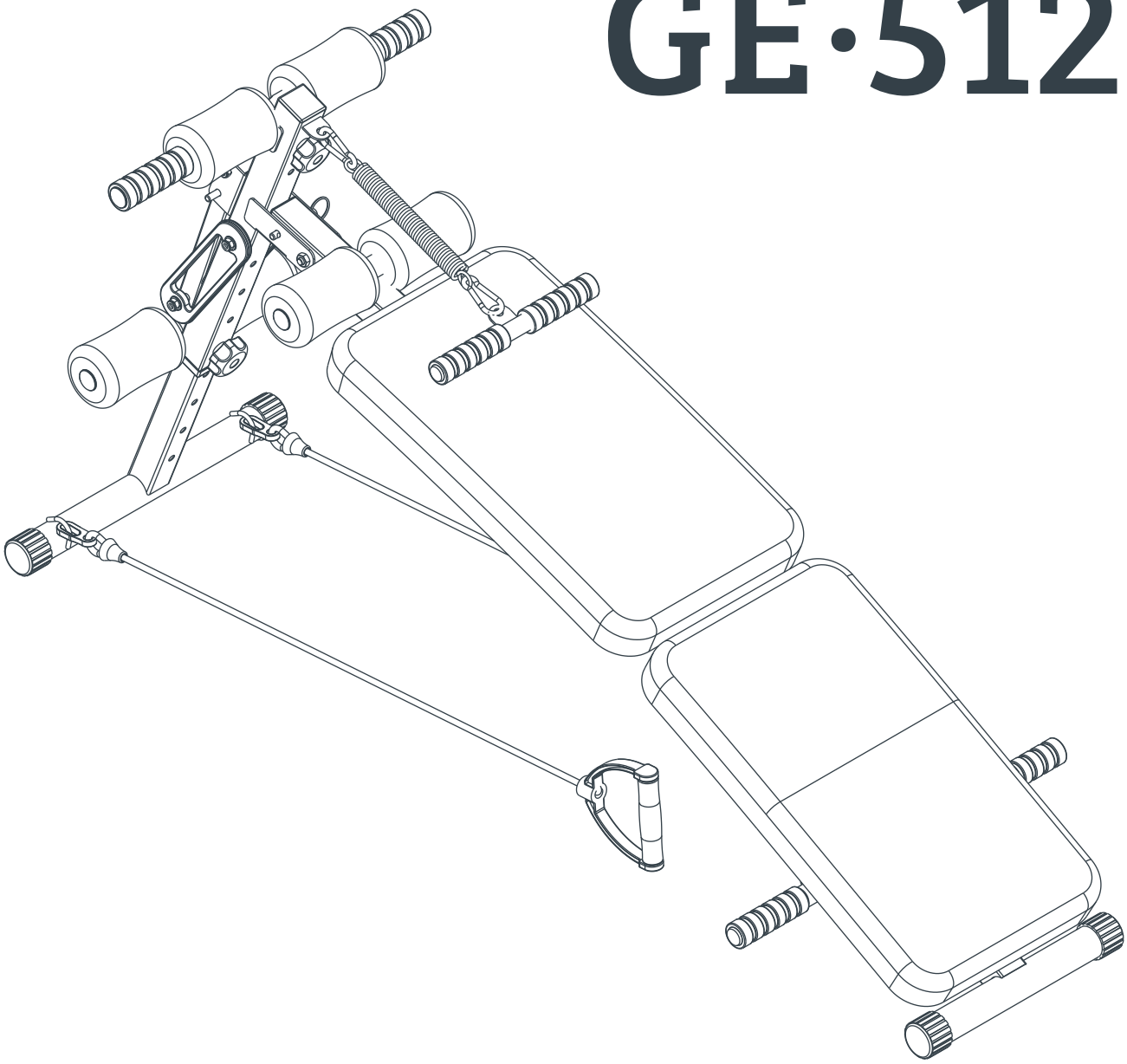
FITAGE

GE·512



MANUAL DE USUARIO

ANTES DE COMENZAR

¡ATENCIÓN!

Por favor, lea atentamente todas las instrucciones de este manual antes de instalar y utilizar el producto, y guarde el manual adecuadamente.

HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes.

DESEMBALAR LOS COMPONENTES

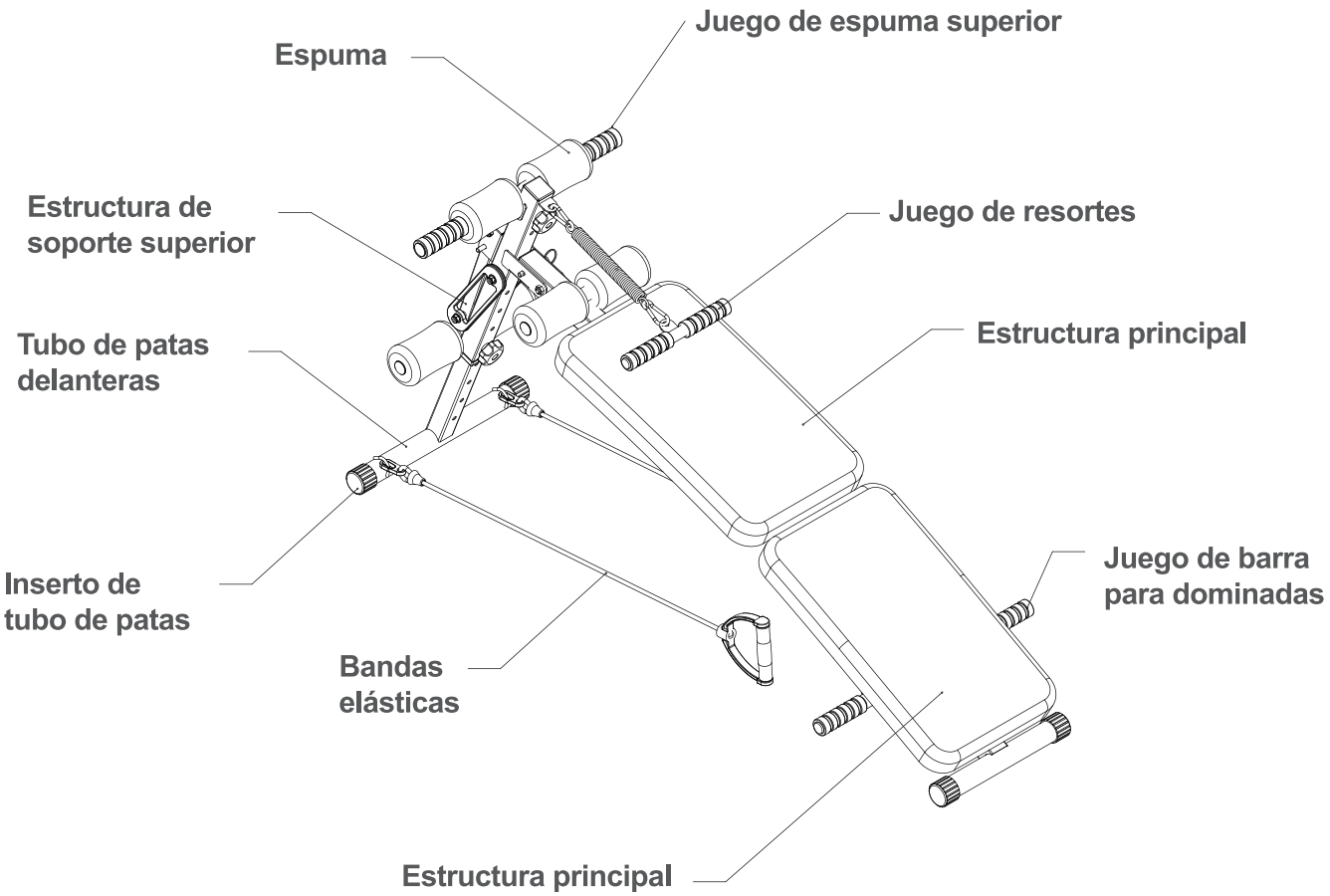
Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de POSVENTA.

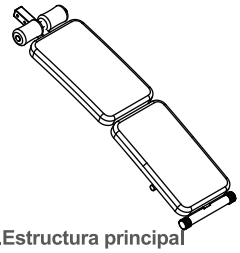
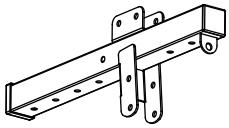
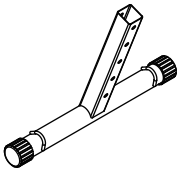
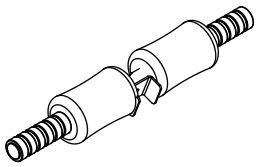
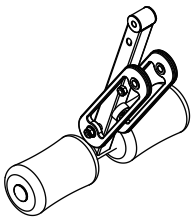
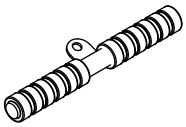
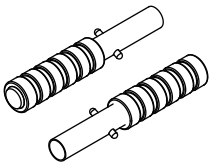
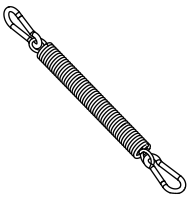
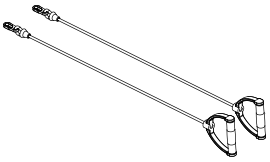
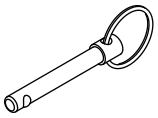
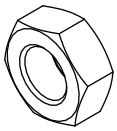
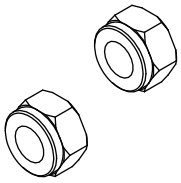
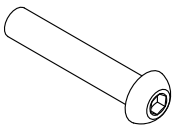
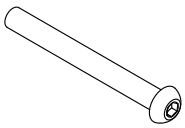
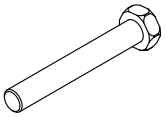
SEGURIDAD

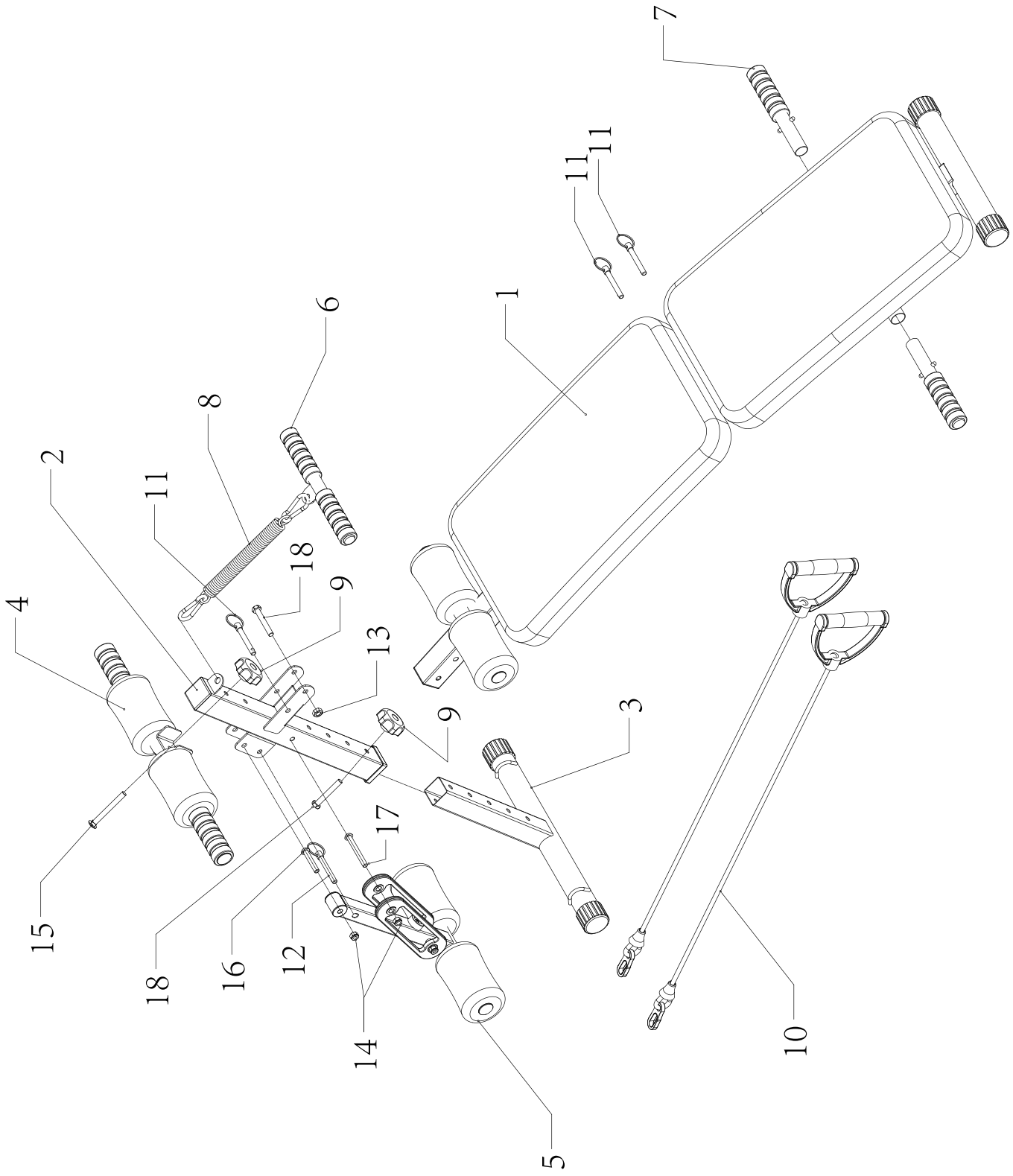
- Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados de los productos en todo momento, y no se debe permitir que los niños permanezcan sin supervisión cuando estén
- Solo una persona debe estar en el banco en cualquier momento.
- Detenga el entrenamiento y consulte a su médico inmediatamente si experimenta mareos, dolor en el pecho, dificultad para respirar u otro malestar.
- Por favor, coloque el producto sobre una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
- Al entrenar, use ropa y calzado deportivo adecuados. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el banco.
- Por favor, utilice este producto de acuerdo con la descripción del producto detallada en el manual.
- No coloque ningún objeto afilado o peligroso cerca de este banco durante el entrenamiento.
- Los usuarios con discapacidades no tienen permitido usar este producto sin la supervisión de personal profesional.
- Se deben realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento antes del entrenamiento para reducir el índice de lesiones.
- No utilice este producto si sospecha que puede estar defectuoso.
- Recomendamos a los usuarios entrenar con un amigo o compañero para cuidarse

PARTES DEL PRODUCTO



PARTES DEL PRODUCTO

 1.Estructura principal	 2.Estructura de soporte superior	 3.Tubo de patas delanteras	 4.Juego de espuma superior
 5.Juego de espuma	 6.Resorte	 7.Juego de barra para dominadas	 8. Resorte
 9. Tuerca de perilla (M*10)	 10. Bandas elásticas	 11. Gancho de seguridad (D10*55)	 12. Gancho de seguridad (D8*55)
 13. Tuerca (M*10)	 14. Tuerca M8	 15. Tornillo (M10*75)	 16. Tornillo hexagonal interno (M8*45)
 17. Tornillo hexagonal interno (M8*65)	 18. Tornillo de cabeza hexagonal (M10*55)	 19. Llave en forma de "L"	 20. Llave fija / abierta


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

LISTA DE PIEZAS

N°	Parámetro / Componente	Descripción
1	ESTRUCTURA PRINCIPAL	1 PZ
2	ESTRUCTURA DE SOPORTE SUPERIOR	1 PZ
3	TUBO DE PATAS DELANTERAS	1 PZ
4	JUEGO DE ESPUMA SUPERIOR	1 PZ
5	JUEGO DE ESPUMA	1 PZ
6	RESORTE	1 PZ
7	JUEGO DE BARRA PARA DOMINADAS	1 PZ
8	RESORTE	1 PZ
9	TUERCA DE PERILLA (M*10)	1 PZ
10	BANDAS ELÁSTICAS	2 PZ
11	GANCHO DE SEGURIDAD (D10*55)	3 PZ
12	GANCHO DE SEGURIDAD (D8*55)	1 PZ
13	TUERCA (M*10)	1 PZ
14	TUERCA M8	2 PZ
15	TORNILLO (M10*75)	1 PZ
16	TORNILLO HEXAGONAL INTERNO (M8*45)	1 PZ
17	TORNILLO HEXAGONAL INTERNO (M8*65)	1 PZ
18	TORNILLO DE CABEZA HEXAGONAL (M10*55)	2 PZ
19	LLAVE EN FORMA DE "L"	1 PZ
20	LLAVE FIJA / ABIERTA	1 PZ

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

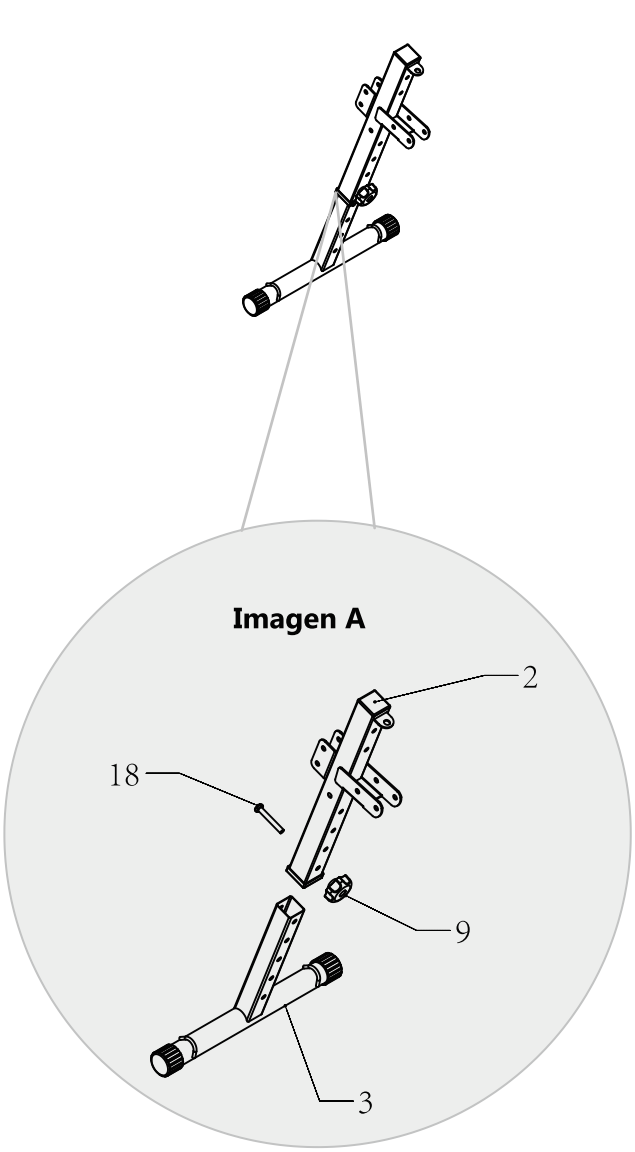
Al realizar la instalación, se recomienda apuntar y presentar todos los tornillos de manera simple primero, y ajustarlos firmemente una vez que toda la estructura esté completamente armada.

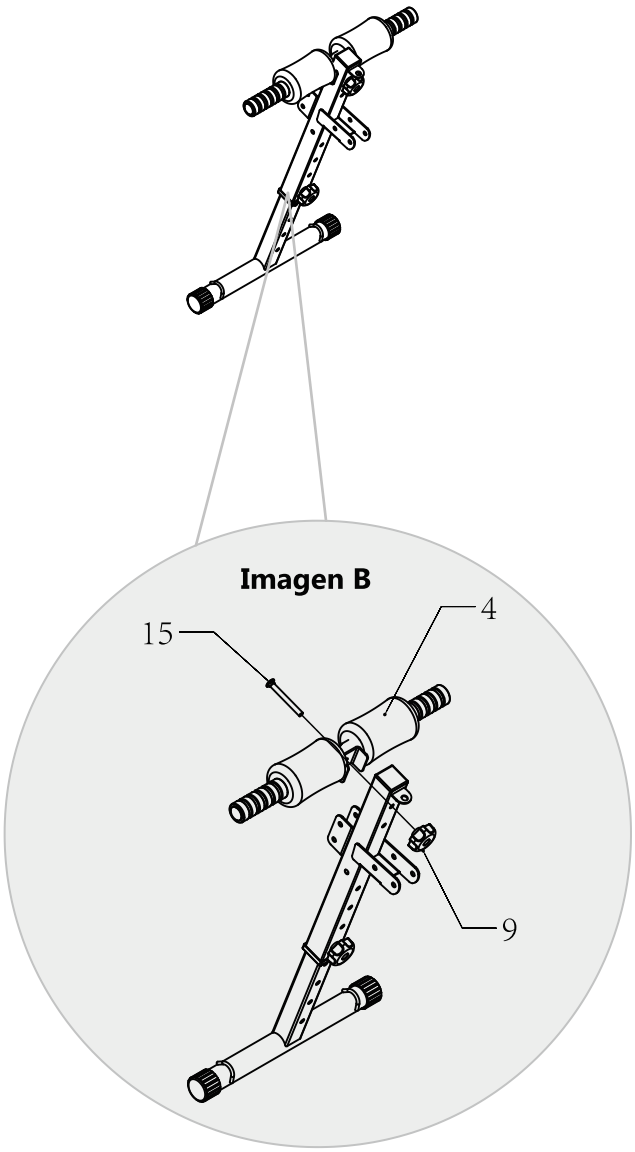
PASO 1:

- Inserte el tubo de las patas delanteras (3) en la estructura de soporte superior (2), alinee el orificio correspondiente para introducir el tornillo (18) y asegúrelo con la tuerca (9).

PASO 2:

- Inserte el juego de espuma superior (4) en la estructura de soporte superior (2), alinee el orificio correspondiente para introducir el tornillo (15) y asegúrelo con la tuerca (9).

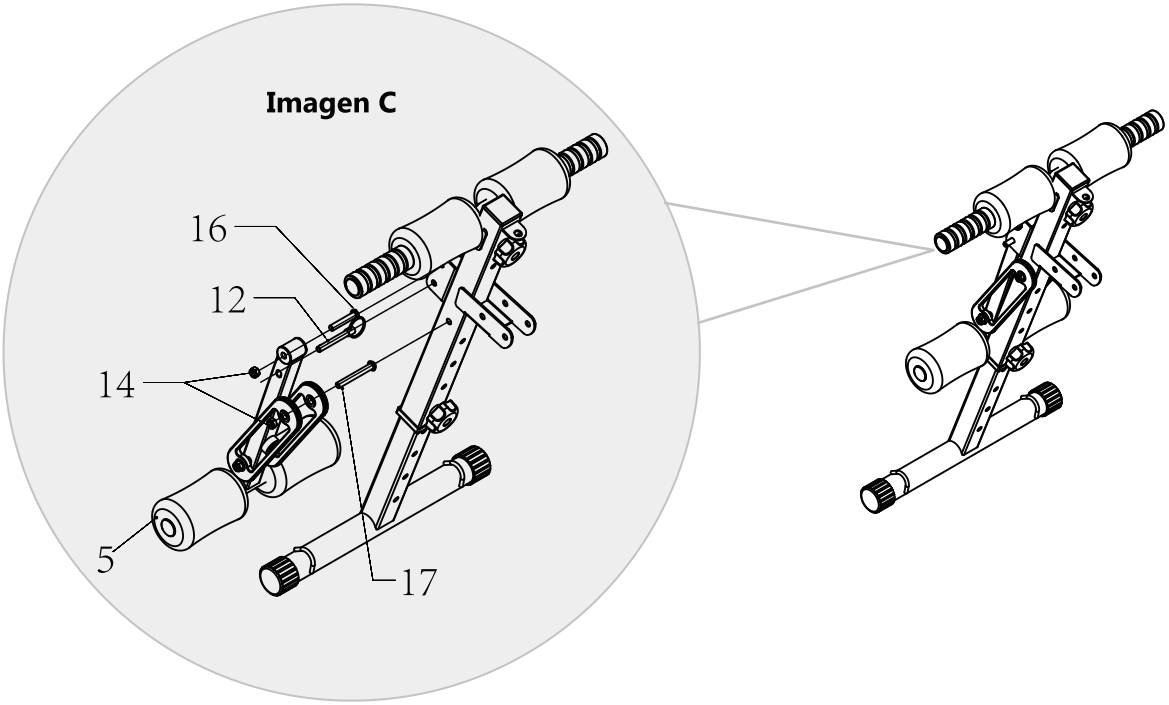




INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

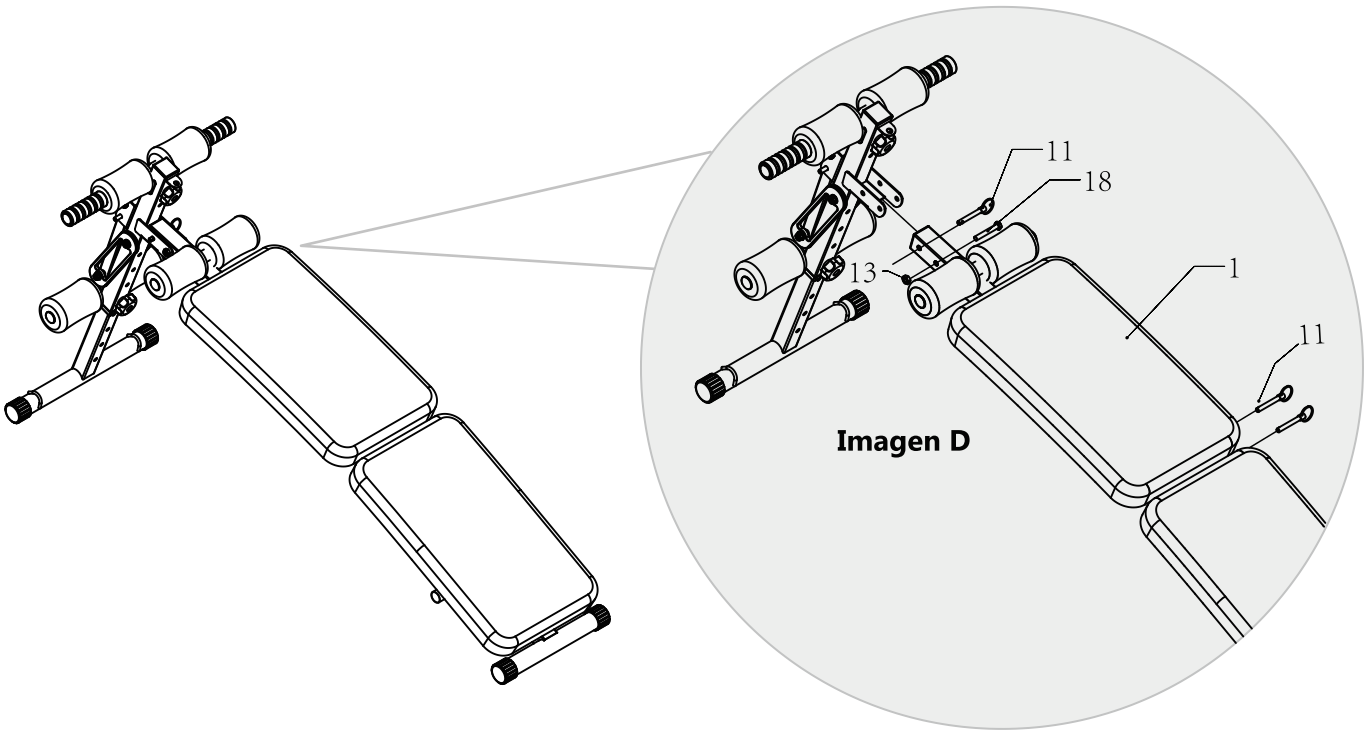
PASO 3:

- Inserte el juego de espuma (5) en la estructura de soporte superior (2), alinee los orificios correspondientes para introducir los tornillos (12), (16) y (17), y asegúrelos con la tuerca (14) utilizando la llave tipo "L" y la llave multifunción.



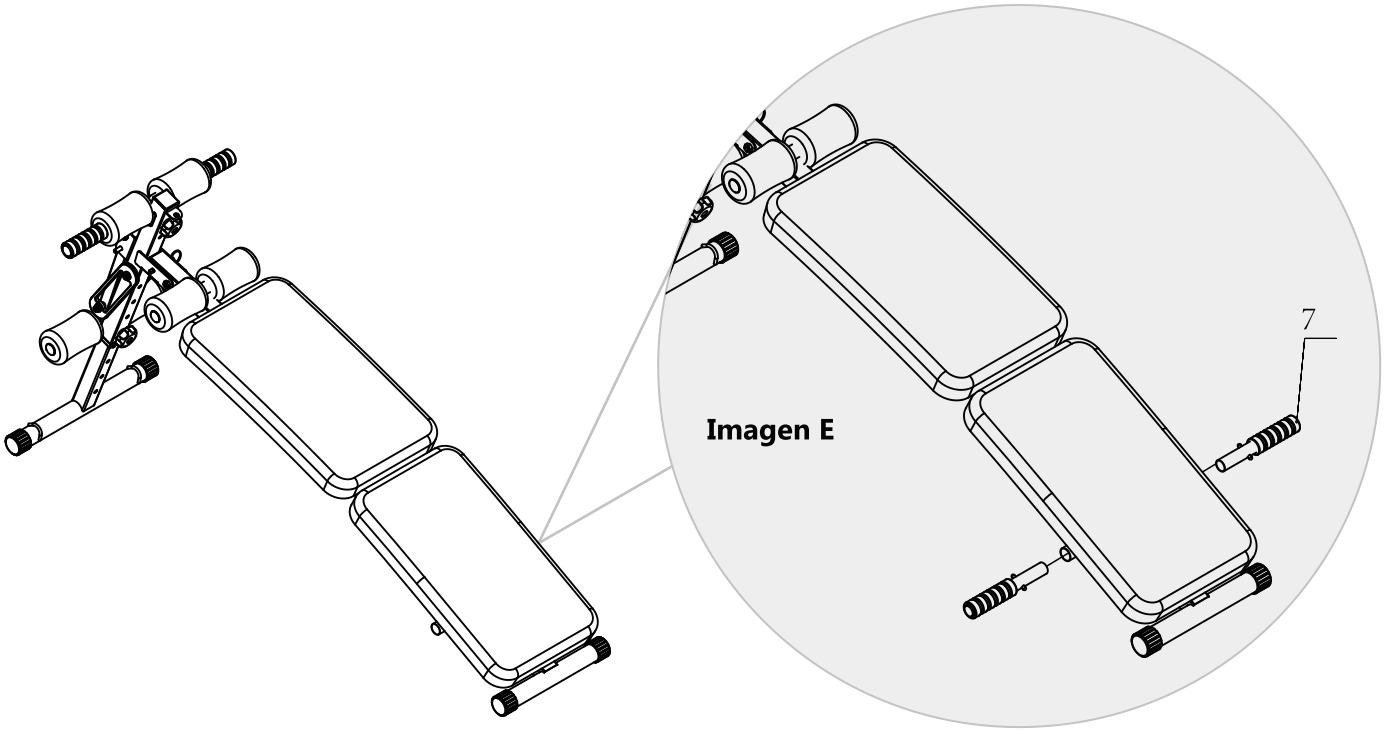
PASO 4:

- Conecte la estructura principal (1) a la estructura de soporte (2) utilizando el tornillo (18), la tuerca (13) y el gancho de seguridad (11) tal como se muestra en la Imagen D. No olvide colocar el gancho de seguridad trasero del cojín plegable.



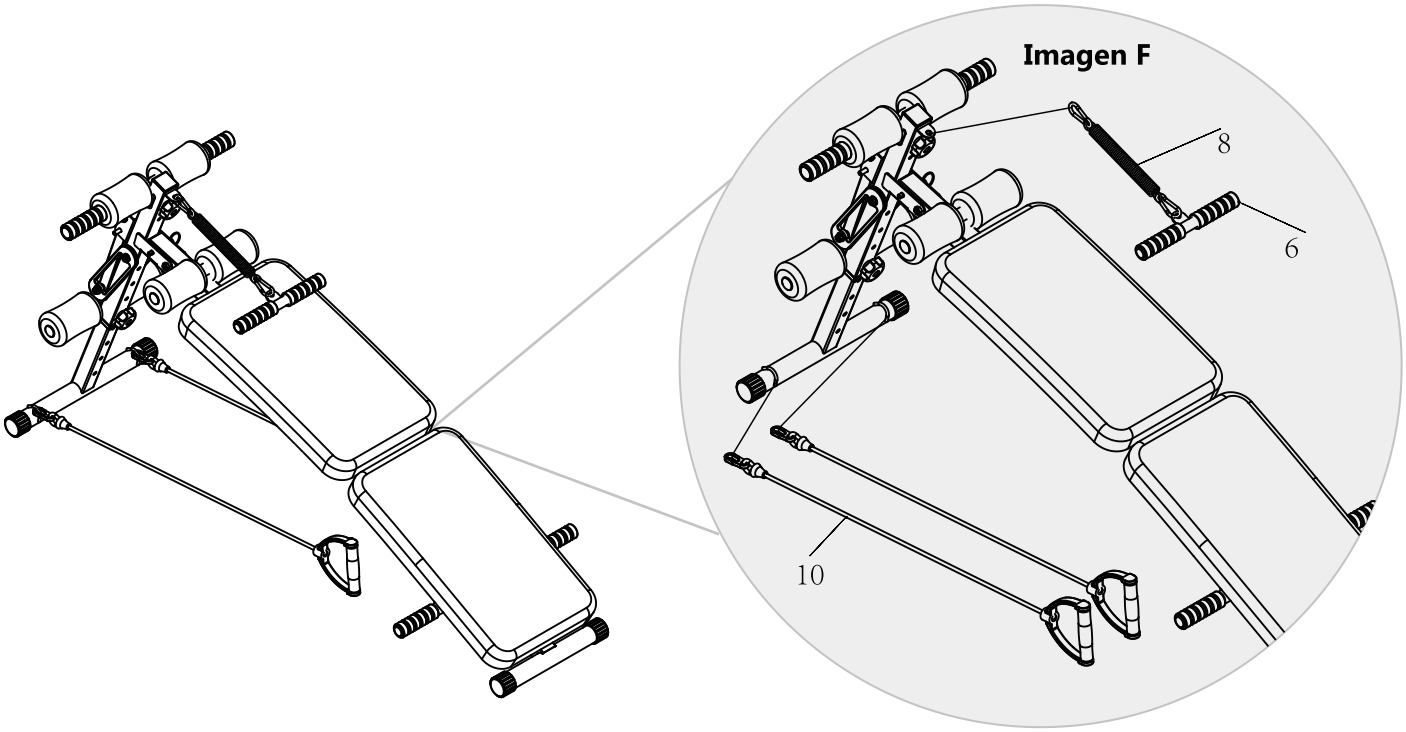
PASO 5:

- Inserte la barra de dominadas (7) en el orificio correspondiente, tal como se muestra en la Imagen E.



PASO 6:

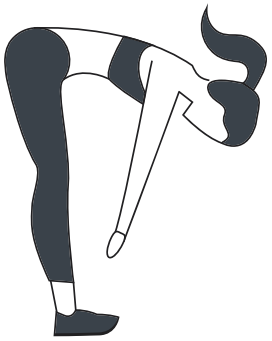
- Sujete el juego de resortes (6) y (8) en el orificio triangular, y enganche la cuerda (10) en el orificio del tubo de las patas, tal como se muestra en la Imagen F.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO | FITAGE GE·512

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.

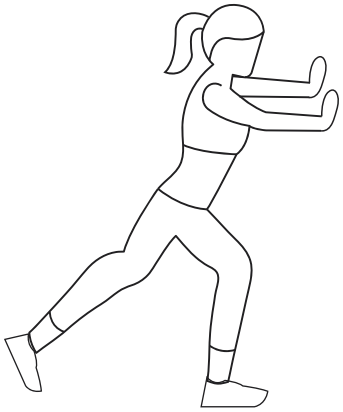


TOQUE DEL PIE

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.

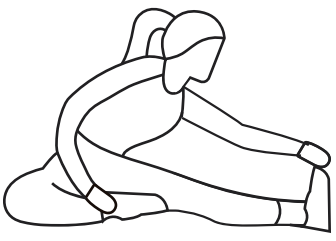
ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

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.



MANTENIMIENTO DIARIO

- Revise y apriete todas las piezas del producto antes de usar el dispositivo.
- Utilice una toalla húmeda para limpiar el banco después de usarlo. Evite el uso de solventes químicos para limpiar el producto

ADVERTENCIA

Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento o actividad física, se recomienda consultar previamente con un médico o profesional de la salud, especialmente en caso de padecer alguna condición médica o cualquier antecedente de salud relevante.

El uso incorrecto del equipo o la realización de ejercicios sin la supervisión adecuada puede ocasionar lesiones. Suspenda inmediatamente el entrenamiento si siente dolor, mareos, falta de aire, molestias en el pecho o cualquier síntoma anormal, y consulte a un profesional de la salud.