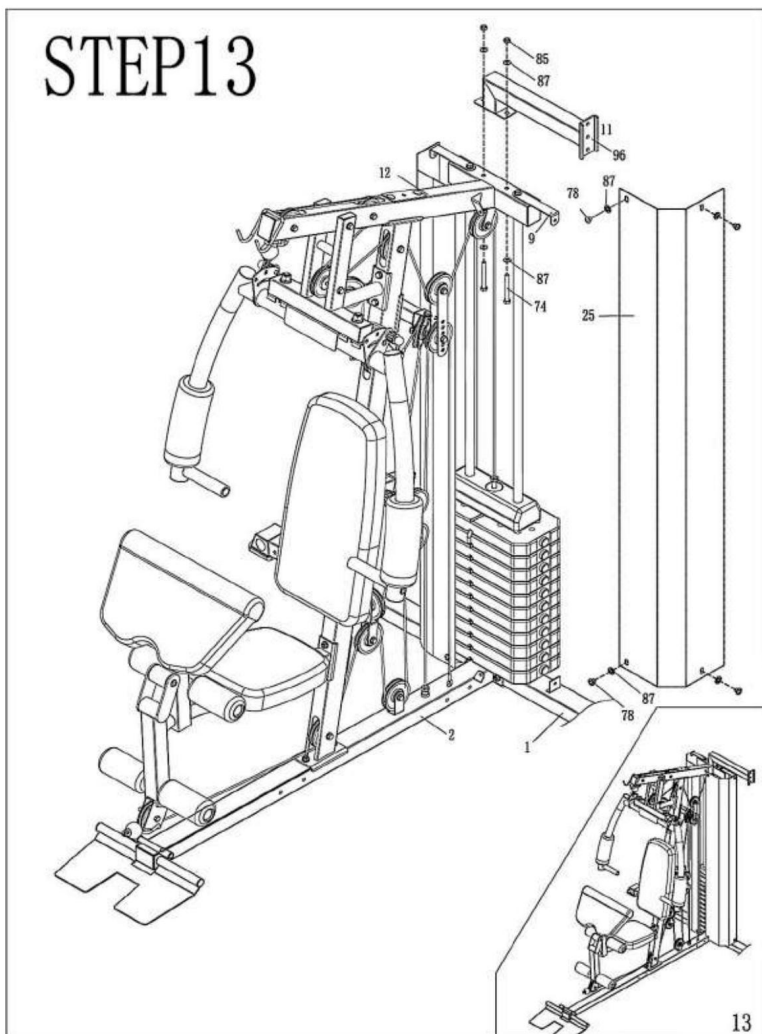
## PASO 12

1. Retire el cojín del respaldo (35) y fíjelo con el perno hexagonal M8\*40 (79) y la junta plana D8 (88) en el tubo regulador del cojín (93). Inserte el tubo regulador del cojín del respaldo (93) en el conjunto del tubo inclinado delantero (6) y fíjelo con la perilla del pasador elástico (43). 2. Retire el cojín del asiento (34) y fíjelo con el perno hexagonal M8\*65 (80) y la junta plana D8 (88) según la figura. 3. Retire la almohadilla de mano (36) y fíjela con el perno hexagonal M8\*15 (81) y la junta plana D8 (88) según la figura. 4. Después de instalar los 2 tubos de esponja (24) como se muestra en la figura, instale el tapón de tubo circular D 25 (95) y la esponja (41) en los tubos (24).



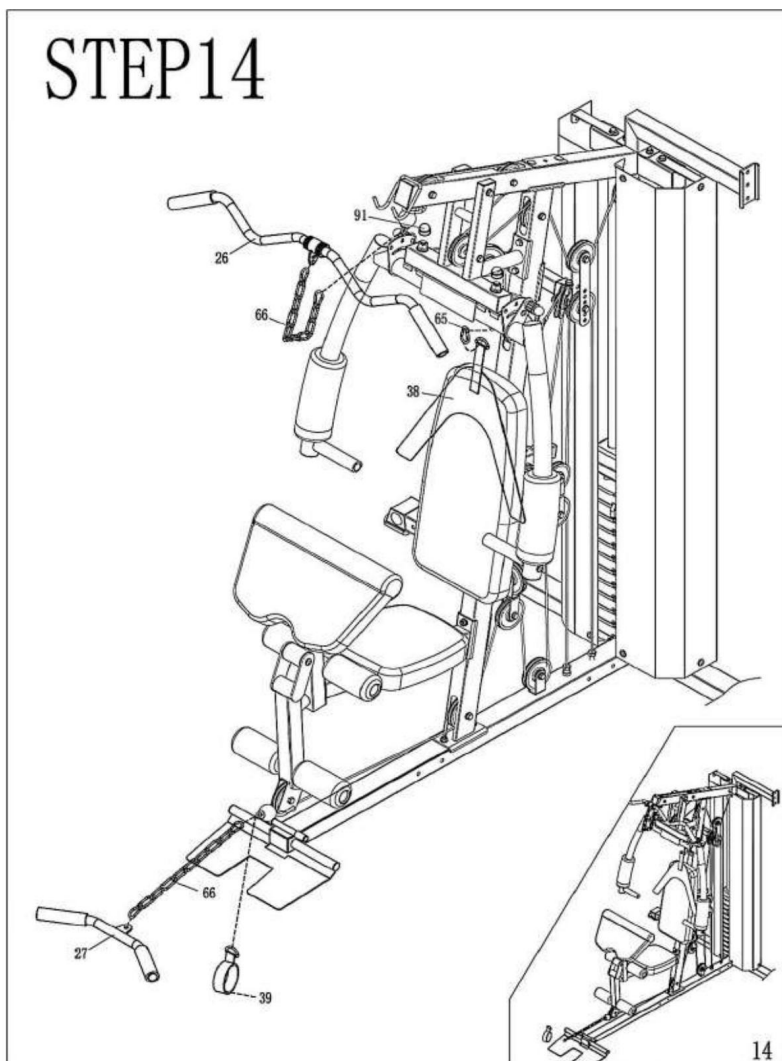
### Paso 13

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 la imagen; utilice el perno hexagonal M10\*90 (74), las almohadillas planas de  $\Phi 10$  (87) y las contratuercas M10 (85) para apretarlas y fijarlas; 2. Coloque la cubierta protectora de la red de hierro (25) y la placa de conexión del escudo 2 (11) de acuerdo con la imagen; fíjelas a la parte principal instalada con pernos de cabeza plana con hexágono interior M10\*10 (78) y almohadillas planas de  $\Phi 10$  (87).



## PASO 14

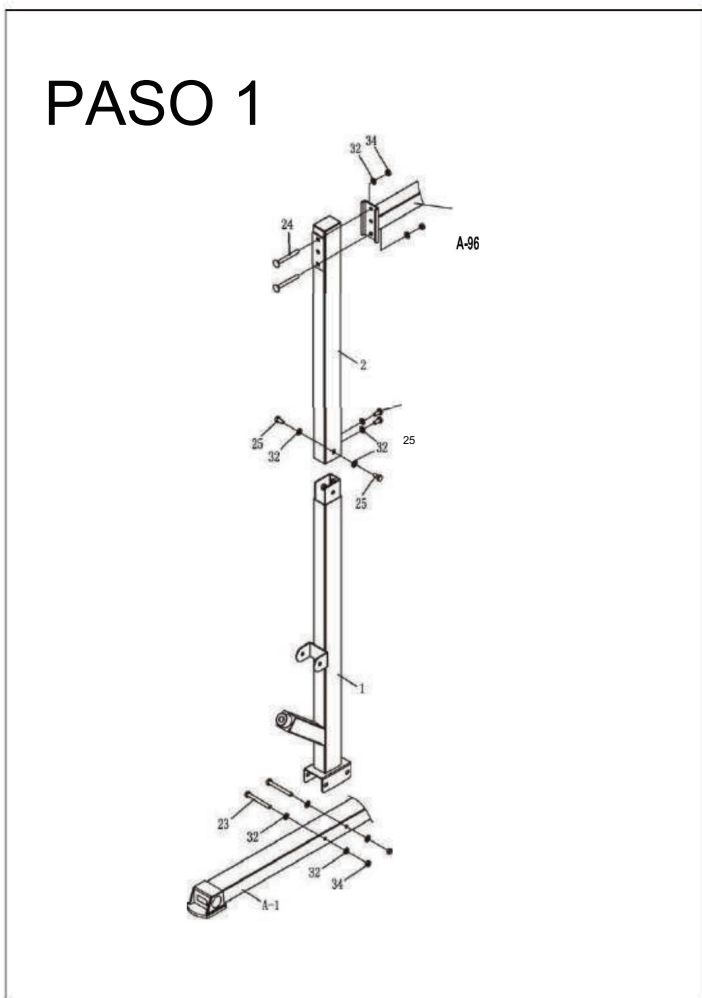
1. Ensamble el conjunto de la barra de alta tensión (26), la cadena de ocho anillos (66), el grillete (65), el conjunto del manillar de baja tensión (27), el conjunto de la cuerda de entrenamiento (38) y la tapa de la tuerca (91) como se muestra en la figura; luego coloque bien el componente de cinta redonda (39).
2. Después del montaje, compruebe si los tornillos están bloqueados y asegurados.



## Instrucciones de instalación de accesorios (B)

### PASO 1

1. Coloque el soporte de sentadilla inferior (1) y el conjunto del tubo inferior trasero (A-1) como se muestra en la figura y fíjelos con un perno hexagonal M10\*25 (23), una junta plana D10 (32) y un M10\*95 (23).
2. Coloque el soporte de sentadilla inferior (1) y el soporte de sentadilla superior (2) de acuerdo con la
3. Coloque el soporte de sentadilla superior (2) y la soldadura de conexión del tubo superior (A-96) como se muestra en la figura y fíjelos con un M10\*90 (24), una junta plana D10 (32) y una contratuerca M10 (34).

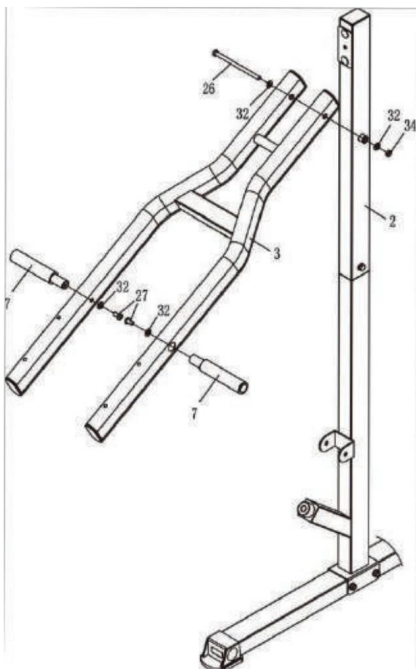


## PASO 2

1. Coloque el soporte de hombro (3) y el soporte de sentadilla superior (2) en su lugar como se muestra en la figura, y fíjelos con el perno hexagonal M10\*195 (26), la junta plana D10 (32) y la contratuerca M10 (34).

2. Bloquee y fije el conjunto del manillar (7) a través de los orificios correspondientes al soporte del hombro (3) con el perno de cabeza plana con enchufe hexagonal M10\*20 (27) y la junta plana D10 (32) como se muestra en la figura.

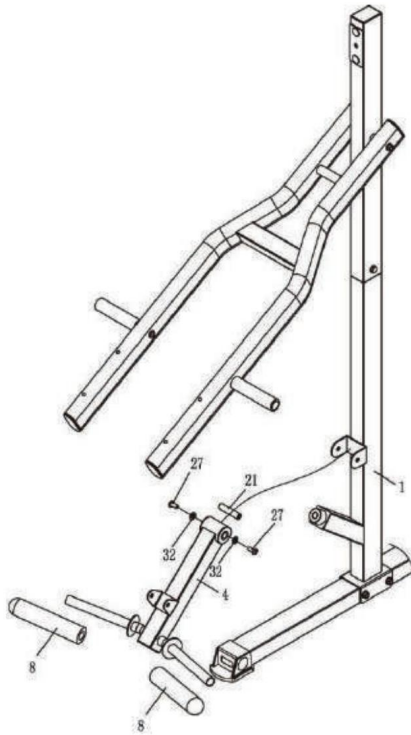
# PASO 2



### PASO 3

1. Inserte el eje (21) en el marco de soporte de mancuernas (4) según la figura, luego alinee el marco de soporte de mancuernas (4) con el soporte de sentadillas inferior (1) según la figura, y fíjelo y bloquéelo con un perno de cabeza plana con enchufe hexagonal M10\*20 (27) y una junta plana D10 (32).
2. Cargue la funda de la barra (8) en el marco de soporte de la mancuerna (4) como se muestra en la figura y fije la funda de la barra (8) con una llave Allen.

## PASO 3

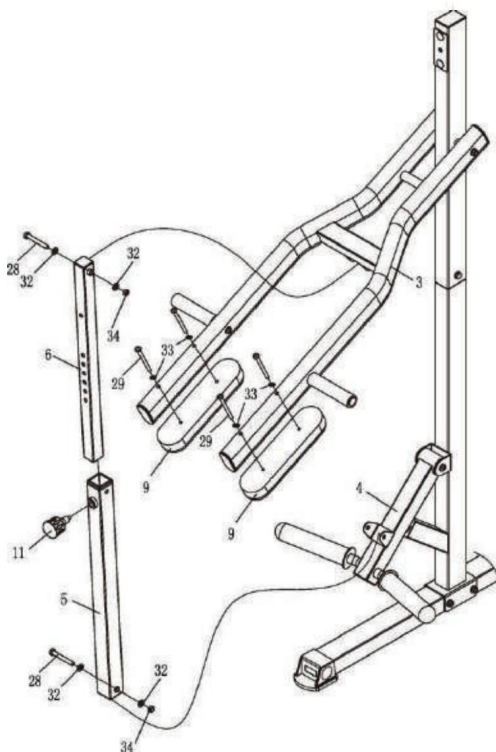


#### PASO 4

1. Coloque el tubo de ajuste (6) y el manguito de ajuste (5) como se muestra en la figura y fíjelos con el pasador elástico (11). A continuación, instale el conjunto de ajuste con la hombrera (3) y la mancuerna como se muestra en la figura. Conecte el marco de soporte de la mancuerna (4) y fíjelo con el perno hexagonal M10\*75 (28), la junta plana D10 (32) y la contratuerca M10 (34).

2. Saque el conjunto de almohadilla manual (9) y fíjelo y bloquéelo con un perno de cabeza plana hexagonal M8\*100 (29) y una junta curvada D8 (33) como se muestra en la figura.

# PASO 4

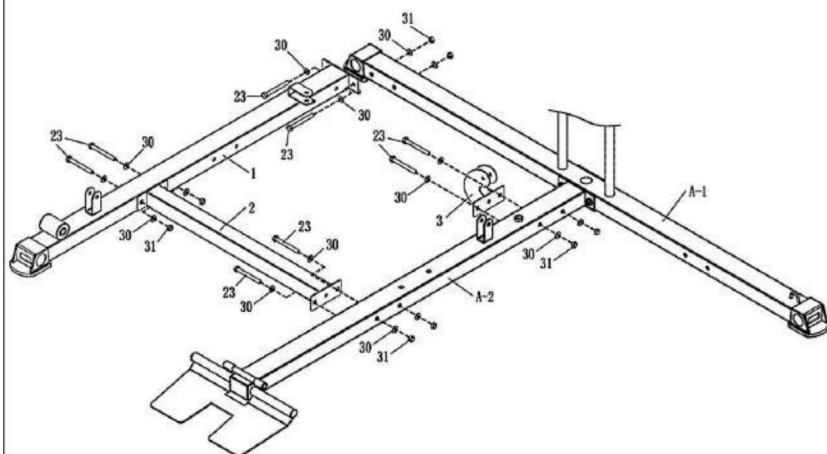


## Instrucciones de instalación de accesorios (c)

### PASO

1. Coloque bien la soldadura del tubo inferior del talón (1) y el conjunto del tubo inferior trasero (A-1) . 3. Como se muestra en la figura, fíjelos con el perno hexagonal M10\*90 (23), la junta plana D10 (30) y la contratuerca angular M10 (31).
2. Coloque la soldadura del tubo inferior del talón (1), la soldadura del tubo de conexión (2) y el conjunto del tubo del piso (A-2) como se muestra en la figura, y fíjelos con el perno hexagonal M10\*90 (23), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31).
3. Coloque el yugo de la polea (3) y el conjunto del tubo del piso (A-2) como se muestra en la figura, y fíjelos con el perno hexagonal M10\*90 (23), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31).

# STEP 1



PASO 2 1.

Coloque la soldadura del tubo inferior del talón (1) y el soporte del cojín trasero (4) en su lugar como se muestra en el dibujo y fíjelos.

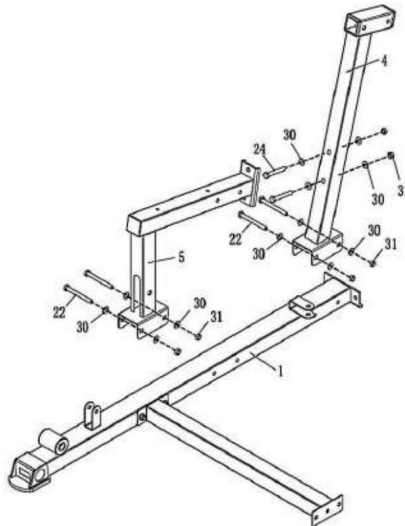
y fíjelos con el perno hexagonal M10\*95 (22), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31).

2. Coloque la soldadura del tubo inferior del talón (1), el soporte del cojín del respaldo (4) y el soporte del cojín del asiento (5) en su lugar como se muestra en

el dibujo y fíjelos con perno hexagonal M10\*95 (22), perno hexagonal M10\*70 (24), junta plana D10 (30) y M10

tuerca ciega (31).

# STEP2

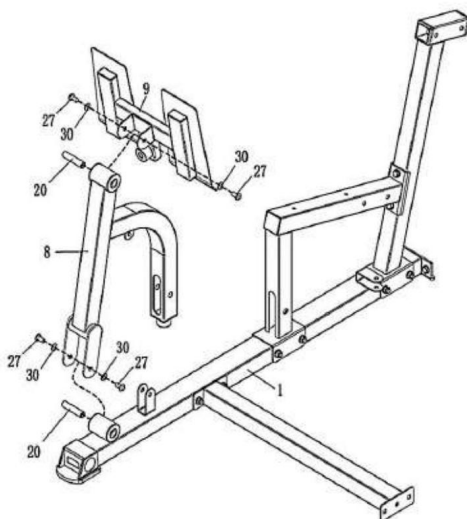


### PASO 3

1. Inserte el eje (20) en la soldadura del tubo inferior del talón (1) y luego alinee el soporte del talón (8) con la soldadura del tubo inferior del talón (1), y fíjalo y bloquéalo con un perno de cabeza plana con zócalo hexagonal M10\*20 (27) y una junta plana D10 (30).

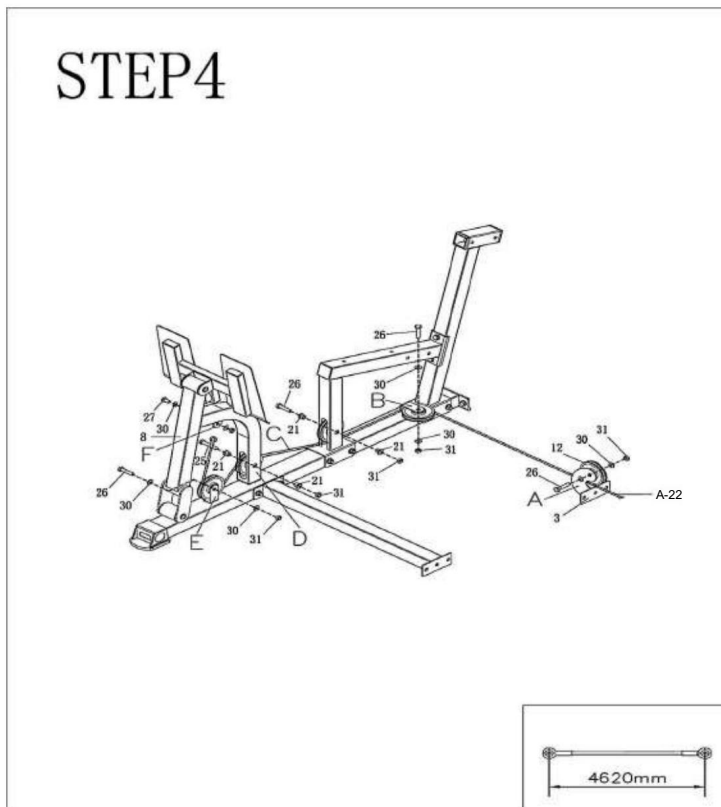
2. Inserte el eje (20) en el soporte del talón (8) como se muestra en la figura, luego alinee el marco del pedal (9) con el soporte del talón (8) como se muestra, y fíjelo y bloquéelo con perno de cabeza plana con casquillo hexagonal M10\*20 (27) y junta plana D10 (30).

## STEP3



## PASO 4

1. Después del montaje del conjunto de cable de extensión de la pata (A-22) y montar en la secuencia como se muestra en la figura; 2. Como se muestra en la Figura A, siga la secuencia del perno hexagonal M10 \* 45 (26), la junta plana D10 (30), el conjunto de polea (12), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31) y fijelos en el yugo de la polea (3); 3. Como se muestra en la Figura B, siga la secuencia del perno hexagonal M10 \* 45 (26), la junta plana D10 (30), el conjunto de polea (12), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31) y fijelos en la soldadura del tubo inferior del talón (1); 4. Como se muestra en la Figura C, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (26), la junta plana D10 (30), el conjunto de la polea (12), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31) y fijelos en la soldadura del tubo inferior del talón (1); 5. Como se muestra en la Figura D, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*65 (25), el manguito de presión de la polea (21), el conjunto de la polea (12), el manguito de presión de la polea D10 (21) y la contratuerca M10 (31) y fijelos en el soporte del talón (8); 6. Como se muestra en la Figura E, siga la secuencia del perno hexagonal M10\*45 (26), la junta plana D10 (30), el conjunto de la polea (12), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31) y fijelos en la soldadura del tubo inferior del talón (1); 7. Como se muestra en la Figura F, siga la secuencia del perno hexagonal M10 \* 20 (27), la junta plana D10 (30), el cable de extensión de la pata (A-96), la junta plana D10 (30) y la contratuerca M10 (31) y fijelos en el soporte del talón (8).



### PASO 5

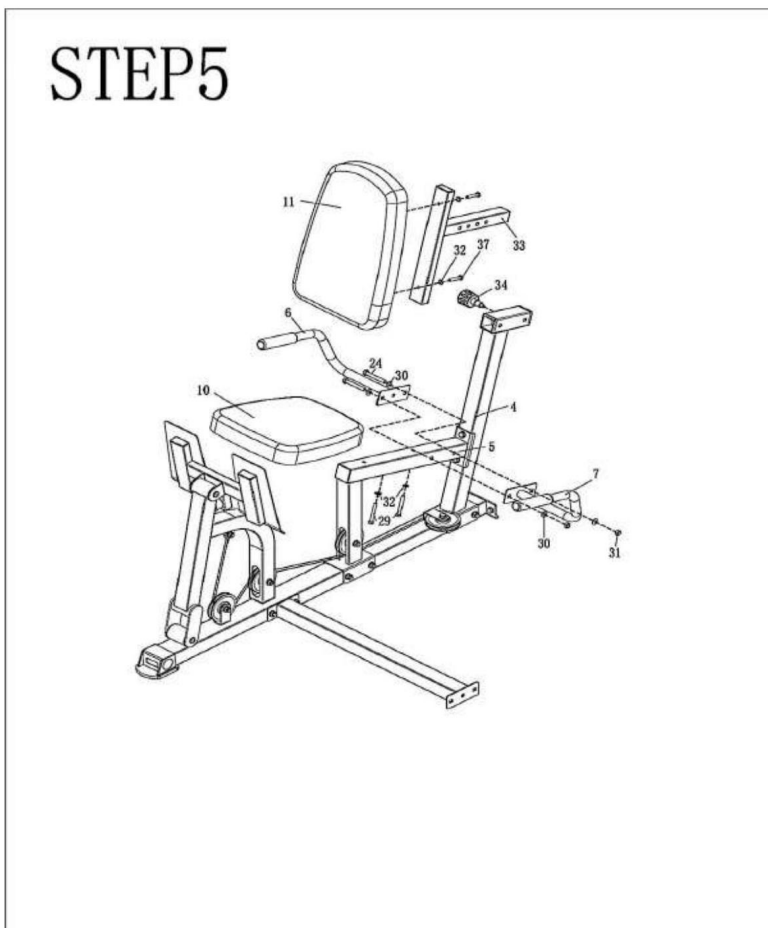
1. Coloque el soporte del cojín del asiento (5), el marco del reposabrazos derecho (6) y el marco del reposabrazos izquierdo (7) en su lugar como se muestra en la figura, y bloquéelo y fíjelo con M10\*70 Tornillo hexagonal (24), junta plana D10 (30) y contratuerca M10 (31).

2. Tome el conjunto del cojín del asiento (10) y fíjelo y bloquéelo con M8\*65 perno hexagonal (29) y junta plana D8 (32) como se muestra en la figura.

3. Tome el conjunto del cojín del respaldo (11) y fíjelo en el cojín del respaldo.

Ajuste el marco (33) con pernos hexagonales M8\*40 (37) y una junta plana D8 (32) según se indica en la figura. A continuación, coloque el cojín del respaldo.

Coloque el marco de ajuste (33) en el soporte del cojín del respaldo (4) y fíjelo y bloquéelo con el pomo elástico (34).



# Orientación de formación

Además de mejorar la condición física y ejercitar los músculos, este producto también cumple la función de perder peso a través de una dieta razonable.

## Ejercicios de calentamiento antes del entrenamiento

Los ejercicios de calentamiento en esta etapa ayudan a mejorar la circulación sanguínea de los entrenadores. cuerpo y hacer que los músculos estén en un buen estado de entrenamiento, al tiempo que reduce los riesgos de calambres y Lesión muscular durante el entrenamiento. Calienta con las siguientes recomendaciones.

Ejercicios antes de cada entrenamiento. Cada ejercicio de estiramiento se mantendrá durante unos 30 segundos.

Y se requiere atención contra el estiramiento extenuante al hacer ejercicios para evitar

cualquier lesión muscular.

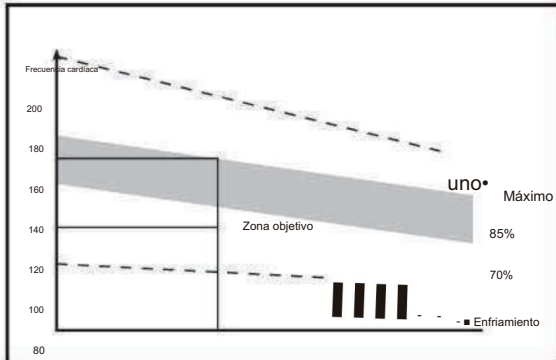


Estramiento de la parte externa del muslo

Fase de

## entrenamiento con

inclinación lateral. Esta es una fase de entrenamiento formal donde la práctica regular ayuda a mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. La clave del proceso de entrenamiento consiste en realizar ejercicios con una intensidad estable y adaptada a tu situación. Se requiere una intensidad y un control razonables para que tu frecuencia cardíaca se mantenga dentro del rango objetivo que se indica en la tabla a continuación.

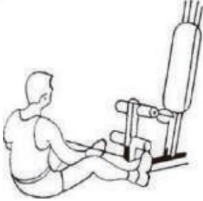

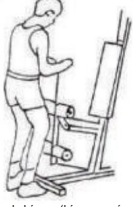



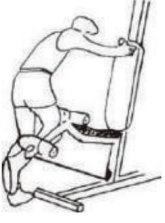

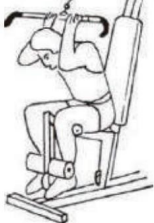








Mantenga su frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo durante al menos 12 minutos y, por lo general, la gente entrena durante 15 a 20 minutos al principio.

Fase de recuperación tras el entrenamiento. Repita los ejercicios de la fase de preparación, reduciendo la amplitud y la velocidad según corresponda durante unos 5 minutos. Los músculos se relajarán al adaptarse el ejercicio a la temperatura corporal. Es importante tener en cuenta que no se permiten estiramientos intensos durante el ejercicio para evitar lesiones musculares.

Se recomienda entrenar al menos 3 veces por semana y, si es posible, se registrará semanalmente el nivel promedio de práctica.

## Cuadro de orientación para la formación

 <p><b>Remo sentado (trapecio)</b>          Instale el manillar en "T" de baja tensión en la polea inferior, siéntese en el suelo y apoye la barra transversal con los pies. Flexione ligeramente las piernas y estírelas mientras eleva el cuerpo. Flexione y estire la cintura mientras flexiona y estira los codos.</p>	 <p>Entrenamiento de rodillas dobladas (recto Abdominales)          Coloque el conjunto del manillar en "T" de baja tensión en la polea inferior, acuéstese boca arriba con las piernas casi rectas y los dedos de los pies hacia arriba. Coloque el conjunto del manillar en "T" entre sus pies y levante las rodillas para asegurarse de que la "T"          El conjunto del manillar está lo más cerca posible del pecho.</p>	 <p>Entrenamiento de bíceps (bíceps - músculos del antebrazo)          Instale el conjunto del manillar en "T" de baja tensión en la polea inferior y sujételo con ambas manos. Manténgase erguido con los brazos estirados y los brazos traseros pegados al cuerpo para levantar el manillar con los antebrazos lo máximo posible.</p>
 <p>Entrenamiento de bíceps (bíceps - músculos del antebrazo)          Instale el conjunto de manillar en "T" de baja tensión en la polea inferior y coloque la almohadilla redonda de esponja catalpa en la posición más alta. Siéntese en la almohadilla, apoye los codos contra la almohadilla redonda de espuma y sujete el conjunto de manillar en "T" con el codo en el centro para realizar el máximo esfuerzo.          encorvándose lo más posible.</p>	 <p>Entrenamiento muscular inverso          Agarre (Bíceps - Músculo del antebrazo) Fortalecimiento)          Realice el mismo trabajo preparatorio y los mismos ejercicios que en el paso anterior, pero sujete el conjunto del manillar inferior en reversa con ambas manos para asegurarse de que pueda sentir que la tensión real está en el          agarre en lugar de los bíceps durante el ejercicio.</p>	 <p>Entrenamiento de giro de muñeca (Músculos del antebrazo)          Instale el conjunto de manillar en "T" de tensión inferior en la polea inferior y ajuste la barra de esponja redonda en su lugar. Coloque los antebrazos sobre la barra de esponja redonda y flexione las muñecas para lograr el máximo movimiento posible. Puede ejercitar los músculos externos del antebrazo si las flexiona en la dirección opuesta.</p>
 <p>Entrenamiento flexográfico (glándulas musculares)          Para este ejercicio solo se permite una pierna al mismo tiempo.          Ejercicio. Ajuste la esponja circular a la posición más cómoda y cuelgue el alambre de la pierna con un gancho. Apoye la rodilla en la esponja circular y doble la pierna lo máximo posible.</p>	 <p>Entrenamiento de patadas (cuádriceps)          Baje la esponja redonda a una posición mínima y enganche el          esponja redonda con ambas patas. Agarre la parte inferior del cojín del asiento con          ambas manos y estírelas lentamente          tus piernas</p>	 <p>Entrenamiento encorvado (Rectus Abdominis y Latissimus Dorsi)          Instale el conjunto del manillar en "T" de alta tensión en la posición de la polea alta y baje el palo de esponja redonda a la posición más baja.          Enganche ambos pies en el palo de esponja redondo y sostenga el manillar con ambas manos e inclínese hacia adelante y hacia abajo en la cintura lo más que pueda.</p>

 <p><b>Jalón con brazo recto (Pectoral Mayor y Deltoides)</b></p> <p>Conecte el conjunto del manillar en forma de "I" de alta tensión a la polea alta y síntese en el cojín para sostener el conjunto del manillar con las manos.</p> <p>Estira los brazos y realiza movimientos circulares centrado el hombro. Durante el movimiento, puedes aumentar la amplitud apoyándote en el cojín.</p>	 <p><b>Entrenamiento de dominadas (tríceps)</b></p> <p>Instale el conjunto del manillar en la polea alta y ajuste el palo de esponja redondo a la posición más alta.</p> <p>Sujete firmemente el conjunto del manillar mientras está sentado en el cojín para colocar los muslos debajo del palo de esponja redondo como apoyo y tire del conjunto del manillar hacia el pecho para completar el movimiento mientras se encorva.</p>	 <p><b>Entrenamiento de pecho (pectoral importante)</b></p> <p>Ajuste el estiramiento previo y la parte superior de los brazos para que queden paralelos al suelo con el antebrazo apoyado sobre el palo de esponja original y empujando hacia adelante con los codos en lugar de los brazos.</p>
 <p><b>Entrenamiento de empuje 1)</b> Ajuste la altura del asiento de modo que el conjunto del manillar en el brazo izquierdo/derecho esté en el medio del pecho.</p> <p>2) Se puede usar cualquier conjunto de manillar para realizar ejercicios. Empuje el brazo izquierdo o derecho hasta el punto de estiramiento máximo y cambie el ángulo del manillar de horizontal a vertical para ejercitar los músculos desde diferentes ángulos.</p> <p>3) Repita los ejercicios como se describe arriba.</p>	 <p><b>Patada hacia atrás (músculos de la cadera)</b></p> <p>El ejercicio también permite realizarlo con una sola pierna por el momento. Ajuste el palo redondo de esponja a la posición más cómoda y conecte el cable de la polea inferior al tobillo. Coloque una funda protectora de seguridad adecuada en el tobillo, apóyese en el palo redondo de esponja con las manos y realice la patada hacia atrás y el movimiento de recuperación lentamente.</p>	 <p><b>Patada lateral (músculos de la pierna)</b></p> <p>El ejercicio también permite realizarlo con una sola pierna por el momento. Tras el mismo trabajo preparatorio que para la patada hacia atrás, cruce las piernas antes del movimiento y luego patee lo más atrás posible hacia el palo de esponja.</p>

Ejercicios previos al entrenamiento y consulta con un médico autorizado recomendado

Se requiere la formación de la institución antes de cualquier ejercicio. Además, cualquier usuario que no pueda entrenar para un largo tiempo debido al sistema o que tiene obesidad, hipertensión o enfermedad cardiovascular deberá

Se recomienda consultar con una institución médica autorizada antes de cualquier ejercicio o actividad continua.

capacitación. .

Lea atentamente todas las instrucciones antes del montaje.

Asegúrese de que todas las piezas estén bloqueadas antes del entrenamiento. Cualquier manipulación incorrecta o inadecuada

La instalación causará daños a su cuerpo.

· Se sugiere que dos personas trabajen juntas para completar la instalación del equipo.

