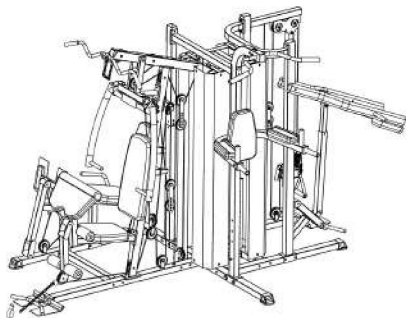


Manual de instalación y funcionamiento

Máquina de entrenamiento integrada de lujo



Catálogo

Conocimientos de seguridad.....	1
Vista despiezada.....`	2-6
Lista de piezas.....	7-9
Pasos de instalación.....	13-50
Instrucciones de capacitación.....	51
Dibujo directivo de la formación.....	52-53
Advertencia.....	53

Capacitación para el uso

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

Precauciones

Aunque 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 de entrenamiento, especialmente las siguientes: 1. Mantenga a los niños, mascotas, etc., alejados del equipo de entrenamiento y no permita que los niños permanezcan solos.

- solo en la habitación donde está colocado el equipo de entrenamiento.
- El equipo de entrenamiento sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- 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 inmediatamente.
- El equipo de entrenamiento deberá colocarse sobre una superficie limpia y plana. No deberá utilizarse cerca del agua ni al aire libre.
- Al utilizar el equipo de entrenamiento, mantenga las manos alejadas de cualquier pieza de transmisión.
- 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.
- 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.
- Evite colocar objetos con partes afiladas alrededor del equipo de entrenamiento.
- Ninguna persona discapacitada podrá utilizar el equipo de entrenamiento sin la supervisión de los compañeros de entrenamiento o del personal de enfermería.
- Antes de entrenar, normalmente es necesario calentar realizando diversos ejercicios de estiramiento.
- Si el equipo de entrenamiento presenta funciones anormales, está prohibido su uso.
- En el proceso de formación es necesario realizar los registros de capacitación en cualquier momento.
- El equipo de entrenamiento no es adecuado para su uso como equipo médico.
- El peso máximo del usuario de este producto es de 120 kg.

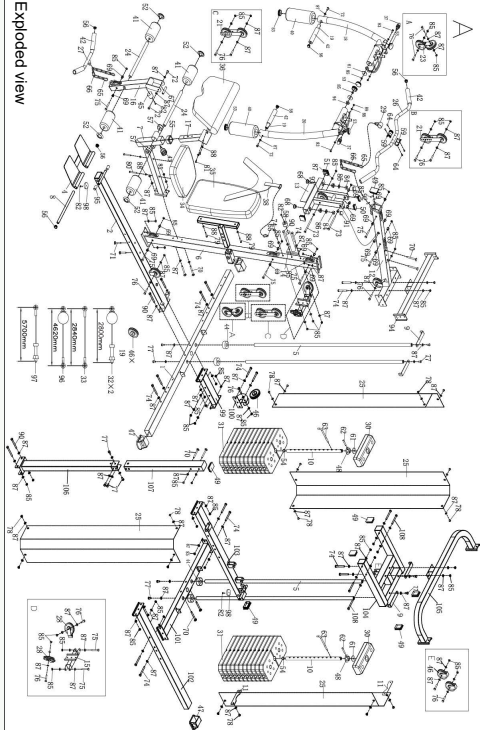
Advertencia:

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 su...

razones propias

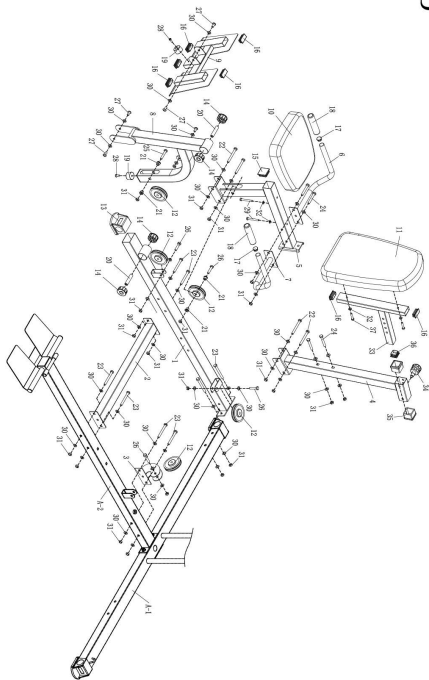
Main PartsA

Exploded view



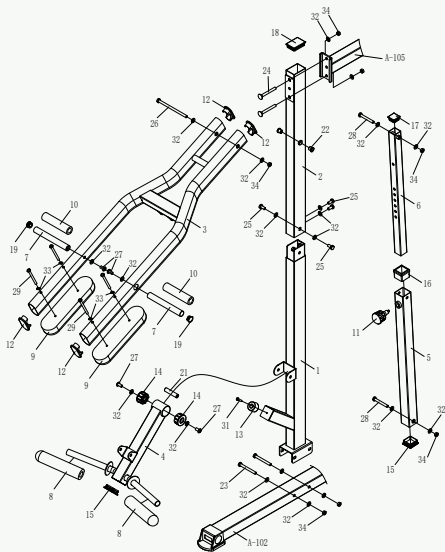
Attachment B

B



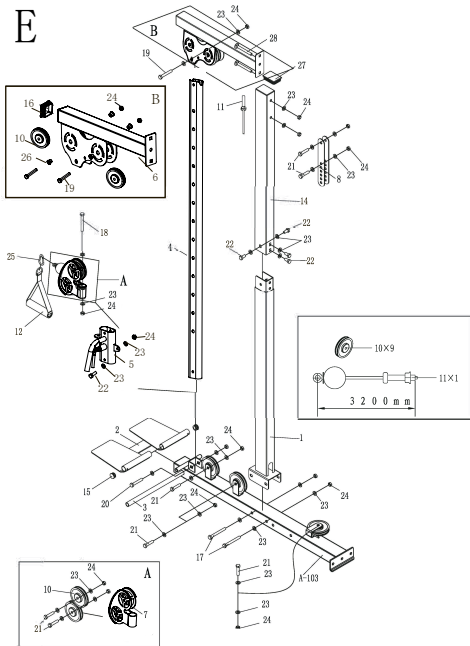
D

Attachment D



Attachment E

E



Lista de piezas

De serie número	Nombre y especificación	Cantidad	De serie número	Nombre y especificación	Cantidad
1	Conjunto de tubo inferior trasero	1	55	Casquillo entre tuberías	1
2	Conjunto de tubería de tierra	1	56	25 tapón interno del tubo redondo	6
3			57	Manguito de eje de plástico	2
4	Pedal	1	58	Cojin de empuje hacia adelante	1
5	Soldadura de varilla guía de contrapeso	4	59	Manguito de eje de tubo circular	4
6	Conjunto de tubo de inclinación frontal	1	60	N / A	
7	Conjunto de tubos de soporte del bastidor inferior delantero	1	61	Varilla de ajuste Almohadilla plana	2
	N / A		62	Afilador recto	2
8	Placa de conexión del escudo 1	4	63	Pasador insertado en forma de L	2
10	Conjunto de palanca de pesas	2	64	Remache autotapante 4	
11	Placa de conexión del escudo 2	2	65	Cierre de corredera	5
12	Conjunto de barra de transporte	1	66	Cadena de ocho anillos	2
13	Conjunto de voladizo 1		67	Eje de rotación	1
14	Conjunto de tubo de límite 1		68	Manguito de presión de polea (grande)	4
15	Conjunto de tubería de conexión del asiento en forma de U	1	69	Manguito de presión de polea (pequeño)	18
16	conjunto de elevación de piernas 1	1	70	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*90)	8
17	Conjunto de agarre de goma para las manos	1	71	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*65)	2
18	Conjunto del brazo oscilante derecho	1	72	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*20)	4
19	Manillar de empuje delantero asamblea	2	73	Perno hexagonal (M10*135)	2
20	Conjunto del brazo oscilante izquierdo	1	74	Perno hexagonal (M10*90)	1
21	Placa de conexión de polea	4	75	Perno hexagonal (M10*65)	8
22	N / A		76	Perno hexagonal (M10*45)	13
23	Asiento giratorio en U	1	77	Perno hexagonal (M10*20)	12
24	tubo portaesponjas 2		78	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*12)	16

25	Protección de red de hierro los otros	4	79	Perno hexagonal MB*40	2
26	Conjunto de manija de tracción alta	1	80	Perno hexagonal (MB*65)	2
27		1	81	Perno hexagonal (MB*15)	2
28	Conjunto de asiento en forma de U con brazo oscilante	2	82	Tornillos de cabeza plana con ranura en cruz (M6*20)	
29	Soldadura de casquillo de alta tracción	1	83	N / A	
30	Cabezal de contrapeso	2	84	No tengo idea(M16)	2
31	Alambre de alta	22	85	No tengo t(M10)	55
32	tracción con peso en grupo soga Conjunto 2800 (2785 mm)	2	86	Almohadilla plana grande (Φ16)	2
33	Conjunto de cable de acero con brazo de mariposa (2840 mm)	1	87	Almohadilla plana (Φ10)	120
34	Componentes del cojín del asiento	1	88	Almohadilla plana (Φ8)	6
35	Componentes del cojín del respaldo	1	89	N / A	1
36	Componente 1 de la almohadilla de mano		90	Perno hexagonal (M10*95)	5
37	N / A		91	Tapa de tuerca (M16)	2
38	Conjunto de cuerda de entrenamiento	1	92	funda de PVC de alta tracción	2
39	Componentes y grifos adhesivos redondos	1	93	Montaje de gas para patinar sobre ruedas cubiertas	1
40	Portaesponjas grande	2	94	Soldaduras para conexión de tuberías	1
41	porta esponjas	4	95	N / A	
42	Agarre de esponja	6	96	Longitud real del conjunto de resorte (462,0 mm)	1
43	Perfil giratorio con pasador de resorte	1	97	Conjunto de cable de conexión para pájaro volador (570 mm)	1
44	Plata de la almohadilla	4	98	Almohadilla de goma redonda	
45	de choque - sacate de elevación	1	99	Soldadura de tubería de conexión	1
46	Ley de piqueta	19	100	Tira del marco de la ley	1
47	Cornisa exterior para el pie		101	Soldadura de tubería inferior de contrapeso	1
48	Buje de cabeza de ocho contrapesos	2	102	Soldadura de tubería inferior para sentadilla profunda	1
49	50*70 tapón interno del tubo rectangular 25*50 tapón	7	103	Soldadura de tubos con fondo de pájaro	1
50	interno del tubo rectangular	2	104	Conector de tubo de contrapeso	1

	tubo			soldadura	
51	50 tapón interno del tubo cuadrado	2	105	Marco de conexión	1
52	25 tapón de tubo circular 4		106	Soldadura del tubo de soporte inferior	1
53	50 tapón interno del tubo redondo	6	107	Soldadura del tubo de soporte superior	1
54	tapón interno esférico del tubo redondo	2	108	perno hexagonal (M10*70)	4

B- Lista de piezas

Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad	Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad
1	Soldadura de tubo inferior con elevación de patas	1	20	Eje de rotación 2	
2	Soldadura de tubería de conexión	1	21	Manguito de presión de polea (pequeño)	2
3	Marco de polea	1	22	Perno hexagonal (M10*95)	4
4	Marco del cojín del respaldo	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	Marco del reposabrazos izquierdo	1	26	Perno hexagonal (M10*45)	4
8	marco para levantar piernas	1	27	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*20)	5
9	Marco de pedales	1	28	Cabezal plano con empotrar en cruz tornillos (M6*20)	2
10	Conjunto de cojín de asiento	1	29	Perno hexagonal (M8*65)	2
11	Conjunto de cojín del respaldo	1	30	Almohadilla plana (Φ10)	46
12	Polea asamblea	5	31	Tornillo de seguridad (M10)	22
13	Correa exterior para el pie (tubo de 50*70)	1	32	Almohadilla plana (Φ8)	4
14	Manguito de eje de plástico	4	33	Cojín de respaldo con marco ajustable	1
15	50 tapón interno del tubo cuadrado	1	34	Perilla flexible	1
16	Enchufe interno de 25*50	7	35	50Buje entre tuberías	2

	tubo rectangular				
17	Tapón interno del tubo redondo (tubo $\Phi 25$)	2	36	38 tapón interno del tubo cuadrado	1
18	Puño del manillar (Tubo F25)	2	37	Perno hexagonal (M8*40)	2
19	papel acetate	2			

C- Lista de piezas

Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad	Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad
1	Marco de soporte inferior de barras paralelas	1	17	N / A	
2	Marco de soporte superior de barras paralelas	1	18	Pasador insertado con lazo de suspensión	1
3	tubo de perilla de tiro alto	1	19	Perno hexagonal (M10*95)	2
4	Tubo del apoyabrazos izquierdo (5) de las barras paralelas	1	20	Perno hexagonal (M10*70)	2
5	Tubo del apoyabrazos derecho (5) de las barras paralelas	1	21	Perno hexagonal (M10*20)	10
6	Tubo vertical del reposabrazos	2	22	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*90)	2
7	N / A		23	N / A	
8	Pieza en forma de L de soporte de respaldo	4	24	Perno hexagonal (M8*65)	4
9	Conjunto de respaldo	1	25	Perno hexagonal (M8*25)	2
10	Conjunto de agarre de goma para las manos	2	26	Perno hexagonal (M8*15)	4
11	Puño del manillar (Tubo F28)	2	27	Almohadilla plana ($\Phi 10$)	26
12	Puño del manillar (Tubo F25)	4	28	N / A	
13	Tapón interno de 70*50 del tubo rectangular	1	29	Almohadilla plana ($\Phi 6$)	10
14	tapón interno del tubo redondo (Tubo F28)	2	30	Tornillo de seguridad (M10)	9
15	tapón interno del tubo redondo (Tubo F25)	6	31	Perno hexagonal (M10*75)	1
16	tapón hueco	2			

D- Lista de piezas

Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad	Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad
1	Marco de soporte inferior para sentadillas profundas	1	19	Tapón interno del tubo redondo (tubo F25)	2
2	Marco de soporte superior para sentadillas profundas	1	20	N / A	
3	Marco resistente al hombro	1	21	Eje de rotación	1
4	Marco de soporte para mancuernas	1	22	Manguito de presión de polea (pequeño)	2
5	Tubo de revestimiento ajustable	1	23	Perno hexagonal (M10*95)	2
6	Ajuste de la tubería	1	24	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*90)	2
7	Tubo del manillar	2	25	Perno hexagonal (M10*20)	4
8	Soldadura de tubo de barra	2	26	Perno hexagonal (M10*180)	1
9	Conjunto de agarre de goma para las manos	2	27	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M10*20)	4
10	Agarre	2	28	Perno hexagonal (M10*75)	2
11	Pasador de resorte	1	29	Perno de cabeza plana con hexágono interior (M8*100)	4
12	Tapón de tubo ovalado	4	30	N / A	
13	papel sacante	1	31	Tomillos de cabeza plana con ranura en cruz (M6*20)	1
14	Manguito de eje de plástico	2	32	Almohadilla plana (Φ10) 20	
15	50 tapón interno del tubo cuadrado	2	33	Junta en forma de arco (F8)	4
16	Casquillo entre tuberías	1	34	Tuerca de seguridad (M10)	7
17	38 tapón interno del tubo cuadrado	1			
18	50-70 enchufe interno del tubo rectangular	1			
E - Lista de piezas					
Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad	Número de serie	Nombre y especificación	Cantidad
1	Soldadura del tubo de soporte inferior	1	15	25 tapón interno del tubo redondo	3
2	Soldadura de pedal 1		16	50 tapón interno del tubo cuadrado	1
3	Varilla limitada	1	17	Perno hexagonal (M10*95)	2
4	Tubo de distribución	1	18	Perno hexagonal	1

				(M10*80)	
5	Tubo de revestimiento ajustable	1	19	Perno hexagonal (M10*65)	1
6	Soldadura de elevación de tuberías	1	20	Perno hexagonal (M10*60)	1
7	Marco de polea	1	21	Perno hexagonal (M10*45)	7
8	Placa de conexión de polea	2	22	Perno hexagonal (M10*20)	5
	Pasador de resorte 1		23	Almohadilla plana (Φ10)	32
9 10	Conjunto de polea 9		24	Tuerca de seguridad (M10)	17
11	Cable de acero (3200MM)	1	25	Cierre de cerradura	1
12	Manillar asamblea	1	26	Manguito de presión de polea (pequeño)	6
13	Casquillo entre tuberías	2	27	Tapón interno de 50*70 del tubo rectangular	1
14	Soldadura del tubo de soporte superior	1	28	Perno de cabeza plana y cuello cuadrado (M10*90)	2

Pasos de instalación

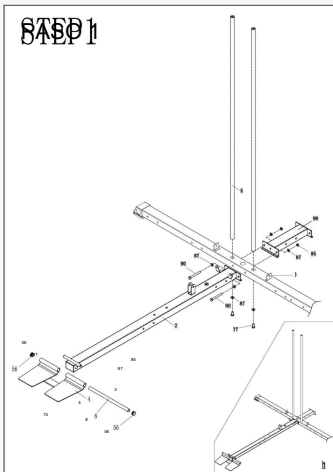
Pasos de instalación de la parte principal A

Paso 1 1.

Coloque el conjunto de la tubería inferior trasera (1), el conjunto de la tubería de tierra (2) y la soldadura de la tubería de conexión (99) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10*95 (90), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para ajustarlos y fijarlos.

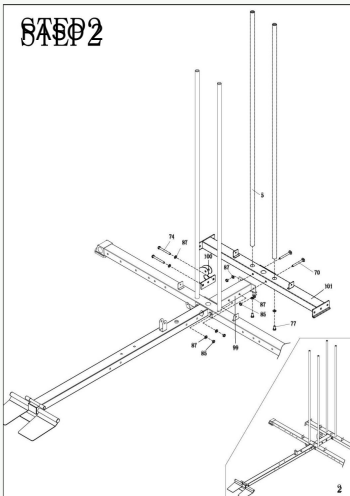
2. Inserte la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) en el orificio correspondiente del conjunto del tubo inferior trasero (1) y, luego de revestirla, utilice los pernos hexagonales M10*20 (77) y las almohadillas planas $\Phi 10$ (87) para sujetarla firmemente desde la parte inferior.

3. Coloque el conjunto del tubo de tierra (2), el conjunto del tubo de tierra delantero (3) y el pedal (4) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10*90 (74), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para ajustarlos firmemente.



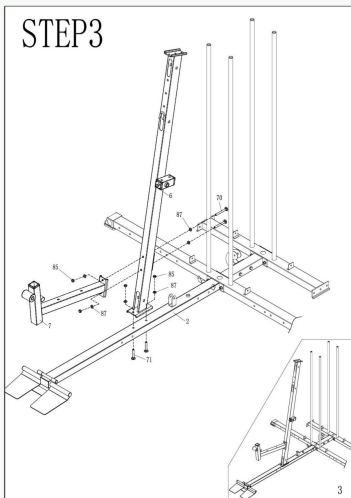
Paso 2

1. Inserte la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) en el orificio correspondiente del tubo inferior del contrapeso. soldadura (101), y luego fjela firmemente desde la parte inferior con pernos hexagonales M10*20 (77) y almohadillas planas Φ 10 (87).
2. Coloque la soldadura del tubo inferior del contrapeso (101) y la soldadura del tubo de conexión (99) de acuerdo con la imagen, y use pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (70), almohadillas planas Φ 10 (87) y contratuerca M10 (85) para apretarlos firmemente.
3. Coloque el marco de la polea (100) y la soldadura del tubo de conexión (99) de acuerdo con la imagen y fjelos firmemente con pernos hexagonales M10*90 (74), almohadillas planas Φ 10 (87) y contratuerca M10 (85).



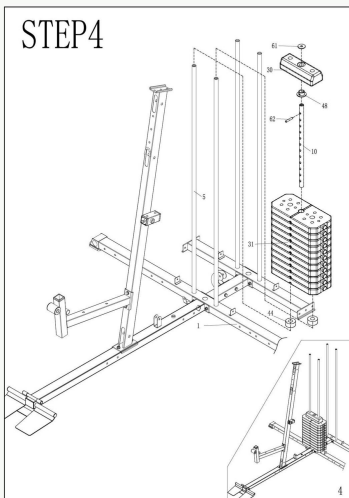
Paso 3

1. Coloque el conjunto de tubo inclinado delantero (6) sobre el conjunto de tubo de serra ensamblado (2) de acuerdo con la imagen y use pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*65 (71), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para ajustar y fijar firmemente. 2. Coloque el conjunto de tubo de soporte del marco inferior delantero (7) y el conjunto de tubo inclinado delantero (6) de acuerdo con la imagen y use el Pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (70), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para sujetar y fijar firmemente.



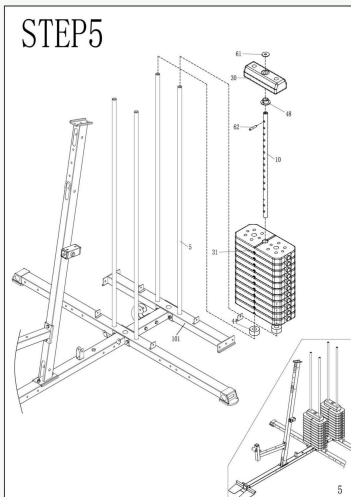
Paso 4

1. Primero, instale la almohadilla de amortiguación (44) y el peso acumulado (31) en la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) según la imagen; luego, insértelos en la dirección que se muestra en la imagen y pase el pasador recto (62) a través de la cabeza del contrapeso. buje (48) y el primer orificio del conjunto de palanca de peso (10) (contando desde arriba hacia abajo), y luego instale el conjunto de cabezal de peso (30); finalmente, coloque la almohadilla plana de la varilla de ajuste (61) en la posición.



Paso 5

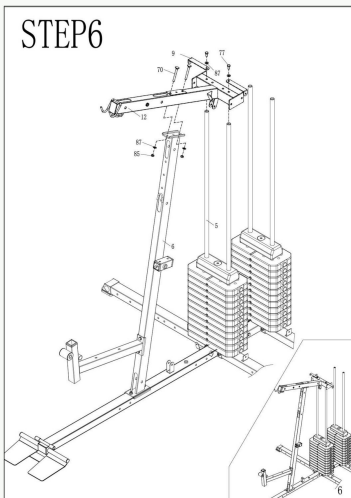
1. Primero, instale la almohadilla de amortiguación (44) y el peso acumulado (31) en la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5) según la imagen; luego, insértelo en la dirección que se muestra en la imagen y pase el pasador recto (62) a través de la cabeza del contrapeso. buje (48) y el primer orificio del conjunto de palanca de peso (10) (contando desde arriba hacia abajo), y luego instale el conjunto de cabezal de peso (30); finalmente, coloque la almohadilla plana de la varilla de ajuste (61) en la posición que se muestra en la imagen.



Paso 6

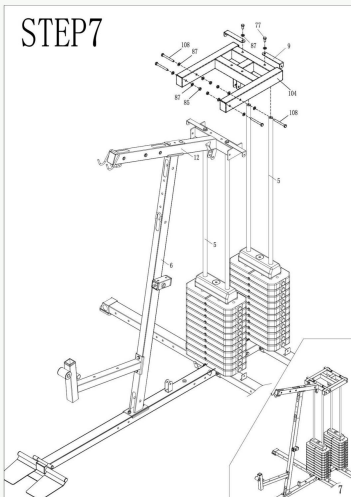
1. Alinee los orificios en el tubo horizontal del conjunto de la barra de soporte (12) con el conjunto soldado de la varilla guía del contrapeso (5); luego use pernos hexagonales M10*20 (77), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y placa de conexión de protección 1 (9) para fijar desde la parte superior, pero no apriete demasiado por el momento;

2. Alinee los orificios del conjunto de la barra de transporte (12) y el conjunto del tubo inclinado frontal (6) de acuerdo con la imagen, y use pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (70), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para sujetarlos firmemente.



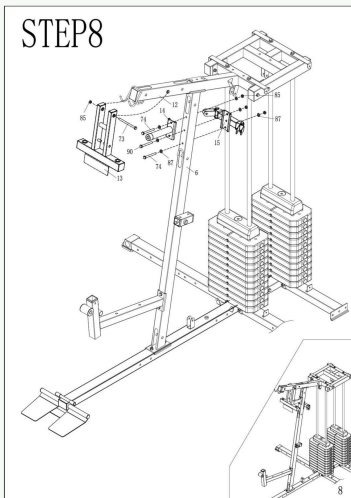
Paso 7

1. Alinee los orificios en el tubo horizontal en la soldadura de elevación del tubo de contrapeso (104) con el ensamblaje de la soldadura de la varilla guía del contrapeso (5); luego use pernos hexagonales M10*20 (77) y almohadillas planas Φ 10 (87) y la placa de conexión del escudo 1 (9) para Sujete desde arriba, pero no lo apriete demasiado por el momento; 2. Alinee los orificios del conjunto de la barra de soporte (12) y la soldadura de elevación de la tubería de contrapeso (104) de acuerdo con la imagen y use el perno hexagonal M10*70 (108), almohadilla plana Φ 10 (87) y contratuerca M10 (85) para sujetarlo y fijarlo.



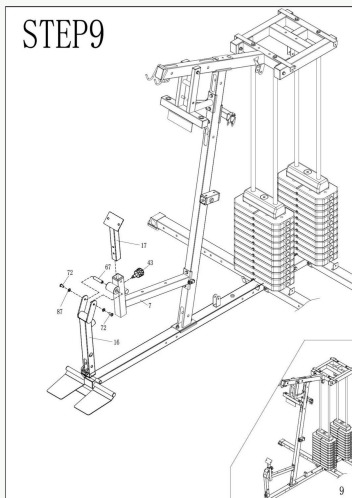
Paso 8

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 $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para apriétalo
2. Monte el conjunto voladizo (13) en los orificios correspondientes del conjunto de la barra de transporte (12) de acuerdo con la imagen, y fíjelo con pernos hexagonales M10*135 (73) y contratuerca M10 (86).



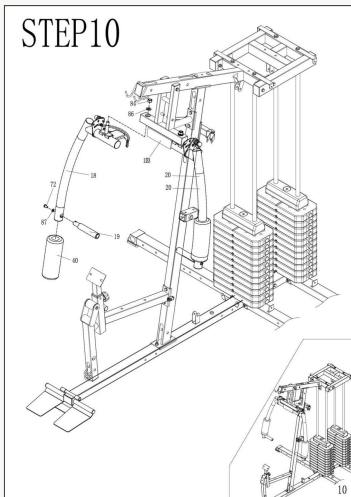
Paso 9

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 tubos 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 una almohadilla plana $\Phi 10$ (87) para fijar y sujetar.
2. Inserte el conjunto de agarre de goma para las manos (17) en el conjunto de tubo de soporte del marco inferior delantero (7) de acuerdo con la imagen y fíjela con el botón giratorio con pasador de resorte (43).



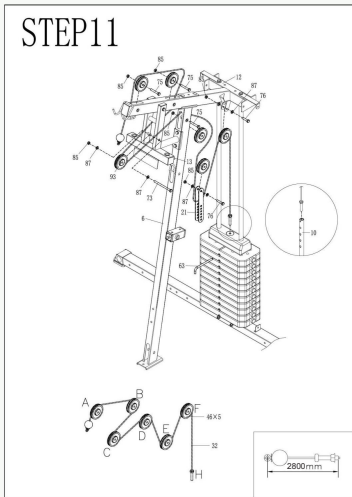
Paso 10

1. Monte el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20) en los orificios correspondientes del conjunto voladizo (13) de acuerdo con la imagen y utilice la contratuerca M16 (84) y las almohadillas planas grandes $\Phi 16$ (86) para fijar y sujetar.
2. Monte el soporte 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 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 eje plano Ensamble el brazo oscilante (20) de acuerdo con la imagen y utilice pernos de cabeza plana con enchufe hexagonal M10*20 (72), almohadilla grande $\Phi 10$ izquierdo. (87) para fijar y sujetar.



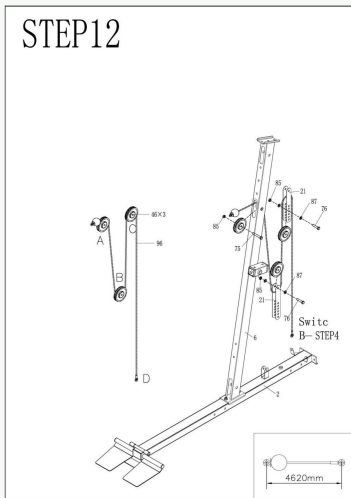
Paso 11

1. Tome los cables (32) y colóquelos como se muestra en la imagen. Ensámblelos en la secuencia que se muestra en la imagen.
2. El método de montaje de las poleas A, B y D es el mismo. Como se muestra en la imagen, la secuencia es: perno hexagonal M10*65 (75), conjunto de polea (46) y contratuercas M10 (85).
3. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es perno hexagonal M10*135 (73), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuercas M10 (85), que se fijan en el conjunto voladizo (13).
4. Como se muestra en la imagen E, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuercas M10 (85).
5. Como se muestra en la figura F, la secuencia consiste en un perno hexagonal M10*45 (76), una placa plana de $\Phi 10$ (87), un conjunto de polea (46), una placa plana de $\Phi 10$ (87) y una contratuercas M10 (85), que se fijan al conjunto de la barra de soporte (12).
6. Como se muestra en la figura H, fije finalmente el otro extremo del cable de acero (32) al conjunto de la palanca de peso (10) e inserte el pasador insertado en forma de L (63) en el contrapeso.



Paso 12

1. Tome los cables de acero (96), 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 pernos hexagonales M10*65 (75), conjunto de polea (46) y contratuerca M10 (85), que se fijan en el conjunto de tubería inclinada frontal (8).
3. Como se muestra en la imagen B, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85).
4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85).
5. Como se muestra en la imagen D, los cables de acero de la prensa de pierns cargados (96) se instalan en el accesorio y luego se instalan (consulte el paso 4 del accesorio B).



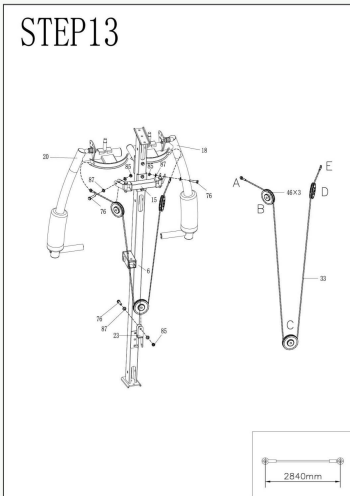
Paso 13 1.

Tome los cables de alambre 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 de acero (33) en el conjunto del brazo oscilante derecho (18) y en el conjunto del brazo oscilante izquierdo (20);

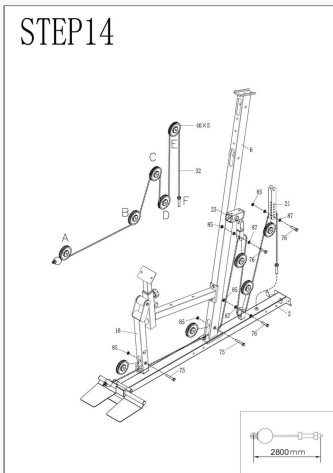
3. Como se muestra en las imágenes B y D, la secuencia es perno hexagonal M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan en el asiento en forma de U. conjunto de tubería de conexión (15);

4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es perno hexagonal M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), polea conjunto (46), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan en el asiento en U giratorio (23).



Paso 14

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 las imágenes A y B, la secuencia es pernos hexagonales M10*65 (75), conjunto de polea (46) y contratuerca M10 (85), que se fijan respectivamente al conjunto de elevación de patas (16) y al conjunto de tubo inclinado delantero (6); 3. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es: perno hexagonal M10*45 (76), almohadilla plana de $\Phi 10$ (87), conjunto de polea (46), $\Phi 10$ almohadilla plana (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan en el asiento U giratorio (23) en; 4. Como se muestra en la imagen D, la secuencia es pernos hexagonales M10 * 45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85), que se fijan en la tubería de tierra In (2);
5. Como se muestra en la imagen E, la secuencia es pernos hexagonales M10 * 45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), placa de conexión de polea (21), conjunto de polea (46), placa de conexión de polea (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) , Contratuerca M10 (85); 6. Como se muestra en la imagen F, finalmente bloquee el otro extremo del cable de acero (32) al conjunto de tubería de tierra (2).



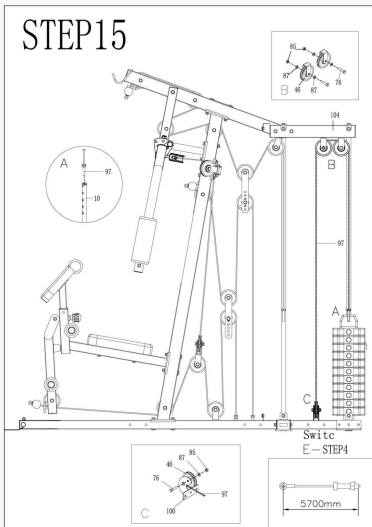
Paso 15 1.

Tome los cables de acero (97), 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, primero fije un extremo del cable de acero (97) en el conjunto de palanca de peso (10) e inserte el pasador insertado en forma de L (83) en el contrapeso;

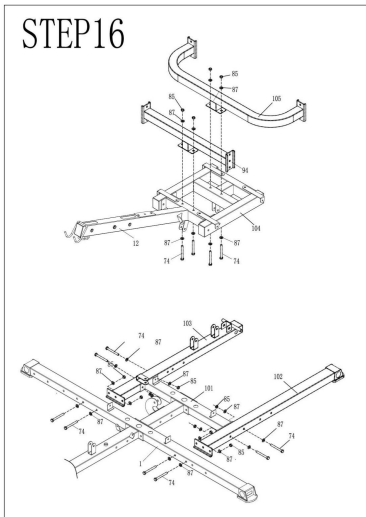
3. Como se muestra en la imagen B, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuercas M10 (85), que se fijan en la soldadura de elevación de tubería del contrapeso

(104); 4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es perno hexagonal M10*45 (76), almohadilla plana $\Phi 10$ (87), conjunto de polea (46), almohadilla plana $\Phi 10$ (87) y contratuercas M10 (85), que se fijan en el marco de la polea (100); la instalación del cable de acero (97) se refiere al paso 4 del accesorio E.



Paso 16

1. Coloque el conjunto de tubería inferior trasera (1) y la soldadura de tubería inferior de contrapeso (101) con la soldadura de tubería inferior para sentadilla profunda (102) y la soldadura de tubería inferior de ave (103) de acuerdo con la imagen; use pernos hexagonales M10*90 (74), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y tuerca de seguridad M10 (85) para apretarlos; 2. Coloque las soldaduras para el gato de tubería de conexión (94), el conjunto de barra de soporte (12) y la soldadura de gato de tubería de contrapeso (104) de acuerdo con la imagen; use pernos hexagonales M10*90 (74), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) para fijar y fijar;

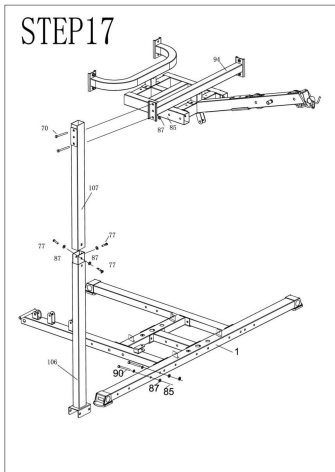


Paso 17 1.

Coloque el marco de soporte inferior (106) y el conjunto de tubo inferior trasero (1) de acuerdo con la imagen y fijelos firmemente con pernos hexagonales M10*95 (90), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85).

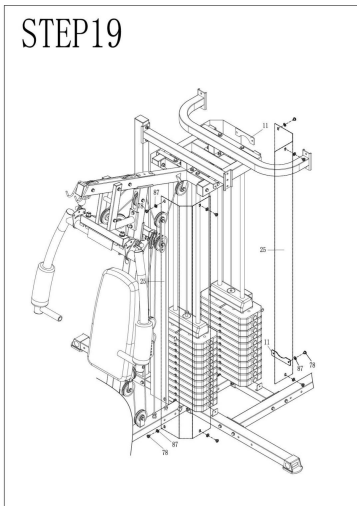
2. Coloque el marco de soporte inferior (106) y el marco de soporte superior (107) de acuerdo con la imagen y fijelos firmemente con pernos hexagonales M10*20 (77) y almohadillas planas $\Phi 10$ (87).

3. Coloque el marco de soporte superior (107) y las soldaduras para la conexión de la tubería de elevación (94) de acuerdo con la imagen, y utilice pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (70), almohadillas planas $\Phi 10$ (87) y contratuerca M10 (85) para apretarlos firmemente.



Paso 19

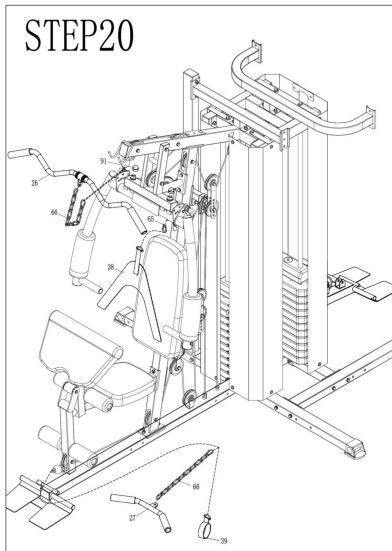
1. Coloque la cubierta de protección de red de hierro (25) y la placa de conexión de protección 2 (11) de acuerdo con la imagen; utilice pernos de cabeza plana con hexágono interior M10*12 (78) y almohadillas planas Φ 10 (87) para fijarlas y sujetarlas en la parte principal instalada.



Paso 20 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 juego de cuerda de entrenamiento (38) y la cubierta de la tuerca (91) como se muestra en la imagen; coloque el conjunto de cinta adhesiva redonda (39).

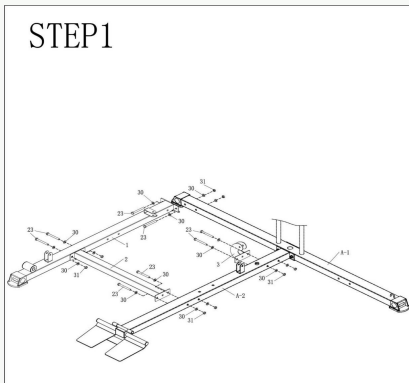
2. Una vez finalizado el montaje, compruebe que los tornillos estén fijados y apretados.



Pasos de instalación de la sección de fijación B

Paso 1

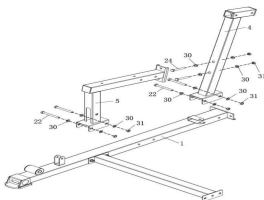
1. Coloque la soldadura del tubo inferior de elevación de la pata (1) y el conjunto del tubo inferior trasero (A-1) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10*90 (23), almohadillas planas $\Phi 10$ (30) y contratuerca M10 (31) para ajustarlos y fijarlos firmemente.
2. Coloque la soldadura del tubo inferior de elevación de la pata (1), la soldadura del tubo de conexión (2) y el conjunto del tubo de tierra (A-2) de acuerdo con la imagen y utilice pernos hexagonales M10*90 (23), $\Phi 10$ almohadillas planas (30) y contratuerca M10 (31) para apretar y fijar firmemente.
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 $\Phi 10$ (30) y tuercas de seguridad M10 (31) para fijar y sujetar.



Paso 2

1. Coloque la soldadura del tubo inferior de elevación de la pata (1) y el marco del cojín (4) de acuerdo con la imagen y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M10*95 (22), almohadillas planas $\Phi 10$ (30) y contratuerca M10 (31).
2. Coloque la soldadura del tubo inferior de elevación de piernas (1), el marco del cojín (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 $\Phi 10$ (30) y la contratuerca M10 (31).
Para fijar y sujetar.

STEP2

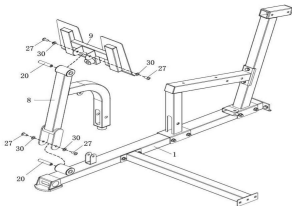


Paso 3 1.

Inserte el eje de rotación (20) en la soldadura del tubo inferior de elevación 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 elevación de la pata (1) de acuerdo con la imagen, y use el perno de cabeza plana con enchufe hexagonal M10*20 (27) y la almohadilla plana $\Phi 10$ (30) para fijar y sujetar.

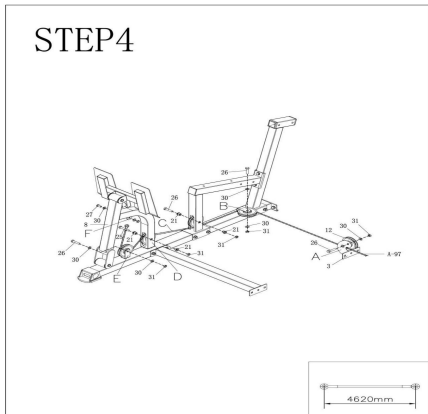
2. Primero inserte el eje de rotación (20) en el marco de elevación de piernas (8) de acuerdo con la imagen, y luego alinee el marco del pedal (9) con el marco de elevación de piernas (8) de acuerdo con la imagen y use pernos de cabeza plana con enchufe hexagonal M10*20 (27) y una almohadilla plana $\Phi 10$ (30) para fijar y sujetar.

STEP 3



Paso 4

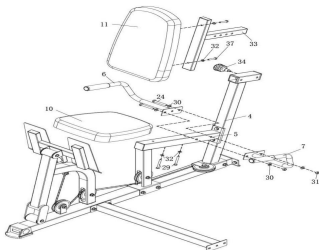
1. Siga el paso 12 del montaje del cable de acero (A-96) y proceda en la secuencia que se muestra en la imagen.
2. Como se muestra en la imagen A, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (26), almohadilla plana $\Phi 10$ (30), conjunto de polea (12), almohadilla plana $\Phi 10$ (30) y contratuercas 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), almohadilla plana $\Phi 10$ (30), conjunto de polea (12), almohadilla plana $\Phi 10$ (30) y contratuercas M10 (31), que se fijan en la soldadura del tubo inferior de elevación de la pata (1);
4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (26), almohadilla plana $\Phi 10$ (30), conjunto de polea (12), almohadilla plana $\Phi 10$ (30) y contratuercas M10 (31), que se fijan en la soldadura del tubo inferior de elevación 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 $\Phi 10$ (21) y contratuercas 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 M10*45 (26), almohadilla plana $\Phi 10$ (30), conjunto de polea (12), almohadilla plana $\Phi 10$ (30) y contratuercas M10 (31), que se fijan en la soldadura del tubo inferior de elevación de patas (1);
7. Como se muestra en la imagen F, la secuencia es perno de cabeza plana con hexágono interior M10*20 (27), almohadilla plana $\Phi 10$ (30), cable de acero de prensa de piernas cargado (A-96), almohadilla plana $\Phi 10$ (30) y contratuercas M10 (31), que se fijan en el marco de elevación de patas (8).



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 las imagen y use pernos hexagonales M10*70 (24), almohadillas planas $\Phi 10$ (30) y contratuerca M10 (31) para sujetarlos firmemente.
2. Tome el conjunto del cojín del asiento (10) y fjelo con pernos hexagonales M8*65 (29) y una almohadilla plana $\Phi 6$ (32) de acuerdo con la posición de la imagen;
3. Tome el conjunto del cojín del respaldo (11) y fjelo en el marco ajustable del cojín del respaldo (33) con pernos hexagonales M8*40 (37) y una almohadilla plana $\Phi 6$ (32) de acuerdo con la posición en la imagen; luego, coloque el marco ajustable del cojín del respaldo instalado (33) en el marco del cojín (4) y, finalmente, fjelos con la perilla flexible (34).

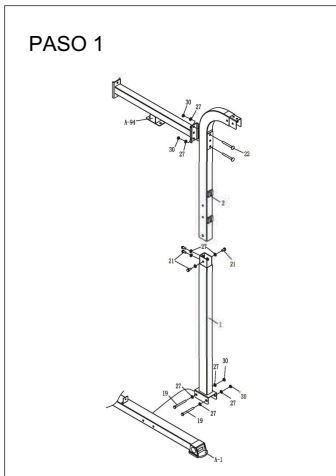
STEP 5



Pasos de instalación de la sección de fijación C

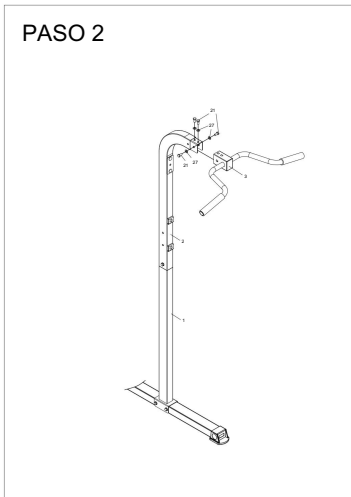
Paso 1

1. Coloque el marco de soporte inferior de doble vanilla (1) y el conjunto de tubo inferior trasero (A-1) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10*95 (19), almohadillas planas $\Phi 10$ (27) y contratuerca M10 (30) para ajustarlos y fijarlos firmemente.
2. Coloque el marco de soporte inferior (1) de las barras paralelas y el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas de acuerdo con la imagen y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M10*20 (21) y almohadillas planas $\Phi 10$ (27).
3. Coloque el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas y las soldaduras para la conexión de la tubería de elevación (A-94) de acuerdo con la imagen, y utilice pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (22), almohadillas planas $\Phi 10$ (27) y contratuerca M10 (30) para fijarlos y ajustarlos firmemente.



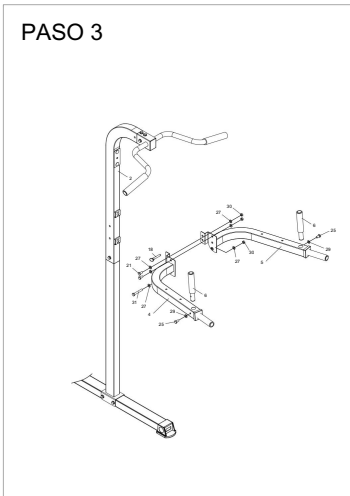
Paso 2

1. Coloque el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas y el conjunto del tubo del manillar alto (3) de acuerdo con la imagen y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M10*20 (21) y almohadillas planas $\Phi 10$ (27).



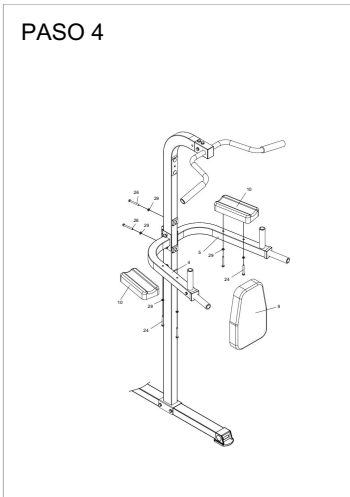
Paso 3

1. Coloque la pieza en forma de L del soporte del respaldo (8) y el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas de acuerdo con la imagen, y utilice pernos hexagonales M10*75 (31), almohadillas planas $\Phi 10$ (27) y contratuerca M10 (30) para fijarlos firmemente.
2. Coloque el tubo del reposabrazos izquierdo (4) de las barras paralelas, el tubo del reposabrazos derecho (5) de las barras paralelas y el marco de soporte superior (2) de las barras paralelas de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10*70 (20), pernos hexagonales M10*20 (20) pernos (21), placa plana $\Phi 10$ (27) y contratuerca M10 (30) para fijarlos y sujetarlos, y finalmente ensamblarlo con el puño del manillar (18).
3. Coloque el tubo vertical del apoyabrazos (6), el tubo del apoyabrazos izquierdo (4) de las barras paralelas y el tubo del apoyabrazos derecho (5) de las barras paralelas (5) de acuerdo con la imagen, y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M8*25 (25) y almohadillas planas $\Phi 8$ (29).



Paso 4

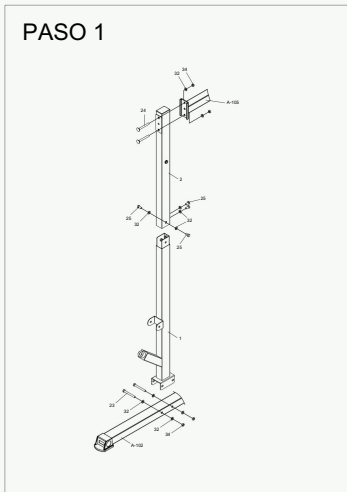
1. Alinee la pieza en forma de L del soporte del respaldo (8) con los orificios del conjunto del respaldo (9) como se muestra en la imagen, y luego use pernos hexagonales M8*15 (26) y almohadillas planas $\Phi 8$ (29) para fijarlos y sujetarlos.
2. Alinee el tubo del apoyabrazos izquierdo (4) de las barras paralelas y el tubo del apoyabrazos derecho (5) de las barras paralelas con los orificios del conjunto de agarre de goma para las manos (10) de acuerdo con la imagen, y luego use pernos hexagonales M8*65 (24) y almohadillas planas $\Phi 8$ (29) para fijar y sujetar.



Pasos de instalación de la sección de fijación D

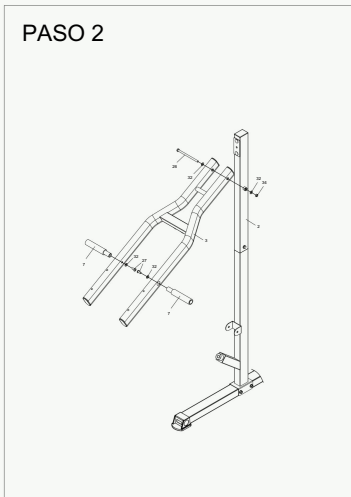
Paso 1

1. Coloque el marco de soporte inferior para sentadillas profundas (1) y la soldadura de la tubería inferior para sentadillas profundas (A-102) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10°95 (23), almohadillas planas $\Phi 10$ (32) y contratuerca M10 (34) para fijarlos y ajustarlos firmemente.
2. Coloque el marco de soporte inferior para sentadillas profundas (1) y el marco de soporte superior para sentadillas profundas (2) de acuerdo con la imagen, y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M10°20 (25) y almohadillas planas $\Phi 10$ (32).
3. Coloque el marco de soporte superior para sentadillas profundas (2) y el marco de conexión (A-105) de acuerdo con la imagen, y use pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10°90 (24), almohadillas planas $\Phi 10$ (32) y contratuerca M10 (34) para ajustarlos y fijarlos firmemente.



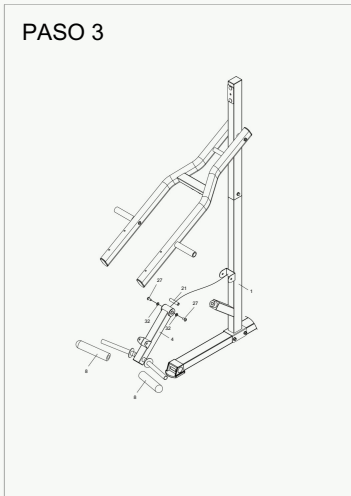
Paso 2

1. Coloque el marco resistente al hombro (3) y el marco de soporte superior para sentadillas profundas (2) de acuerdo con la imagen y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M10*180 (26), almohadillas planas $\Phi 10$ (32) y tuercas de seguridad M10 (34) para sujetarlos y fijarlos firmemente.
2. Pase el conjunto del manillar (7) a través del orificio correspondiente del marco resistente al hombro (3) de acuerdo con la imagen y fíjelo con pernos de cabeza plana con enchufe hexagonal M10*20 (27) y almohadillas planas grandes de $\Phi 10$ (32).



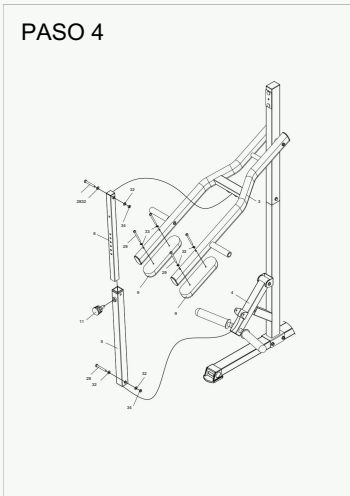
Paso 3

1. Inserte el eje de rotación (21) en el soporte de mancuernas (4) como se muestra en la imagen. A continuación, alinee el soporte de mancuernas (4) con el soporte inferior para sentadillas profundas (1), como se muestra en la imagen. Fije con pernos hexagonales M10*20 (27) y una placa plana de $\Phi 10$ (32). 2. Instale la cubierta de la barra (8) en el soporte de mancuernas (4) como se muestra en la imagen y fijela con las llaves hexagonales internas.



Paso 4

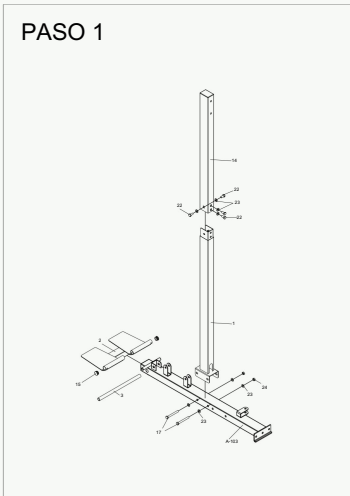
1. Instale el tubo de ajuste (6) en el tubo de la carcasa ajustable (5) según la imagen y fíjelo con el pasador elástico (11). A continuación, conecte los componentes de ajuste instalados al marco de soporte para hombros (3) y al marco de soporte para mancuernas (4). Apriételes con pernos hexagonales M10*75 (28), almohadillas planas de $\Phi 10$ (32) y contratuerca M10 (34). Saque el conjunto de agarre de goma para las manos (9) y fíjelo con pernos de cabeza plana con enchufe hexagonal M8*100 (29) y una junta en forma de arco $\Phi 8$ (33) de acuerdo con la posición en la imagen.



Pasos de instalación de la sección de fijación E

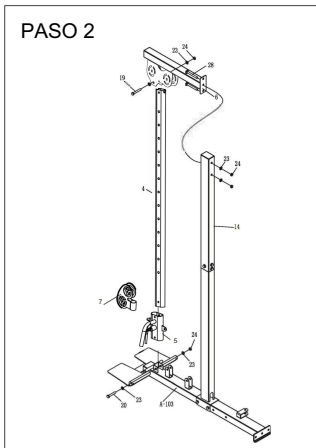
Paso 1

1. Coloque la soldadura del tubo de soporte inferior (1) y la soldadura del tubo inferior del ave (A-103) de acuerdo con la imagen, y use pernos hexagonales M10*90 (17), almohadillas planas $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24) para fijarlos firmemente.
2. Inserte la varilla limitada (3) en el orificio de la soldadura del tubo inferior del pájaro (A-103) de acuerdo con la imagen, luego inserte la soldadura del pedal (2) en la varilla limitada (3) y, finalmente, use un tapón interno de 25 del tubo redondo (15) para bloquear el orificio de la soldadura del pedal (2).
3. Coloque el marco de soporte inferior (1) y la soldadura del tubo de soporte superior (14) de acuerdo con la imagen, y fíjelos firmemente con pernos hexagonales M10*20 (22) y almohadillas planas $\Phi 10$ (23).



Paso 2

1. Pase el tubo de deslizamiento (4) a través del tubo de carcasa ajustable (5) según la imagen y sujete el orificio correspondiente con el pasador elástico (9). A continuación, coloque el tubo de deslizamiento ensamblado (4) sobre la soldadura del tubo inferior (A-103) en el asiento en forma de U y utilice los pernos hexagonales M10*60 (20), las almohadillas planas de $\Phi 10$ (23) y la contratuerca M10 (24) para fijarlo.
2. Coloque la soldadura del tubo de soporte superior (14) y la soldadura de elevación de tubos (6) de acuerdo con la imagen, y use pernos de cabeza plana y cuello cuadrado M10*90 (28), almohadillas planas $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24) para ajustarlos y fijarlos firmemente.
3. Sujete la soldadura de elevación de tubería (6) en el tubo deslizante (4) de acuerdo con la imagen, alinee los orificios y use pernos hexagonales M10*65 (19), almohadillas planas $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24) para fijar y sujetar.
4. Sujete el marco de la polea (7) en el tubo de carcasa ajustable (5) de acuerdo con la imagen, alinee los orificios y use pernos hexagonales M10*80 (18), almohadillas planas $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24) para fijar y sujetar.



Paso 3 1.

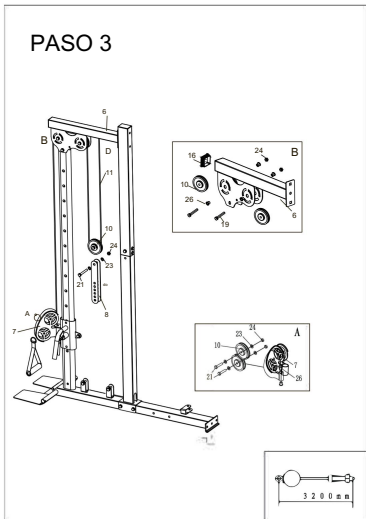
Tome el cable de acero (11), colóquelo como se muestra en la imagen y ensámblelo en la secuencia que se muestra en la imagen.

2. Como se muestra en la imagen A, el cable de acero (10) pasa a través del marco de la polea (7), en el cual se fijan pernos hexagonales M10*45 (21), almohadillas planas $\Phi 10$ (23), componentes de la polea (10) y contratuercas M10 (24) en el marco de la polea (7).

3. Como se muestra en la imagen B, el cable de acero (10) pasa a través de la soldadura de elevación de tuberías (6), en la que se fijan pernos hexagonales M10*65 (19), manguito de presión de polea (pequeño) (26), conjunto de polea (10) y contratuercas M10 (24) en la elevación de tuberías. soldadura (6).

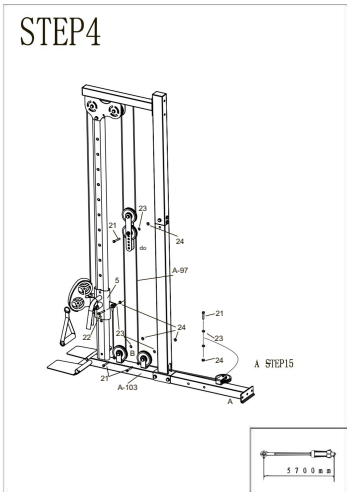
4. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (23), conjunto de polea (10), almohadilla $\Phi 10$ (23) y contratuercas M10 (24), que se fijan en la placa de conexión de la polea (8).

5. Como se muestra en la imagen D, finalmente fije y sujete el otro extremo del cable de acero (10) en la soldadura de elevación de la tubería (6).



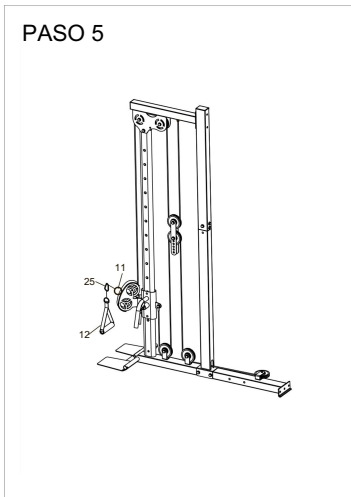
Paso 4

1. Siga el montaje del cable de acero (A-97) del paso 15 para ensamblar en la secuencia de la imagen.
2. Como se muestra en las imágenes A, B y D, la secuencia es pernos hexagonales M10*45 (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (23), conjunto de polea (10), almohadilla plana $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24), que se fijan en la soldadura del tubo inferior del pájaro (A-103); 3. Como se muestra en la imagen C, la secuencia es perno hexagonal M10*45 (21), almohadilla plana $\Phi 10$ (23), conjunto de polea (10), almohadilla plana $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24), que se fijan en la placa de conexión de la polea (B);
4. Como se muestra en la imagen E, la secuencia es perno de cabeza hexagonal M10*20 (22), almohadilla plana $\Phi 10$ (23), cable de acero (A-97), almohadilla plana $\Phi 10$ (23) y contratuerca M10 (24), que se fijan en el tubo de carcasa ajustable (5).



Paso 5

1. Monte el pestillo de bloqueo (25) y el conjunto del manillar (12) en el cable de acero (3200) (11) como se muestra en la imagen.



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 daños musculares.

Durante el proceso de entrenamiento. Antes de entrenar, realice los ejercicios de calentamiento.

De acuerdo con los siguientes métodos de entrenamiento recomendados. Cada tipo de ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. Al realizar los ejercicios, tenga cuidado de no...

Ejercicios de estiramiento intensos para prevenir el daño muscular. Una vez que el músculo esté dañado, deténgase.

haciendo ejercicio.



Ejercicio lateral

Ejercicio de muslo lateral

Etapa de formación

Esta etapa es una etapa de entrenamiento formal, y después de un largo periodo de ejercicio regular puedes mejorar.

La flexibilidad de los músculos de las piernas. La clave del proceso de entrenamiento es ejercitarse con un entrenamiento estable.

Intensidad según tu situación de entrenamiento. Elige una intensidad de entrenamiento razonable durante el ejercicio y mantén tu frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo indicado 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



Remo sentado (músculo trapecio)
Trabaja el tirador bajo en forma de "T"
conjunto del manillar en la parte inferior
polea, sientate en el suelo con tu
pies que sostienen la columna transversal.
Dobla ligeramente las piernas y
entra las piernas mientras te muevas
tu cuerpo hacia arriba. Doble tu cintura,
y hacer el movimiento de enderezamiento
de la cintura mientras se completa el
extensión del codo.



Postura elevada **entrenamiento (pecho
abdominales)** instale el tirón bajo
Conjuntó de manillar en "forma de T" en
la polea inferior. Acuéstate sobre la
suelo, con las piernas del
Recto y coloca los dedos de los pies hacia arriba.
Coloque el manillar en forma de T
montaje entre los pies y el elevador
las rodillas hacia arriba, de modo que
El montaje del manillar es lo más parecido posible
posible a tu pecho.



Entrenamiento de bíceps (músculos bíceps-antebrazo)
Instale la T de tracción baja
Conjuntó de manillar perforado en la polea.
Sujete el conjunto del manillar en T con
con ambas manos, ponte derecho
Con los brazos estirados. Acercar el postbrigo al
cuerpo y use los antebrazos para levantar el manillar.
montaje tanto como sea posible.



**El entrenamiento de bíceps (bíceps y antebrazo)
músculos)** instale el manillar de tracción baja
en forma de T en la polea inferior.
Ajuste el soporte redondo para esponjas a la
posición más alta. Sientate en el cojín del asiento,
y apoye los codos en la almohadilla de espuma
circular. Sujete la forma de T
montaje del manillar con el codo como
el centro para hacer movimientos de arco con el
la mayor amplitud posible.



**Entrenamiento de bíceps: músculo de
fortalecimiento de** **apaga inversión**
bíceps y antebrazo)
Realice el mismo calentamiento y ejercicio
que en el paso anterior.
Lo que es diferente es que ambas manos
deben sostener la parte baja
conjunto del manillar en direcciones opuestas.
Durante el ejercicio,
puedes sentir que la verdadera fuerza es la
lugar donde se sostiene la mano en lugar del
bíceps.



**Entrenamiento de la articulación de la muñeca (grupo
de músculos del antebrazo)** instale la T-
Ensamblaje del manillar en forma de U en la polea,
ajuste el soporte de esponja redondo a la
posición más alta, mantenga la parte inferior
montaje del manillar con ambas manos y
Coloque el antebrazo sobre el soporte de esponja
redondo y doble la muñeca con la mano más grande.
Rango de movimiento posible. Si se flexiona en la
dirección opuesta, puede ejercitar los músculos
extensiones del antebrazo.









Entrenamiento de curl de piernas (jardín muscular) Este
Ejercicio permite que solo una pierna haga lo mismo.
ejercicios al mismo tiempo. Ajuste el
Ponte esponjas redondo al máximo
Posición, colgar el cable de acero en la pierna.
Con el gancho, sujete la rodilla contra el
soporte de esponja redondo y luego doble tu
pierna tanto como sea posible.



**Entrenamiento de patadas con las piernas (postbrigo
femorales)** Ajuste la esponja redonda
soporte al nivel más bajo, enganche el
Ponte esponjas redondo con las piernas,
Ajusta la parte inferior del cojín del asiento
con ambas manos, y luego lentamente
Estira las piernas.



**Entrenamiento de flexión hacia atrás (pecho
abdominal, latísimos dorsales)** instale el
manillar en forma de T de alta tracción
montaje en la polea alta, ajuste la
Ponte/esponjas redondo hasta el nivel más bajo
posición y mantener la forma de jardín
Pase la esponja por ambos pies. Sostenga el
Conjuntó de manillar de alta tracción y
doble la cintura en la parte delantera inferior
posición tanto como sea posible.

		
<p>Jalón con brazos recto (músculos pectoral mayor y deltoides) Instale el brazo alto tirando del conjunto del manillar en forma de T en la polea alta, sientese en el cojín del asiento. Sujete el conjunto del manillar con las manos, estire los brazos con las manos hombros como centro mientras hace el movimiento circular de arriba a abajo. Puede aumentar el rango de movimiento apoyándose en el cojín durante el movimiento.</p>	<p>Entrenamiento de polea baja (tríceps) Instale el conjunto del manillar alto en la polea alta, ajuste la esponja redonda. Coloque el soporte en la posición más alta, sujete firmemente el conjunto del manillar y colóquelo Coloque sus muslos debajo del soporte redondo de esponja como apoyo mientras está sentado en el Cojín del asiento. Mientras angula 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 PREESTRUMENTO 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 esté en el medio del pecho. 2) Puede usar cualquier conjunto de manillar para hacer Ejercicios y empuje el brazo izquierdo/derecho hasta el rango máximo de movimiento. Cambie el ángulo del conjunto del manillar desde la horizontal hacia 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. (músculos de la cadera) Con el calentamiento permítale realizar ejercicios con una sola pierna al mismo tiempo. Ajuste el soporte redondo para esponjas al máximo posición, conecte el cable de acero en la polea hasta el tobillo, agregue un adecuado Funda protectora de seguridad para el tobillo y apóyese en el porta esponja redondo con sus manos como apoyo. Luego, haz los movimientos de elevación de la pierna trasera y El movimiento de reducción avanza lentamente.</p>	<p>Para el nivel (movimiento de la pierna) Este ejercicio permite entrenar solo una pierna al mismo tiempo. Después haciendo el mismo calentamiento que los movimientos de levantamiento de la pierna trasera, coloque sus piernas durante el ejercicio y luego levante las piernas lo más que pueda hacia el lado opuesto del soporte de esponja que sostiene.</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 o realizar ejercicios continuos.

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