

FITAGE

GE-551



INSTRUCCIONES 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.

PRECAUCIONES

Esta máquina de ejercicios está construida para una seguridad óptima. Sin embargo, ciertas precauciones deben aplicarse cuando usted opere un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar o utilizar su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y las mascotas lejos de la máquina en todo momento. NO deje a los niños desatendidos en la misma habitación con el equipo.
2. Sólo una persona a la vez debe usar el equipo.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma inusual, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE INMEDIATAMENTE A UN MÉDICO.
4. Coloque el equipo sobre una superficie plana y despejada. NO lo use cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use ropa de entrenamiento apropiada cuando haga ejercicio. No use batas u otras prendas sueltas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatillas para correr o para ejercicios aeróbicos.
7. Utilice la máquina sólo para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. NO utilice otros accesorios no recomendados por el fabricante.
8. NO coloque objetos punzantes alrededor de la máquina.
9. Las personas discapacitadas o minusválidas no deben utilizar la máquina sin la presencia de un profesional de la salud calificado o médico.
10. Antes de hacer ejercicio, elongue siempre primero.
11. No use nunca el equipo si no funciona adecuadamente.
12. 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.



LISTA DE PARTES

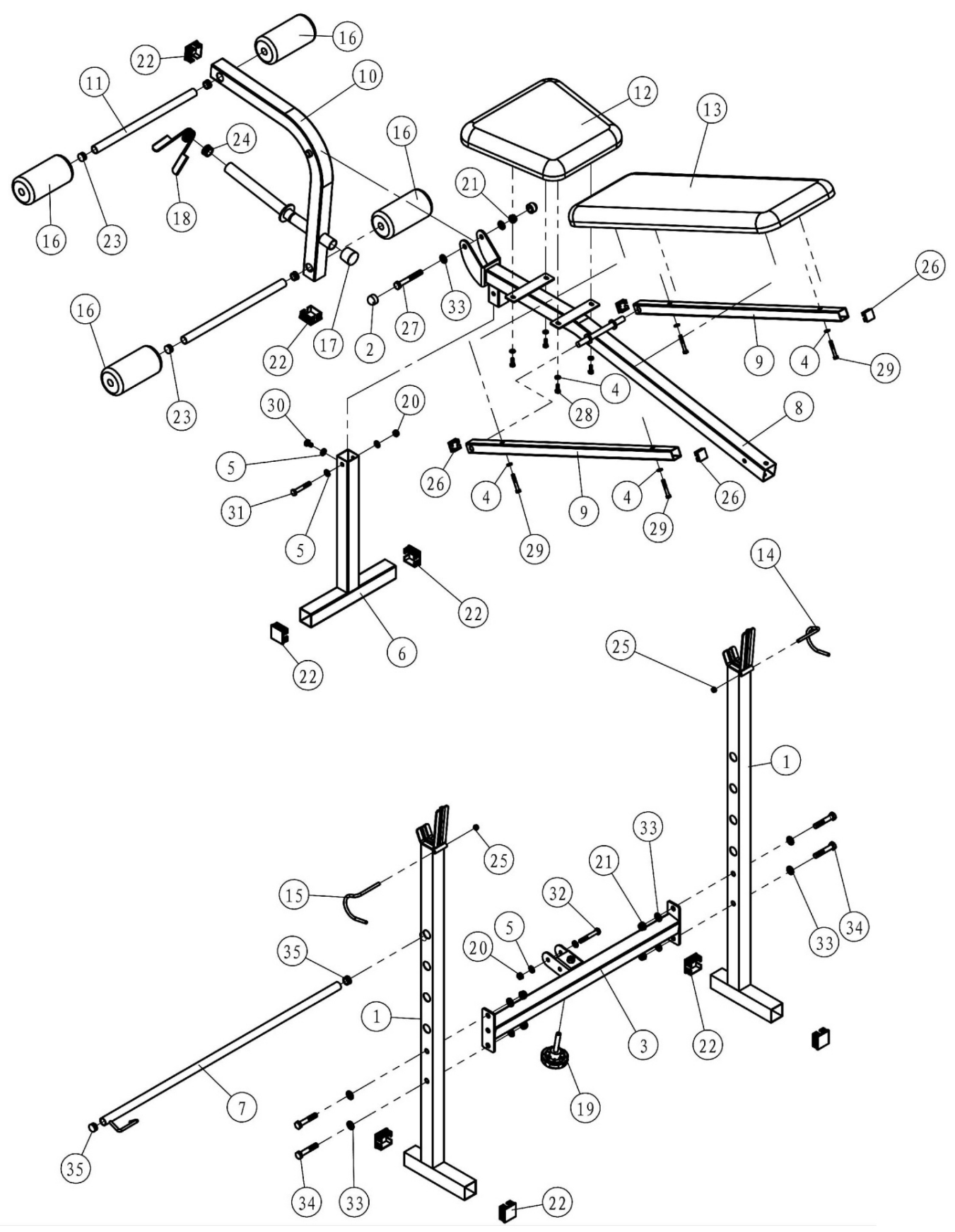
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Poste trasero	2	19	Perilla M8*50	1
2	Tapa de tuerca hexagonal	2	20	Tuerca de seguridad de nylon M8	2
3	Viga transversal	1	21	Tuerca de seguridad de nylon M10	5
4	Arandela φ 6	8	22	Clavija 38*38	8
5	Arandela φ 8	5	23	Clavija Φ 19	4
6	Poste delantero	1	24	Clavija Φ 22	1
7	Barra de ajuste	1	25	Tuerca de seguridad de nylon M6	2
8	Viga principal	1	26	Clavija 25*25	4
9	Tubo de respaldo	2	27	Tornillo hexagonal M10*75	1
10	Brazo de extensión de pierna	1	28	Tornillo hexagonal M6*16	4
11	Tubo de rodamiento de espuma	2	29	Tornillo hexagonal M6*40	4
12	Almohadilla del asiento	1	30	Tornillo hexagonal M8*12	1
13	Almohadilla del respaldo	1	31	Tornillo hexagonal M8*50	1
14	Gancho de seguridad derecho	1	32	Tornillo hexagonal M8*55	1
15	Gancho de seguridad izquierdo	1	33	Arandela φ 10	10
16	Rodillo de espuma Φ 17* φ 70* 140	4	34	Tornillo hexagonal M10*55	4
17	Tapa de extremo Φ 25	1	35	Clavija Φ 22	2
18	Clip de resorte Φ 25	1	36		



Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. esto es especialmente importante para individuos mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. lea las instrucciones antes de usar. la empresa no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad causados por el uso de este producto.



DIAGRAMA DE LAS PIEZAS





LISTA DE EMBALAJE HARDWARE



(2)
**Tapa de tuerca
Hexagonal**
2 piezas



(4)
Arandela $\phi 6$
8 piezas



(5)
Arandela $\phi 8$
5 piezas



(17)
**Tapa de
extremo $\phi 25$**
1 pieza



(18)
 $\phi 25$ Clip de resorte
1 pieza



(19)
**Perilla M8*50
de nylon M8**
1 pieza



(20)
**Tuerca de seguridad M8
de nylon M10**
2 piezas



(21)
Tuerca de seguridad
5 piezas



(22)
Clavija 38*38
8 piezas



(23)
Clavija $\phi 19 \phi 25$
4 piezas



(24)
**Clavija
de nylon M6**
1 pieza



(25)
**Tuerca de seguridad
25*25 M10*75**
2 piezas



INSTRUCCIONES DE MONTAJE | FITAGE GE-551



(26)
Clavija
4 piezas



(27)
Tornillo hexagonal
1 pieza



(28)
**Tornillo hexagonal
M6**
(M6/16M6/40M8/12M8/50)
4 piezas



(29)
Tornillo hexagonal
4 piezas



(30)
Tornillo hexagonal
1 pieza



(31)
Tornillo hexagonal
1 pieza



(32)
Tornillo hexagonal
(M8/55M10/55)
1 piezas



(33)
Arandela φ 10
10 piezas



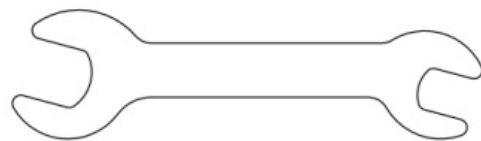
(34)
Tornillo hexagonal
4 piezas



(35)
Clavija φ 22
2 piezas



Llave (14-17)
2 piezas



Llave (14-10)
1 pieza



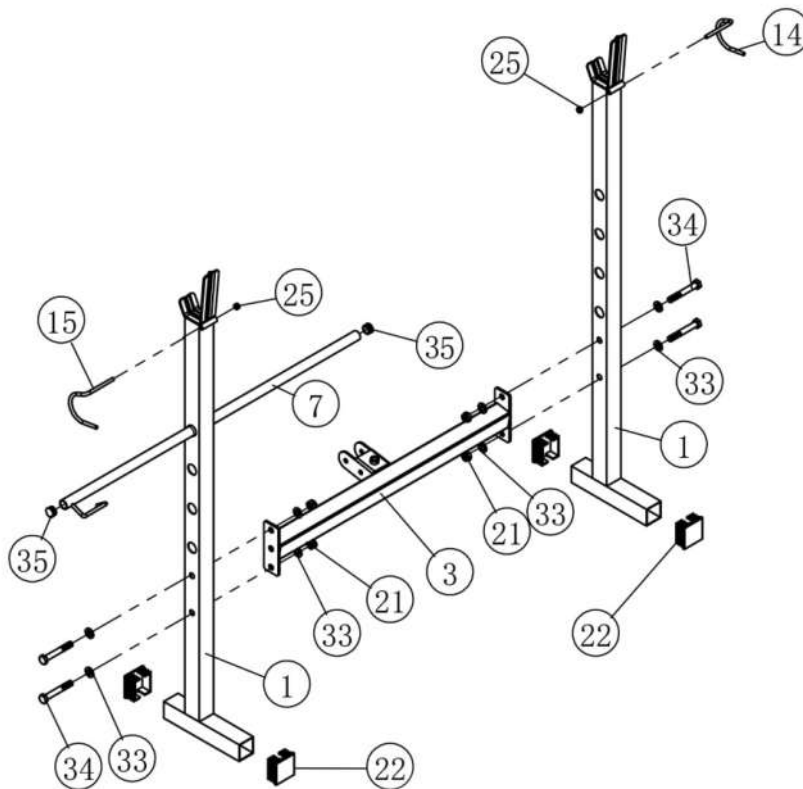
INSTRUCCIONES DE MONTAJE | FITAGE GE-551



NOTA:

1. La arandela debe 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. Ensamble todas las piezas con sólo apretar a mano y, al final, apriete todos los tornillos con la llave.
3. Tal vez algunas piezas (clavijas, espuma, rodamiento, etc.) se monten en fábrica.

PASO 1



A.

Inserte la clavija 38 * 38 (# 22) en la pieza (# 1). Fije la pieza (# 1) a la pieza (# 3) usando (4) tornillos hexagonales M10 * 55 (# 34).

B.

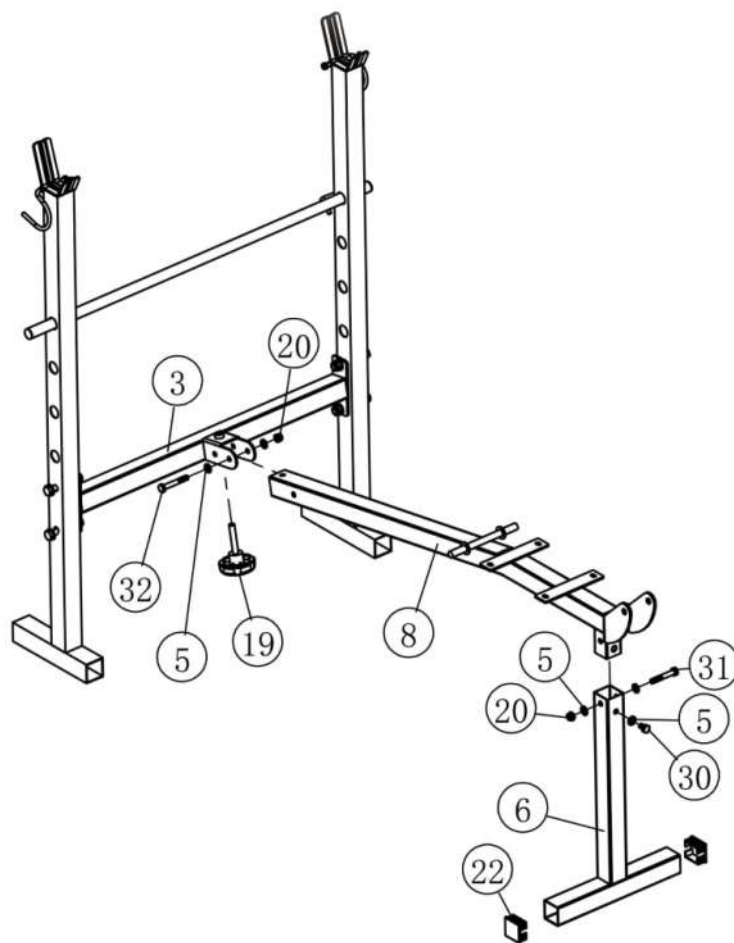
Fije la pieza (# 14, # 15) a la pieza (# 1) usando (2) tuercas de seguridad de nylon M6 (# 25). Nota: Atornillar la tuerca hasta que la cara final esté al ras.

C.

Inserte la clavija $\varnothing 22$ (# 35) en la pieza (# 7). Inserte la pieza (# 7) a través de la pieza (# 1) y gírela para bloquearla.



PASO 2



A.

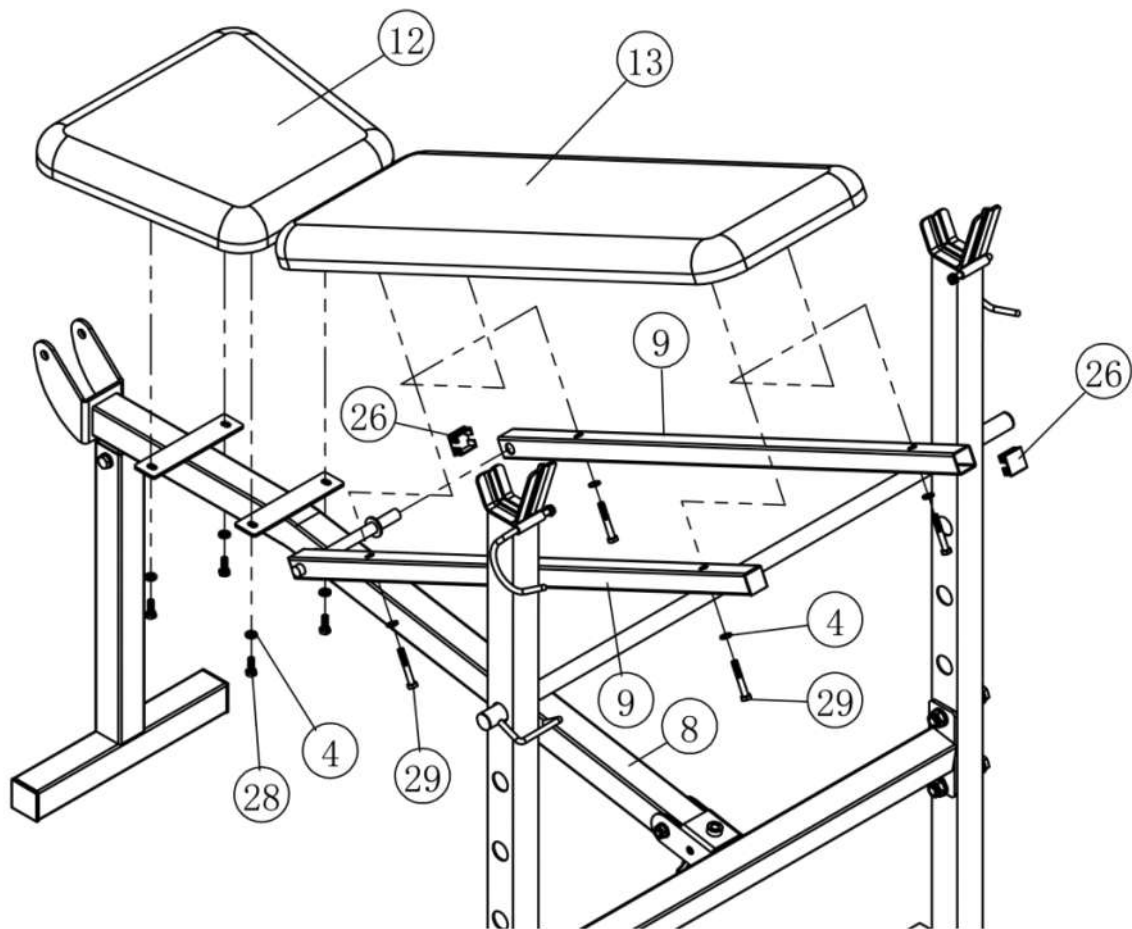
Inserte la pieza (# 22) en la pieza (# 6). Fije la pieza (# 6) a la pieza (# 8) usando el tornillo hexagonal M8 * 50 (# 31) y el tornillo hexagonal M8 * 12 (# 30).

B.

Fije la pieza (# 8) a la pieza (# 3) usando (1) tornillo hexagonal M8 * 55 (# 32) y la perilla (# 19).



PASO 3



A.

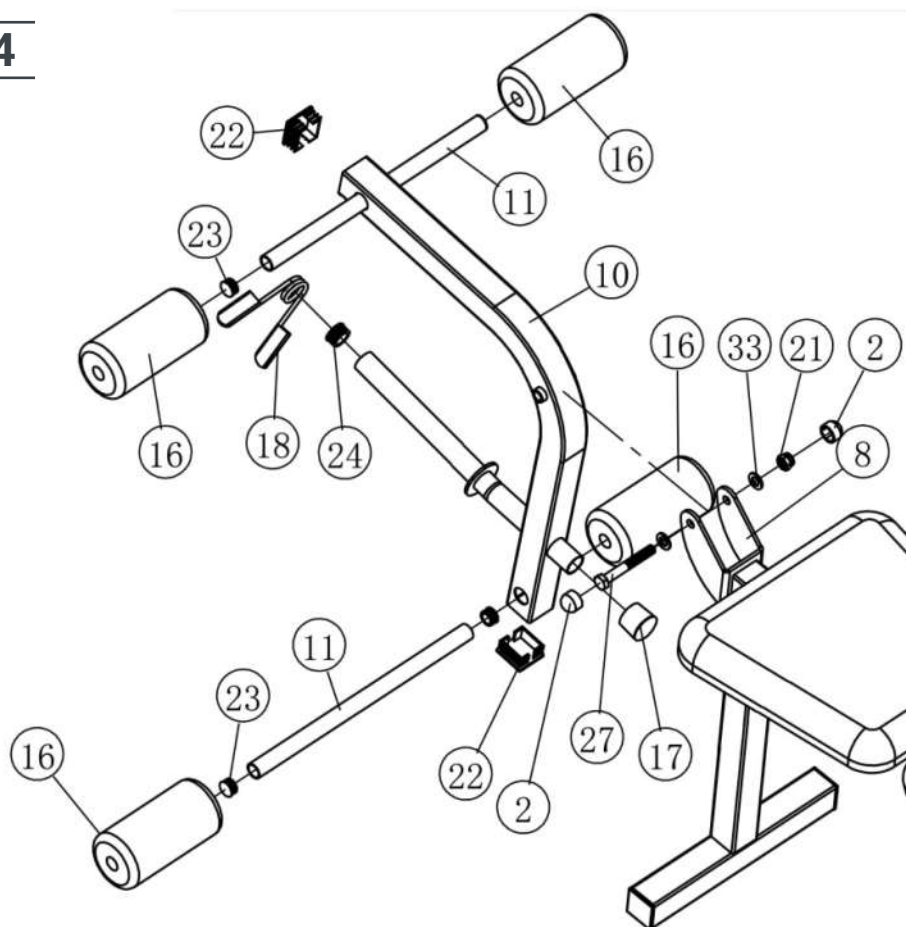
Coloque la pieza (# 9) sobre el eje de la pieza (# 8). Fije la pieza (# 13) a la pieza (# 9) usando (4) tornillos hexagonales M6 * 40 (# 29). Inserte la clavija 25 * 25 (# 26) en la pieza (# 9).

B.

Fije la pieza (# 12) a la pieza (# 8) usando (4) tornillos hexagonales M6 * 16 (# 28).



PASO 4



A.

Inserte la clavija $\varnothing 25$ (# 24) y la clavija 38 * 38 (22) en la pieza (# 10). Coloque la tapa del extremo (# 17) en la pieza (# 10).

B.

Fije la pieza (#10) a la pieza (#8) usando el tornillo hexagonal M10*75(#27).
Nota: apriete con la llave el tornillo y luego afloje la tuerca lo suficiente para que la pieza (# 10) pivotee libremente.

C.

Coloque la Tapa del Perno (# 2) sobre el perno y la tuerca.

D.

Inserte la pieza (#23) en la pieza (#11), y luego inserte la pieza (#11) a través de la pieza (#10).

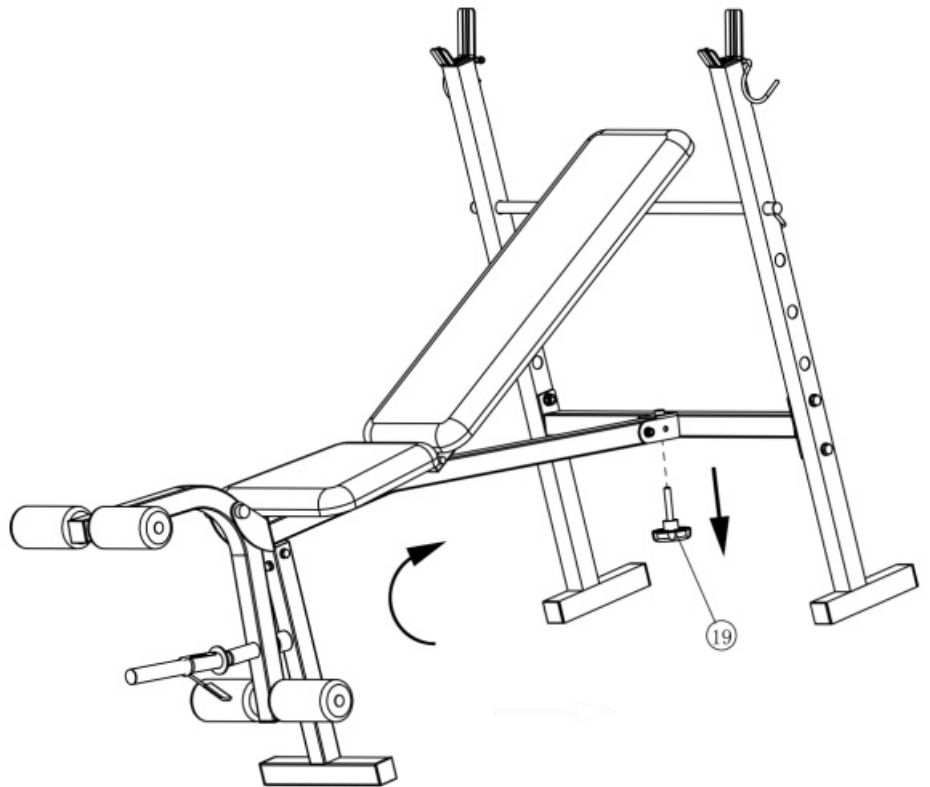
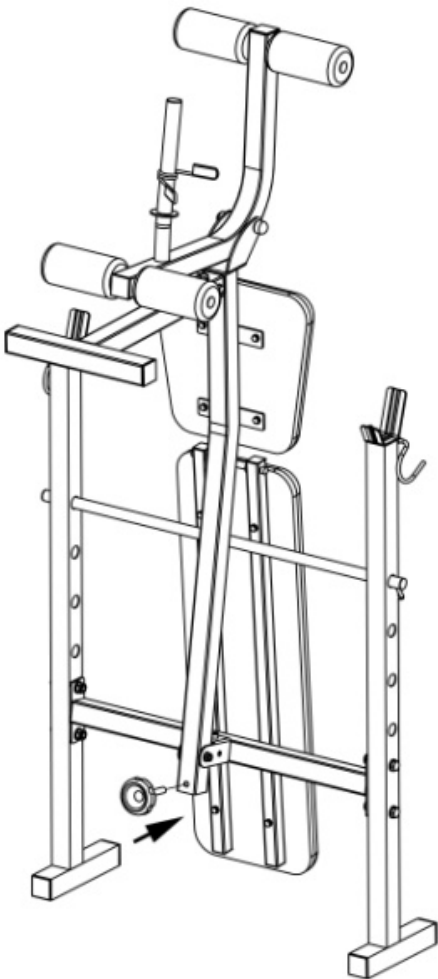
E.

Deslice la pieza (# 16) sobre la pieza (# 11). Apriete con la llave todos los tornillos y las tuercas



NOTA: Su equipo debe estar completamente ensamblado. Compruebe que todos los tornillos estén apretados antes de usarlo.

● Cómo doblar el banco de pesas.





1.

Revise periódicamente todas las partes móviles, tapicería y asas para detectar signos de desgaste o daños. Si hay un problema o es necesaria una pieza de repuesto, interrumpa el uso del equipo e inmediatamente contacte con Su distribuidor local. Reemplace las piezas utilizando sólo piezas originales.

3.

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 automóvil.

5.

Compruebe que las soldaduras estén libres de grietas.

2.

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.

4.

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 distribuidor local.

6.

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



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.

