



MANUAL DE USUARIO: **MTDP-HC8810-2**

¡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 preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún

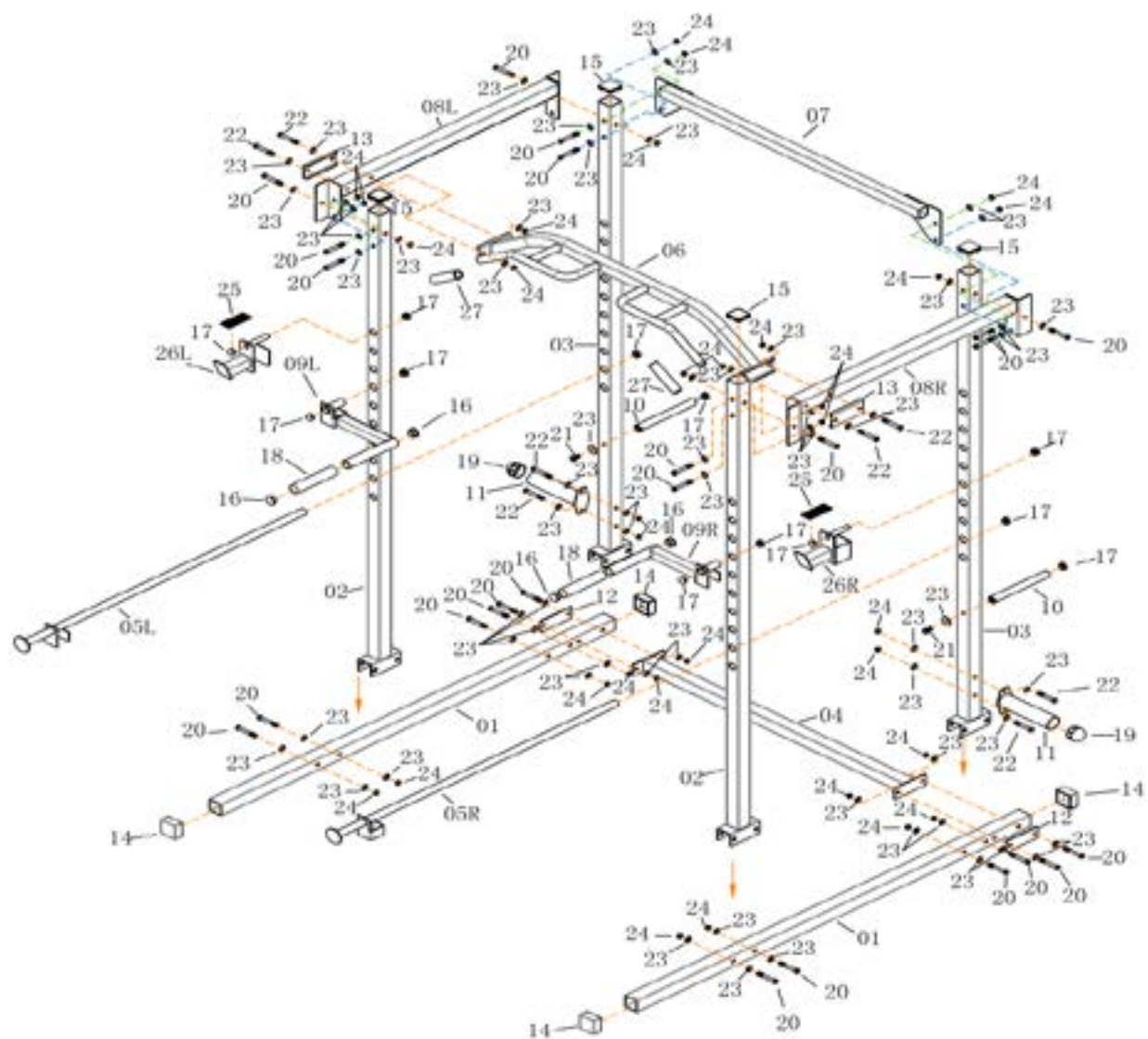
instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- 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. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. 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 principal	2
2	Tubo soporte frontal	2
3	Tubo soporte trasero	2
4	Estabilizador trasero	1
5L/5R	Tubo soporte largo izquierdo/derecho de la barra	2
6	Barra superior	1
7	Tubo conector	1
8L/8R	Tubo izquierdo/derecho superior	2
9L/9R	Tubo izquierdo/derecho de la haltera	2
10	Soporte de disco de peso Ø25	2
11	Soporte de disco de peso Ø50	2
12	Placa de refuerzo	2
13	Placa U para la barra superior	2
14	Terminacion 850 X 50	4
15	Terminacion 850 X 50	4
16	Tapa redonda Ø32	4
17	Tapa redonda Ø25	12
18	Goma espuma Ø32	2
19	Tapa redonda Ø50	2
20	Perno hexagonal M10 X 70	24
21	Perno hexagonal M10 X 20	2
22	Perno hexagonal M10 X 65	8
23	Arandela plana OD25 X ID10.5	66
24	Tuerca Nylon M10	32
25	Almohadillas amortiguadoras 90LX 35W X5.0T	2
25L/26R	Tubo soporte corto izquierdo/derecho de la barra	2
27	Empuñadura	2

PASOS PARA ENSAMBLAR

PREPARACIÓN:

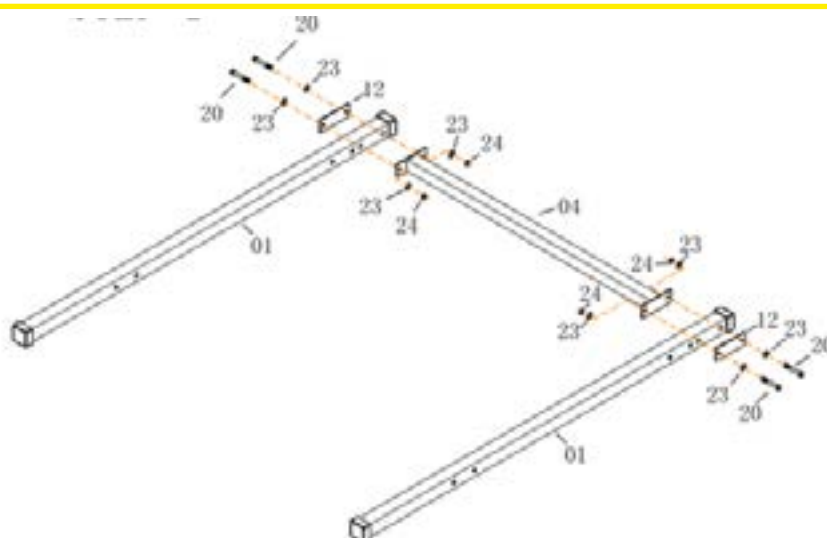
- A. Antes de comenzar con el armado, asegúrese de tener espacio suficiente a su alrededor.
- B. Utilice las herramientas correctas para armar el producto.
- C. Asegúrese de tener todas las piezas necesarias.

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

PASO 1

- A. Una el estabilizador trasero (4) al estabilizador principal (1) con dos placas de refuerzo (12), ajustando con cuatro pernos (20), ocho arandelas (23) y cuatro tuercas (24).

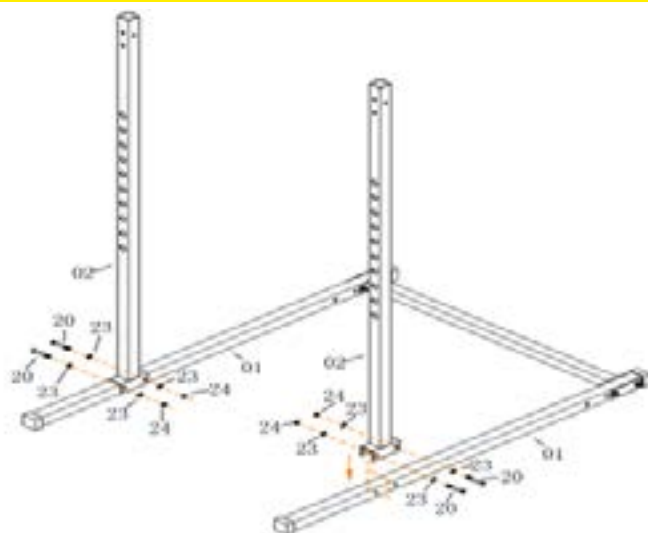
Paso 1



PASO 2

- A. Una el tubo soporte frontal (2) al estabilizador principal (1), ajustando con dos pernos (20), cuatro arandelas (23) y dos tuercas (24). Repita el mismo procedimiento para ensamblar el otro lado.

Paso 2



PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 3

A. Una el tubo soporte trasero (3) al estabilizador principal (1), ajustando con dos pernos (20), cuatro arandelas (23) y dos tuercas (24).

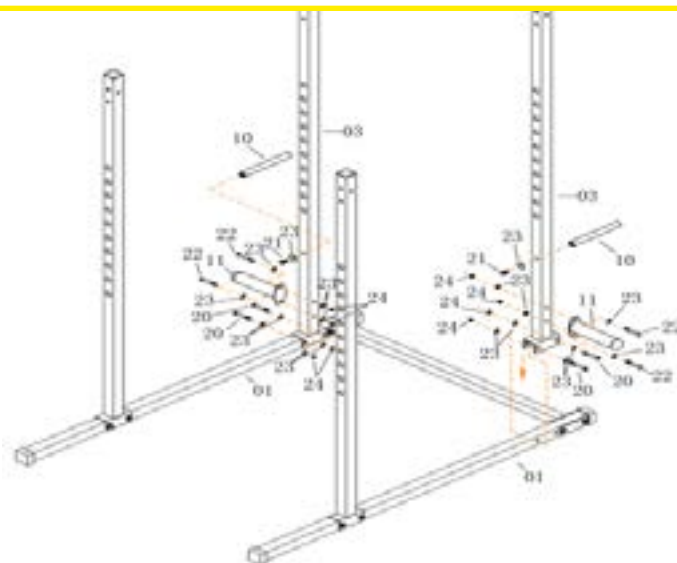
Repita el mismo procedimiento para ensamblar el otro lado.

B. Una el soporte de disco de peso (11) al tubo soporte trasero (3), ajustando con dos pernos (22), cuatro arandelas (23) y dos tuercas (24).

Repita el mismo procedimiento para ensamblar el otro lado.

C. Una el soporte de disco de peso (10) al tubo soporte trasero (3), ajustando con un perno (21) y una arandela (23).
Repita el mismo procedimiento para ensamblar el otro lado.

Paso 3

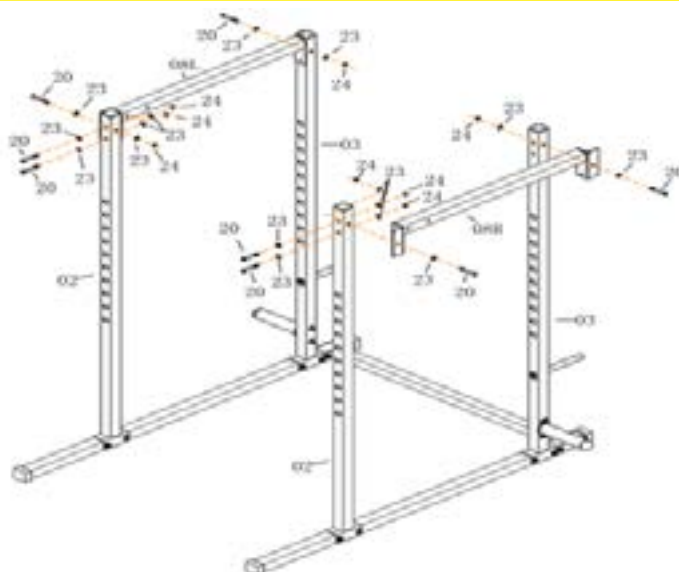


PASO 4

A. Una el tubo derecho superior (8R) al tubo soporte frontal (2) y al tubo soporte trasero (3), ajustando con cuatro pernos (20), ocho arandelas (23) y cuatro tuercas (24).

B. Una el tubo izquierdo superior (8L) al tubo soporte frontal (2) y al tubo soporte trasero (3), ajustando con cuatro pernos (20), ocho arandelas (23) y cuatro tuercas (24).

Paso 4



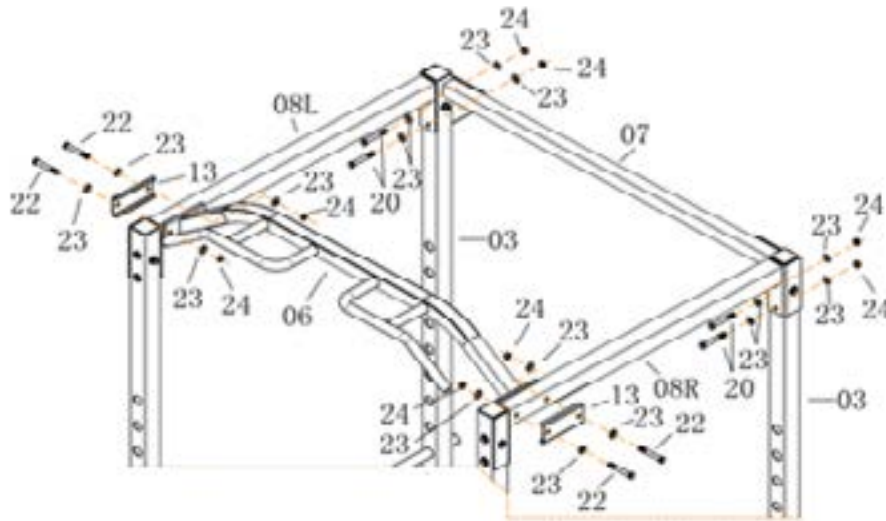
PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 5

A. Una la barra superior (6) al tubo derecho superior (8R) y al tubo izquierdo superior (8L) con dos placas U (13), ajustando con cuatro pernos (22), ocho arandelas (23) y cuatro tuercas (24).

B. Una el tubo conector (7) al tubo soporte trasero (3), ajustando con cuatro pernos (20), ocho arandelas (23) y cuatro tuercas (24).

Paso 5

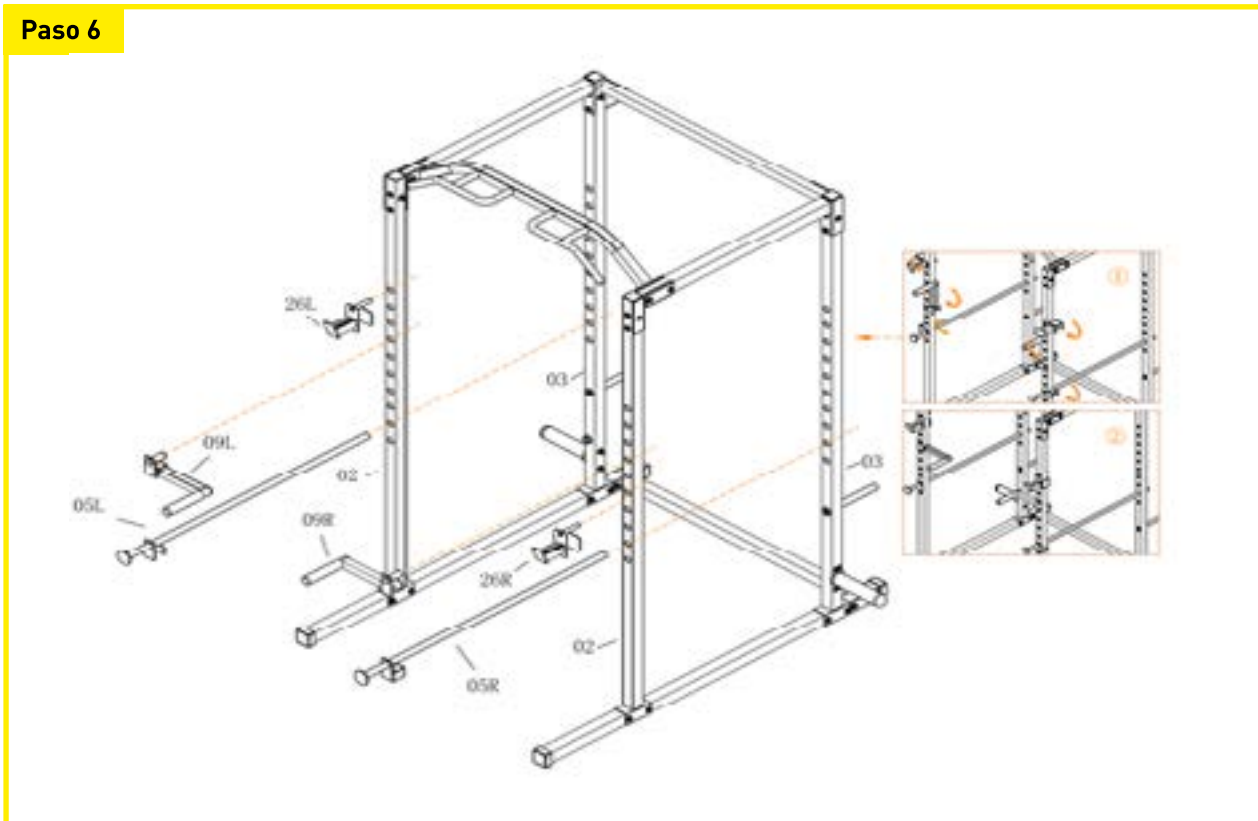


PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 6

- A. Coloque el tubo izquierdo de la haltera (9L) en el sentido de las agujas del reloj contra el tubo soporte frontal (2).
- B. Coloque el tubo soporte largo izquierdo de la barra (5L) en el sentido de las agujas del reloj contra el tubo soporte frontal (2).
- C. Coloque el tubo derecho de la haltera (9R) en el sentido de las agujas del reloj contra el tubo soporte frontal (2).
- D. Coloque el tubo soporte largo derecho de la barra (5R) en el sentido de las agujas del reloj contra el tubo soporte frontal (2).
- E. Coloque el tubo soporte corto izquierdo de la barra (26L) en el sentido de las agujas del reloj contra el tubo soporte frontal (2).
- F. Coloque el tubo soporte corto derecho de la barra (26R) en el sentido de las agujas del reloj contra el tubo soporte frontal (2).

Paso 6



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-HC8810-2. CONTENIDO: 1 PIEZA DESARMADA. DESCRIPCION: ARTICULO
PARA EJERCITARSE (ESTACIÓN DE GIMNASIO). MARCA: ATHLETIC WORKS.
HECHO EN CHINA.**