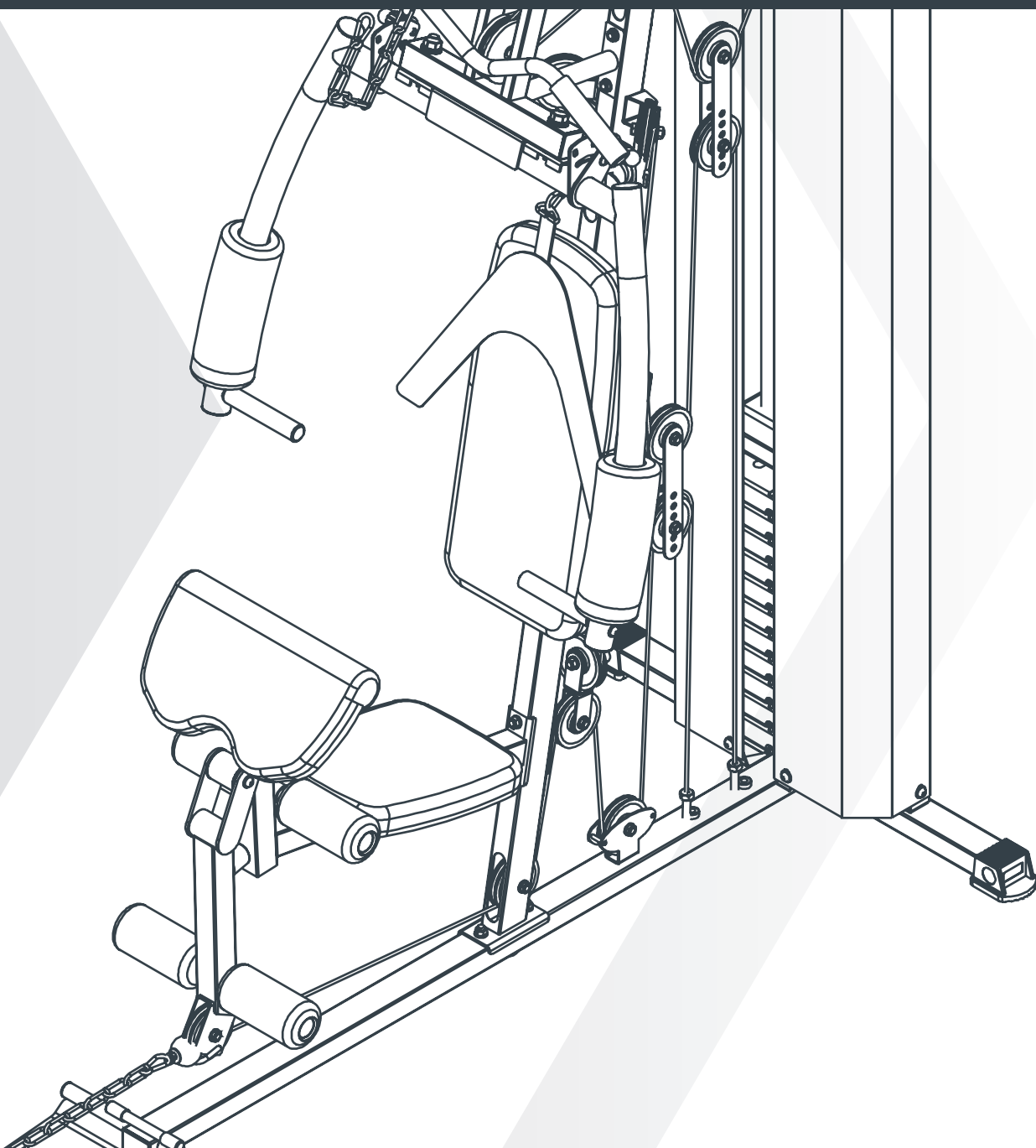


FITAGE

GE·530 WorkGym



MANUAL DE USUARIO

ANTES DE COMENZAR

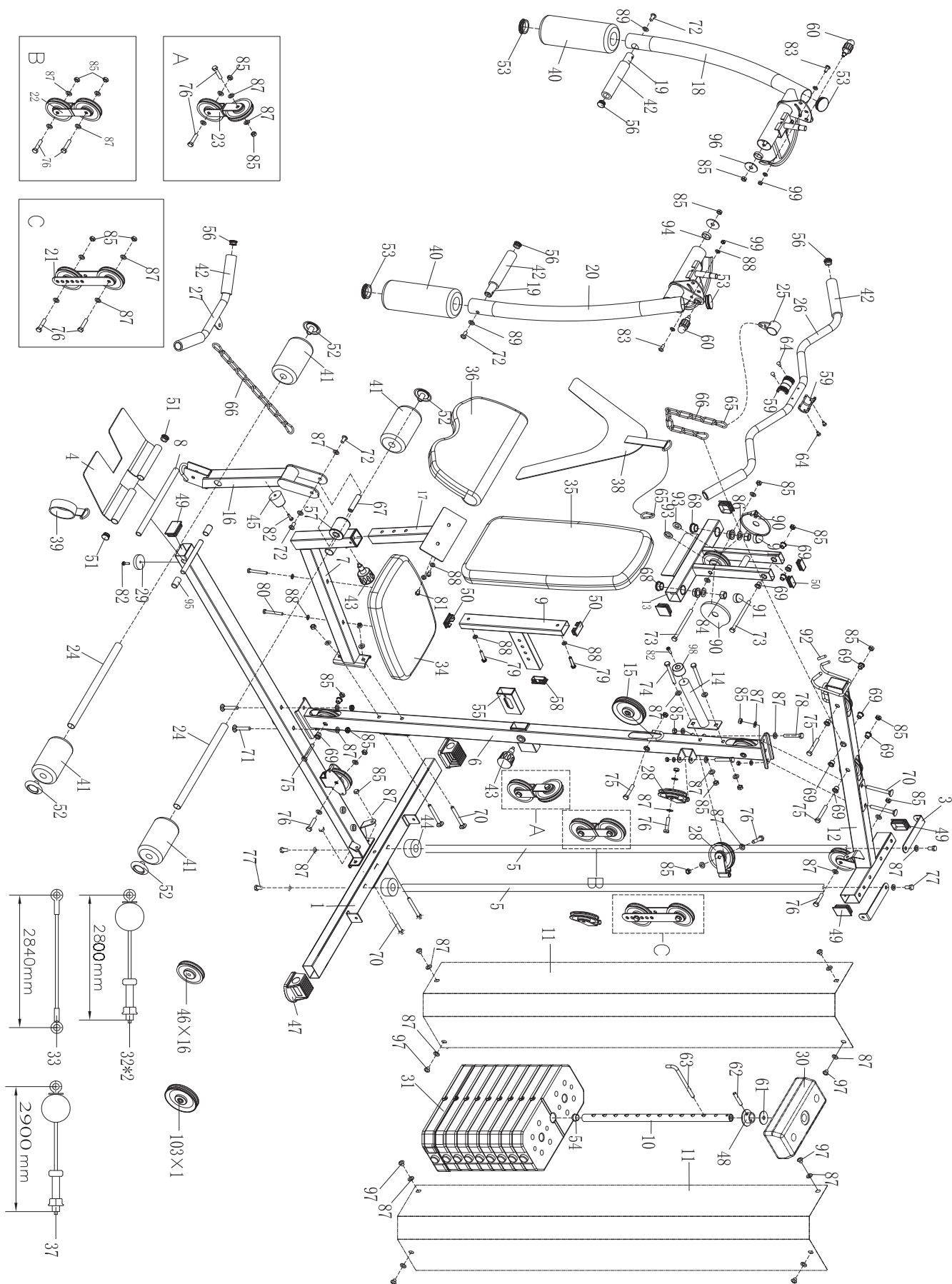
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Se deben seguir algunas precauciones de seguridad durante el uso, aunque las consideraciones de seguridad se han tenido en cuenta en el diseño y la fabricación de esta máquina de entrenamiento. Por favor, lea atentamente este manual antes de ensamblar y utilizar la máquina de entrenamiento, especialmente las siguientes precauciones de seguridad:

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina de entrenamiento y no deje a ningún niño sin supervisión en la habitación donde se encuentre la máquina.
- Solo se permite que una persona use la máquina de entrenamiento a la vez.
- Cualquier usuario que sienta mareo, náuseas, opresión en el pecho u otro síntoma de malestar debe detener el entrenamiento de inmediato y consultar a un médico.
- La máquina de entrenamiento debe colocarse sobre una superficie limpia y plana y no debe usarse cerca de fuentes de agua ni en exteriores.
- No acerque las manos a ninguna parte de transmisión mientras la máquina está en uso.
- Los usuarios deben vestirse adecuadamente para el entrenamiento y no se permite ropa suelta u otro tipo de vestimenta que pueda quedar atrapada durante el ejercicio. Se recomienda el uso de zapatillas deportivas o calzado especializado para el entrenamiento.
- El entrenamiento debe realizarse únicamente de la manera descrita en las instrucciones de uso de la máquina de entrenamiento, y no se debe realizar ningún ejercicio fuera de estas instrucciones.
- No se permite la presencia de objetos con punta afilada alrededor de la máquina de entrenamiento.
- Ninguna persona con discapacidad debe utilizar el equipo de entrenamiento sin la supervisión de un compañero de entrenamiento o un cuidador.
- Generalmente, los usuarios deben realizar ejercicios de estiramiento para calentar antes del entrenamiento. No se debe utilizar la máquina si presenta alguna anomalía.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 120 kg.

ADVERTENCIA

Los usuarios mayores de 35 años o con antecedentes médicos deben consultar a un médico antes de entrenar. Lea todas las instrucciones detenidamente antes de usar cualquier equipo de acondicionamiento físico. No nos hacemos responsables de ninguna lesión causada por el propio usuario.





LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	ENSAMBLAJE DEL TUBO INFERIOR TRASERO	1
2	ENSAMBLAJE DEL TUBO DEL SUELO	1
3	PLACA DE CONEXIÓN DEL ESCUDO	2
4	PEDAL	1
5	SOLDADURA DE LA BARRA GUÍA DE CONTRAPESO	2
6	ENSAMBLAJE DEL TUBO INCLINADO DELANTERO	1
7	ENSAMBLAJE DEL TUBO DE SOPORTE DEL BASTIDOR INFERIOR DELANTERO	1
8	TUBO LIMITADOR	1
9	MARCO AJUSTABLE DEL COJÍN DEL RESPALDO	1
10	ENSAMBLAJE DE LA PALANCA DE PESAS	1
11	CUBIERTA DE PROTECCIÓN DE MALLA DE HIERRO	2
12	ENSAMBLAJE DE LA VIGA SUPERIOR	1
13	ENSAMBLAJE DEL VOLADIZO	1
14	ENSAMBLAJE DEL TUBO LIMITADOR	1
15	POLEA GRANDE	1
16	ENSAMBLAJE DE ELEVACIÓN DE PIERNAS	1
17	ENSAMBLAJE DE EMPUÑADURA DE GOMA PARA MANOS	1
18	ENSAMBLAJE DEL BRAZO OSCILANTE DERECHO	1
19	ENSAMBLAJE DEL MANILLAR DE EMPUJE DELANTERO	2
20	ENSAMBLAJE DEL BRAZO OSCILANTE IZQUIERDO	1
21	PLACA DE CONEXIÓN DE POLEA	2
22	SOLDADURA DEL ASIENTO DOBLE EN FORMA DE U	1
23	ASIENTO GIRATORIO EN U	1
24	TUBO DE ESPONJA	2
25	SOLDADURA DEL MANGUITO DE TRACCIÓN SUPERIOR	1
26	ENSAMBLAJE DEL TUBO DEL MANGO DE TRACCIÓN SUPERIOR	1
27	ENSAMBLAJE DEL MANGO DE TRACCIÓN INFERIOR	1
28	ASIENTO DE POLEA EN FORMA DE U	2
29	ALMOHADILLA DE GOMA REDONDA	1
30	CABEZA DE CONTRAPESO	1



LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
31	PESO DE CARGA	9
32	CUERDA DE TRACCIÓN TRASERA (2800 MM)	2
33	ENSAMBLAJE DE CUERDA DEL BRAZO MARIPOSA (2840 MM)	1
34	COMPONENTE DEL COJÍN DEL ASIENTO	1
35	COMPONENTE DEL COJÍN DEL RESPALDO	1
36	COMPONENTE DE LA ALMOHADILLA PARA MANOS	1
37	ENSAMBLAJE DE CUERDA DE TRACCIÓN SUPERIOR (29 MM)	1
38	ENSAMBLAJE DE CUERDA DE ENTRENAMIENTO	1
39	COMPONENTES DE CINTA ADHESIVA REDONDA	1
40	BARRA DE ESPONJA GRANDE	2
41	BARRA DE ESPONJA	4
42	EMPUÑADURA DE ESPONJA	6
43	PERILLA GIRATORIA CON PASADOR DE RESORTE	2
44	ALMOHADILLA DE AMORTIGUACIÓN	2
45	ALMOHADILLA DE ABSORCIÓN DE IMPACTOS	1
46	POLEA	16
47	CORREA EXTERIOR PARA EL PIE	2
48	BUJE DE CABEZA DE CONTRAPESO	1
49	TAPÓN INTERIOR DE TUBO RECTANGULAR 40*60	4
50	TAPÓN INTERIOR DE TUBO RECTANGULAR 25*50	2
51	TAPÓN DE TUBO REDONDO DE 25 MM	2
52	COPA DE ESPUMA	4
53	TAPÓN INTERIOR DE TUBO REDONDO DE 45 MM	6
54	TAPÓN INTERIOR ESFÉRICO DE TUBO REDONDO	1
55	BUJES INTERTUBULARES 30*60	1
56	TAPÓN INTERIOR DE TUBO REDONDO DE 25 MM	6
57	BUJE DE PLÁSTICO	2
58	BUJE INTERTUBULAR 23.5*53.5	1
59	BUJE DE TUBO REDONDO	4
60	PERILLA ELÁSTICA PEQUEÑA	2



LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
61	ALMOHADILLA PLANA DE VARILLA DE AJUSTE	1
62	PASADORES CILÍNDRICOS	1
63	PASADOR INSERTADO EN FORMA DE L	1
64	REMACHE AUTOBLOCANTE	4
65	PESTILLO DE BLOQUEO	5
66	CADENA DE OCHO ANILLOS	2
67	EJE DE ROTACIÓN	1
68	MANGUITO DE PRESIÓN DE POLEA (GRANDE)	4
69	MANGUITO DE PRESIÓN DE POLEA (PEQUEÑO)	16
70	TORNILLO DE CUELLO CUADRADO CON CABEZA PLANA (M10*80)	6
71	TORNILLO DE CUELLO CUADRADO CON CABEZA PLANA (M10*55)	2
72	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR (M10*20)	4
73	TORNILLO HEXAGONAL (M10*120)	2
74	TORNILLO HEXAGONAL (M10*80)	2
75	TORNILLO HEXAGONAL (M10*55)	5
76	TORNILLO HEXAGONAL (M10*45)	11
77	TORNILLO HEXAGONAL (M10*20)	4
78	TORNILLO HEXAGONAL (M10*65)	2
79	TORNILLO HEXAGONAL (M8*40)	2
80	TORNILLO HEXAGONAL (M8*60)	2
81	TORNILLO HEXAGONAL (M8*15)	2
82	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON RANURA CRUZADA (M6*20)	3
83	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR (M8*25)	2
84	TUERCA AUTOBLOCANTE (M16)	2
85	TUERCA AUTOBLOCANTE (M10)	48
86	ALMOHADILLA PLANA GRANDE (16)	2
87	ALMOHADILLA PLANA (10)	80
88	ALMOHADILLA PLANA (8)	10
89	ALMOHADILLA CURVADA (10)	2
90	CUBIERTA DE POLEA	2



LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

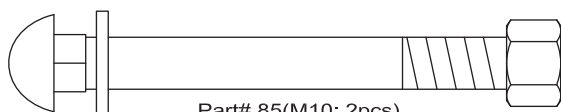
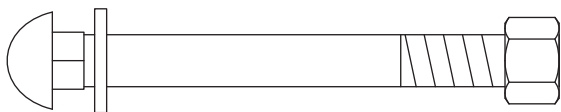
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
91	CUBIERTA DE TUERCA (M16)	2
92	MANGUITO DE PVC 8	2
93	ALMOHADILLA PLANA AMPLIADA (10)	2
94	BUJE SEPARADOR	2
95	MANGUITO DE PVC 16	2
96	ALMOHADILLA PLANA EXTRA GRANDE (10)	2
97	TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR	8
98	COJÍN DELANTERO 1	1
99	TUERCA AUTOBLOCANTE (M8)	2

HERRAMIENTAS

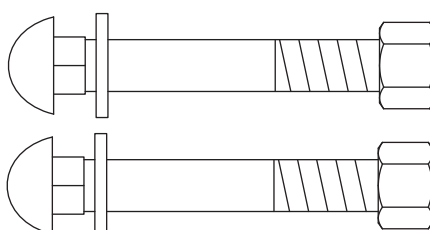
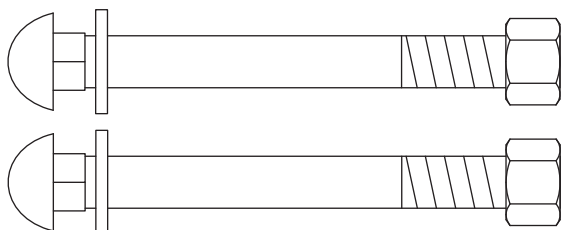
DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
LLAVE DE BOCA ABIERTA 14#-17#, 17#-19#	2
LLAVE HEXAGONAL 6#	2
LLAVE ESPECIALIZADA	1



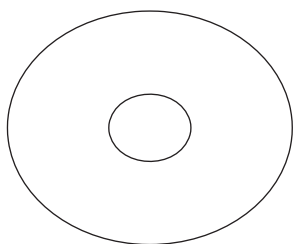
(Cuerpo principal) Disco de piezas 1

**PASO 1**

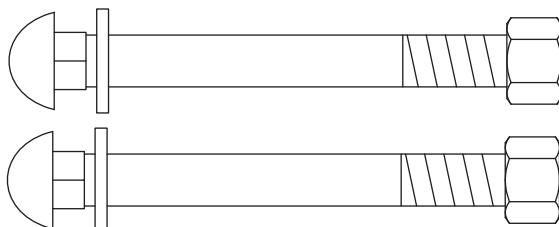
Part# 85(M10; 2pcs)
Part# 70(M10*80; 2pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)

**PASO 2**

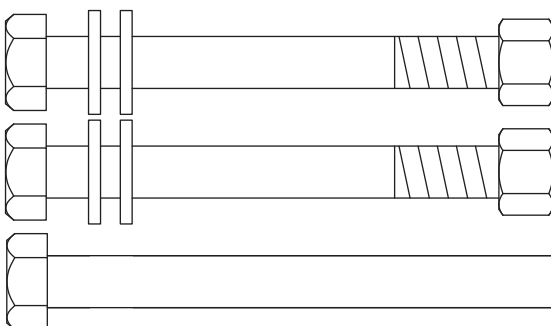
Part# 85(M10; 4pcs)
Part# 71(M10*55; 2pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 70(M10*80; 2pcs)

PASO 3

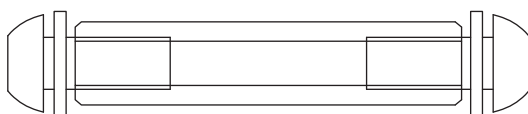
Part# 62(C10*55; 1pcs)
Part# 61(Ø45*Ø13; 1pcs)

**PASO 4**

Part# 85(M10; 2pcs)
Part# 70(M10*80; 2pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)

**PASO 5**

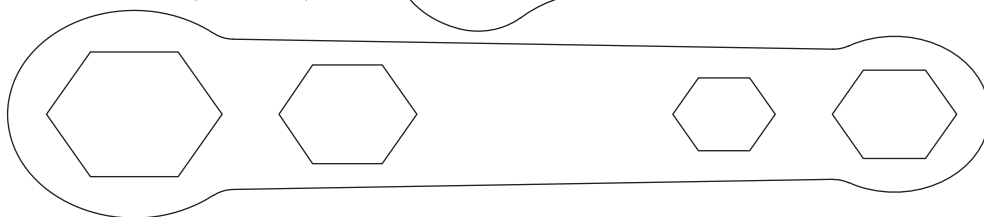
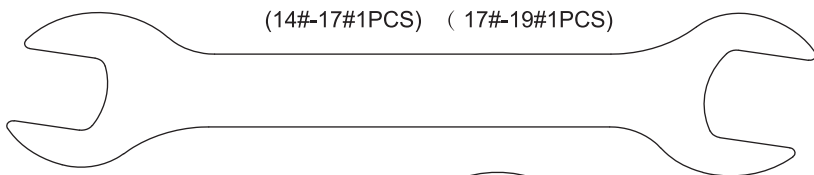
Part# 85(M10; 3pcs)
Part# 73(M10*120; 1pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 74(M10*80; 2pcs)

**PASO 6**

Part# 67(Ø16*61; 1pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)
Part# 72(M10*20; 2pcs)

**HERRAMIENTA (6#;2PCS)**

(14#-17#1PCS) (17#-19#1PCS)

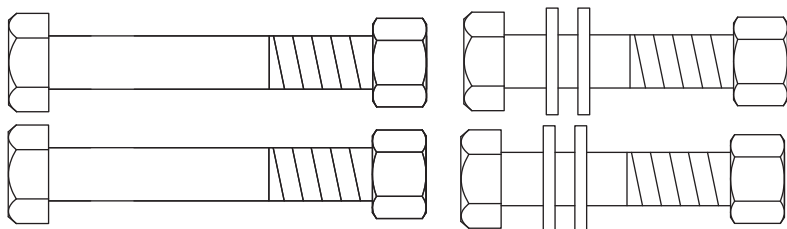


unit: mm

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

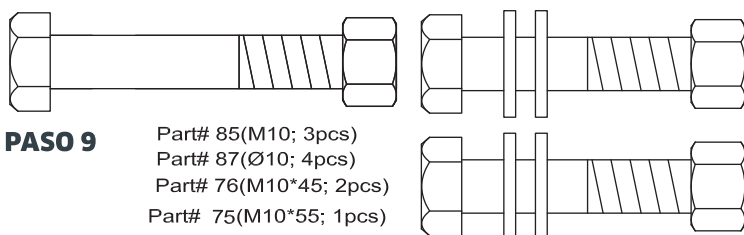
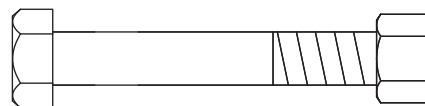


(Cuerpo principal) Disco de piezas 2



PASO 8

Part# 85(M10; 5pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 76(M10*45; 2pcs)
Part# 75(M10*55; 3pcs)

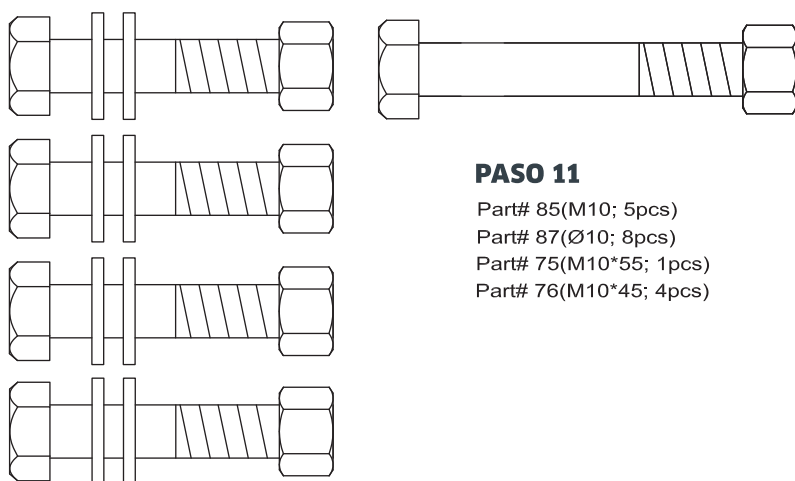
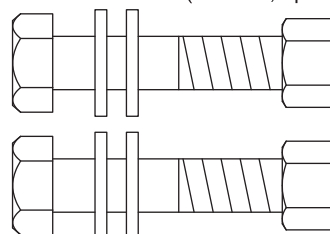


PASO 9

Part# 85(M10; 3pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 76(M10*45; 2pcs)
Part# 75(M10*55; 1pcs)

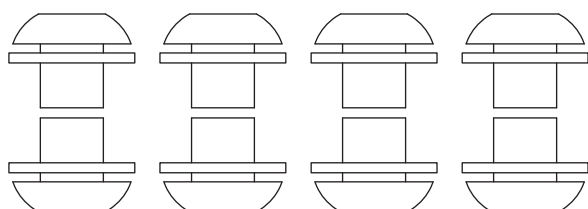
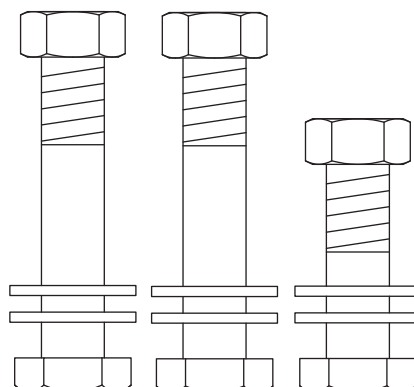
PASO 10

Part# 85(M10; 5pcs)
Part# 87(Ø10; 10pcs)
Part# 76(M10*45; 3pcs)
Part# 78(M10*65; 2pcs)



PASO 11

Part# 85(M10; 5pcs)
Part# 87(Ø10; 8pcs)
Part# 75(M10*55; 1pcs)
Part# 76(M10*45; 4pcs)

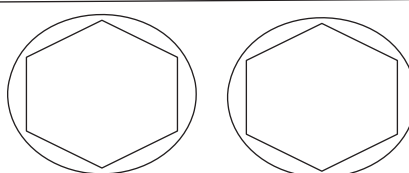
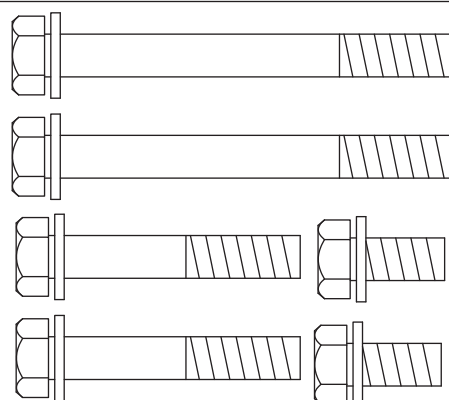


PASO 13

Part# 87(Ø10; 8pcs)
Part# 97 (M10*12; 8pcs)

PASO 12

Part# 88(Ø8; 6pcs)
Part# 79(M8*40; 2pcs)
Part# 80(M8*60; 2pcs)
Part# 81(M8*15; 2pcs)



PASO 14

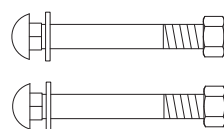
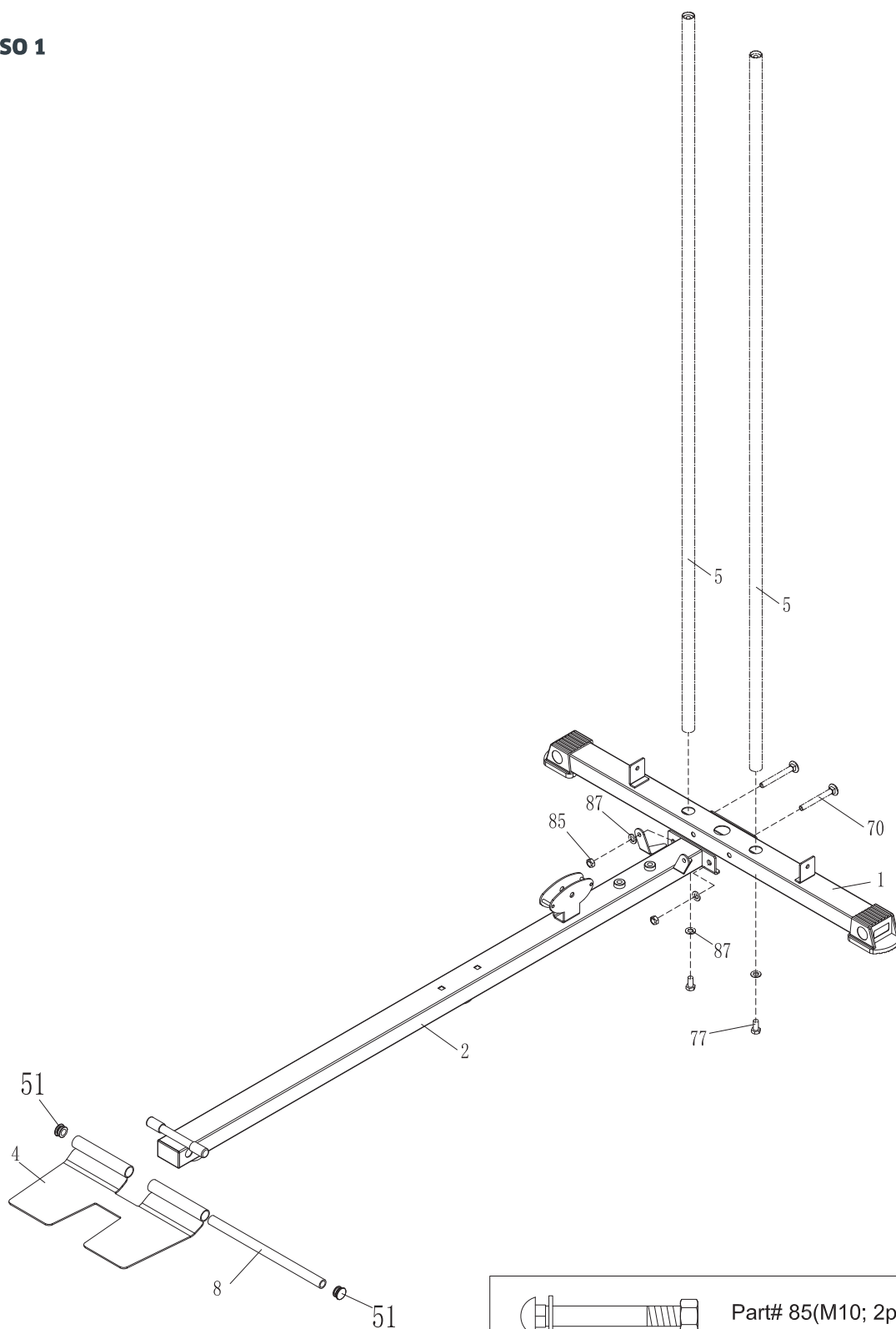
Part# 91(2pcs)





INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN PARA LA SECCIÓN DEL PRINCIPAL

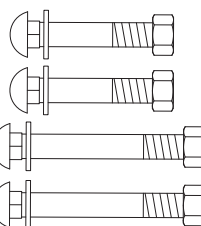
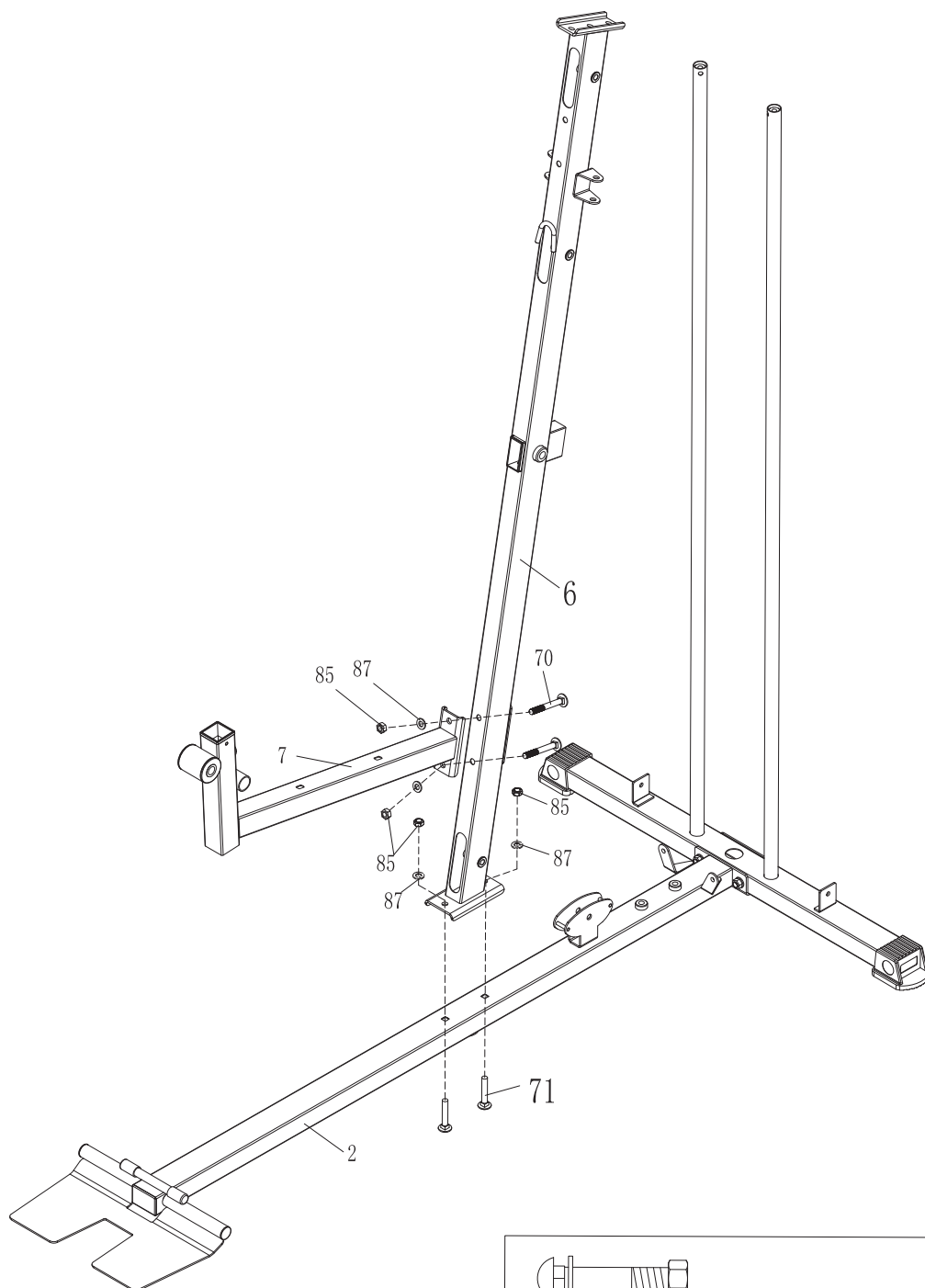
PASO 1



Part# 85(M10; 2pcs)
Part# 70(M10*80; 2pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)



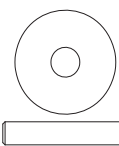
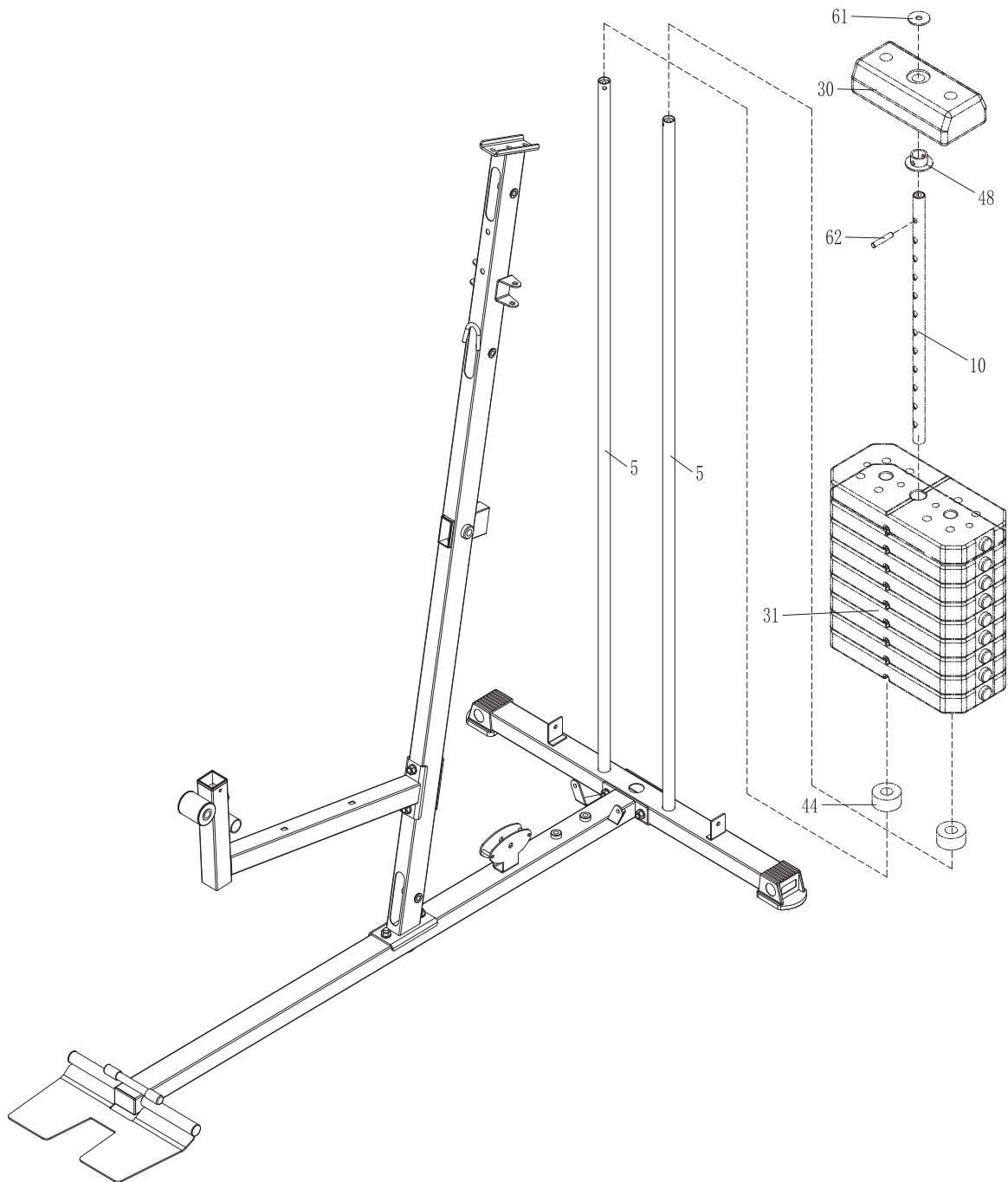
PASO 2



Part# 85(M10; 4pcs)
Part# 71(M10*55; 2pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 70(M10*80; 2pcs)



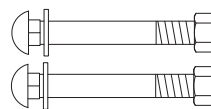
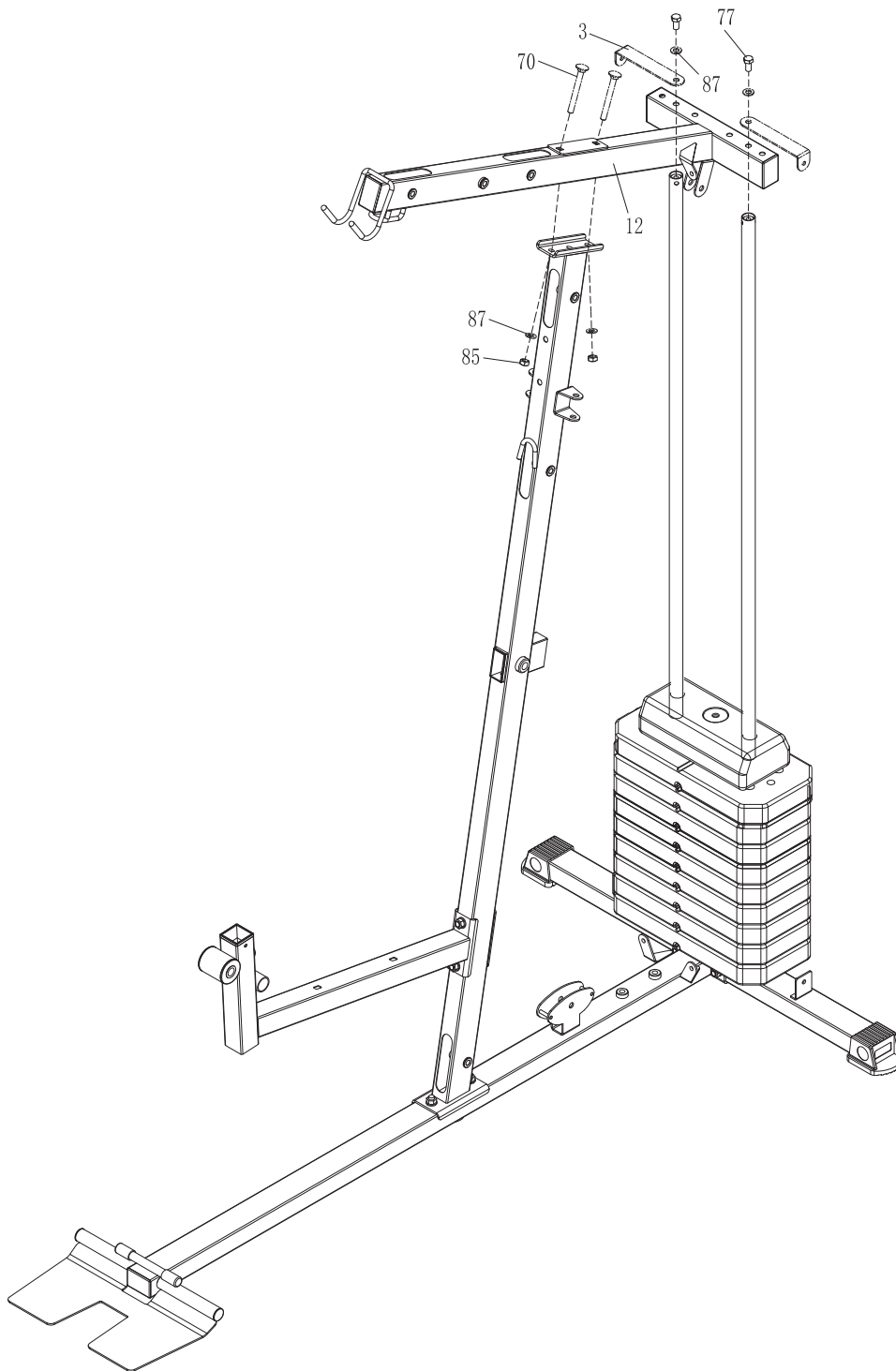
PASO 3



Part# 62(C10*55; 1pcs)
Part# 61(Ø45*Ø13; 1pcs)



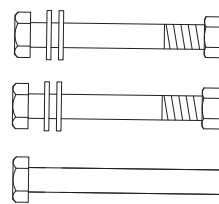
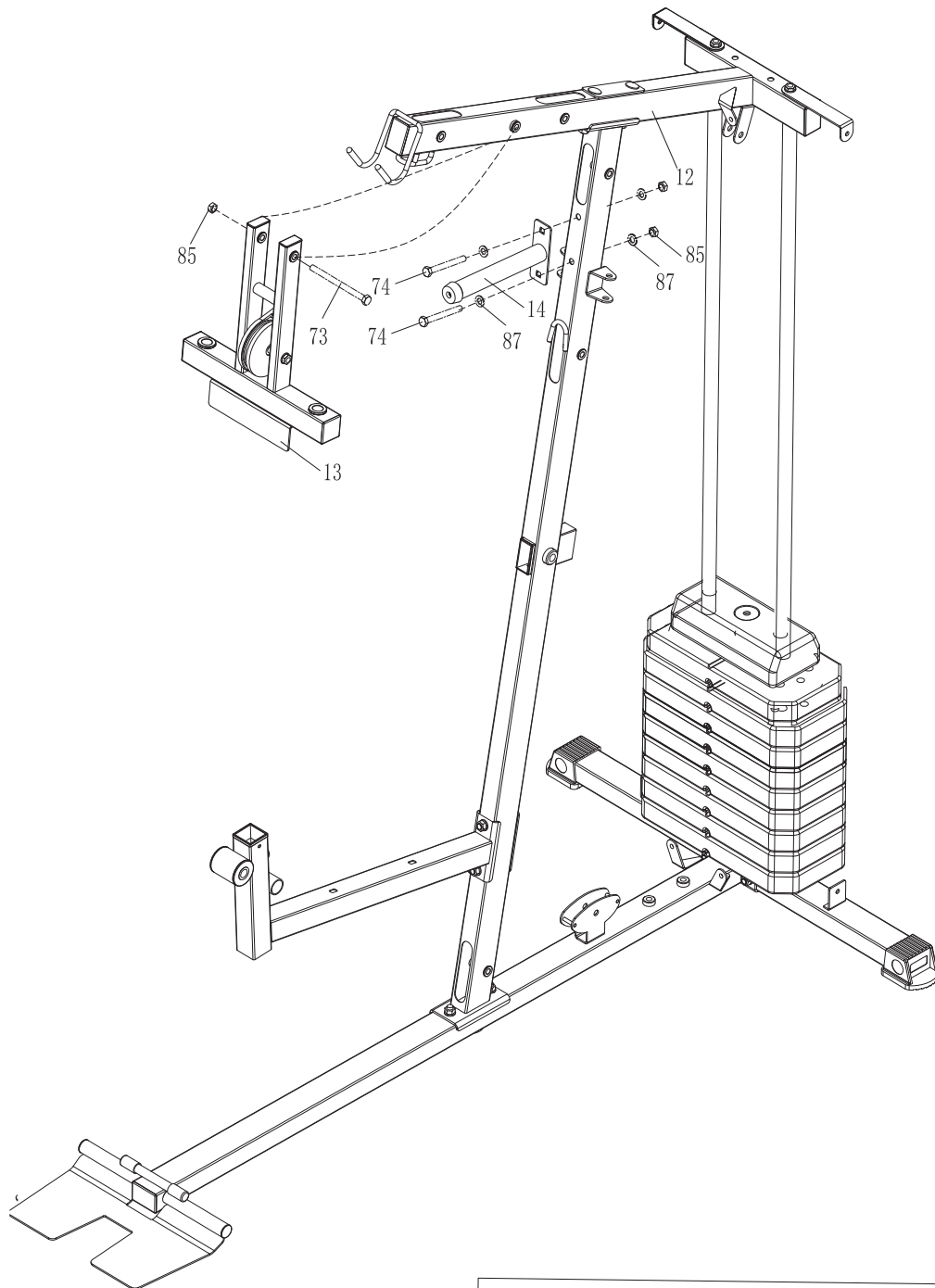
PASO 4



Part# 85(M10; 2pcs)
Part# 70(M10*80; 2pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)



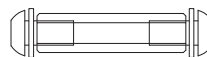
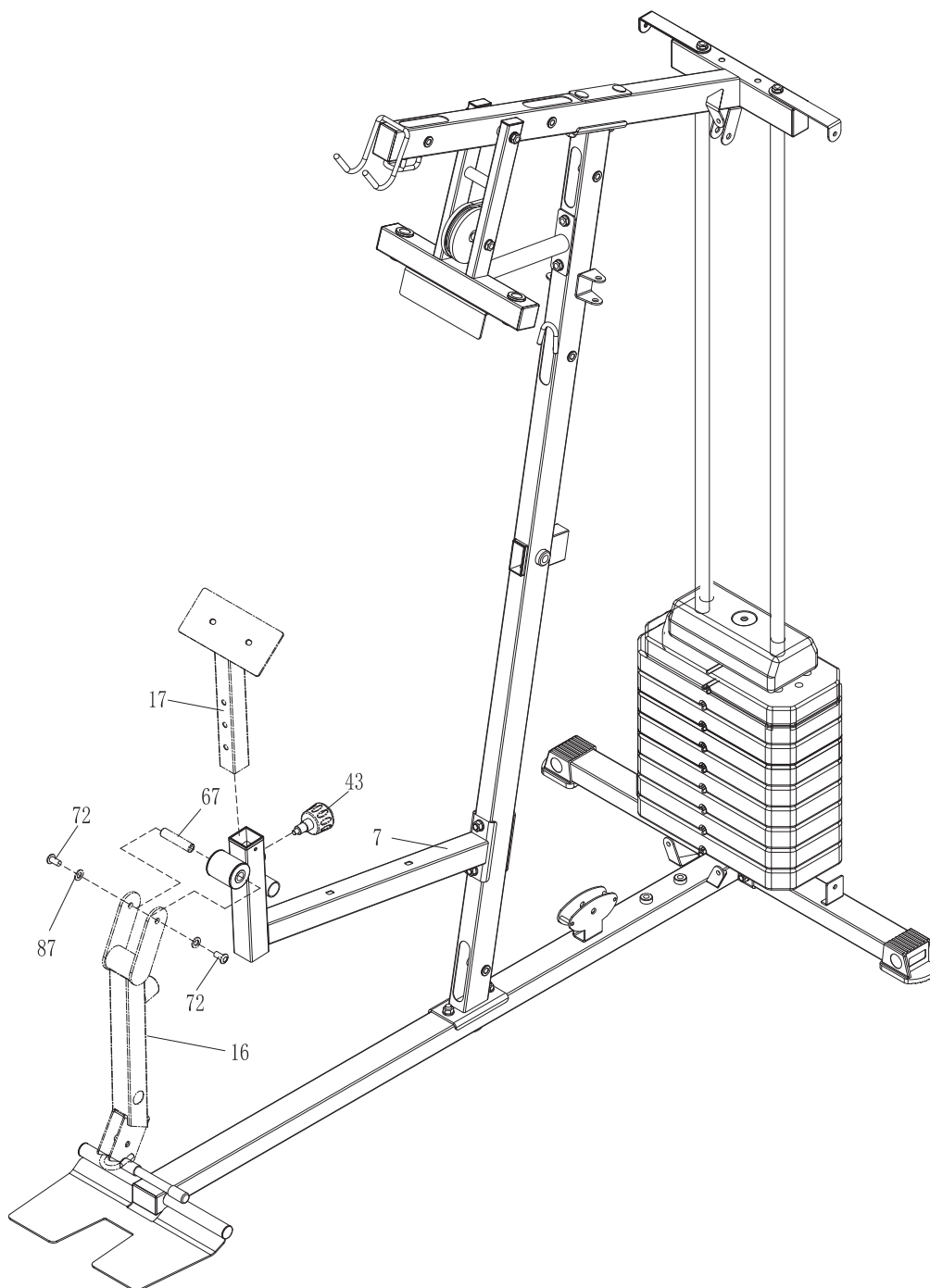
PASO 5



- Part# 85(M10; 3pcs)
- Part# 73(M10*120; 1pcs)
- Part# 87(Ø10; 4pcs)
- Part# 74(M10*80; 2pcs)



PASO 6



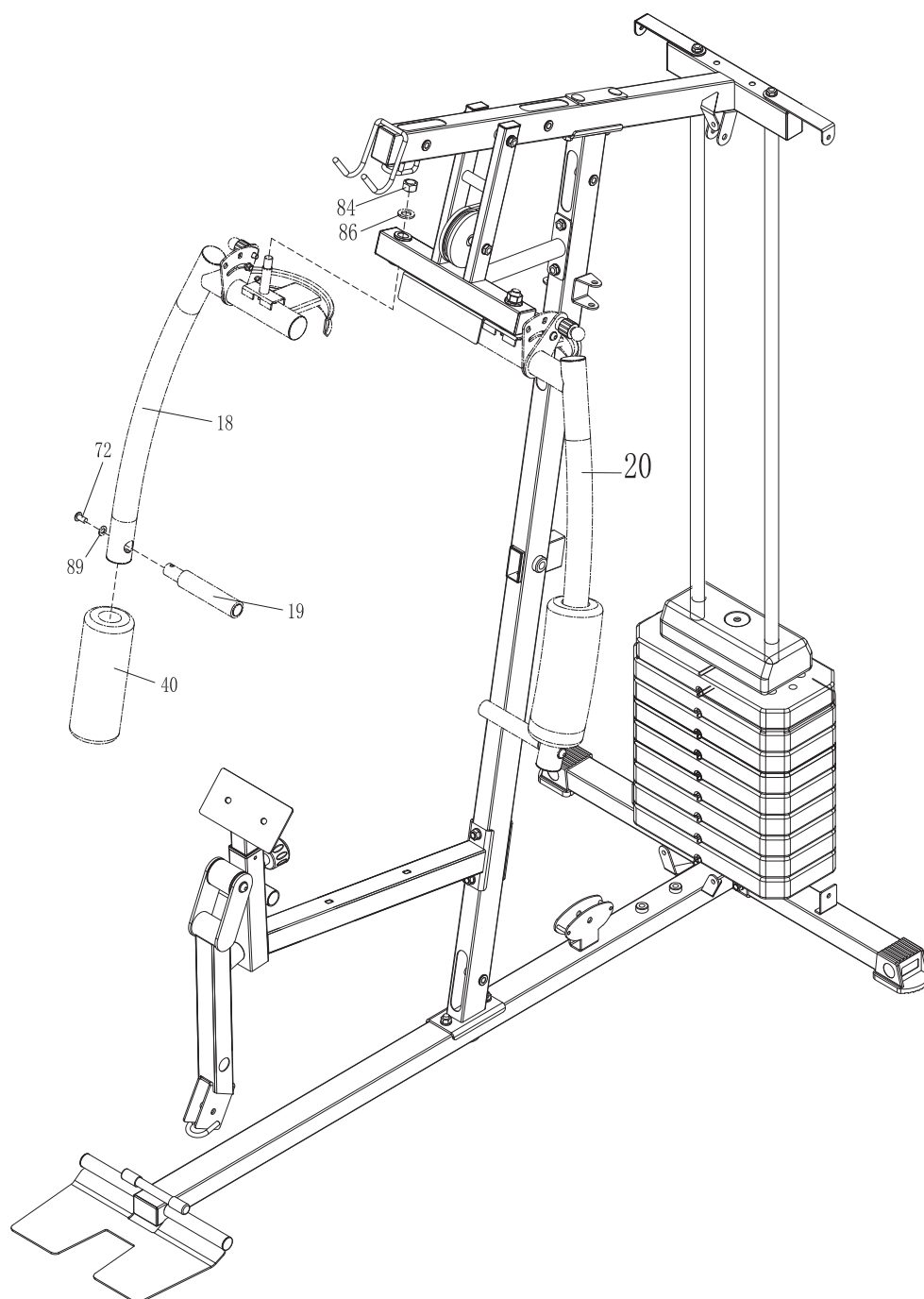
Part# 67(Ø16*61; 1pcs)

Part# 87(Ø10; 2pcs)

Part# 72(M10*20; 2pcs)

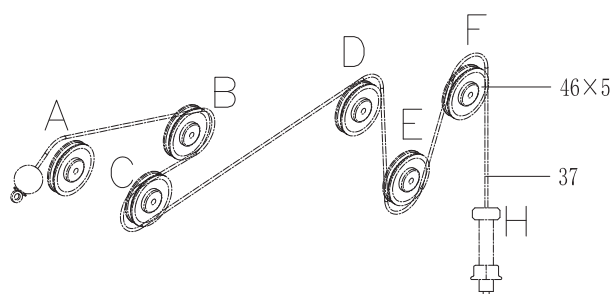
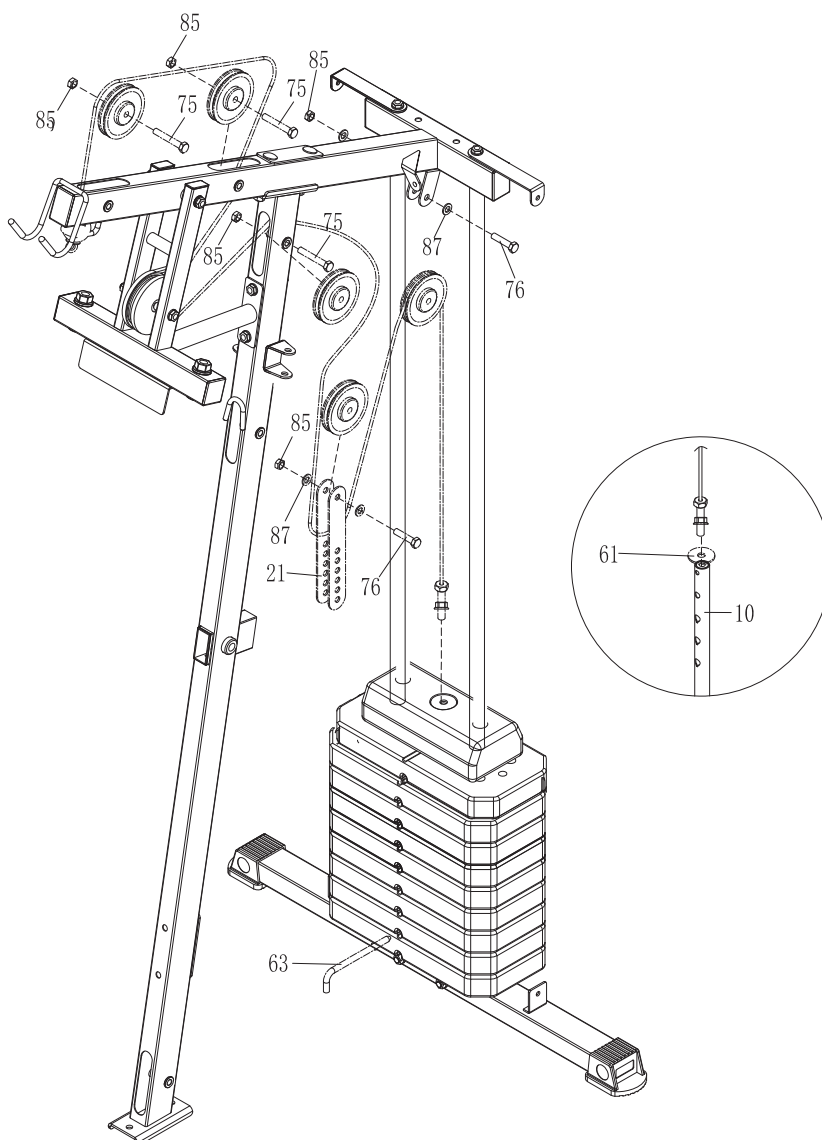


PASO 7

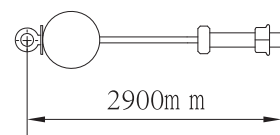




PASO 8

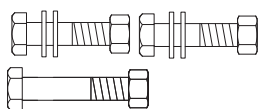
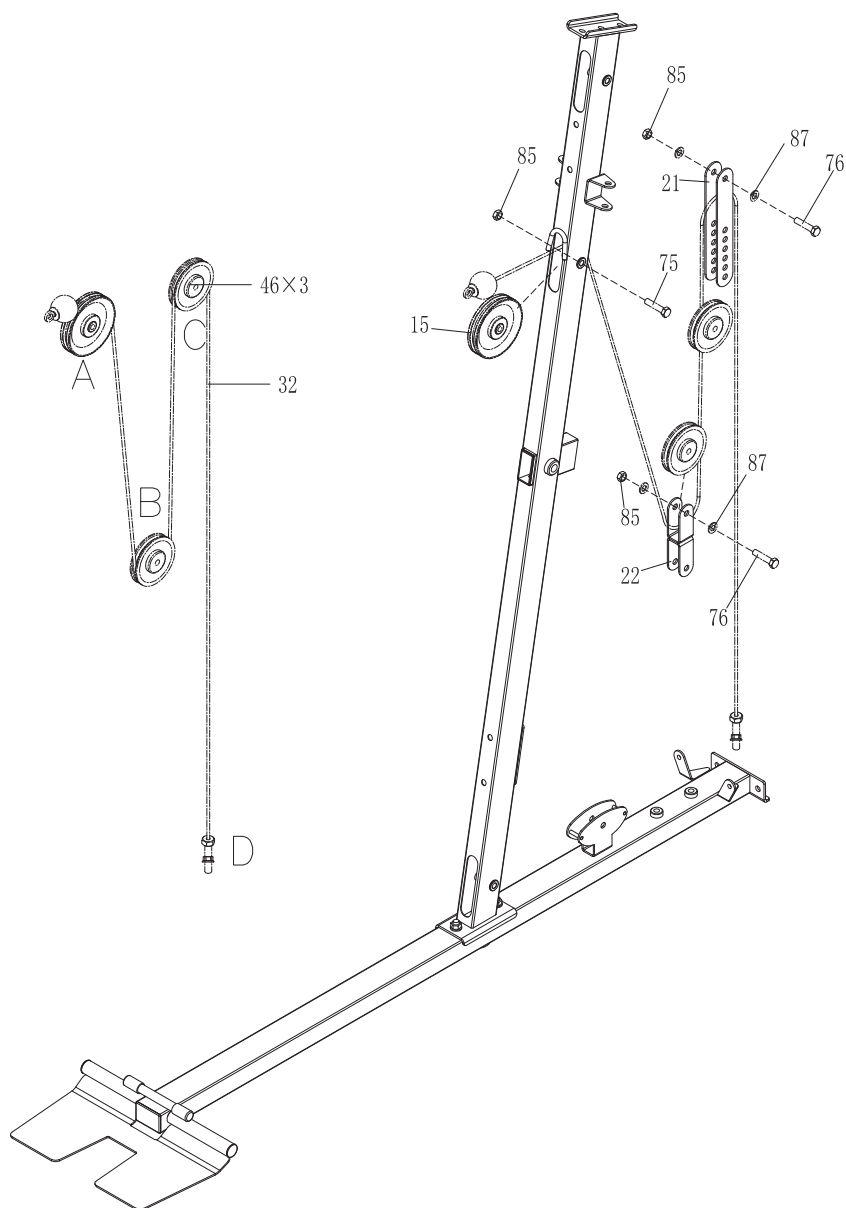


	Part# 85(M10; 5pcs)
	Part# 87(Ø10; 4pcs)
	Part# 76(M10*45; 2pcs)
	Part# 75(M10*55; 3pcs)

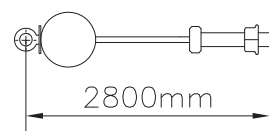




PASO 9

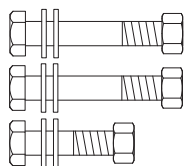
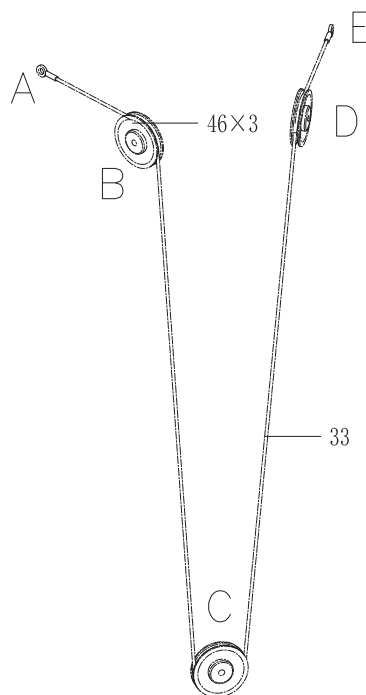
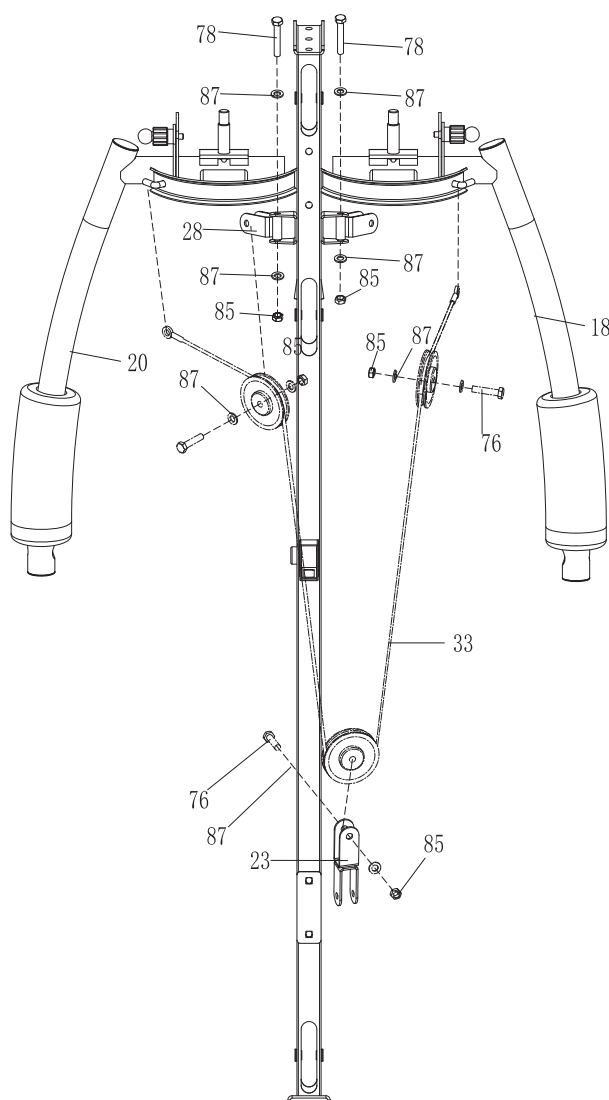


Part# 85(M10; 3pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 76(M10*45; 2pcs)
Part# 75(M10*55; 1pcs)

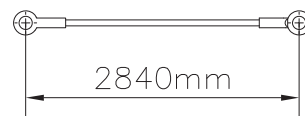




PASO 10

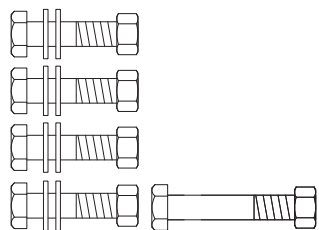
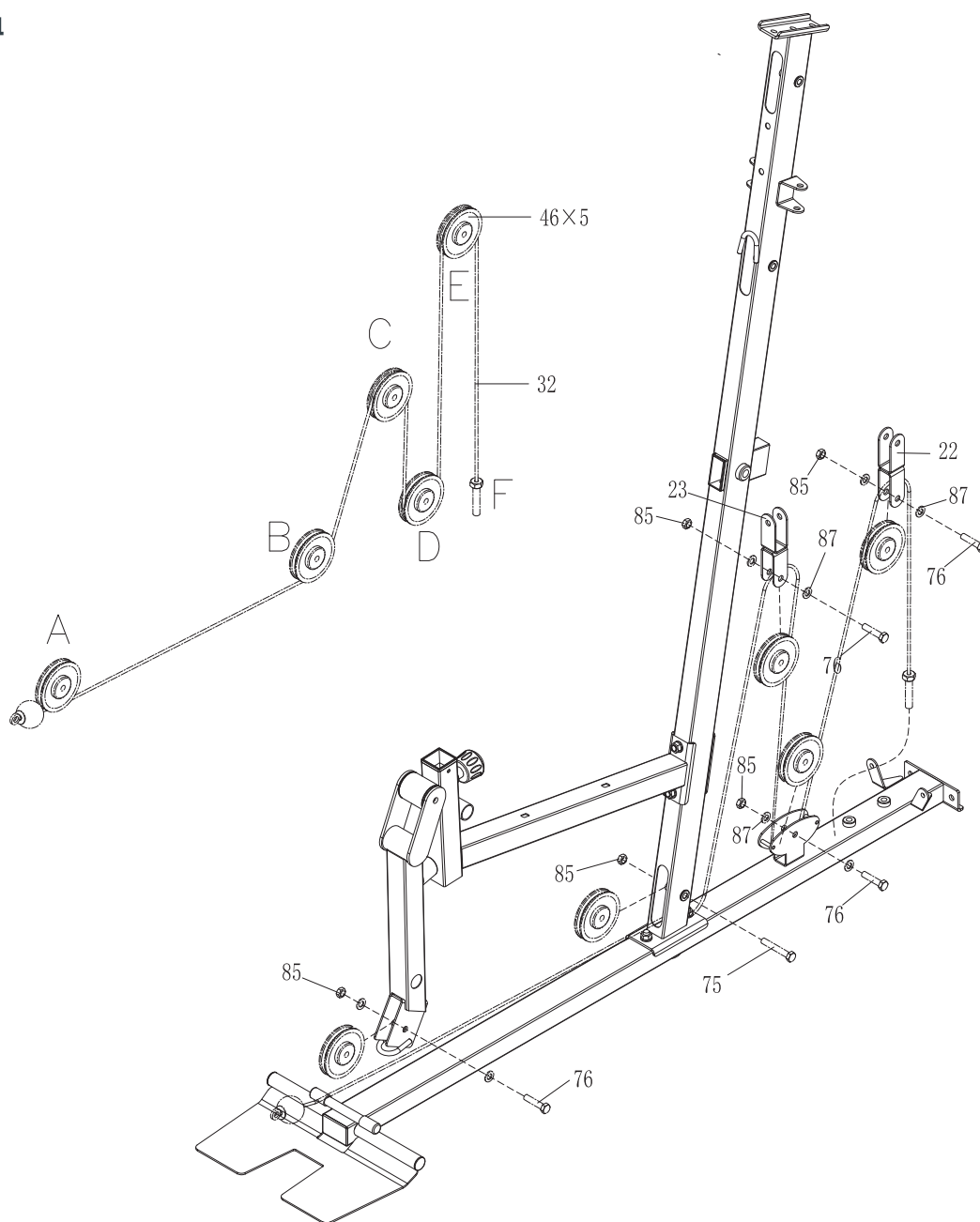


Part# 85(M10; 5pcs)
Part# 87(Ø10; 10pcs)
Part# 76(M10*45; 3pcs)
Part# 78(M10*65; 2pcs)

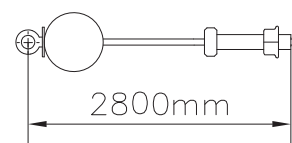




PASO 11

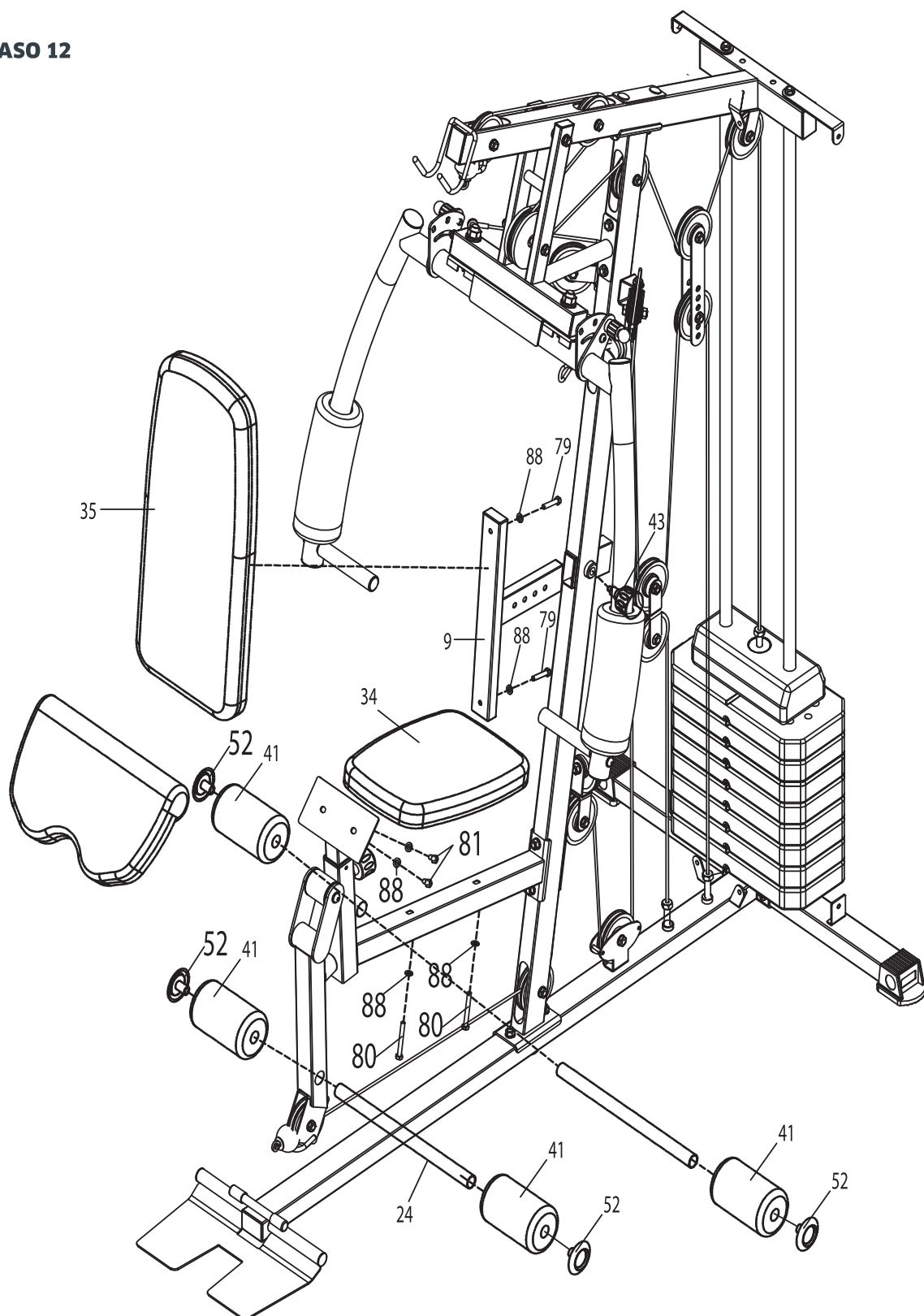


Part# 85(M10; 5pcs)
Part# 87(Ø10; 8pcs)
Part# 75(M10*55; 1pcs)
Part# 76(M10*45; 4pcs)





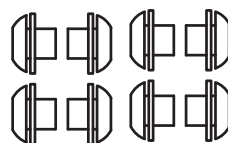
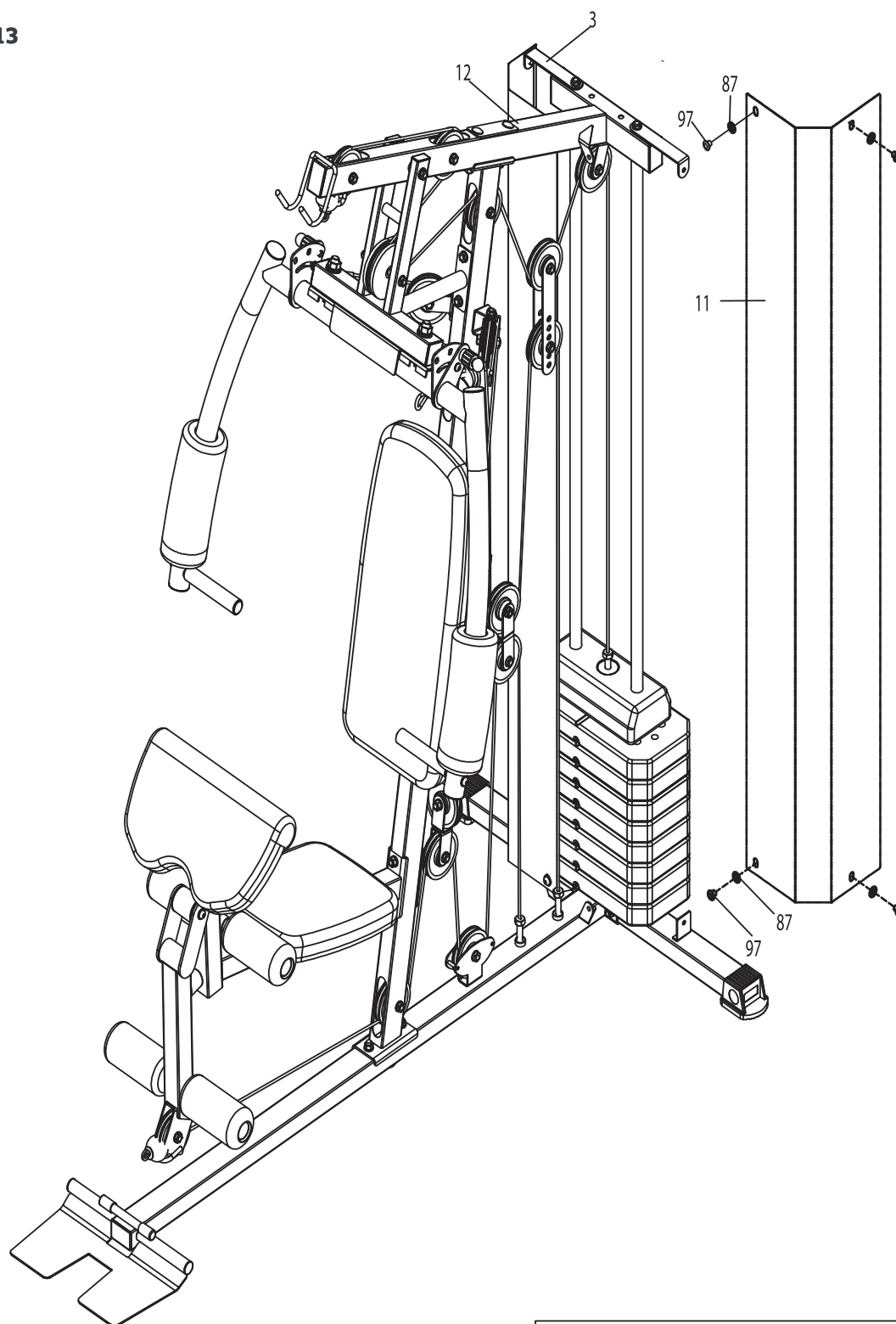
PASO 12



- | | |
|--|-----------------------|
| | Part# 88(Ø8; 6pcs) |
| | Part# 79(M8*40; 2pcs) |
| | Part# 80(M8*60; 2pcs) |
| | Part# 81(M8*15; 2pcs) |



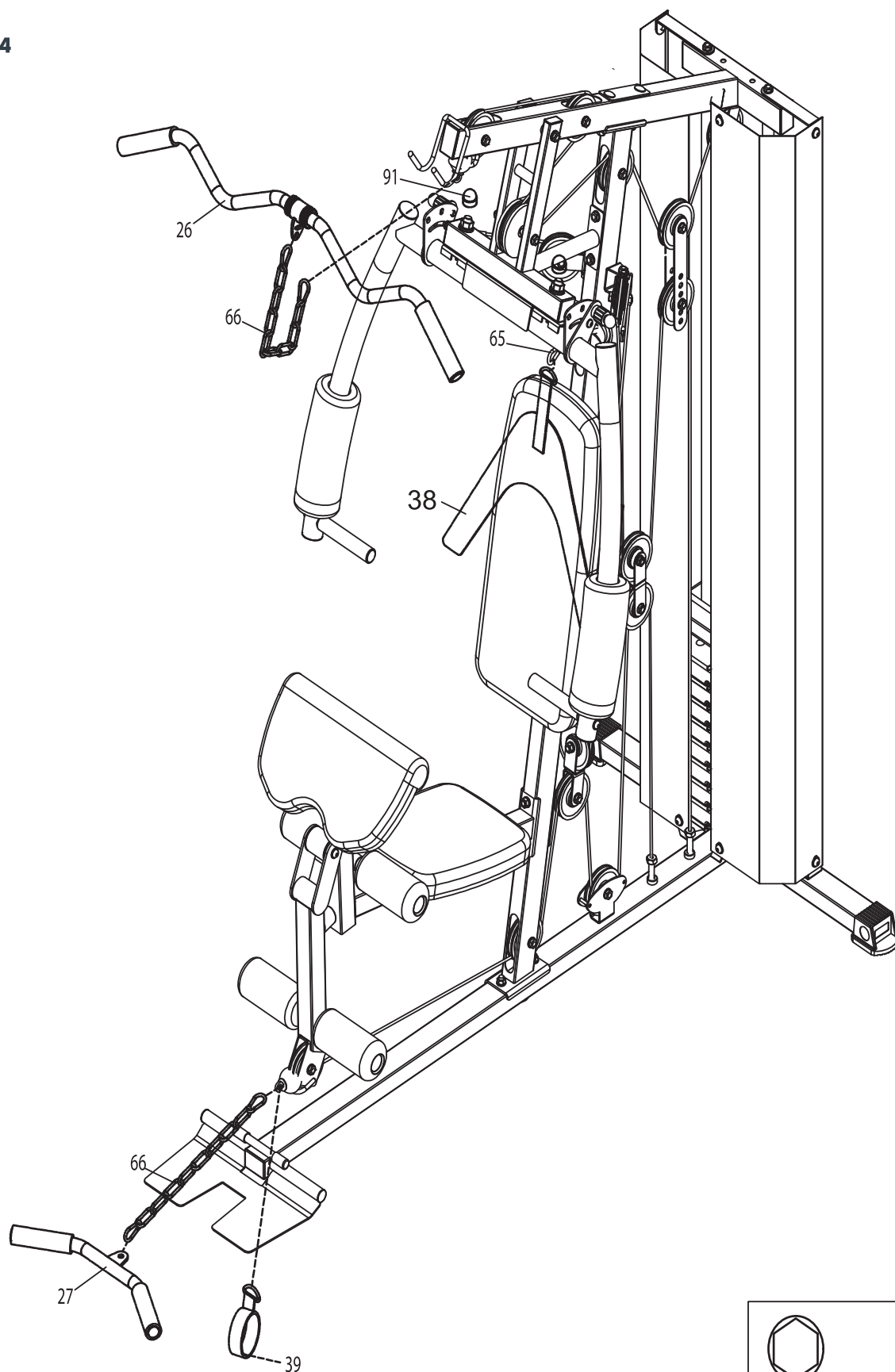
PASO 13



Part# 87(Ø10; 8pcs)
Part# 97(M10*12; 8pcs)



PASO 14



Part# 91(2pcs)

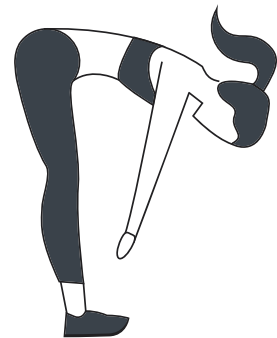


CALENTARSE Y ENFRIARSE

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.

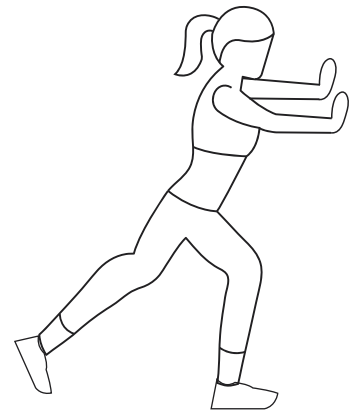
TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare 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.

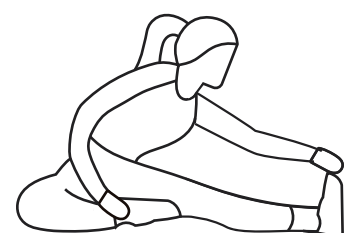
ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

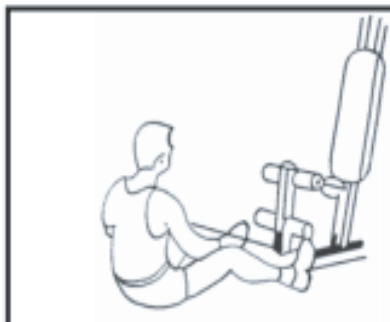
Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

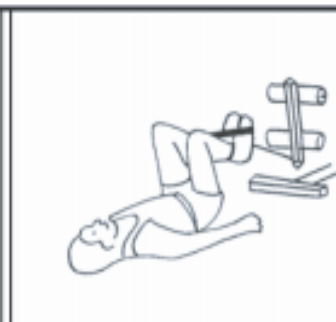
Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante 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.





Remo sentado (músculo trapecio)

Instala el ensamblaje del manillar de tracción baja en forma de "T" en la polea inferior, siéntate en el suelo con los pies apoyados en la columna transversal, flexiona ligeramente las piernas y estíralas mientras elevas el cuerpo. Flexiona la cintura y realiza el movimiento de enderezamiento de la cintura mientras completas la extensión del codo.



Entrenamiento con rodillas flexionadas (recto abdominal)

Instala el ensamblaje del manillar de tracción baja en forma de "T" en la polea inferior. Acuéstate boca arriba en el suelo con las piernas casi rectas y los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Coloca el manillar en forma de "T" entre tus pies y levanta las rodillas hacia arriba, acercando el manillar lo más posible a tu pecho.



Entrenamiento de bíceps (músculos bíceps-antebrazo)

Instale el conjunto de manillar en forma de T de tracción baja en la polea, sujete el conjunto de manillar en forma de T con ambas manos, párese derecho con los brazos estirados. Mantenga el posbraquial cerca de su cuerpo y use sus antebrazos para levantar el conjunto de manillar tanto como sea posible.



Entrenamiento de bíceps (músculos bíceps y antebrazo)

Instala el manillar de tracción baja en forma de T en la polea inferior. Ajusta el soporte de esponja redondo a la posición más alta. Siéntate en el cojín del asiento y apoya los codos en la almohadilla de espuma circular. Sujeta el conjunto del manillar en forma de T con el codo como centro para hacer movimientos de arco con la mayor amplitud posible.



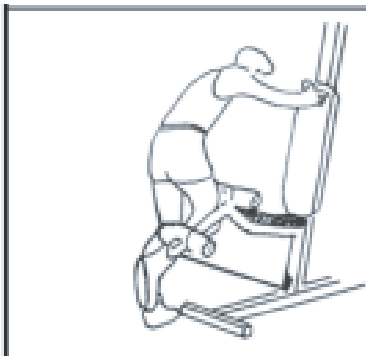
Entrenamiento de bíceps con agarre inverso (fortalecimiento de los músculos bíceps y antebrazo)

Realice el mismo calentamiento y ejercicio que en el paso anterior. Lo que es diferente es que ambas manos deben sostener el conjunto del manillar bajo en direcciones opuestas. Durante el ejercicio, puede sentir que la fuerza real está en el lugar donde la mano está sosteniendo en lugar del bíceps.



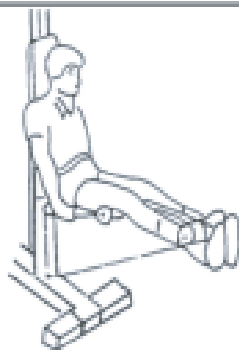
Entrenamiento de la articulación de la muñeca (grupo de músculos del antebrazo)

Instale el conjunto de manillar en forma de T de tracción baja en la polea, ajuste el soporte de esponja redonda a la posición más alta, sujete el conjunto de manillar inferior con ambas manos y coloque el antebrazo en el soporte de esponja redonda y doble la muñeca con el mayor rango de movimiento posible. Si se dobla en la dirección opuesta, puede ejercitar los músculos extensores del antebrazo.



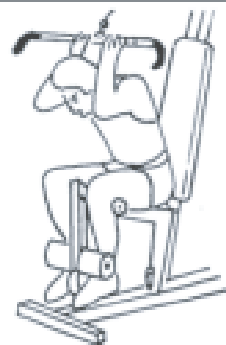
Entrenamiento de flexión de piernas (tendón muscular)

Este ejercicio permite que solo una pierna haga ejercicios al mismo tiempo. Ajuste el soporte de esponja redondo a la posición más alta, cuelgue el cable de acero en la pierna con el gancho, sostenga la rodilla contra el soporte de esponja redondo y luego doble la pierna tanto como sea posible.



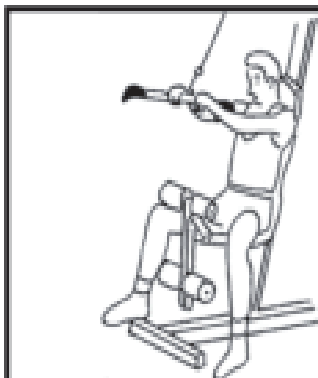
Entrenamiento de patadas con las piernas (cuádriceps femoral)

Ajuste el soporte de esponja redonda al nivel más bajo, enganche el soporte de esponja redonda con las piernas, agarre la parte inferior del cojín del asiento con ambas manos y luego estire lentamente las piernas.



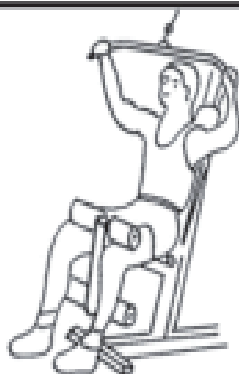
Entrenamiento de flexión de espalda (recto abdominal, dorsal ancho)

Instale el conjunto de manillar en forma de T de tracción alta en la polea alta, ajuste el soporte de esponja redondo a la posición más baja y sostenga el palo de esponja con forma de jardín en ambos pies. Sostenga el conjunto de manillar de tracción alta y flexione la cintura en la posición delantera inferior tanto como sea posible.



Pull down con brazos estirados (músculos pectoral mayor, deltoides)

Instale el conjunto de manubrio en forma de T para pull up alto en la polea alta, siéntese en el cojín del asiento, sujete el conjunto de manubrio con sus manos, estire los brazos con los hombros como centro mientras hace el movimiento circular hacia arriba y hacia abajo. Puede aumentar el rango de movimiento a través del movimiento.



Entrenamiento con polea baja (tríceps)

Instale el conjunto del manillar alto en la polea alta, ajuste el soporte de esponja redonda a la posición más alta, sujete firmemente el conjunto del manillar y coloque sus muslos debajo del soporte de esponja redonda como apoyo mientras se sienta en el cojín del asiento. Mientras arquea la espalda, tire del conjunto del manillar hacia el pecho para completar el ejercicio.



Entrenamiento de expansión del pecho (pectoral mayor)

Ajuste el ESTIRAMIENTO PREVIO 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 de con el brazo.



Entrenamiento de empuje hacia delante

- 1) Ajuste la parte delantera y trasera del cojín de modo que el conjunto del manillar del brazo izquierdo/derecho esté en el medio del pecho.
- 2) Puede utilizar cualquier conjunto de conjunto de manillar para hacer ejercicios y empujar el brazo izquierdo/derecho hasta el máximo rango de estiramiento. Cambie el ángulo del conjunto del manillar de horizontal a vertical, de modo que los músculos puedan recibir los ejercicios correspondientes desde diferentes ángulos.
- 3) Repita los ejercicios descritos anteriormente.



Levantamiento de la pierna trasera (músculos de la cadera)

Este entrenamiento permite realizar ejercicios con una sola pierna al mismo tiempo. Ajuste el soporte de esponja redondo a la posición más alta, conecte el cable de acero en la polea al tobillo, agregue una cubierta protectora de seguridad adecuada al tobillo y apóyese en el soporte de esponja redondo con las manos como apoyo. Luego, realice los movimientos de levantamiento de la pierna trasera y el movimiento de recuperación lentamente.



Patada lateral (músculos de las piernas)

Este ejercicio permite entrenar solo una pierna al mismo tiempo. Después de hacer el mismo calentamiento que los movimientos de elevación de la pierna trasera, cruce las piernas durante el ejercicio y luego levante las piernas tanto como pueda hacia el lado opuesto del soporte de esponja que sostiene.

ADVERTENCIA

Antes de realizar cualquier ejercicio, es necesario realizar ejercicios de calentamiento y consultar con las instituciones médicas autorizadas recomendadas. Además, cualquier usuario que no pueda soportar un entrenamiento prolongado debido a su físico y que sufra de obesidad, hipertensión arterial o enfermedad cardiovascular debe consultar con una institución médica autorizada antes de realizar cualquier ejercicio o realizar ejercicios continuos.