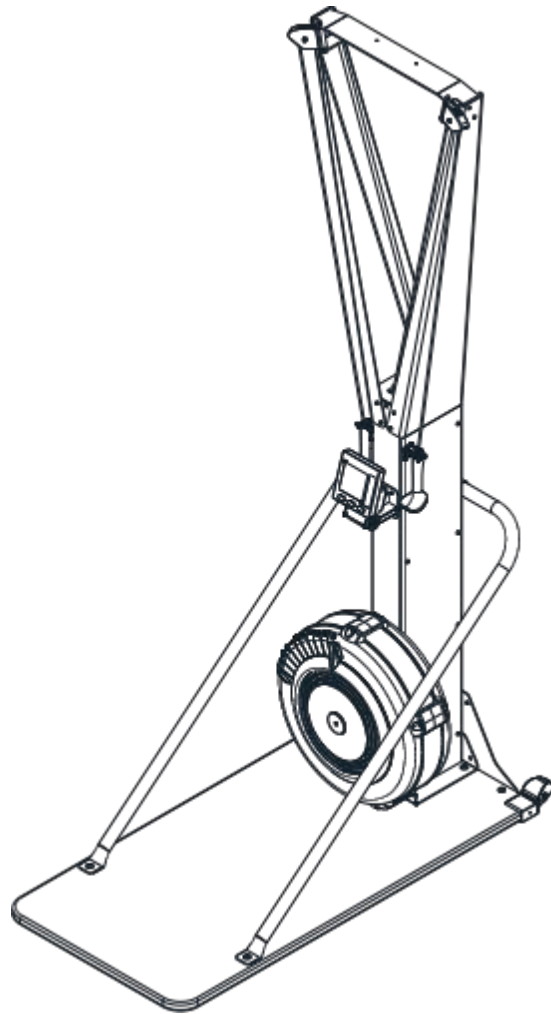


BODY

skull

MANUAL DEL PROPIETARIO

MÁQUINA DE ESQUÍ



Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto.
Conserve este manual del propietario para futuras consultas.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

1. La carga máxima de esta máquina de esquí es de 150 kg, y está estrictamente prohibido el uso de este producto por parte de usuarios que superen este límite.
2. Instale la máquina de esquí en un lugar espacioso, luminoso y bien ventilado.
3. No permita que sus hijos ni mascotas se acerquen a la máquina de esquí, ni que los niños se queden solos en la habitación donde se encuentra.
4. No coloque la máquina de esquí en un lugar húmedo, ya que podría causar averías.
5. No use ropa demasiado larga ni holgada al hacer ejercicio para evitar engancharse a la máquina de esquí, generalmente zapatillas de deporte o deportivas con suela de goma.
6. Las máquinas de esquí son equipos especiales. No las modifique ni las utilice indebidamente.
7. No apile la máquina de esquí con otros artículos.
8. Por razones de seguridad, compruebe que los pernos y demás piezas de la máquina de esquí estén bien fijados antes de usarla.
9. Para evitar lesiones, realice ejercicios de calentamiento antes de la calcinación.
10. Si siente mareos, náuseas, opresión en el pecho u otros síntomas anormales durante el ejercicio, deténgalo inmediatamente y consulte a un médico si es necesario.
11. Las personas con discapacidad deben usar la máquina de esquí bajo la supervisión de un médico.

Mantenimiento:

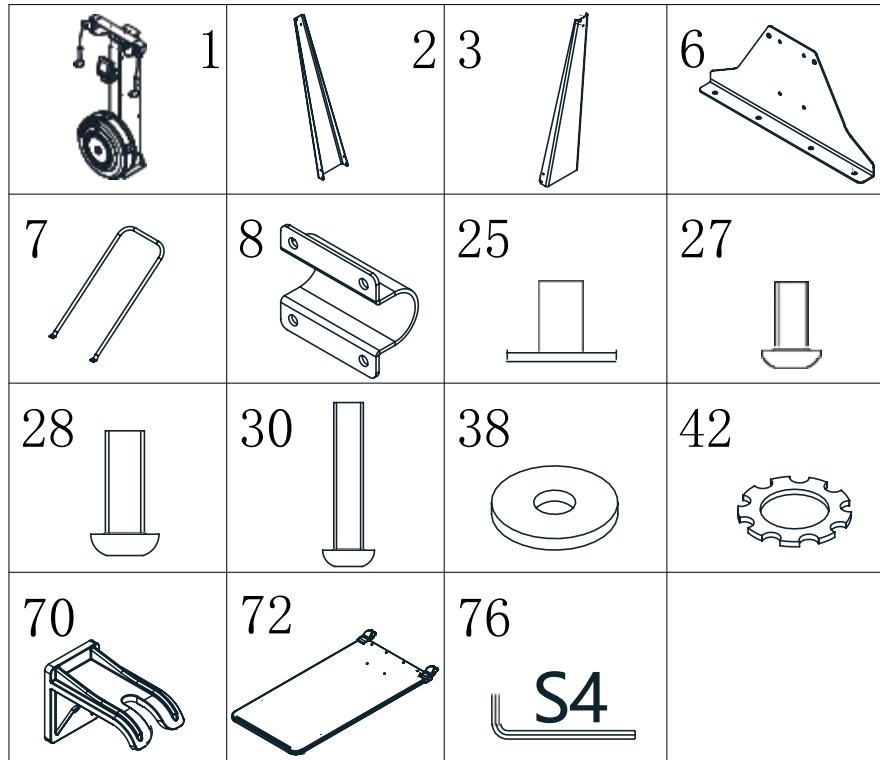
1. Las cuerdas, poleas y puntos de conexión son piezas vulnerables que deben revisarse con frecuencia y reemplazarse a tiempo cuando el desgaste sea considerable. Solo después de su reemplazo se puede garantizar un uso normal y seguro.
2. Si alguna pieza de la máquina de esquí está dañada, debe reemplazarse inmediatamente.

Advertencia:

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con afecciones médicas preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo.

LISTA DE PIEZAS

Al abrir la caja, encontrará las siguientes piezas:



SN	NAME	SPEC	Q'TY	UNIT	SN	NAME	SPEC	Q'TY	UNIT
1	Grupo de luces principales		1	PCS	28	Tornillo plano	M6*16	14	PCS
2	Columna superior izquierda		1	PCS	30	Tornillo plano	M6*30	8	PCS
3	Columna superior derecha		1	PCS	38	Arandela plana	d6*φ18*2	8	PCS
6	Fijación de columnas lámina		1	PCS	42	Arandela de bloqueo dentada externa	d10*φ18*1.2	4	PCS
7	Fortalecer el tubo en U		1	PCS	70	Soporte del manillar	48*34*25	2	PCS
8	Fortalecer el asiento en U fijo del tubo en U		1	PCS	72	Grupo de placas de arranque		1	PCS
25	Tuerca de placa de hierro en forma de T	Corto	1	PCS	76	Llave hexagonal interior	4MM 67*23	1	PCS
27	Tornillo plano	M6*12	5	PCS					

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: Instale la placa inferior y la placa de fijación de la columna

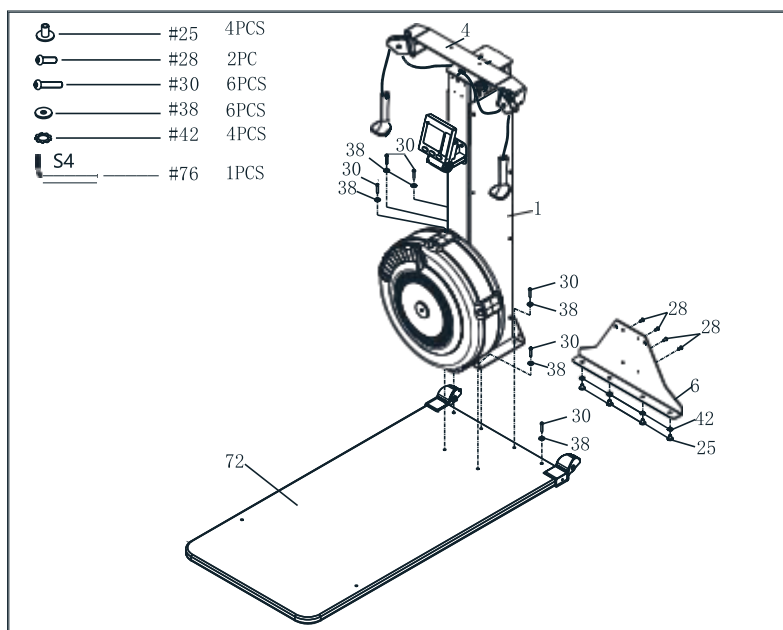


FIG.1

1. Utilice la llave hexagonal interna (n.º 76) para retirar los dos tornillos hexagonales internos de cabeza redonda plana (n.º 28) de la parte posterior del grupo de la viga principal (n.º 1).
2. Coloque el grupo de la viga principal (n.º 1) sobre el grupo de la placa inferior (n.º 72) y utilice la llave hexagonal interna (n.º 76), el tornillo hexagonal interno de cabeza redonda plana (n.º 30), la arandela plana (n.º 38) y la arandela de seguridad dentada externa (n.º 42) para fijar el grupo de la viga principal (n.º 1) y la placa de fijación de la columna (n.º 6) al grupo de la placa inferior (n.º 72). Tenga en cuenta que los tornillos no están bloqueados.
3. A continuación, utilice la llave hexagonal interna (n.º 76) y el tornillo hexagonal interno de cabeza redonda plana (n.º 28) para bloquear la parte posterior del grupo de la viga principal con la placa de fijación de la columna.
4. Bloquee todo.

Paso 2: Instale y fortalezca el tubo en U y fortalezca el asiento en U fijo del tubo en U

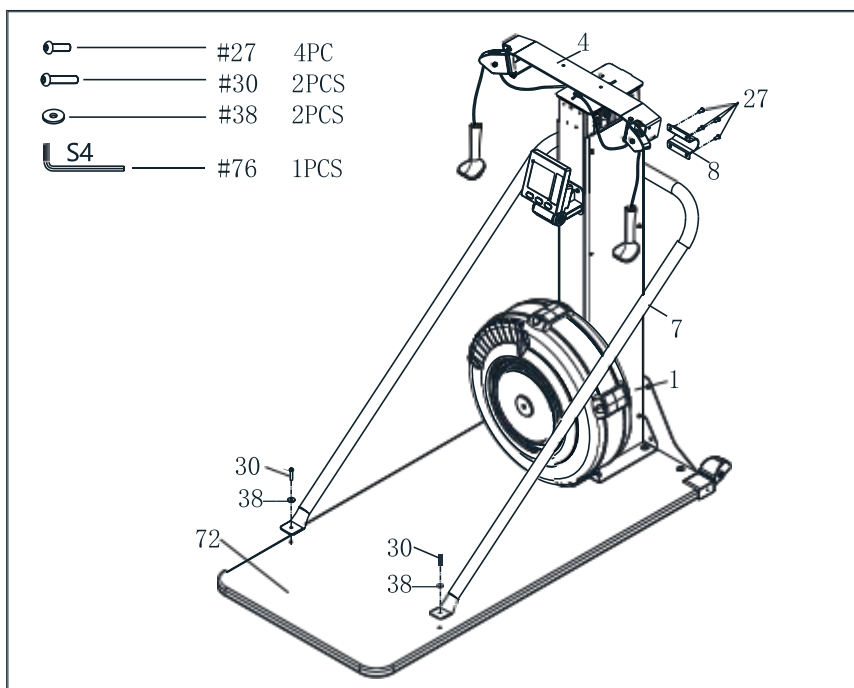
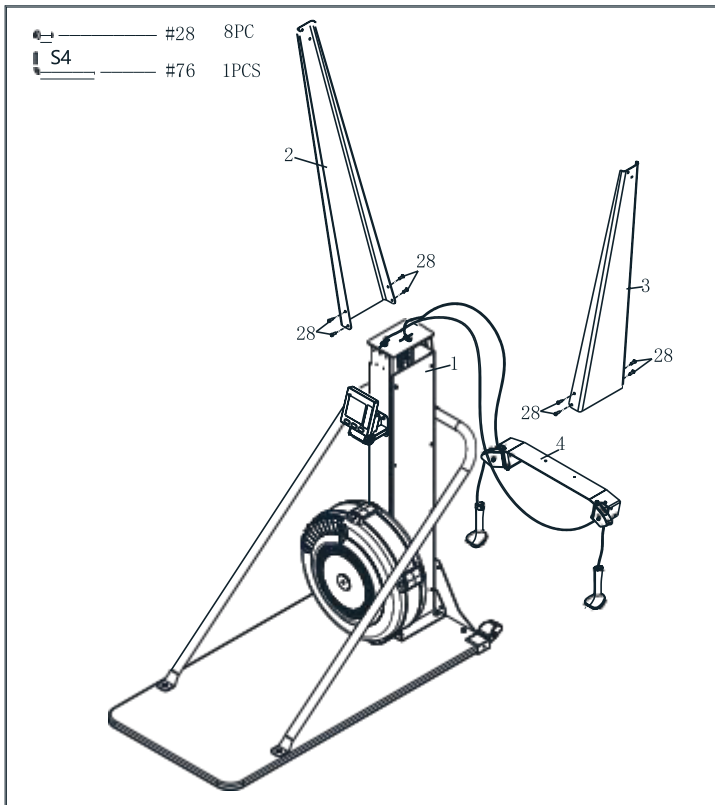


FIG.2

Use the inner hexagon wrench (#76) to strengthen the U-shaped tube (#7) and strengthen the U-shaped tube to fix the U-seat (#8), and lock it to the main beam group (#1) with the inner hexagonal flat round head screw (#27), the inner hexagonal flat round head screw (#30) and the flat washer (#38).

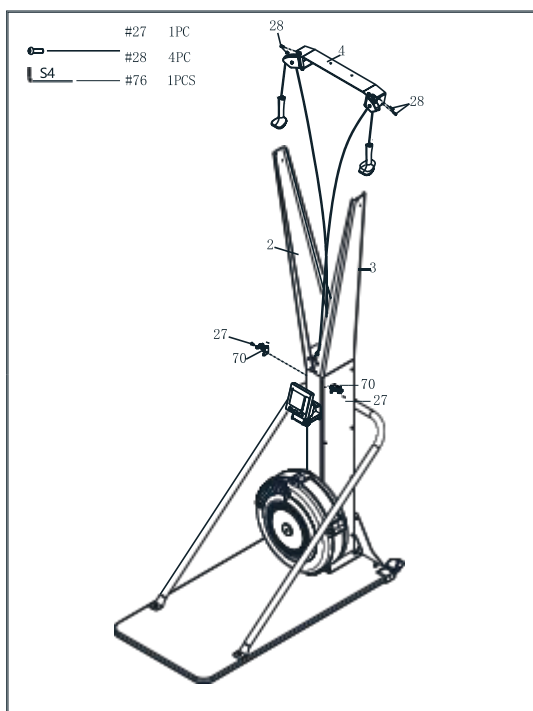
Paso 3: Instale las columnas superiores izquierda y derecha



1. Primero, retire el grupo de la barra de tracción de la columna superior y colóquelo junto a él.
2. Use la llave hexagonal interior (#76) para fijar la columna superior izquierda (#2) y la columna derecha (#3) al grupo de la viga principal (#1) con un tornillo hexagonal interior de cabeza redonda plana (#28) sin bloquearlo.

FIG.3

Paso 4: Instale el grupo de la barra de tracción de la columna superior y el manillar de tracción izquierdo y derecho.



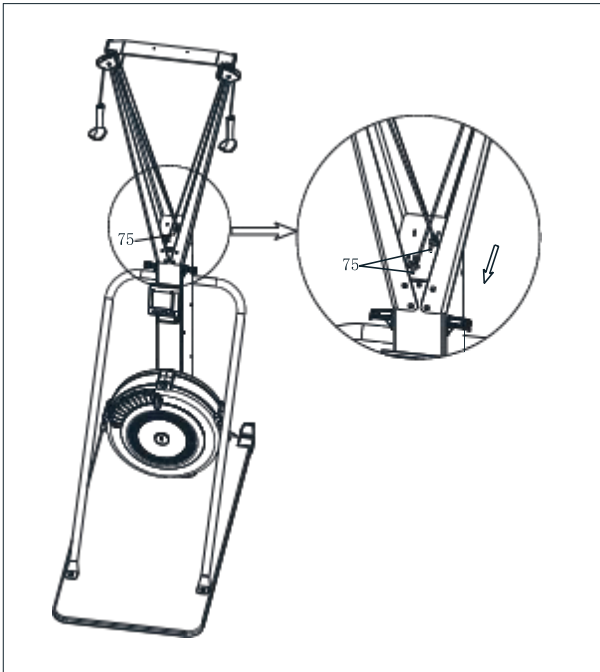
1. Organice el grupo de la barra de tracción de la columna superior (#4). Utilice la llave hexagonal interna (#76) para fijar el grupo de la barra de tracción de la columna superior (#4) al grupo de la viga principal (#1) con un tornillo hexagonal interno de cabeza redonda plana (#28).

Nota: El cordón no debe estar enredado. Debe estar bien colocado.

2. Fije todos los tornillos de las columnas izquierda y derecha.
3. Utilice la llave hexagonal interna (#76) para retirar el tornillo hexagonal interno de cabeza redonda plana (#27) de la placa de sellado derecha.
4. Utilice la llave hexagonal interna (#76) para fijar el manillar (#70) con un tornillo hexagonal interno de cabeza redonda plana (#27) a los lados izquierdo y derecho del grupo de la viga principal (#1).

FIG.4

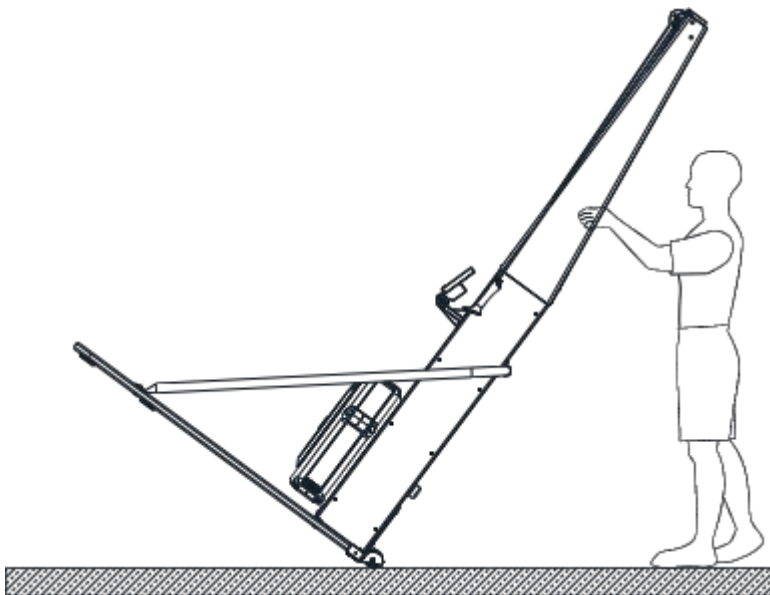
Paso 5: Retire la barra de papel



1. Fije todos los tornillos de fijación.
2. Extraiga la barra de papel en la dirección de la flecha.
3. Complete todas las instalaciones.

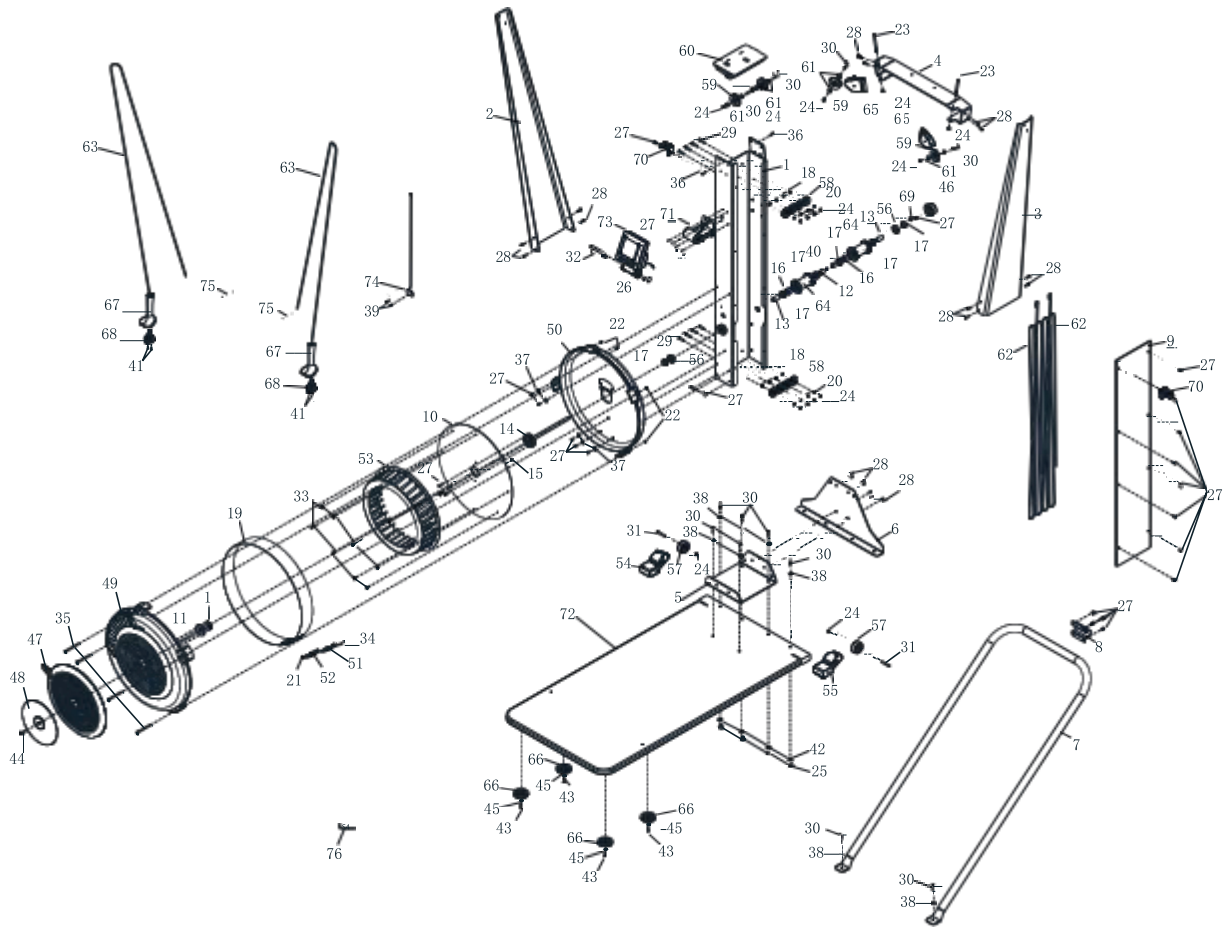
FIG.5

Movimiento de la máquina



Como se muestra en la figura, sujete las columnas izquierda y derecha, incline y mueva la máquina.

DIAGRAMA DE DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

NRO.	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Soldadura de la viga principal		1
2	Columna superior izquierda		1
3	Varillas de tracción de la columna superior derecha		1
4	Bloque de conexión de la columna		1
5	Placas de fijación de la columna		1
6	Reforzar el tubo en U		1
7	Reforzar el asiento en U fijo del tubo en U		1
8	Placa de sellado de la viga principal		1
9	Placa de fijación del rotor		1
10	Placa de fijación de la plataforma giratoria resistente al viento		1
11	Compartimento 1	$\varnothing 16 * \varnothing 12.1 * 20$	2
12	Compartimento 2	$\varnothing 16 * \varnothing 12.1 * 32$	2
13	Soldadura del eje del rotor	$\varnothing 57 * 25 * \varnothing 12 * 223$	1

15	Imán	φ10*t3	1
16	Soporte del eje	HF1216(d12xD25xB16) with steel sleeve	2
17	Cojinete	6001-2RS	6
18	Compartimento de la polea de cuerda elástica	φ10*φ6.1*4.2	8
19	Correa de malla perforada	δ0.4*1430*64	1
20	Junta de la polea de cuerda elástica	φ8*φ6.1*1	8
21	Tuerca hexagonal	M4 thickness is 3	1
22	Tuerca hexagonal	M5	4
23	Perno hexagonal M6	M6*78 tooth length 15 (S10)	2
24	Contratuerca	M6	16
25	Tuerca de placa de hierro en forma de T	Φ19*2*φ7.8*12*in M6	8
26	Tuerca de brida	M10*H10*φ21*S14	1
27	Tornillo plano 12	M6*12	28
28	Tornillo plano 16	M6*16 full tooth	16
29	Tornillo plano 20	M6*20	8
30	Tornillo plano 30	M6*30	12
31	Tornillo plano 40	M6*40	2
32	Tornillo plano	M10*77 tooth length 30	1
33	Tornillo de cabeza ranurada de disco de once caracteres	M5*8 full tooth headφ8	8
34	Tornillo de cabeza ranurada de once caracteres	M4*50full tooth headφ7	1
35	Tornillo de cabeza ranurada de once caracteres T	M5*80 tooth length30 headφ8	4
36	Tornillo autorroscante de disco con ranura en cruz	ST4.2*16 (Head diameter8)	6
37	Arandela plana grande nivel C	d6*φ40*2	5
38	Arandela plana nivel C	d6*φ18*2	8
39	Tornillo autorroscante de disco con ranura en cruz	ST2.9*9.5	2
40	Almohadilla de bala ondulada	(d1=12 D=16 s=0.3)	1
41	Tornillo autorroscante de disco con ranura en cruz	ST2.9X25(Head diameter8)	4
42	Arandela de seguridad dentada externa	d10*φ18*1.2	4
43	Tornillo autorroscante de ranura en cruz	ST5.5X25(Head diameter12)	4
44	Tornillo de cabeza ranura en cruz	M5X30(Head diameter8.5)	1
45	Arandela 6	d6*φ12*1	4
46	Cubierta de la bisagra		1
47	Plato giratorio resistente al viento		1
48	Parabrisas		1
49	Cubierta exterior de la cadena		1
50	Cubierta de la cadena Immer		1
51	Hebilla de ajuste de la malla 1		1

52	Hebilla de ajuste de malla 2		1
53	Rueda de viento		1
54	Tapón izquierdo en el tubo del antepié	with 50*25 rectangular tube	1
55	Cabeza derecha del tubo del antepié	with 50*25 rectangular tube	1
56	Funda del cojín del cojinete 2		2
57	Rodillo del cabezal del tapón del antepié		2
58	Polea de cuerda elástica		8
59	Polea de cordón	φ50*11.5* bearing6001	4
60	Asiento de la polea de cuerda de tracción 1		1
61	Casquillo de la polea de cuerda de tracción	φ16*3*φ12.1*2.5* innerφ6.2	8
62	Cuerda elástica de nailon	φ4*4200	2
63	Tira de la cuerda	φ4*4400	2
64	Tira del carrete de cuerda	φ57*79	2
65	Asiento de la polea de cuerda de tracción 2	90*61*22.5	2
66	Alfombrilla	φ66*7.5	4
67	Manillar	132*94*63.5	2
68	Funda del manillar	60.3*54*4	2
69	Tapones para tornillos		1
70	TO	48*34*25	2
71	Soporte del manillar	113.5*82*61	1
72	Soporte del ordenador	1202*595*25.5	1
73	Placa inferior	Model: H201	1
74	Ordenador Sensor de la placa	Line length 1000 2-core square female	1
75	Palo de papel sólido	φ4*100	2
76	Llave Allen 47	4MM 67*23	1

INSTRUCCIONES DE USO

ETAPA DE CALENTAMIENTO

El calentamiento previo al ejercicio puede favorecer la circulación sanguínea, garantizar una actividad muscular normal y reducir los calambres y distensiones causados por el ejercicio intenso. Por lo tanto, es necesario dedicar de 5 a 10 minutos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento. Realice cada estiramiento unas 30 veces. No estire los músculos con demasiada fuerza. Si siente un ligero dolor en la zona estirada, deténgase. Repítalo después del ejercicio.

1. Estiramiento

Dobla ligeramente las manos, inclina el cuerpo lentamente hacia adelante, relaja la espalda y los hombros, y toca los dedos de los pies con las manos tanto como puedas. Mantén la posición de 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Figura 1).

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntate en un cojín limpio y estira una pierna. Lleva la otra pierna hacia adentro para que se aferre a la parte interna de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición de 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces.

3. Estiramiento de los tendones de la pantorrilla y el pie

Párate sobre una pared o un árbol, con un pie hacia atrás.

Mantén las patas traseras erguidas y los pies siguiendo el suelo, inclinándose en dirección a la pared o el árbol. Mantén la posición de 10 a 15 segundos y luego relájate.

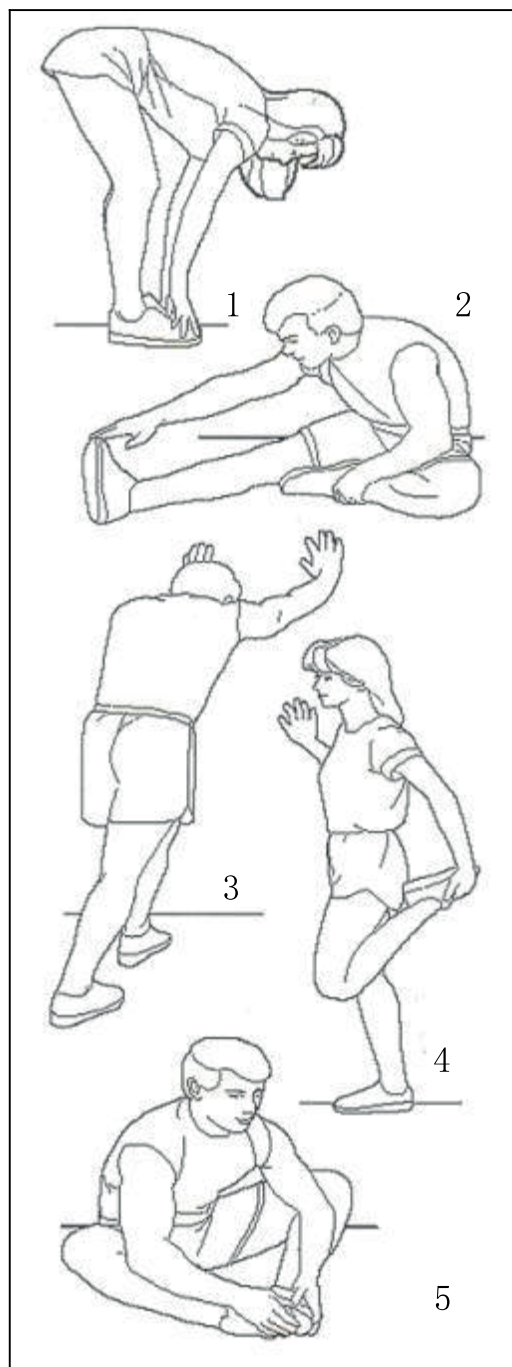
Repite con cada pierna 3 veces (ver Figura 3)

4. Estiramiento de cuádruple músculo

Mantén la posición de equilibrio con la mano izquierda sobre la pared o mesa, luego estira la mano derecha hacia atrás, sujeta el talón derecho y llévalo lentamente hacia los glúteos hasta que sientas que los músculos de la parte delantera del muslo están tensos.

Mantén la tensión de 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Figura 4).

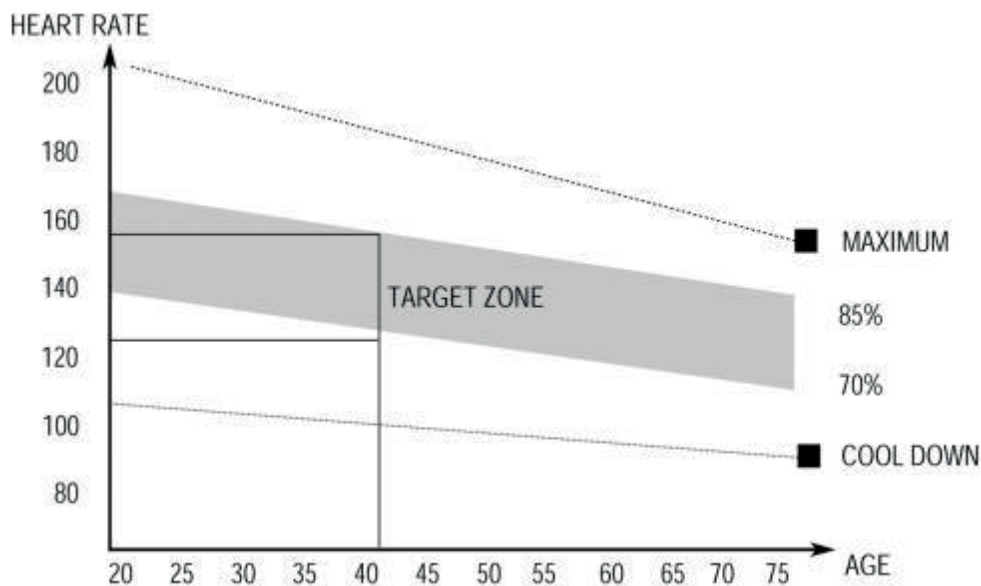
5. Estiramiento de los músculos de la parte interna del muslo: Las plantas de los pies están opuestas y las rodillas hacia afuera. Sujeta las manos y llévalas hacia la ingle. Mantén la tensión de 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Figura 5).



ETAPA DE EJERCICIO

Etapa de ejercicio

Ejercítate durante 12 minutos cada vez con cierta resistencia (algunas personas se quedan con 15-20 minutos). Cuando puedas hacer esto fácilmente varias veces, puedes aumentar la resistencia gradualmente. Después de ejercitarte durante un tiempo, tu frecuencia cardíaca estará cerca de la mejor posición (sección de sombra) en la curva que se muestra en la figura a continuación. Recuerda: no te impacientes. Este tipo de ejercicio es para tu salud de por vida, no es milagro de la noche a la mañana. Fase de recuperación.



ETAPA DE RECUPERACIÓN

Esta etapa sirve para liberar el sistema vascular y relajar los músculos. En realidad, es una repetición del ejercicio de calentamiento. Primero, reduce el ritmo del ejercicio durante unos 5 minutos y luego repite el estiramiento anterior, con cuidado de no tensar los músculos.

Al ejercitarte con una máquina de esquí, no aumentes la intensidad del entrenamiento a voluntad, ya que podrías torcerte los músculos e impedirte continuar ejercitándote durante mucho tiempo.