



MANUAL DE USUARIO: **MTDP-HC2881**

¡Importante!

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras referencias.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IMPORTANTE

LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

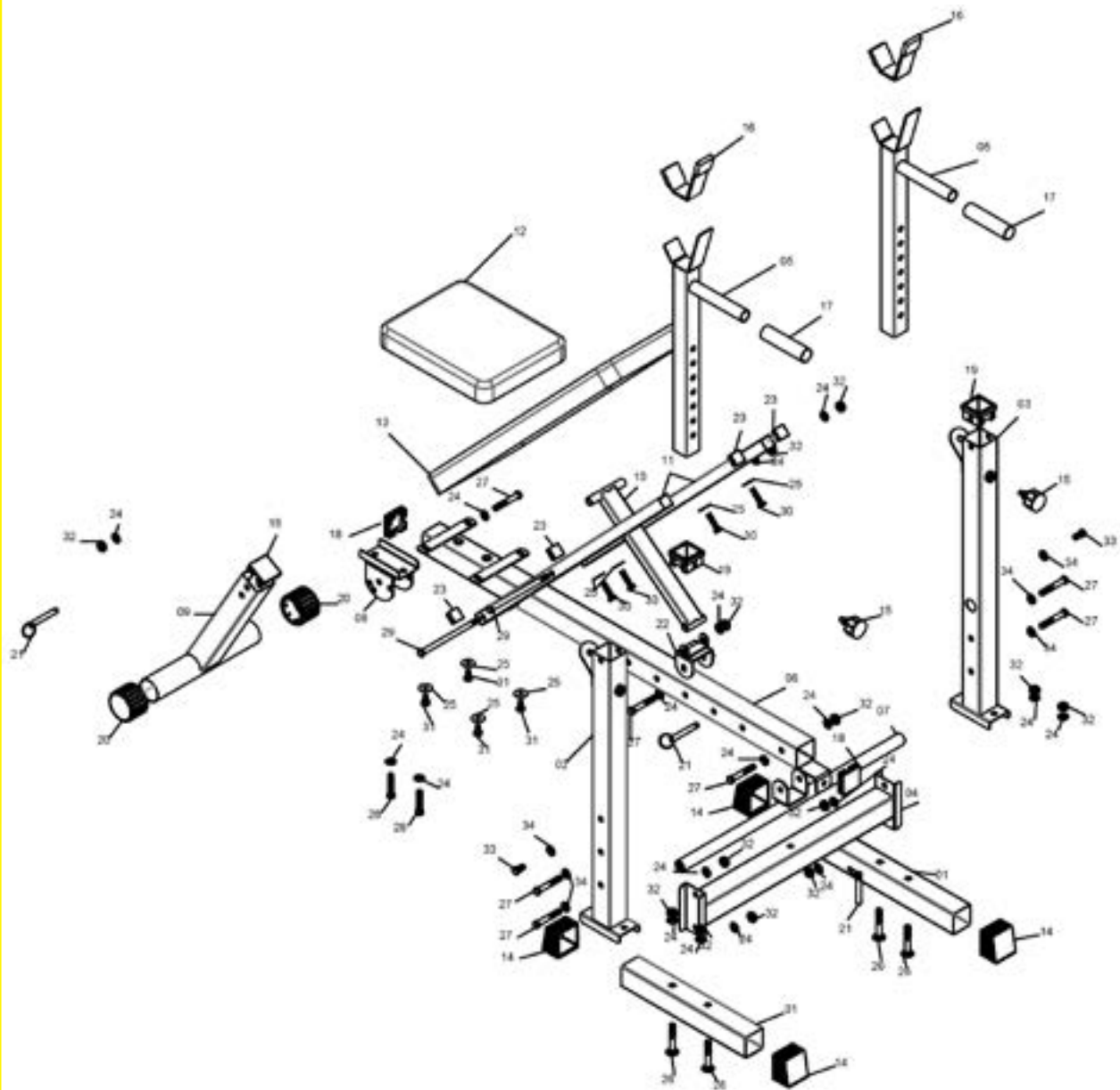
- Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 0.5 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. O cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades pre-existentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estabilizador trasero	2
2	Tubo de soporte izquierdo	1
3	Tubo de soporte derecho	1
4	Tubo conector	1
5	Tubo soporte	2
6	Estructura principal	1
7	Tubo de conexion	1
8	Soporte U	1
9	Estabilizador frontal	1
10	Tubo estabilizador del respaldo	1
11	Tubo soporte del respaldo	2
12	Asiento	1
13	Respaldo	1
14	Terminacion de los estabilizadores Ø50X50	4
15	Perilla de liberacion rapida	2
16	Almohadilla para la barra de pesas	2
17	Empuñadura del manillar Ø25	2
18	Terminación Ø50X50	3
19	Buje Ø38	2
20	Tapa redonda Ø50	2
21	Pin de seleccion Ø10 X 74L	3
22	Deslizador del tubo estabilizador del respaldo	1
23	Terminación Ø25	4
24	Arandela plana OD20 X ID10.5	20
25	Arandela plana OD20 X ID8.3	8
26	Perno M10 X 65	4
27	Perno hexagonal M10 X 70	7
28	Perno hexagonal M10 X 55	2
29	Perno hexagonal M10 X 160	2
30	Perno hexagonal M8 X 40	4
31	Perno hexagonal M8 X 15	4
32	Tuerca M10	13
33	Perno hexagonal M10 X 20	2
34	Arandela plana OD30 X ID10.5	6

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

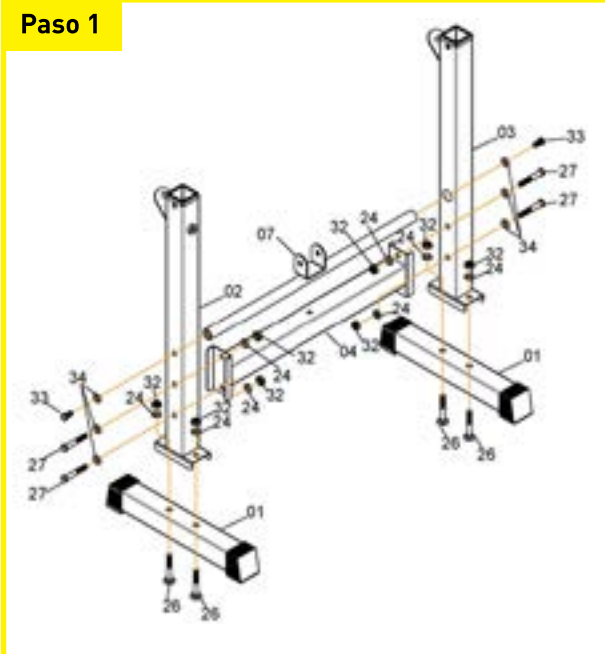
- A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.
- B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.
- C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kg.

Paso 1

- A. Una el tubo de soporte izquierdo (2) con el estabilizador trasero (1), utilizando dos pernos (26), dos arandelas (24) y dos tuercas (32).
- Repita el mismo procedimiento para ensamblar el otro tubo de soporte (3).
- B. Una el tubo de conexión (7) al tubo de soporte izquierdo (2) y derecho (3) y ajuste cada lado con dos pernos (33) y dos arandelas (34).
- C. Una el tubo conector (4) al tubo de soporte izquierdo (2) y derecho (3) y ajuste con cuatro pernos (27), cuatro arandelas (34), cuatro arandelas (24) y cuatro tuercas (32).

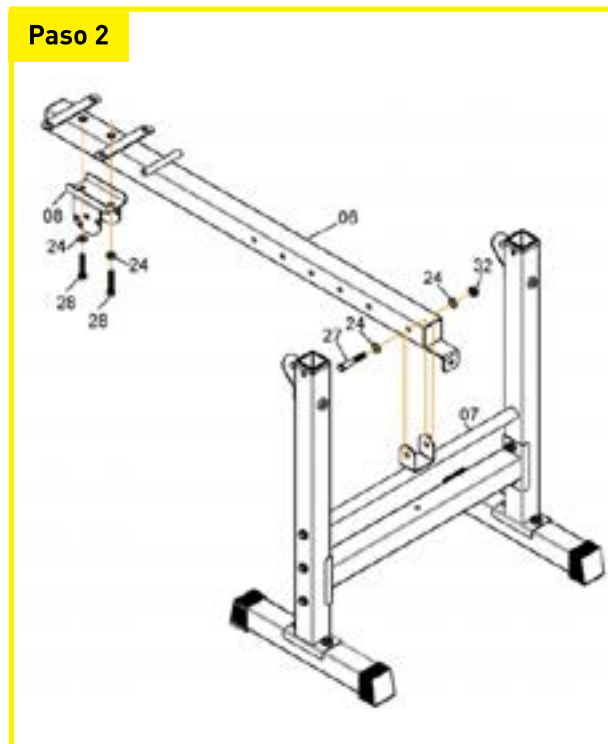
Paso 1



Paso 2

- A. Una la estructura principal (6) al tubo de conexión (7) y ajuste con un perno (27), dos arandelas (24) y una tuerca (32).
- B. Una el soporte U (8) a la estructura principal (6) y ajuste con dos pernos (28) y dos arandelas (24).

Paso 2



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

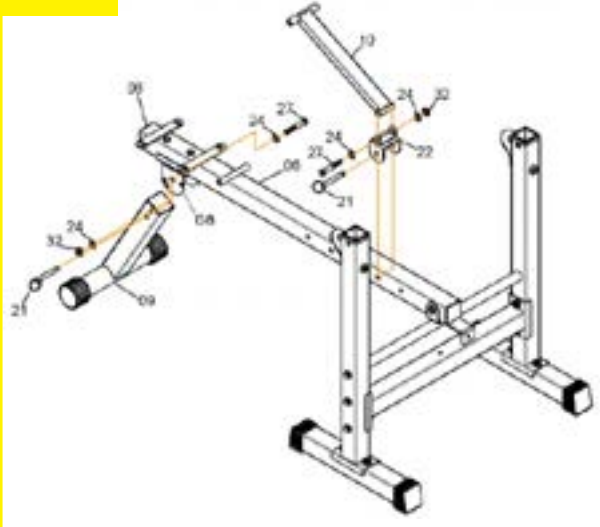
Paso 3

A. Una el estabilizador frontal (9) al soporte U (8) y ajuste con un perno (27), dos arandelas (24) y una tuerca (32).

B. Ajuste el ángulo del estabilizador frontal (9) y luego inserte un pin de selección (21).

C. Una el tubo estabilizador del respaldo (10) al deslizador (22), ajustando con un perno (27), dos arandelas (24) y una tuerca (32). Luego una el deslizador (22) a la estructura principal (6) e inserte un pin de selección (21).

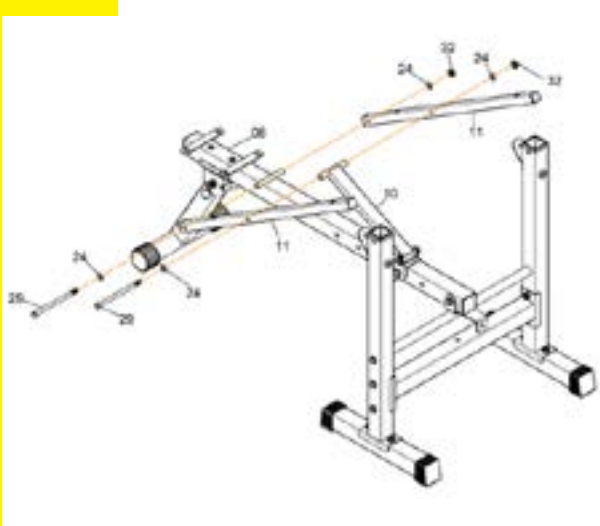
Paso 3



Paso 4

A. Una dos tubos soportes del respaldo (11) a la estructura principal (6) y al tubo estabilizador del respaldo (10), ajustando con dos pernos (29), cuatro arandelas (24) y dos tuercas (32).

Paso 4

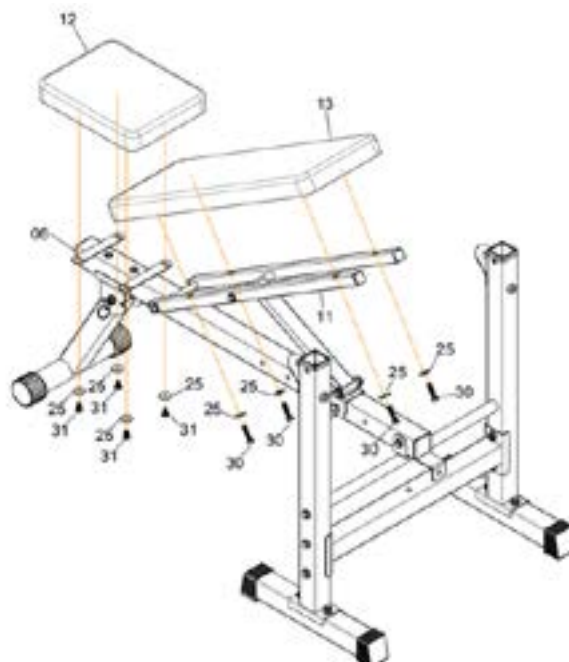


Paso 5

A. Una el asiento (12) a la estructura principal (6), ajustando con cuatro pernos (31) y cuatro arandelas (25).

B. Una el respaldo (13) al tubo soporte del respaldo (11), ajustando con cuatro pernos (30) y cuatro arandelas (25).

Paso 5



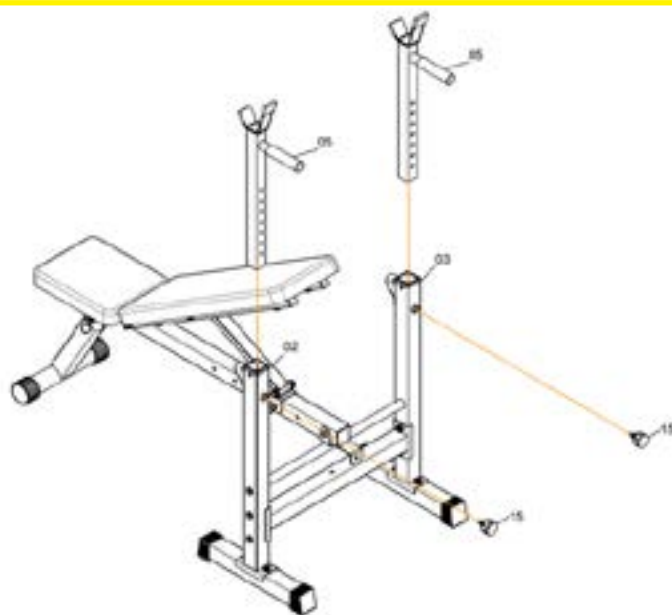
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 6

A. Una el tubo soporte (5) al tubo de soporte izquierdo (2) y derecho (3), ajustando con dos perillas de liberación rápida (15).

Nota: La perilla de liberación rápida (15) debe apretarse al usarse y aflojarse y alinearse con el orificio correspondiente al tubo soporte (5) para ajustar su altura.

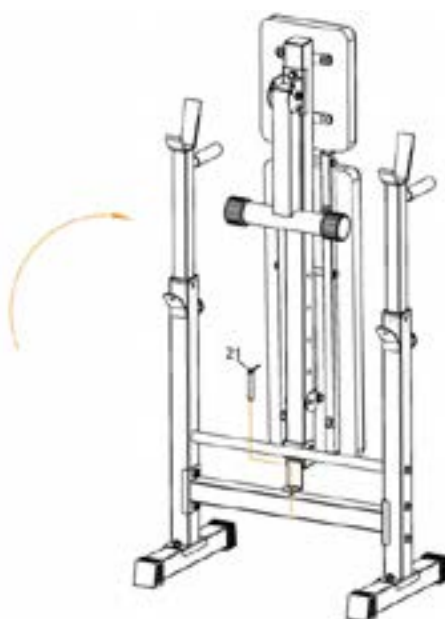
Paso 6



Paso 7

A. Pliegue el banco, luego inserte el pin de selección (21) en la pieza perforada en forma de L de la estructura principal (6) y fije el orificio en el hueco del tubo conector (4).

Paso 7



Verifique que todas las tuercas, tornillos y pernos se encuentren bien ajustados antes de comenzar el ejercicio.

EJERCICIOS SUGERIDOS

CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Haga calentamiento durante dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que aumenten su ritmo cardíaco y calienten los músculos activos. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltos, saltar la cuerda y correr en el lugar.

ESTIRAMIENTO

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su fuerza o la sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. NO REBOTE.



ENFRIAMIENTO

El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.

ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado, uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



MÉXICO FITNESS
Teléfono: 01800-838-6825
En CD MX 53353837 / 55134050
Página web: www.mexicof.com
Mail: servicio@mexicof.com



**PARA HACER USO DE LA GARANTÍA,
ADQUIRIR PARTES Y/O ACCESORIOS,
POR FAVOR TOQUE CONTACTO POR
MEDIO DE NUESTRO TELÉFONO,
WEBSITE O DIRECCIÓN.**

**IMPORTADOR: COMERCIALIZADORA MEXICO AMERICANA S. DE R.L. DE C.V.
AV. NEXTENGO NO. 78 COL. SANTA CRUZ ACAYUCAN, AZCAPOTZALCO,
CIUDAD DE MEXICO, MEXICO. C.P. 02770. TEL 58991200 EXT.31616.
MODELO: MTDP-HC2881. CONTENIDO: 1 PIEZA DESARMADA.
DESCRIPCION: ARTICULO PARA EJERCITARSE (BANCO PLEGABLE)
MARCA: ATHLETIC WORKS. HECHO EN CHINA.**