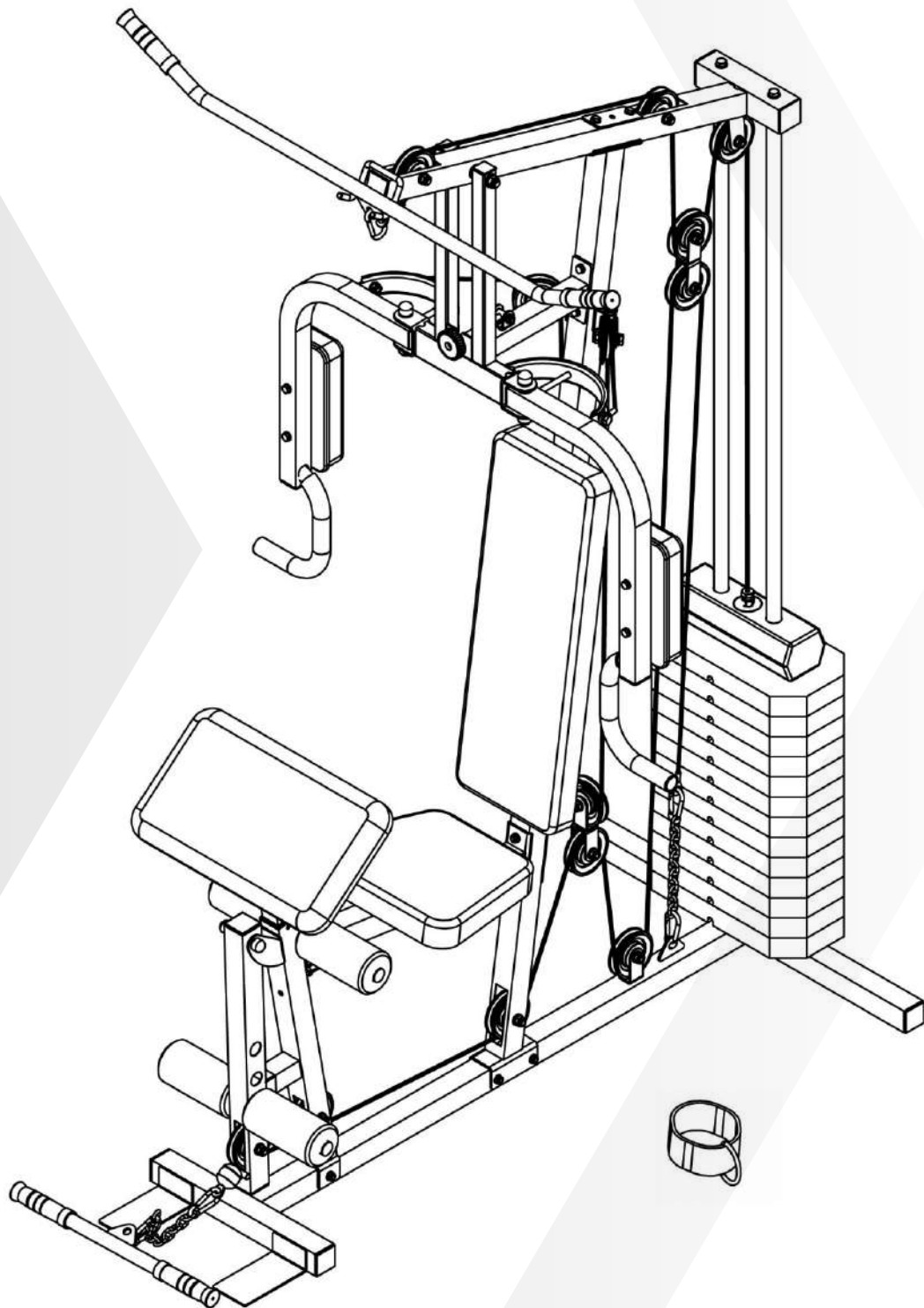


FITAGE

GE-510



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD



Independientemente de lo entusiasmado que esté con su equipo y el ejercicio, tómese el tiempo para asegurarse de que su seguridad no está en peligro. Una momentánea falta de atención puede resultar en un accidente, al igual que el incumplimiento de ciertas precauciones sencillas.

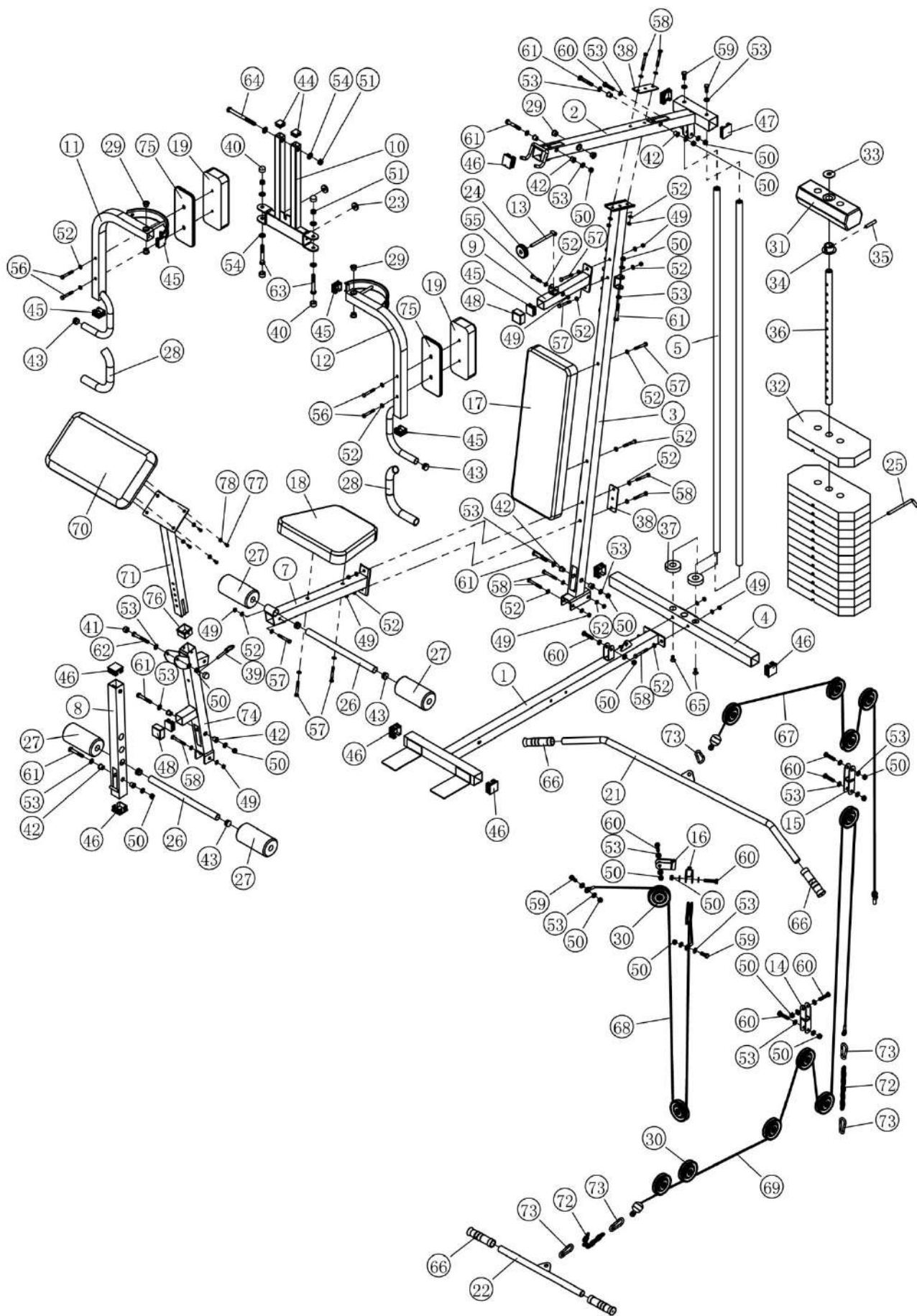
Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completa utilizando la lista de piezas incluida.

1. Lea, estudie y comprenda el Manual del Propietario y todas las etiquetas de advertencia de este producto. Además, es aconsejable que usted y otros se familiaricen con las recomendaciones de operación y entrenamiento adecuadas para este producto antes de usarlo. Parte de esta información se puede obtener en este Manual del Propietario, como de su vendedor local.
2. Es imprescindible que guarde este Manual del Propietario. Asegúrese de que todas las etiquetas de advertencia sean legibles y estén intactas. Los manuales y las etiquetas del propietario del reemplazo están disponibles en su vendedor local.
3. Se recomienda que otra persona le asista con el ensamblado de esta unidad.
4. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
5. Sea cuidadoso cuando los niños estén presentes.
6. Los cables pelados o desgastados pueden ser peligrosos y causar heridas. Compruebe periódicamente estos cables para detectar cualquier indicación de desgaste.
7. Mantenga las manos, las extremidades, la ropa suelta y el cabello largo fuera del camino de las partes móviles.
8. No intente levantar más peso de lo que puede controlar con seguridad.
9. Inspeccione la máquina para detectar cualquier signo de desgaste en las piezas, hardware suelto o grietas en las soldaduras. Si encuentra un problema, no use ni permita que se use la máquina hasta que la pieza defectuosa sea reparada o reemplazada.
10. Puede utilizar la LLAVE y la LLAVE INTERNA HEX para completar el ensamblaje.

- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.



DIAGRAMA DE LAS PIEZAS



Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Cuadro inferior principal	1	35	Pasador de pesas	1
2	Viga superior	1	36	Barra de selección de peso	1
3	Poste principal	1	37	Amortiguador de peso	2
4	Base trasera	1	38	Placa de conexión	2
5	Varilla de guía	2	39	Pasador con anillo	1
6	Marco del asiento	1	40	Tapa de tuerca M12	4
7	Brazo de extensión de pierna	1	41	Tapa de tuerca M10	2
8	Barra de resistencia	1	42	Buje de polea	10
9	Montaje Pec	1	43	Enchufe @25	6
10	Brazo Pec derecho	1	44	Enchufe 30*30	2
11	Brazo Pec izquierdo	1	45	Enchufe 38*38	6
12	Barra de bloqueo	1	46	Enchufe 45*45	7
13	Bastidor de polea transversal	1	47	Enchufe 50*50	2
14	Doble polea	1	48	Tapa de extremo 38*38	2
15	Bastidor de polea Pec	2	49	Tuerca de seguridad de nylon M8	13
16	Respaldo	1	50	Tuerca de seguridad de nylon M10	18
17	Almohadilla del asiento	1	51	Tuerca de seguridad de nylon M12	3
18	Brazo	2	52	Arandela @ 8	34
19	Correa del tobillo	1	53	Arandela @ 10	38
20	Barra Lateral (Lat Bar)	1	54	Arandela @ 12	6
21	Barra de fila inferior	1	55	Tornillo de cabeza hexagonal M8*45	1
22	Amortiguador	2	56	Tornillo de cabeza hexagonal M8*55	4
23	Tuerca de plástico	1	57	Tornillo de cabeza hexagonal M8*60	7
24	Pasador L	1	58	Tornillo de cabeza hexagonal M8*65	9
25	Tubo de rodillo de espuma	2	59	Tornillo de cabeza hexagonal M10*25	4
26	Rodillo de espuma @80*160	4	60	Tornillo de cabeza hexagonal M10*45	8
27	Rodillo de espuma @23*330	2	61	Tornillo de cabeza hexagonal M10*65	7
28	Casquillo de oilite	6	62	Tornillo de cabeza hexagonal M10*75	1
29	Polea	13	63	Tornillo de cabeza hexagonal M12*80	2
30	Placa superior de peso	1	64	Tornillo de cabeza hexagonal M12*120	1
31	Pila de pesas	9	65	Tornillo avellanado M10*20	2
32	Arandela de pesas	1	66	Agarre de confort	4
34	Cojinete de peso	1	67	Cable Lat	1

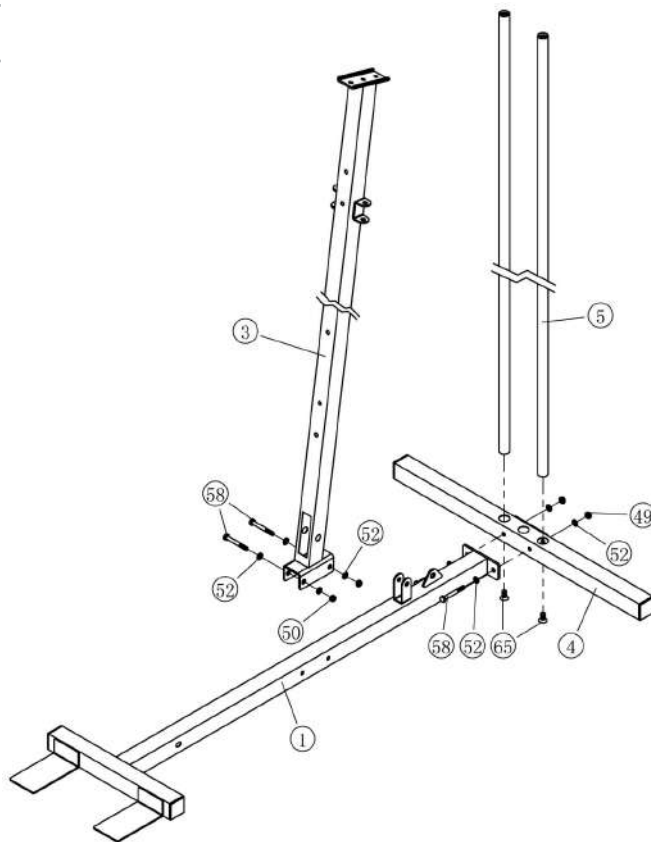
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
68	Cable Pec	1	74	Poste delantero	1
69	Cable de pierna	1	75	Placa de almohadilla	2
70	Brazo	1	76	Manga	1
71	Soporte enrollado del brazo	1	77	Tornillo de cabeza hexagonal M6*16	4
72	Cadena de bobinas	2	78	Arandela grande @6	4
73	Enlace de acoplamiento	5			



NOTA

1. Las arandelas deben colocarse en ambos extremos de todos los tornillos (contra la cabeza del tornillo y contra la tuerca), a menos que se especifique lo contrario en estas instrucciones.
2. Apretar a mano todos los tornillos en el montaje inicial y, cuando toda la estructura esté erguida, finalmente apretar con la llave.
3. Algunas piezas pueden ser pre-ensambladas en fábrica.
4. El ensamble requiere la asistencia de otra persona.

PASO 1



A.

Fije la pieza(#4) en la pieza(#1) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M8*65 (#58), (4) las arandelas $\varnothing 8$ (#52) y (2) las tuercas de seguridad de nylon M8 (#49). Ajuste los tornillos con la llave

C.

Inserte la pieza(#3) en la pieza(#1) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M8*65(#58), (4) arandelas $\varnothing 8$ (#52) y (2) tuercas de seguridad de nylon M8 (#49).

B.

Inserte la varilla de guía (# 5) en los orificios de la pieza (# 4) y fíjela con (2) tornillos avellanados M10 * 20 (# 65). Ajuste los tornillos con la llave.



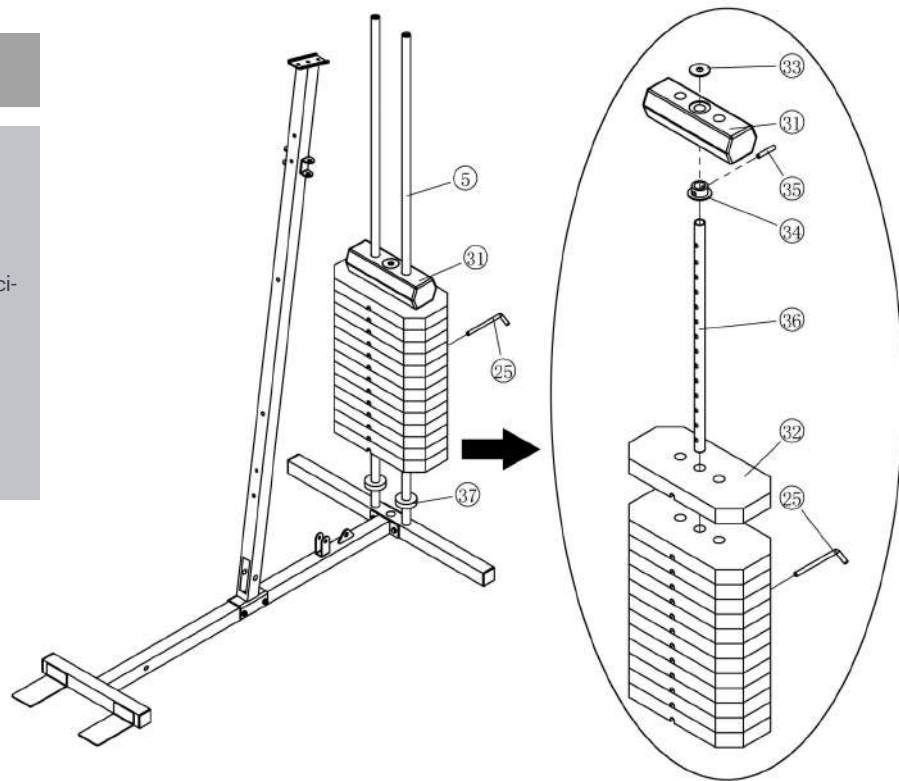
PASO 2

IMPORTANTE

La tuerca de la jabalina es de calibración, no de ajuste.

Su función es de hacer que los orificios de la jabalina coincidan con los de los lingotes de forma que el pasador pueda ser introducido en ellos.

Por tratarse de un tornillo de regulación, no necesariamente debe quedar ajustado al máximo dentro de la jabalina de carga de pesas.



A.

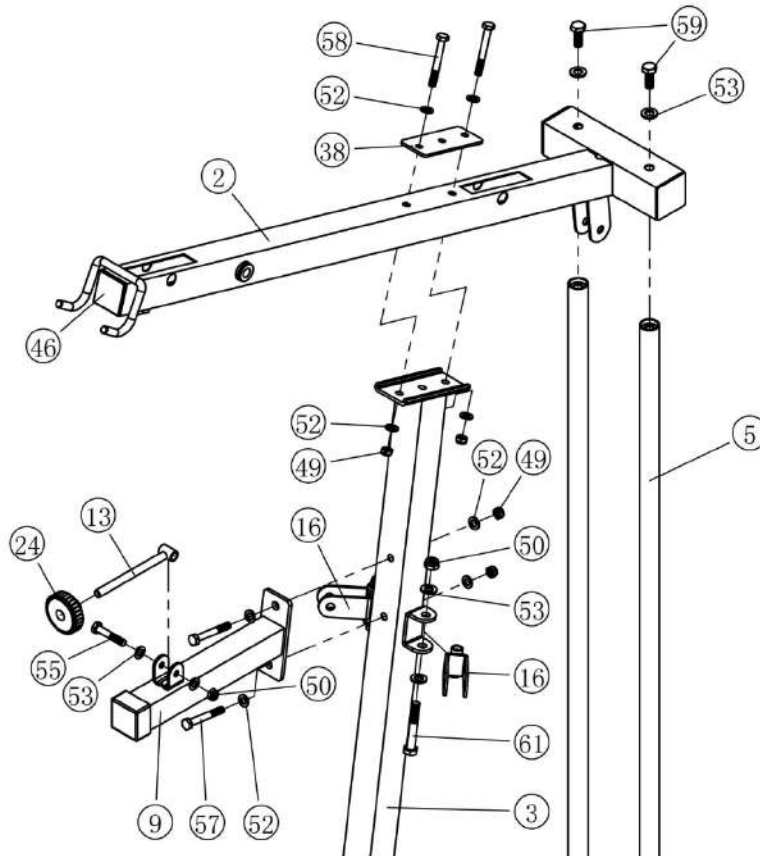
Deslice con cuidado el amortiguador de peso (# 37) y la placa de peso (# 32) a través de la barra guía (# 5), uno a uno. Coloque el cojinete de peso (# 34) en la barra de selección de peso (# 36) y colóquelo en el primer orificio de la barra de selección de peso (# 36) usando el pasador de pesas (#35). Inserte la barra (# 36)

en el orificio de las placas de peso (# 32).

Deslice la placa de peso superior (# 31) en la pila de peso. Coloque la arandela de peso (# 33) en la placa de peso superior (# 31). Inserte el pasador de peso "L" (# 25) en la barra selectora de peso (# 36).



PASO 3



A.

Coloque cada una de las varillas guía (# 5) en los orificios de la pieza (# 2) y fíjelas con (2) tornillos hexagonales M10 * 25 (# 59). Fije la pieza (#2, #38) a la pieza(#3) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M8*65(#58), (4) arandelasφ(#52) y (2) tuercas de seguridad de nylon M8 (#49).

C.

Fije la pieza(#9) a la pieza(#3) usando(2) tornillos de cabeza hexagonal M8*60 (#57), (4) arandelas φ8 (#52) y (2) tuercas de seguridad de nylon M8 (#49).

B.

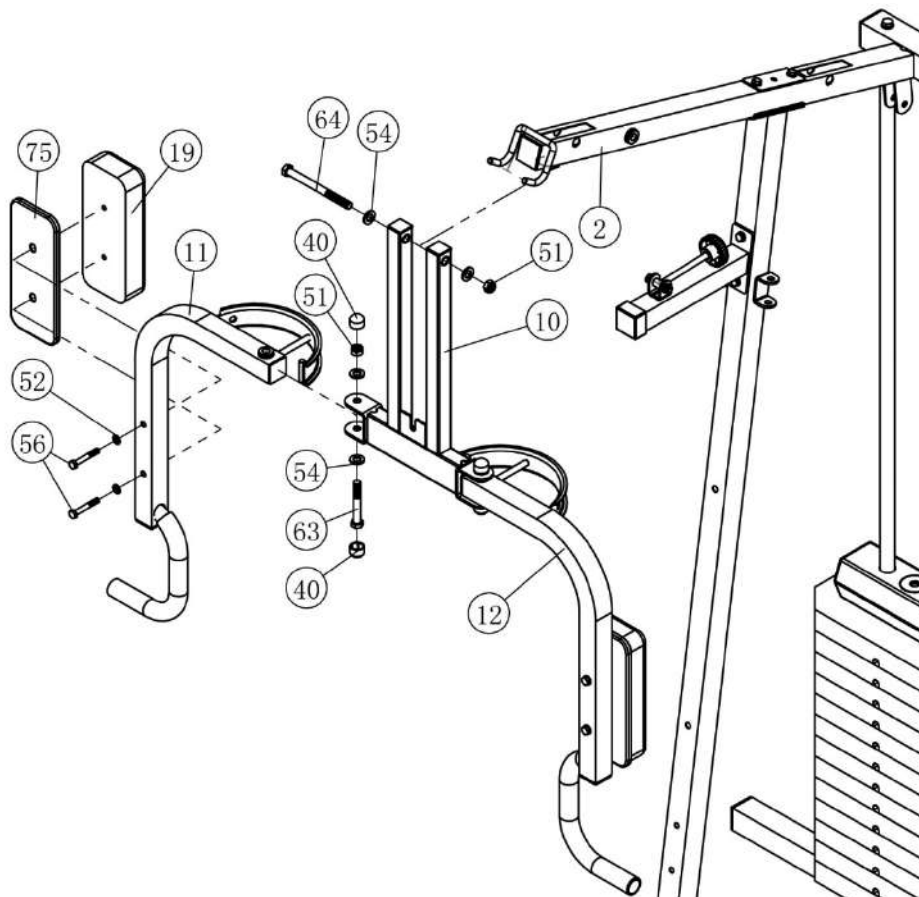
Fije la pieza(#13) a la pieza(#9) usando (1) tornillo de cabeza hexagonal M8*45 (#55). Atornille la tuerca de plástico (#24) a la parte (#13).

D.

Fije la pieza(#16) a la pieza(#3) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M10*65 (#61), (4) arandelasφ10 (#53) y (2) tuercas de seguridad de nylon M10(#50).



PASO 4



A.

Junte la pieza (#10) con la pieza (#2) usando (1) tornillo de cabeza hexagonal M12*140(#64), (2) arandelas ϕ 12(#54) y (1) tuerca de seguridad de nylon M12 (#51).

C.

Junte la pieza(#11) a la pieza (#10) usando (1) tornillo de cabeza hexagonal M12*80(#63), (2) arandelas ϕ 12(#54), (1) tuerca de seguridad de nylon (#51) y (2) tapas de tuerca M12 (#40).

B.

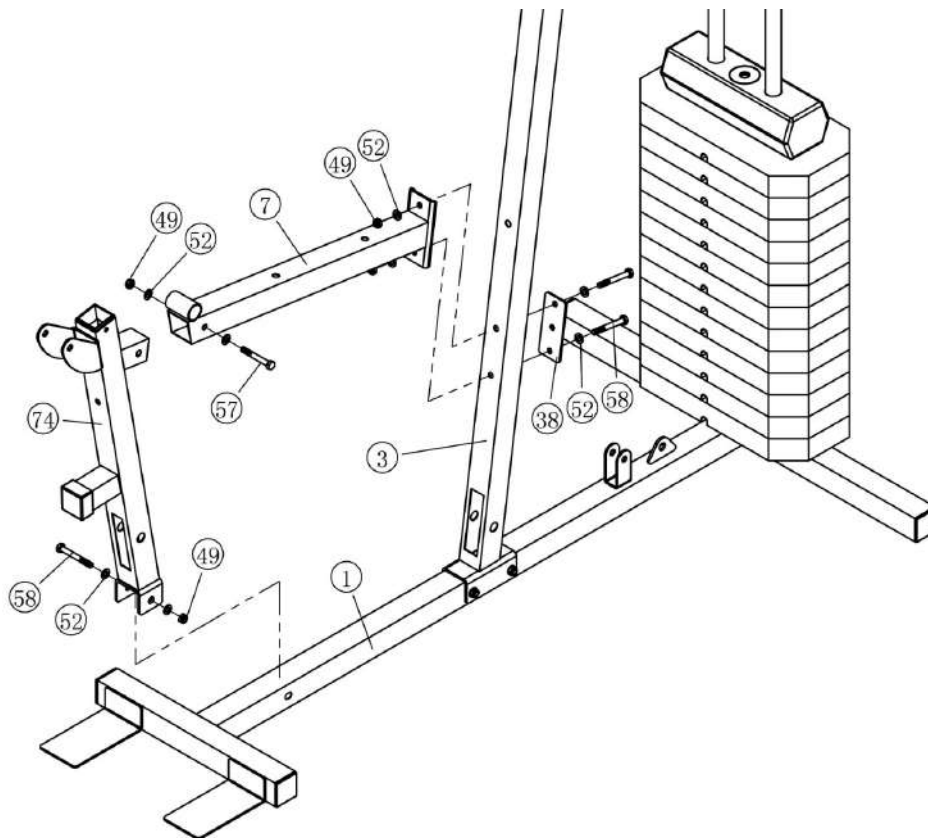
Junte las piezas(#19, #75) a la pieza(#11) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M8*55 (#56).

D.

Ensamble el otro brazo Pec usando el mismo método.



PASO 5



A.

Junte las piezas(#7,#38) a la pieza(#3) usando(2) tornillos de cabeza hexagonal M8*65(#58), (4) arandelas ϕ 8 (#52) y (2) tuercas de seguridad de nylon M8 (#49).

B.

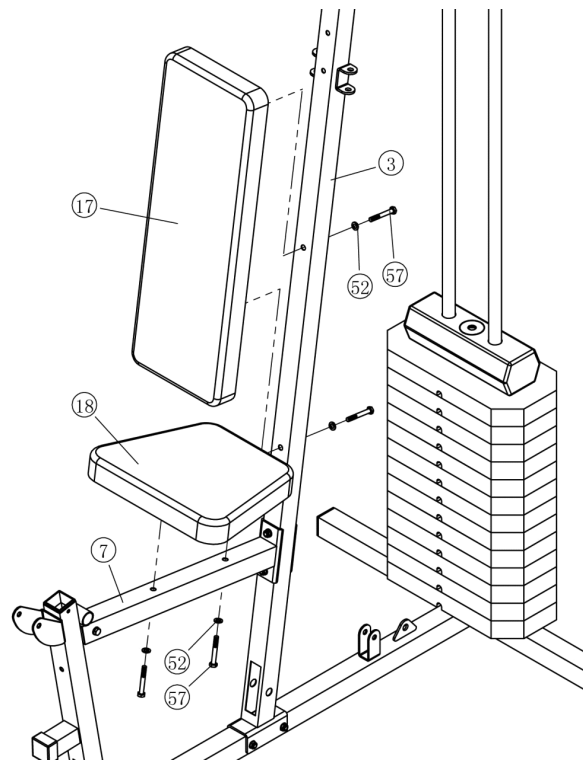
Inserte la pieza(#74) en la pieza(#7) y júntelas usando (1) tornillo de cabeza hexagonal M8*60 (#57), (2) arandelas ϕ 8 (#52) y (1) tuerca de seguridad de nylon M8 (#49).

C.

Junte la pieza(#74) con la pieza(#1) usando(1) tornillo de cabeza hexagonal M8*65 (#58), (2) arandelas ϕ 8 (#52) y (1) tuerca de seguridad de nylon M8(#49).



PASO 6



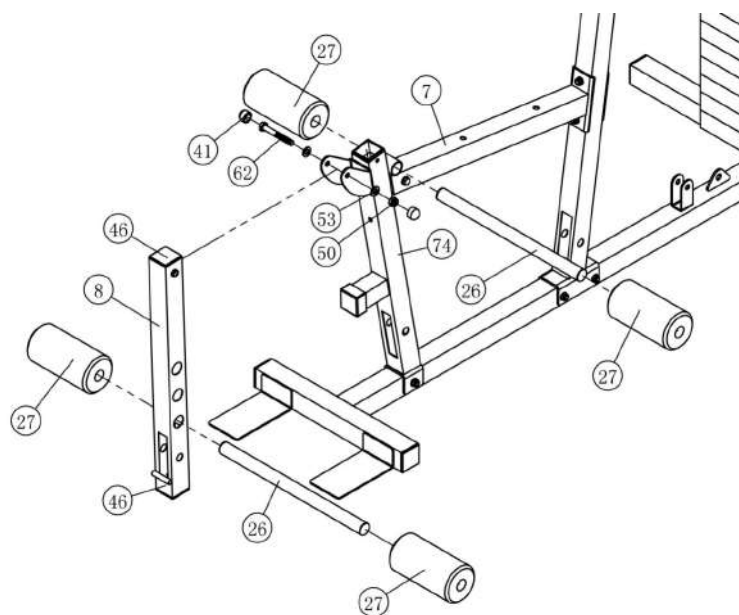
A.

Fije la almohadilla del asiento (# 18) a la pieza (# 7) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M8 * 60 (# 57).

B.

Fije el respaldo (#17) a la pieza (#3) usando (2) tornillos de cabeza hexagonal M8*60 (#57).

PASO 7



A.

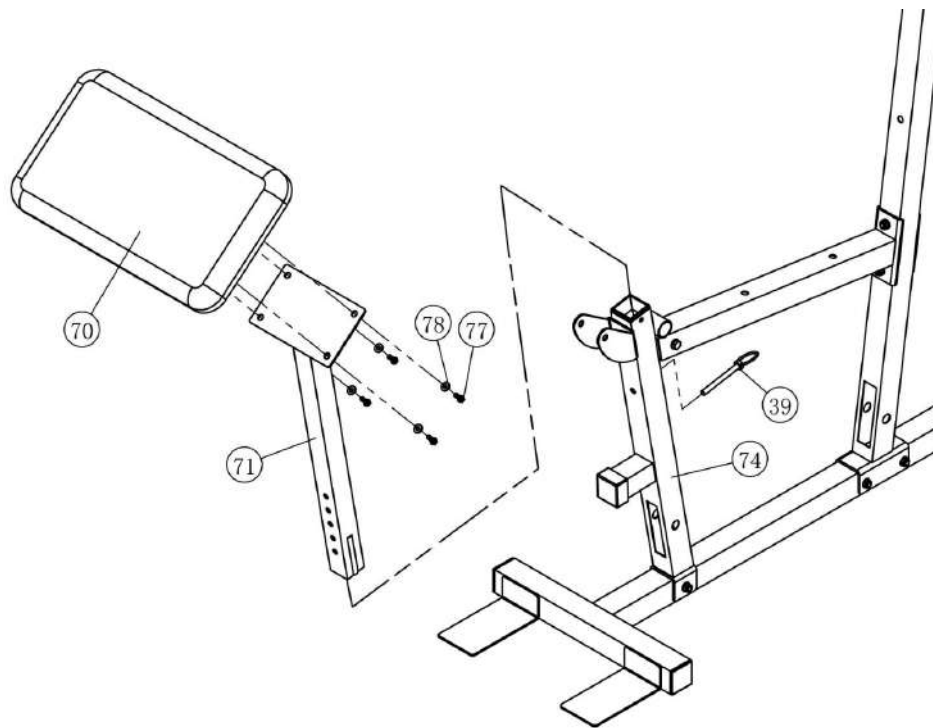
Fije la pieza (#8) a la pieza (#74) usando (1) tornillo de cabeza hexagonal M10*75(#62), (2) arandelas φ 10 (#53), (1) tuerca de seguridad de nylon M10 (#50) y (2) tapas de tuerca M10(#41).

B.

Inserte el tubo a través del orificio y, a continuación, deslice el rodillo de espuma (# 27) sobre él, como se muestra en la figura.



PASO 8



A.

Junte el brazo (#70) a la pieza (#71) usando (4) tornillos de cabeza hexagonal M6*16 (#77).

B.

Inserte la pieza (#71) en la pieza (#74) y junte usando el pasador con anillo (#39).



PASO 9

IMPORTANTE

La tuerca de la jabalina es de calibración, no de ajuste.

Su función es de hacer que los orificios de la jabalina coincidan con los de los lingotes de forma que el pasador pueda ser introducido en ellos.

Por tratarse de un tornillo de regulación, no necesariamente debe quedar ajustado al máximo dentro de la jabalina de carga de pesas.

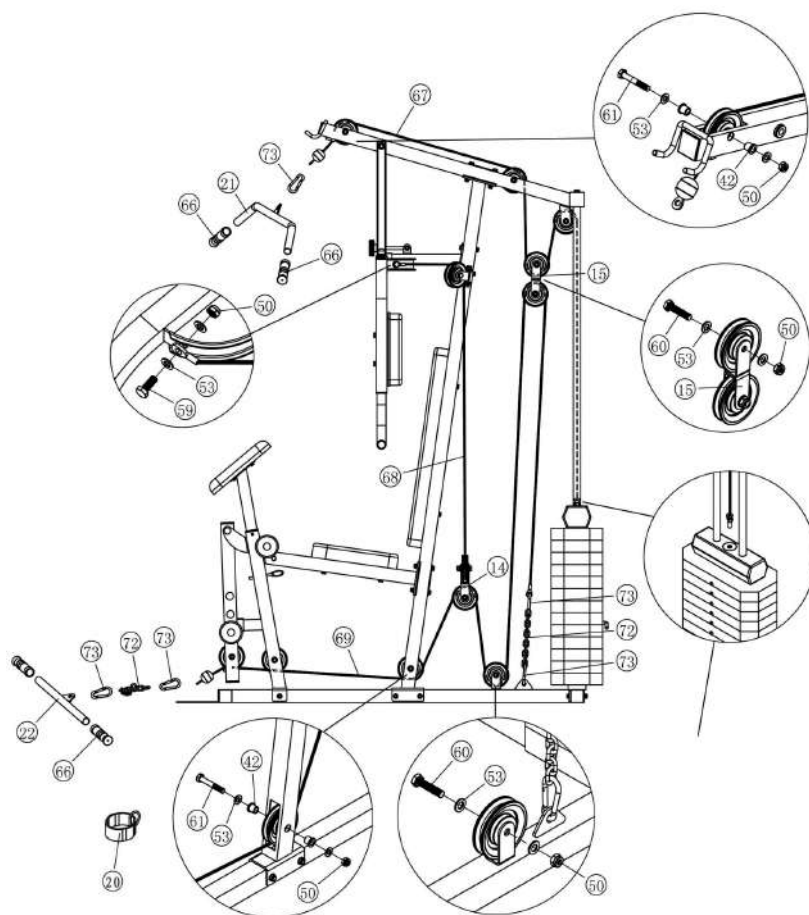


DIAGRAMA DE LAZO DEL CABLE

Después de ensamblar la máquina, compruebe si el cable está tensado. A la tensión correcta, debe haber un espacio de 3-5 mm entre la placa superior y la pila de peso. Si el cable está ligeramente suelto, ajústelo

apretando el tornillo en la parte superior de la pila de peso.

Si el cable está muy suelto, ajuste la longitud de la cadena de la bobina (72), utilizando el enlace de acoplamiento (73).



Afloje la tuerca y el tornillo de rosca dentro / fuera de la placa superior para dar la tensión correcta del cable. Vuelva a apretar la tuerca.

- La llave aprieta todos los tornillos y tuercas.
- El Multigimnasio ahora debe estar completamente ensamblado.
- Compruebe que todos los tornillos estén apretados y que los cables estén correctamente asentados en todas las poleas antes de usarlos.
- Es posible que sea necesario ajustar los cables durante la primera sesión de uso.



EN CASO DE QUE EL PRODUCTO FALLE DURANTE EL PERÍODO DE GARANTÍA, LLAME A SU DISTRIBUIDOR LOCAL.

ADVERTENCIAS:

- Peso máximo recomendado del usuario: 110KG.
- Quite cualquier objeto de un área de 2.5m x 1.5m alrededor del equipo Para la operación de su equipo fitness con seguridad antes de comenzar su trabajo de entrenamiento.
- Es importante mantener a los niños sin supervisión lejos del equipo para evitar lesionarlos.
- Utilice el equipo e inicie su entrenamiento paso a paso, ya que las lesiones a la salud pueden resultar de un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- El equipo está diseñado para uso doméstico solamente. Utilice el equipo sólo para el uso previsto tal como se describe en este manual. NO utilice otros accesorios no recomendados por el fabricante.
- Los padres y otros encargados de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad, porque el instinto natural de juego y la afición a la experimentación de los niños pueden conducir a situaciones o comportamientos para los cuales el equipo del entrenamiento no está diseñado.
- Si se permite a los niños usar el equipo, se debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y sobre todo su temperamento. Deben ser controlados e instruidos para el uso correcto del equipo. El equipo no es bajo ninguna circunstancia un juguete para niños.
- La carga máxima del equipo es 68 Kg. El ajuste de la carga se hace mediante la adición de la placa superior con el pasador selector.
- El pasador selector debe estar sujeto.
- Cualquiera de los dispositivos de ajuste no debe dejarse sobresalir.
- Antes de comenzar a ejercitarse, usted debería realizar los siguientes movimientos.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirar suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.





1. La lubricación de todas las piezas móviles es esencial para la longevidad y el rendimiento óptimo de su máquina. La lubricación inicial de algunas partes de su gimnasio se ha hecho en la fábrica, pero las barras guía de la pila de peso deben lubricarse en el momento del montaje. Recomendamos un aerosol transparente, silicona o spray de teflón.

Nota: No utilice lubricantes a base de aceite, ya que atraerán polvo, suciedad y eventualmente engrasarán y erosionarán los bujes y los rodamientos sellados.

2. Todas las poleas y bujes deben ser revisados regularmente para detectar signos de desgaste.

3. Compruebe y ajuste la tensión del cable periódicamente, ya que mantendrá la función anatómica adecuada.

4. Revise periódicamente todas las partes móviles, tapicería y asas para detectar signos de desgaste o daños. Si hay un problema o una pieza necesita ser reemplazada, **DEJE DE USAR EL EQUIPO** y póngase inmediatamente en contacto con su distribuidor local. Reemplace las piezas utilizando sólo piezas originales.

5. Cuando sea necesario, la tapicería se puede limpiar con una solución suave de jabón y agua. El uso regular de un tratamiento de vinilo le sumará vida y mejorará la apariencia de su tapicería.

6. Todas las superficies cromadas deben limpiarse regularmente para prolongar la vida y el brillo del acabado. Limpie la máquina con un paño húmedo y seque completamente cada día. Por lo menos una vez a la semana las partes cromadas de su equipo deben ser pulidas con un producto de grado comercial o pulimento del tipo del pulimento del tipo del automóvil.

7. Al revisar los tornillos y tuercas, asegúrese de que estén completamente sujetos. Si hay un tornillo o una tuerca que se afloja continuamente obtenga un reemplazo a través de su vendedor local.

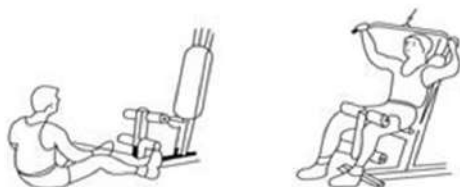
8. Verifique que las soldaduras estén libres de grietas.

9. El no realizar el mantenimiento de rutina podría ocasionar lesiones personales y / o daños al equipo.

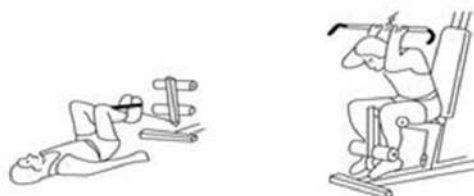


TABLA DE EJERCICIOS PARA MULTIGIMNASIOS

EJERCITA LOS DORSALES



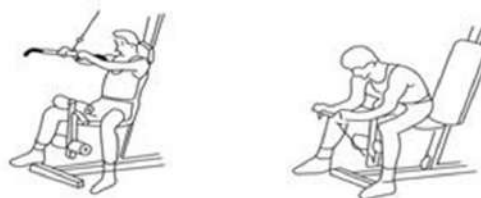
EJERCITA LOS ABDOMINALES



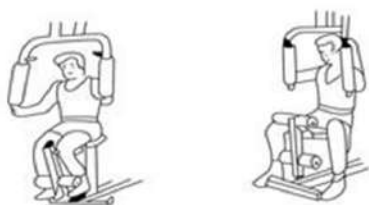
EJERCITA LOS BICEPS



EJERCITA LOS TRICEPS



EJERCITA LOS PECTORALES



EJERCITA LOS ISQUIOTIBIALES



EJERCITA LOS CUADRICEPS



EJERCITA LOS ADUCTORES

