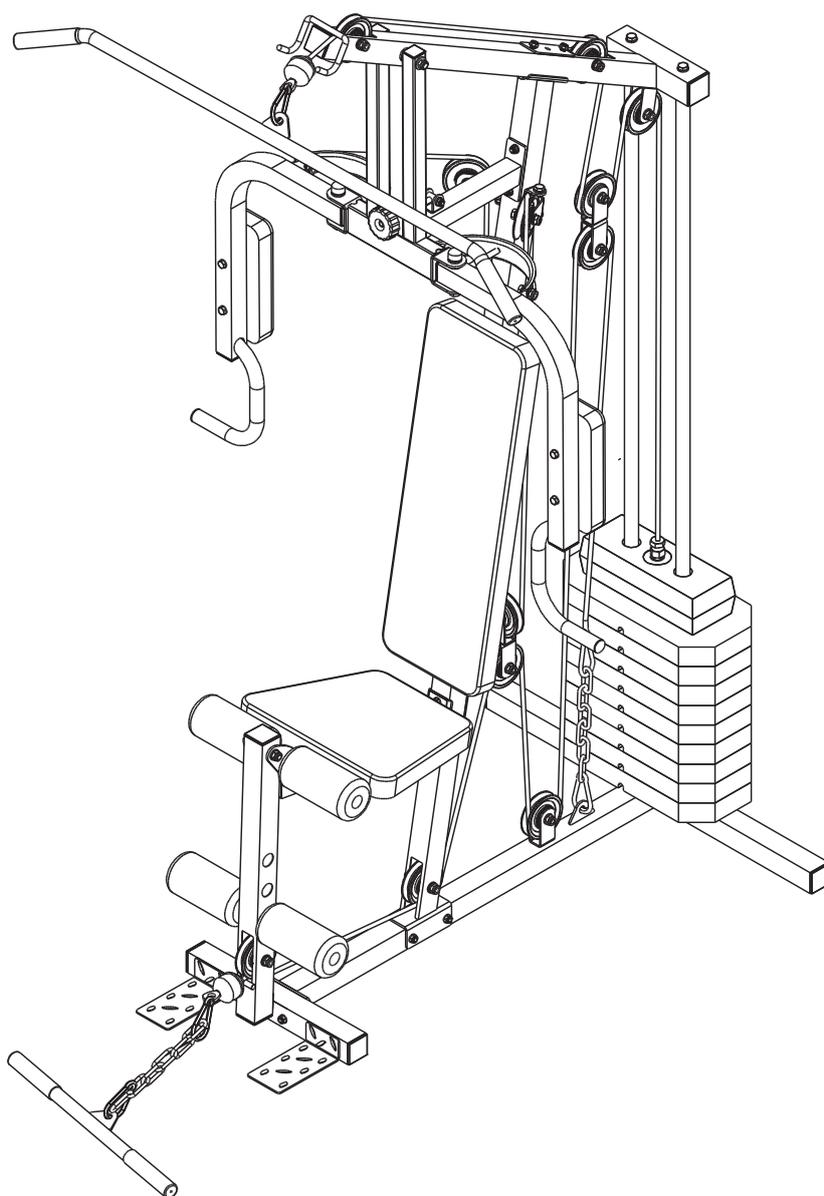


# OMIKO®

## Fit House ★ 82TG

### MANUAL DEL USUARIO

Lea cuidadosamente antes de ensamblar el equipo y comenzar su rutina de entrenamiento.



# SEGURIDAD

Siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad cuando use este gimnasio en casa.

- Lea todas las instrucciones de este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de usar el equipo.
- Antes del ejercicio, para evitar dañar el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesaria. Consulte la página de rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
- Por favor, asegúrese de todas las partes del equipo están sanas y bien ajustadas antes de utilizar el mismo. Este gimnasio debe ser ubicado en una superficie plana cuando esté en uso.
- No inserte ni deje caer objetos en las aberturas.
- Use ropa y calzado apropiados cuando entrene. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajuste distintos a los descritos en este manual. En caso de que surjan problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- Es necesaria una supervisión cercana cuando este gimnasio en casa es usado por, en, o cerca de niños, inválidos o personas discapacitadas.
- En ningún momento los niños menores de 12 años deben utilizar el gimnasio doméstico.
- Los niños mayores de 12 años no deben usar el gimnasio en casa sin la supervisión de un adulto.

## ADVERTENCIA

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios.

# SEGURIDAD

- No salte en el equipo.
- No use el equipo al aire libre.
- Inspeccione y ajuste todas las partes cada vez antes de usar el equipo.
- Este gimnasio en casa es para uso doméstico solamente.
- Sólo una persona a la vez puede usar el equipo.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del gimnasio doméstico mientras esté en uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- La capacidad de peso máximo de este producto es de 120 kgs.

## PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones atentamente antes de usar este producto.

Conserve este manual del usuario para futuras referencias.

# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Tubo de la base principal	1	36	Soporte cruzado de doble polea flotante	1
2	Tubo de la base delantera	1	37	Soporte de doble polea flotante	1
3	Tubo de la base trasera	1	38	Tornillo de cabeza hexagonal M10x75	1
4	Tubo de soporte principal	1	39	Empuñadura Ø28x2x120	4
5	Marco de soporte para el brazo mariposa	1	40	Gancho	5
6	Brazo mariposa izquierdo	1	41	Tornillo de cabeza hexagonal M8x55	4
7	Brazo mariposa derecho	1	42	Empuñadura de gomaespuma Ø23xØ33x340	2
8	Marco superior	1	43	Enchufe redondo Ø25	6
9	Barra lateral	1	44	Almohadilla del brazo mariposa	2
10	Tubo de soporte	1	45	Cable de extensión de la pierna	1
11	Tubo de extensión de piernas	1	46	Clavija 30x30x1.5	2
12	Tubo de soporte del asiento	1	47	Parachoques de plásticoØ32x11	3
13	Manija del brazo del rizo Mango Flexión de brazo/ Mango del arco abatible	1	48	Tornillo de cabeza hexagonal M12x80	2
			49	Perilla M10	1
14	Almohadilla del asiento	1	50	Tornillo de cabeza hexagonal M8x42	1
15	Respaldo	1	51	Tapa de tuerca hexagonal S18	4
16	Tornillo de cabeza hexagonal M8x60	4	52	Tapa de tuerca hexagonal S16	2
17	Tornillo de cabeza plana M10x20	2	53	Barra de bloqueo	1
18	Tornillo de cabeza hexagonal M8x65	12	54	Cable de la barra lateral	1
19	Arandela Ø8	34	55	Rodillo de gomaespuma Ø23xØ75x150	4
20	Tuerca de seguridad de nylon M8	13	56	Tubo de rodillo de gomaespuma Ø25	2
21	Tapa del extremo del tubo de soporte 38x38	1	57	Cable del brazo mariposa	1
22	Clavija 38x38x1.8	4	58	Tuerca de seguridad de nylon M10	17
23	Placa de soporte	3	59	Cadena de bobina	2
24	Tornillo de cabeza hexagonal M10x65	6	60	Barra deslizante de peso	2
25	Tornillo de cabeza hexagonal M10x45	8	61	Pin en forma de L	1
26	Soporte de polea	2	62	Tope de goma	2
27	Polea	12	63	Pila de peso	9

# MANTENIMIENTO

- Por favor, seque la transpiración de su gimnasio en casa con un paño limpio y seco después de cada uso.
- La tapicería se puede limpiar con un detergente suave o limpiador de spray.
- Por favor, inspeccione todos los tornillos y tuercas de su gimnasio y chequee que estén ajustados y que ninguno de los tubos esté quebrado o doblado. Si encuentra esta situación, no use este gimnasio y comuníquese de inmediato con un Representante de Servicio Autorizado.

# ENSAMBLADO

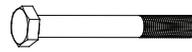
## BOLSA DE HARDWARE / PIEZAS



(16) Tornillo de cabeza hexagonal M8x60  
4 Piezas



(17) Tornillo de cabeza plana M10x20  
2 Piezas



(18) Tornillo de cabeza hexagonal M8x65  
12 Piezas



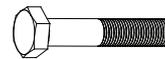
(19) Arandela Ø8 34



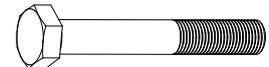
(20) Tuerca de seguridad de nylon M8



(24) Tornillo de cabeza hexagonal M10x65



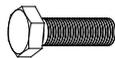
(25) Tornillo de cabeza hexagonal M10x45



(29) Tornillo de cabeza hexagonal M12x140



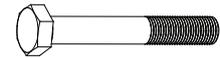
(31) Tuerca de seguridad de nylon M12



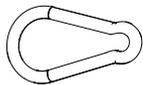
(34) Tornillo de cabeza hexagonal M10x25



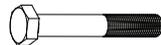
(35) Arandela Ø10



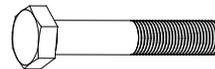
(38) Tornillo de cabeza hexagonal M10x75



(40) Gancho



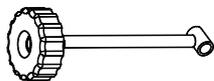
(41) Tornillo de cabeza hexagonal M8x55  
4 PCS



(48) Tornillo de cabeza hexagonal M12x80  
2 PCS



(50) Tornillo de cabeza hexagonal M8x42



(49) Perilla M10 1 PC



(58) Tuerca de seguridad de nylon M10



(59) Cadena de bobina



(61) Pin en forma de L

(53) Barra de bloqueo 1



(65) Arandela grande



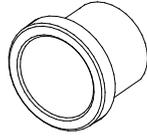
(67) Pin  
1 PC



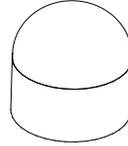
(69) Arandela Ø12  
6 PCS

# ENSAMBLADO

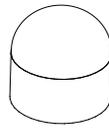
## PARTES PLÁSTICAS



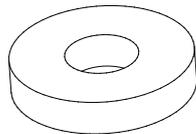
(32) Cubierta de brida



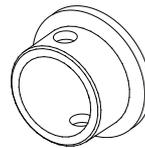
(51) Tapa de tuerca hexagonal S18



(52) Tapa de tuerca hexagonal S16



(62) Tope de goma 2 PC



(66) Buje de plástico 1PC

# ENSAMBLADO

## PAQUETE DE POLEAS



(27) Polea  
12 Piezas



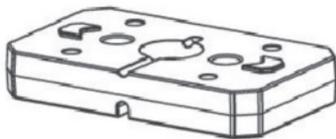
(45) Cable de extensión de pierna  
3715mm



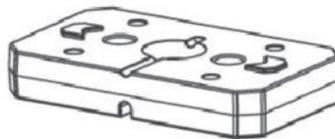
(54) Cable de la barra lateral  
2730mm



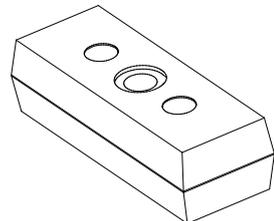
(57) Cable del brazo mariposa  
2885mm



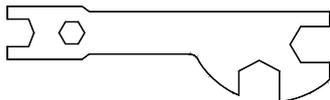
(63) Pila de peso  
(Aprox. 4.6Kgs/10lbs)  
5 Piezas



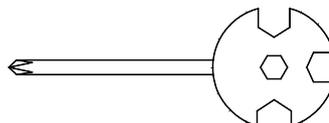
(63) Pila de peso  
(Aprox. 4.6Kgs/10lbs)  
4 Piezas



(64) Pila de peso superior  
(Aprox. 4.6Kgs/10lbs)  
1 Pieza



Multi Hex  
S10, S13, S17, S19  
2 Piezas

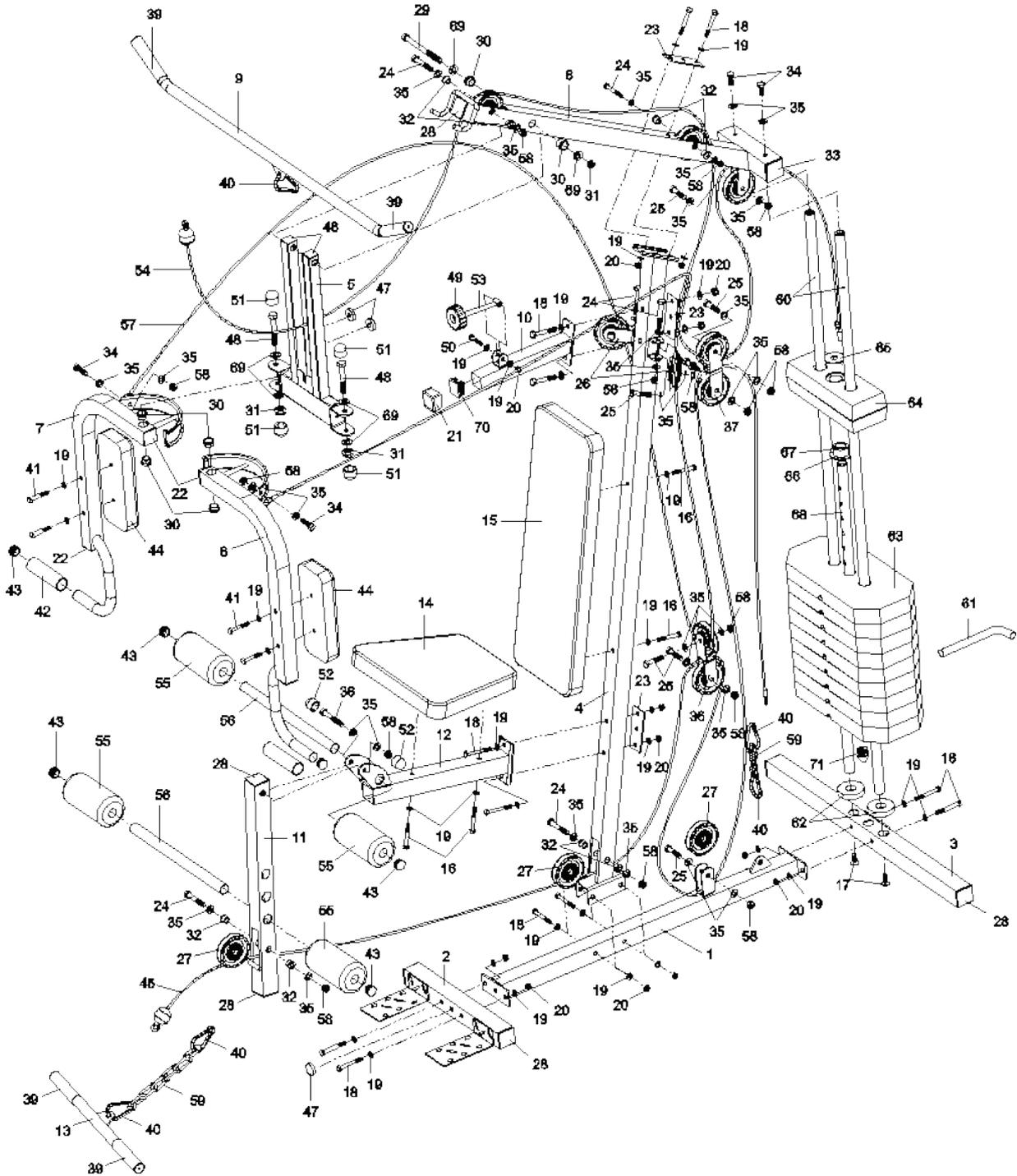


Herramienta Multi Hex con  
destornillador Phillips  
S10, S13, S14, S15 (2 Piezas)



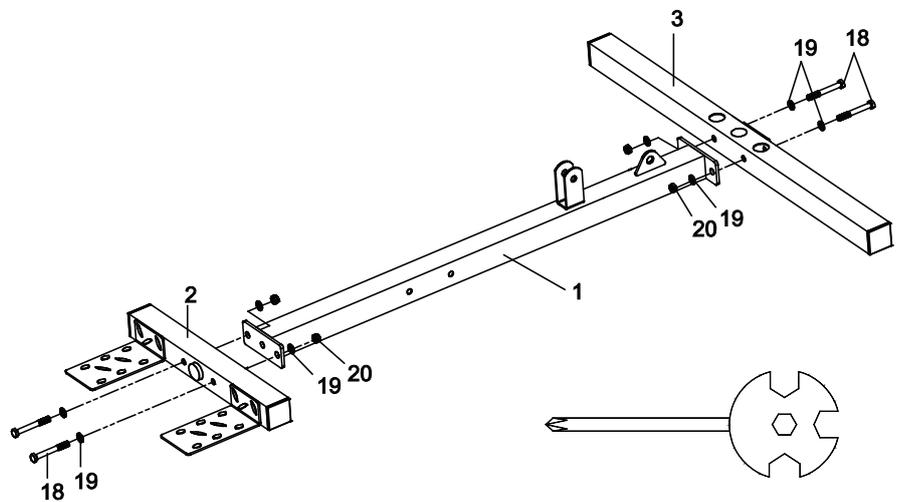
Llave Allen 6mm  
1 Pieza

# DESPIECE



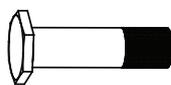
# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 1 Conecte el tubo de la base delantera (2) al tubo de la base principal (1) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8x65 (18), dos tuercas de seguridad de nylon M8 (20) y cuatro arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos y las tuercas con las herramientas Multi Hex con destornillador Phillips suministradas.  
Conecte el tubo de base trasero (3) al tubo de base principal (1) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8x65 (18), dos tuercas de seguridad de nylon M8 (20) y cuatro arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos y las tuercas con las herramientas Multi Hex con destornillador Phillips suministradas.



2 Herramientas Multi Hex con destornillador Phillips S10, S13, S14, S15

## HARDWARE



4 tornillos de cabeza hexagonal  
Hexagon Head Bolts (M8x65)



8 Arandelas (Ø8)



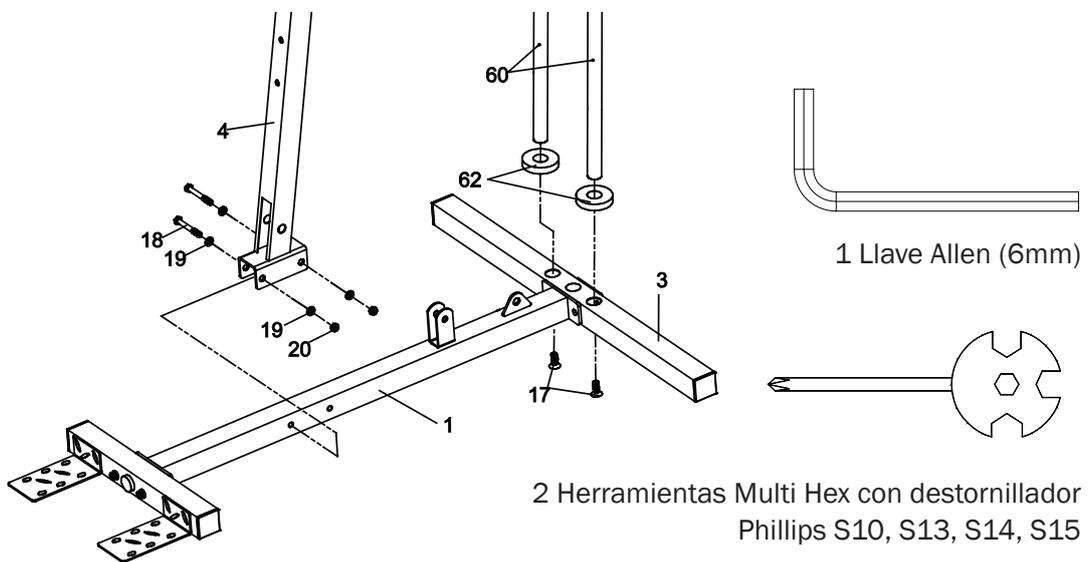
4 Tuercas de  
seguridad de nylon  
(M8)

## NOTA

Es aconsejable la ayuda de una segunda persona cuando se ensamble el gimnasio en casa.

# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 2** Deslice dos topes de goma (62) sobre las barras deslizantes de la pila de pesos (60). A continuación, introduzca dos barras deslizantes de la pila de pesos (60) en los orificios del tubo de base posterior (3) y asegúrelos con dos tornillos de cabeza plana M10x20 (17). Ajuste los tornillos con la llave Allen.
- Conecte el tubo de soporte principal (4) al tubo de la base principal (1) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8x65 (18), dos tuercas de seguridad de nylon M8 (20) y cuatro arandelas Ø8). Apriete los tornillos y las tuercas con las herramientas Multi Hex con destornillador Phillips suministradas.



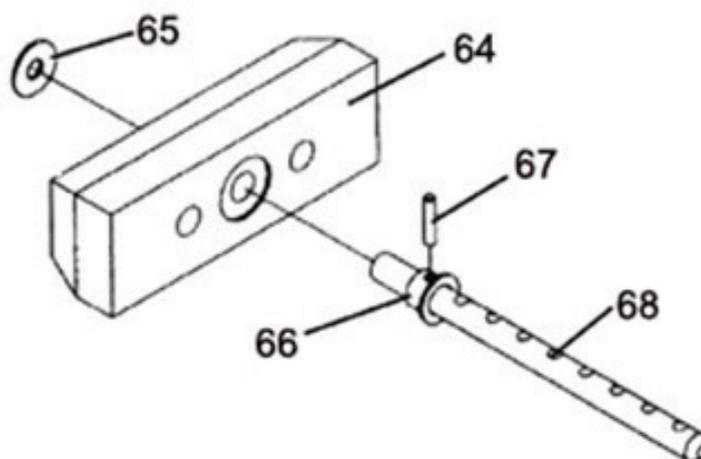
## HARDWARE



# PASOS PARA ENSAMBLADO

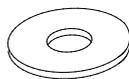
**3** Deslice el buje de plástico (66) sobre la varilla de guía (68) y alinee el orificio del Pin. Sujete el buje de plástico (66) en la varilla de guía (68) insertando el Pin (67) en los orificios de la varilla de guía (68) y del buje de plástico (66).

Deslice la pila de peso superior (64) sobre la varilla de guía (68) y el buje de plástico (66). Coloque la arandela grande (65) en el agujero de la pila de peso superior (65).



## HARDWARE

---



1 Arandela grande



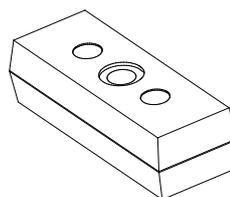
1 Pin



1 Buje de plástico

## PILA DE PESO

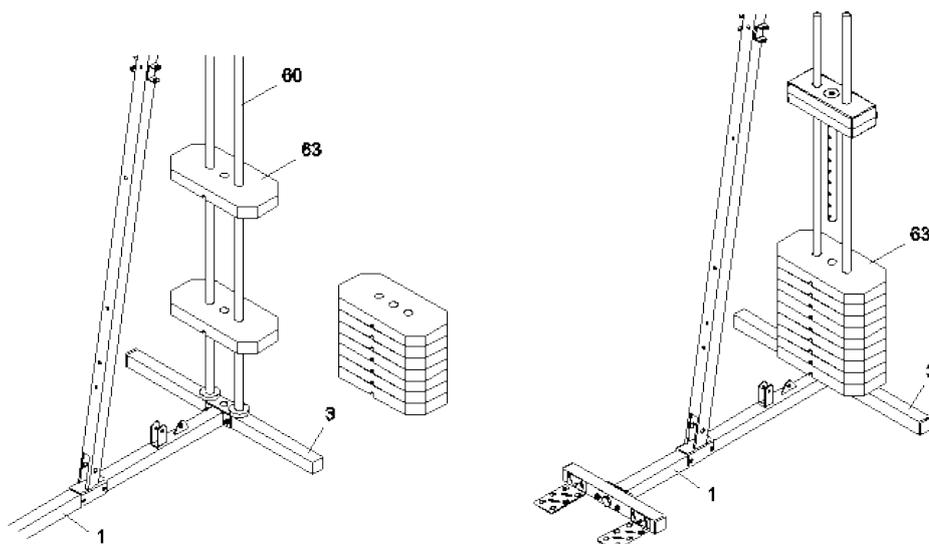
---



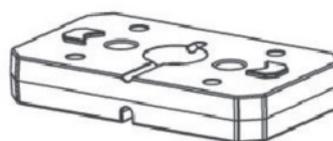
1 Pila de peso superior  
(Aprox. 4.6Kgs/10lbs)

# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 4** Instale cada pila de peso (63) en las barras deslizantes de la pila de pesos (60). Finalmente, instale la pila de peso superior (64) con la barra guía (68) en las barras deslizantes de la pila de pesos (60).



## PAQUETE DE PILAS DE PESO



9 Pilas de peso  
(Aprox. 41.4Kgs/90lbs)

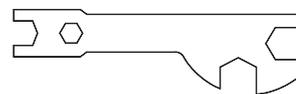
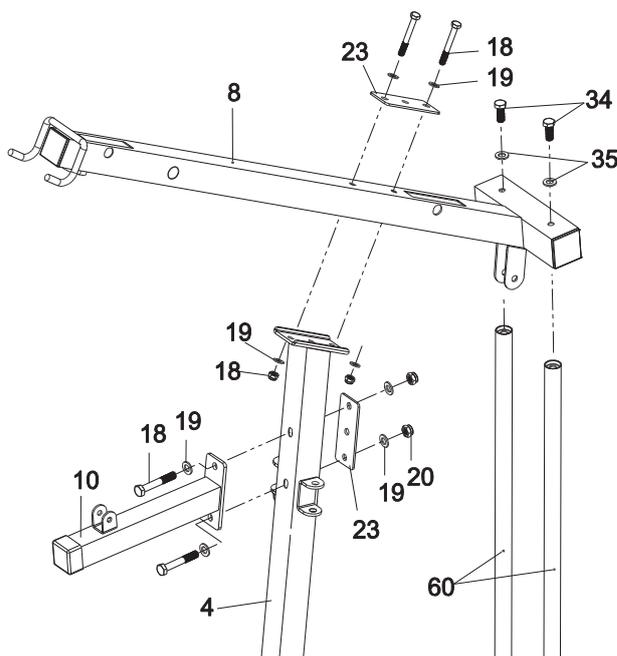
### NOTA

Asegúrese de que la ranura del pasador selector de peso esté orientada hacia abajo.

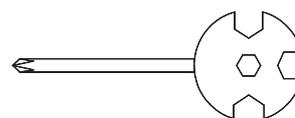
# PASOS PARA ENSAMBLADO

**5** Inserte cada barra deslizante de la pila de pesos (60) en el orificio correspondiente en el marco superior (8). Fije la barra deslizante de la pila de pesos (60) en el marco superior (8) utilizando dos tornillos de cabeza hexagonal M10x25 (34) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex suministrada.

Sujete el marco superior (8) en el tubo de soporte principal (4) con una placa de soporte (23), dos tornillos de cabeza hexagonal M8x65 (18), dos tuercas de seguridad de nylon M8 (20) y cuatro arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos y tuercas con las dos herramientas Multi Hex con destornillador Phillips suministradas. Fije el tubo de Soporte (10) en el tubo de soporte principal (4) con una placa de soporte (23), dos tornillos de cabeza hexagonal M8x65 (18), dos tuercas de seguridad de nylon M8 (20) y cuatro arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos y tuercas con las dos herramientas Multi Hex con destornillador Phillips suministradas.



1 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19



2 Herramientas Multi Hex  
con destornillador Phillips  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



2 Arandelas (Ø10)



2 Tornillos de cabeza  
hexagonal (M10x2)



4 Tornillos de cabeza  
hexagonal (M8x65)



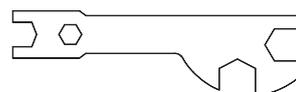
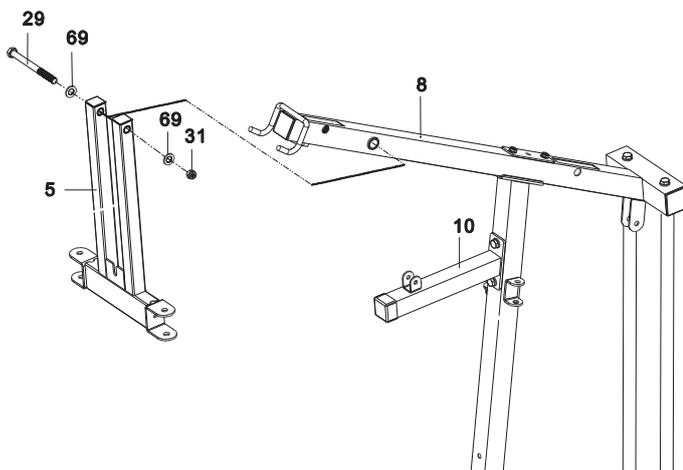
8 arandelas (Ø8)



4 tuercas de  
seguridad de nylon

# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 6** Sujete el marco de soporte para el brazo mariposa (5) en el marco superior (8) con un tornillo de cabeza hexagonal M12x140 (29), una tuerca de seguridad de nylon M12 (31) y dos arandelas Ø12 (69). Apriete el tornillo y la tuerca con dos herramientas Multi Hex suministradas



1 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza  
hexagonal



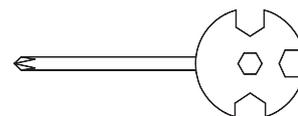
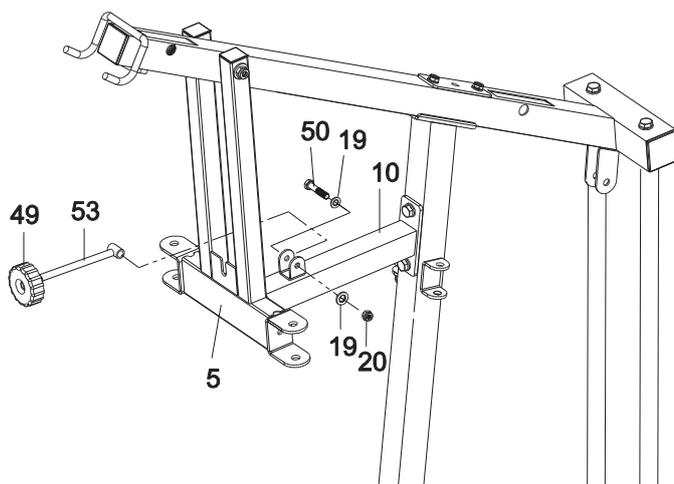
2 arandelas  
(Ø12)



1 tuercas de  
seguridad de nylon

# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 7** Fije la barra de bloqueo (53) en la horquilla del tubo de soporte (10) con un tornillo de cabeza hexagonal M8x42 (50), una tuerca de seguridad de nylon M8 (20) y dos arandelas Ø8 (19). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex con destornillador Phillips suministradas.



2 Herramientas Multi Hex con destornillador Phillips S10, S13, S14, S15

## HARDWARE



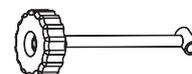
1 Tornillos de cabeza hexagonal (M8x42)



2 arandelas (Ø8)



1 tuercas de seguridad de nylon (M8)

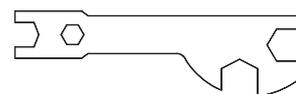
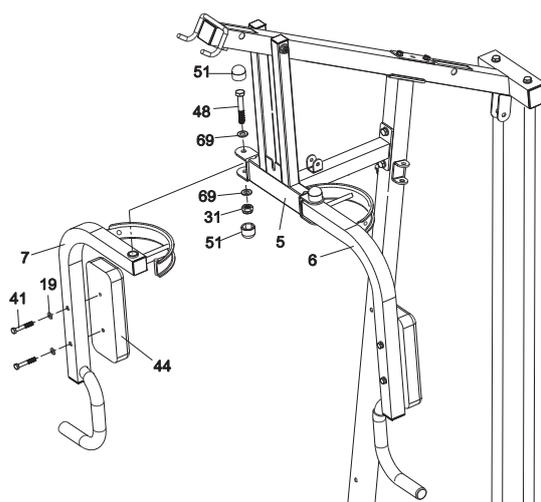


1 perilla (M10)

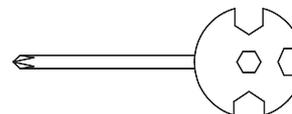
# PASOS PARA ENSAMBLADO

**8** Sujete el brazo mariposa derecho (7) en la horquilla del marco de soporte para el brazo mariposa (5) con un tornillo de cabeza hexagonal M12x80 (48), una tuerca de seguridad de nylon M12 (31) y dos arandelas Ø12 (69). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas. Instale dos tapas de tuerca hexagonal S18 (51) en la tuerca de seguridad de nylon M12 (31) y el tornillo de cabeza hexagonal M12x80 (48).

Fije la almohadilla del brazo mariposa (44) en el brazo mariposa derecho (7) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8x55 (41) y dos arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillis suministrada. Repita el procedimiento para instalar el brazo mariposa izquierdo en la horquilla del marco de soporte para el brazo mariposa.



1 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19



1 Herramientas Multi Hex  
con destornillador Phillips  
S10, S13, S14, S15

## HARDWARE



2 Tornillos de cabeza  
hexagonal



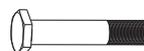
2 tuercas de  
seguridad de nylon



4 arandelas  
(Ø12)



4 tapas de tuerca  
hexagonal (S18)



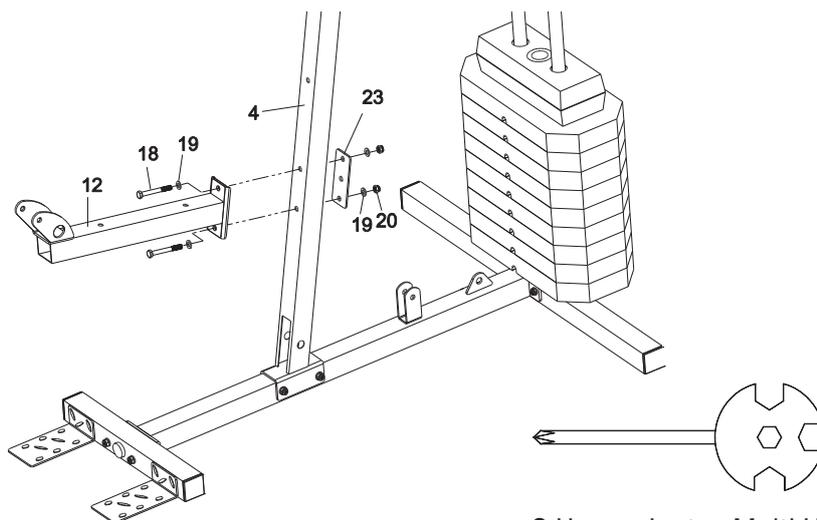
4 Tornillos de cabeza  
hexagonal (M8x55)



4 arandelas  
(Ø8)

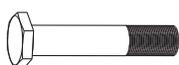
# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 9** Fije el tubo de soporte del asiento (12) en el tubo de soporte principal (4) con una placa de soporte (23), dos tornillos de cabeza hexagonal M8x65 (18), dos tuercas de seguridad de nylon M8 (20) y cuatro arandelas Ø8 (19). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas MultiHex con destornillador Phillips suministradas.



2 Herramientas Multi Hex  
con destornillador Phillips  
S10, S13, S14, S15

## HARDWARE



2 Tornillos de cabeza  
hexagonal (M8x65)



2 tuercas de  
seguridad de nylon  
(M8)



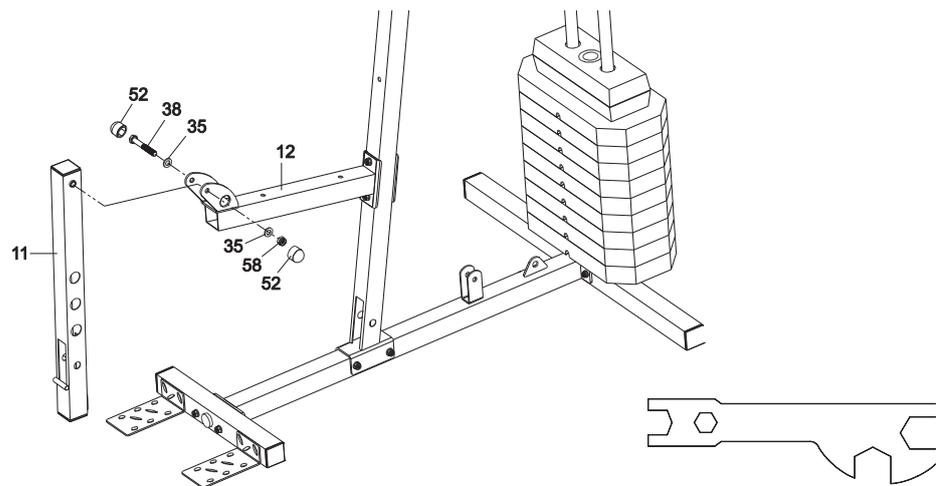
4 arandelas  
(Ø8)

# PASOS PARA ENSAMBLADO

## 10

Sujete el tubo de extensión de pierna (11) en la horquilla del tubo de soporte del asiento (12) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x75 (38), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.

Instale dos tapas de tuerca hexagonal S16 (52) en el tornillo de cabeza hexagonal M10x75 (38) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (58).



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x75)



1 tuercas de seguridad de nylon (M10)



2 arandelas (Ø10)



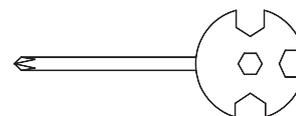
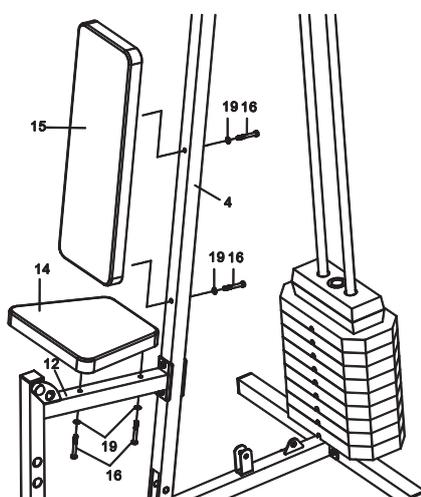
2 Hexagon Nut Caps (S16)

# PASOS PARA ENSAMBLADO

## 11

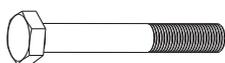
Sujete la almohadilla del asiento (14) en el tubo de soporte del asiento (12) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8x60 (16) y dos arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Fije el respaldo (15) en el tubo de soporte principal (4) con dos tornillos de cabeza hexagonal M8x60 (16) y dos arandelas Ø8 (19). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.



1 Herramientas Multi Hex  
con destornillador Phillips  
S10, S13, S14, S15

## HARDWARE



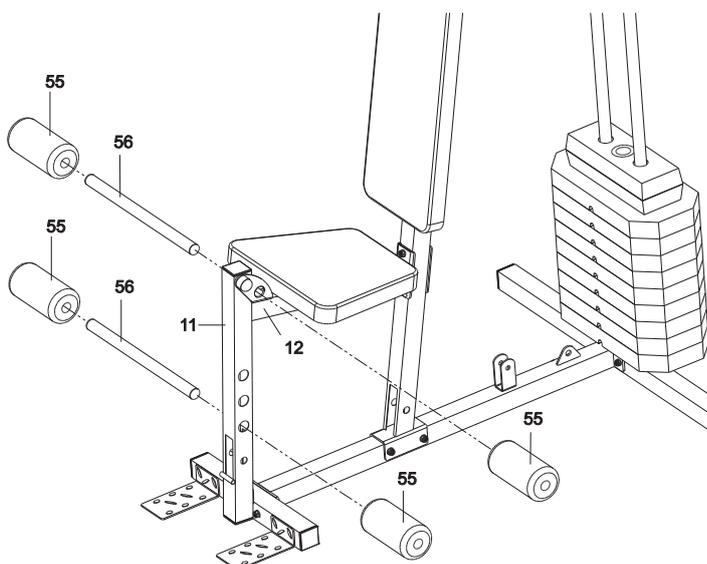
4 Tornillos de cabeza  
hexagonal (M8x60)



2 arandelas  
(Ø8)

# PASOS PARA ENSAMBLADO

- 12** Deslice el tubo de rodillo de gomaespuma Ø25 (56) a través del orificio redondo de la horquilla del tubo de soporte del asiento (12). Deslice dos rodillos de gomaespuma Ø23xØ75x150 (55) en ambos extremos del tubo de rodillo de gomaespuma Ø25 (56). Deslice el tubo de rodillo de gomaespuma Ø25 (56) a través del orificio redondo del tubo de extensión de la pierna (11). Deslice dos rodillos de gomaespuma Ø23xØ75x150 (55) en ambos extremos del tubo de rodillo de gomaespuma Ø25 (56).



# DIAGRAMA DEL PASO DEL CABLE

Ordenar el cable de la barra lateral

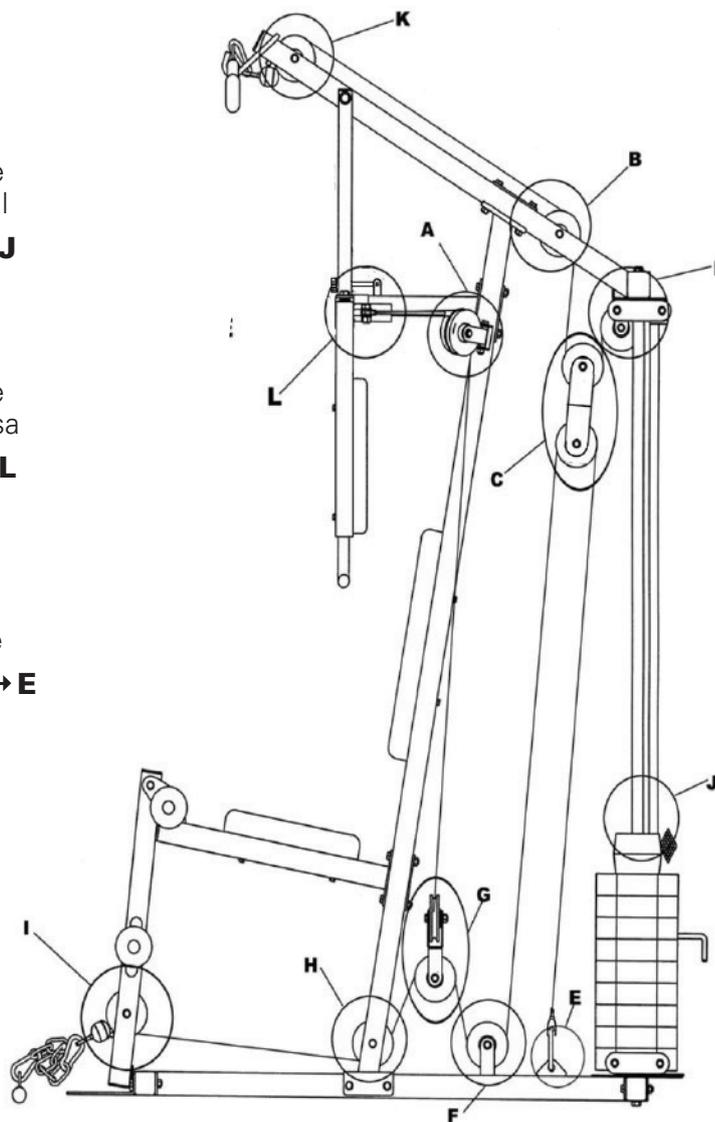
**K → B → C → D → J**

Ordenar el cable del brazo mariposa

**L → A → G → A → L**

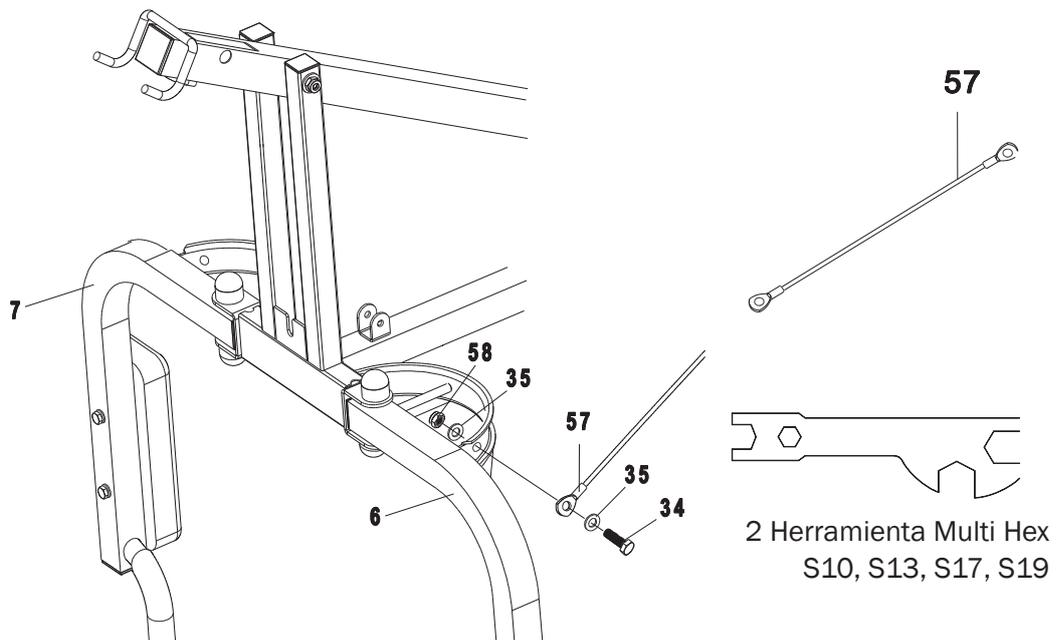
Routing the Leg  
Extension Cable

**I → H → G → F → C → E**

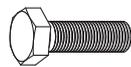


# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DEL BRAZO MARIPOSA

- 1 Conecte un extremo del cable del brazo mariposa (57) en el brazo mariposa izquierdo (6) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x25 (34), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x25)



1 tuercas de seguridad de nylon (Ø10)

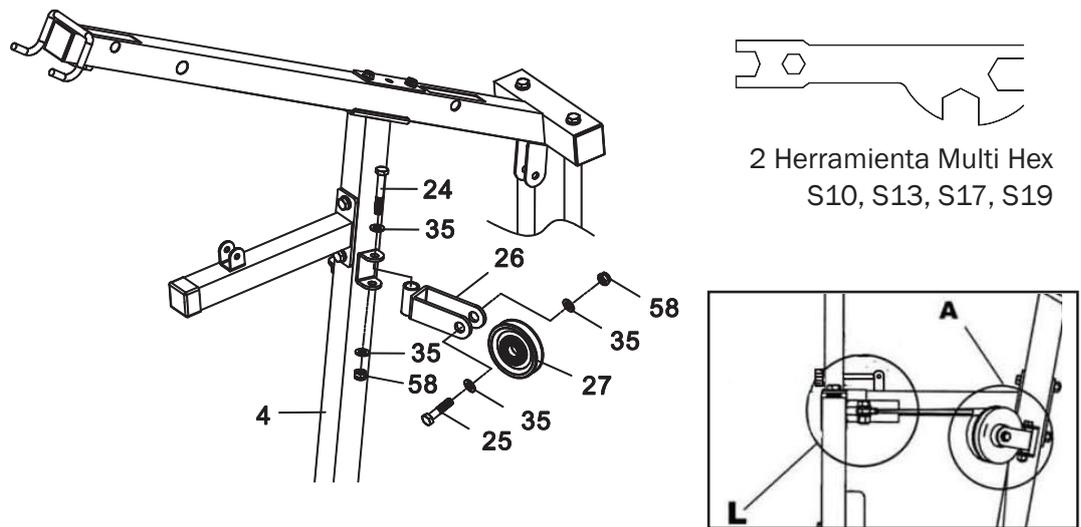


2 arandelas (Ø10)

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DEL BRAZO MARIPOSA

**2** Fije el soporte de la polea (26) en la horquilla del tubo de soporte principal (4) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x65 (24), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.

Inserte el otro extremo del cable del brazo mariposa (57) alrededor de la polea (27). A continuación, fije la polea (27) en el soporte de la polea (26) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



2 tuercas de seguridad de nylon (Ø10)



1 Tornillo de cabeza hexagonal



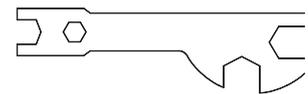
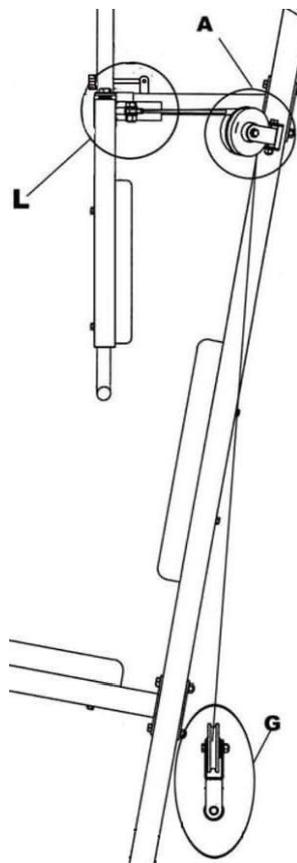
1 polea



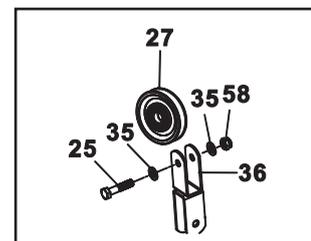
4 arandelas (Ø10)

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DEL BRAZO MARIPOSA

- 3** Tire del cable del brazo mariposa (57) hacia abajo hacia el soporte de doble polea cruzada flotante (36). Tense el cable del brazo mariposa (57) alrededor de la polea (27) en el soporte de doble polea flotante cruzada (36). A continuación, conecte la polea (27) al soporte de doble polea cruzada flotante (36) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



1 tuercas de seguridad de nylon (Ø10)



2 arandelas (Ø10)

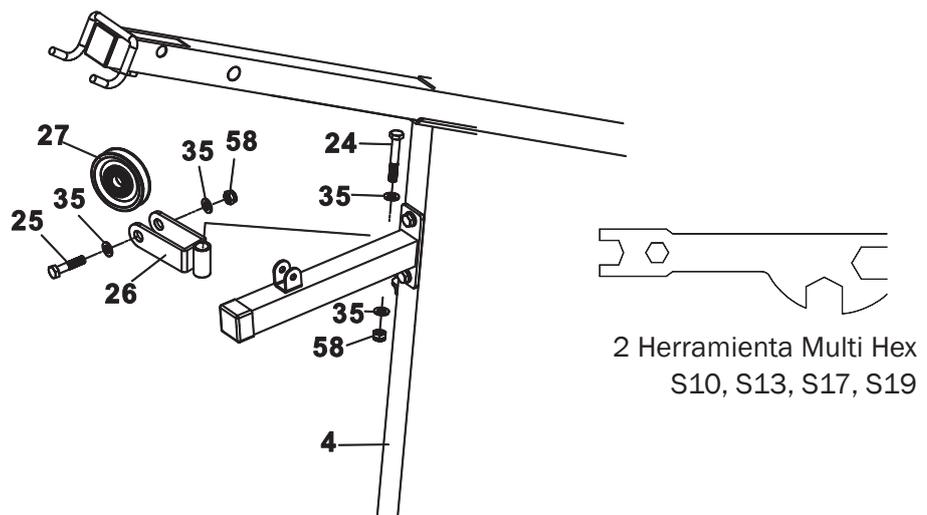


1 polea

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DEL BRAZO MARIPOSA

**4** Fije el soporte de la polea (26) en la horquilla del tubo de soporte principal (4) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x65 (24), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.

Tire del cable del brazo de mariposa (57) hacia arriba hasta el soporte de la polea (26). Inserte el cable del brazo de mariposa (57) alrededor de la polea (27). A continuación, fije la polea (27) en el soporte de la polea (26) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



2 tuercas de seguridad de nylon (Ø10)



4 arandelas (Ø10)



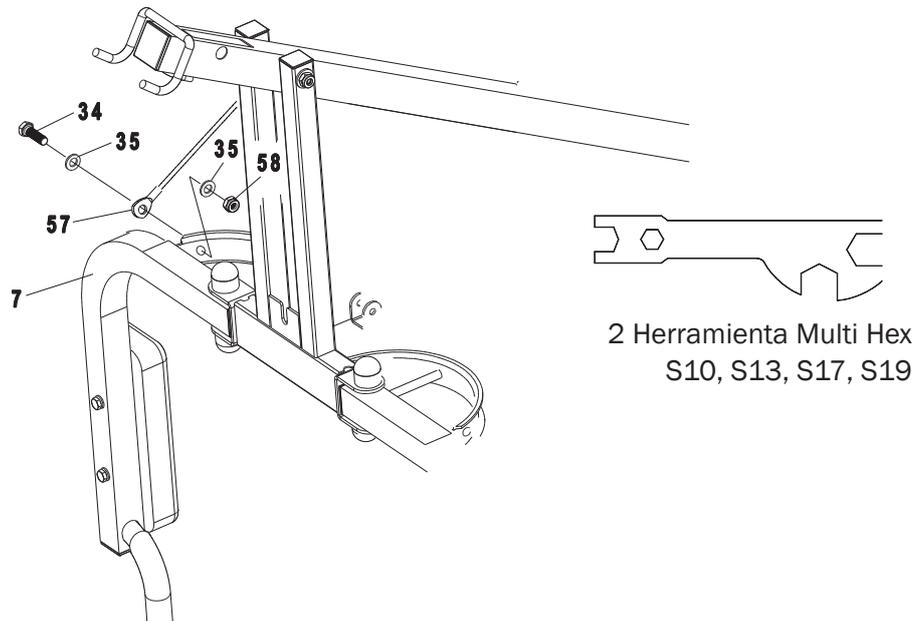
1 polea



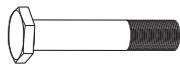
1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x65)

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DEL BRAZO MARIPOSA

- 5** Conecte el otro extremo del cable del brazo mariposa (57) en el brazo mariposa derecho (7) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x25 (34), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x25)



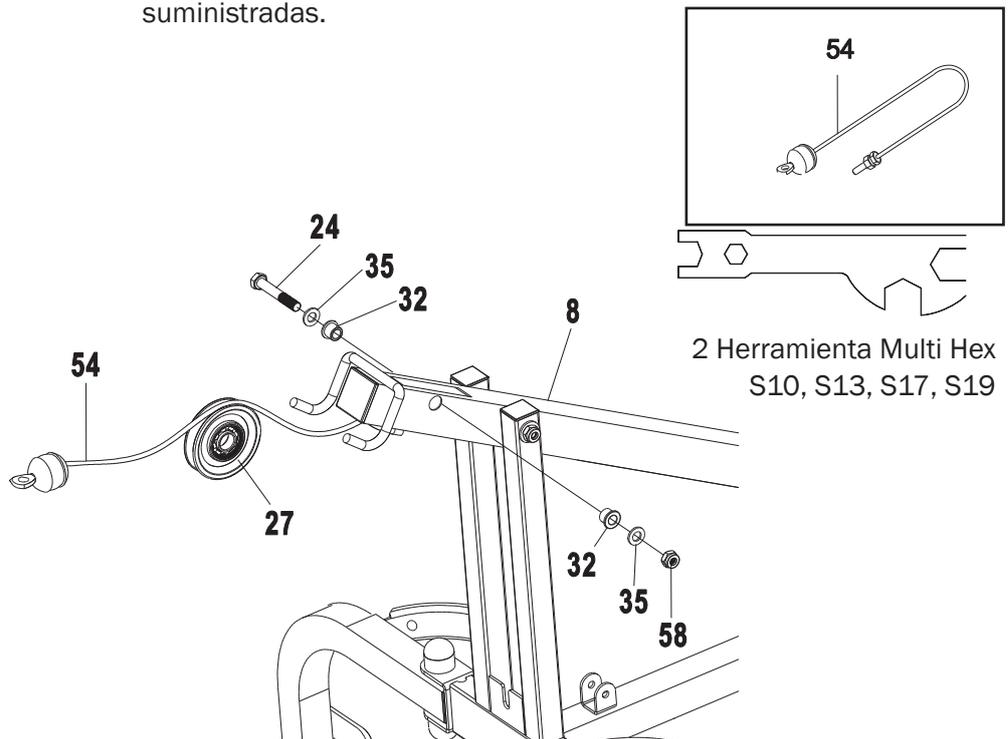
1 tuerca de seguridad de nylon (Ø10)



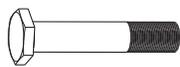
2 arandelas (Ø10)

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE LA BARRA LATERAL

- 1 Inserte el cable de la barra lateral (54) alrededor de la polea (27) en la parte frontal de la polea (27). A continuación, fije la polea (27) en el marco superior (8) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x65 (24), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58), dos cubiertas de brida (32) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x65)



1 tuercas de seguridad de nylon (Ø10)



2 arandelas (Ø10)



2 Cubiertas de brida



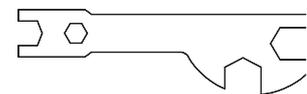
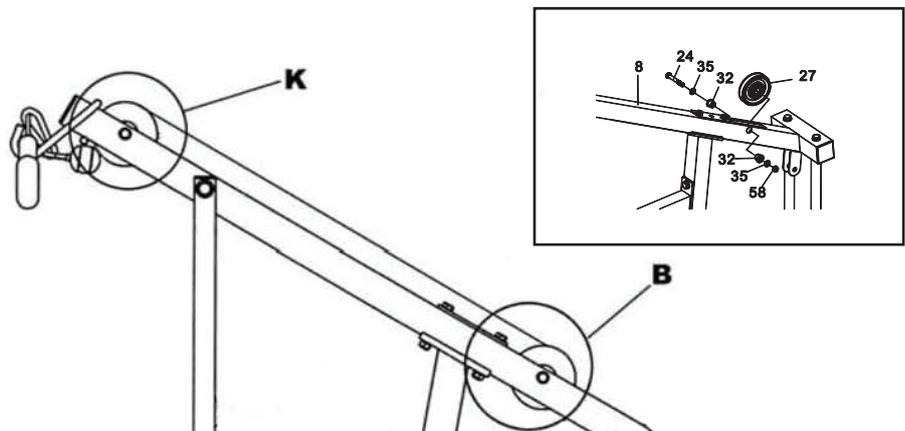
1 polea

## NOTA

Por favor consulte la sección "diagrama del paso del cable" de la página 21 ante cualquier duda sobre esta instalación. .

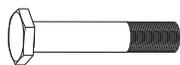
# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE LA BARRA LATERAL

**2** Tire del cable de la barra lateral (54) hacia la segunda polea (27) y tire de ella alrededor de la polea (27). A continuación, fije la polea (27) en el marco superior (8) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x65 (24), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58), dos cubiertas de brida (32) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x65)



1 tuercas de seguridad de nylon (Ø10)



2 arandelas (Ø10)



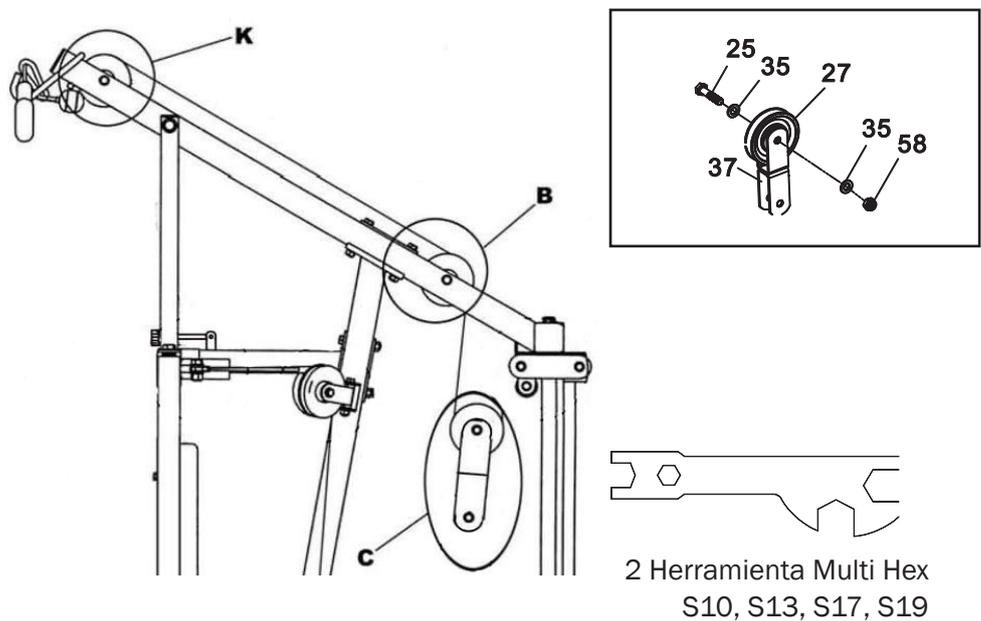
2 Cubiertas de brida



1 polea

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE LA BARRA LATERAL

- 3** Tire del cable de la barra lateral (54) hacia abajo hacia el soporte de la doble polea flotante (37). Tense el cable de la barra lateral (54) alrededor de la polea (27) en el soporte de la doble polea flotante (37). A continuación, fije la polea (27) en el soporte de la doble polea flotante (37) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



1 tuerca de seguridad de nylon (Ø10)



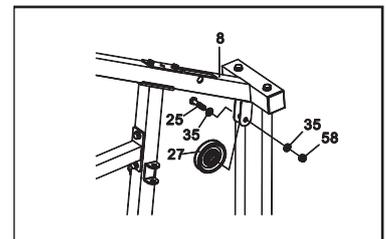
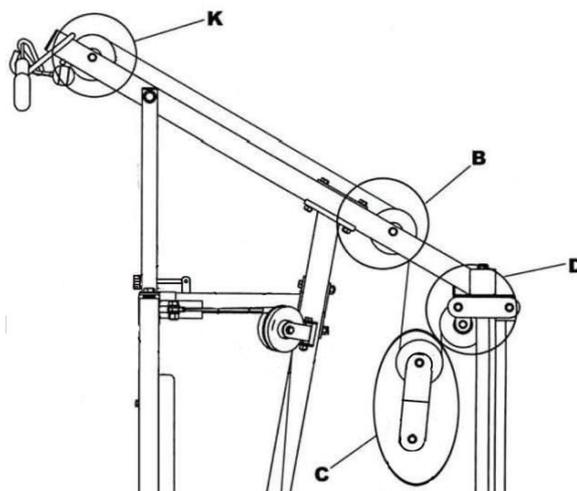
2 arandelas (Ø10)



1 polea

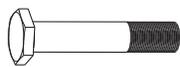
# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE LA BARRA LATERAL

- 4** Tire del cable de la barra lateral (54) hacia arriba a la polea (27). Tense el cable de la barra lateral (54) alrededor de la polea (27). A continuación, sujete la polea (27) en el marco superior (8) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



1 tuerca de seguridad de nylon (M10)



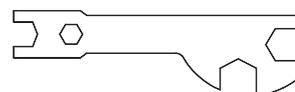
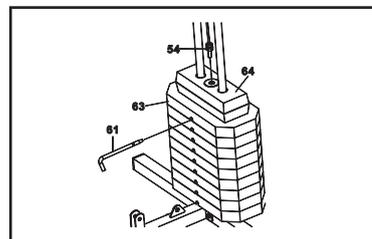
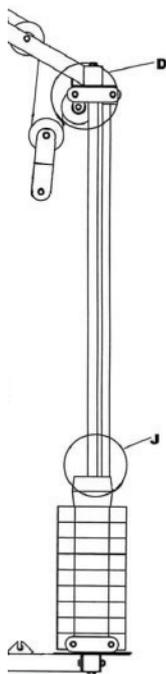
2 arandelas (Ø10)



1 polea

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE LA BARRA LATERAL

- 5** Tire del cable de la barra lateral (54) hacia abajo hasta la varilla de guía (68). Enrosque el perno en el extremo del cable de la barra lateral (54) en la abertura en la parte superior de la varilla de guía (68) para asegurar el cable. Inserte el pin en forma de L (61) en la ranura del pasador.



1 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

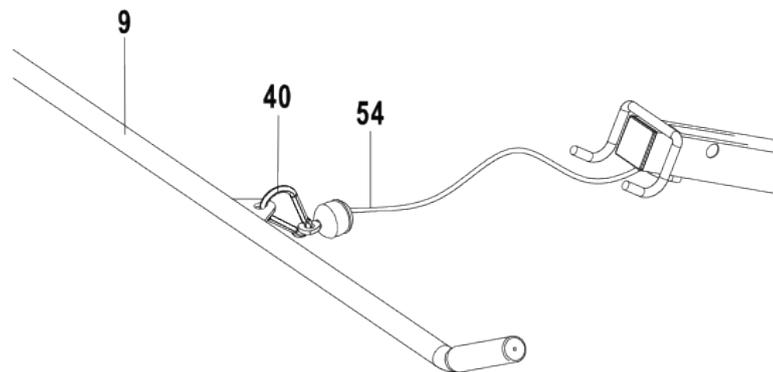
## HARDWARE



1 Pin en forma de L

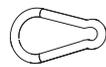
# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE LA BARRA LATERAL

- 6** Conecte el gancho (40) al extremo del tapón de bola del cable de la barra lateral (54) y la barra lateral (9).



## HARDWARE

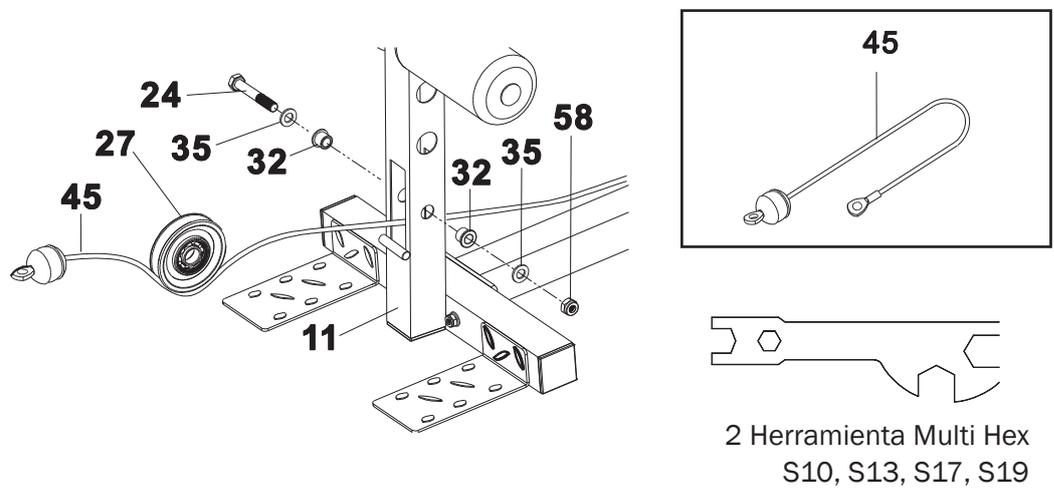
---



1 Gancho

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 1 Inserte el cable de extensión de la pierna (45) en la polea (27). A continuación, sujete la polea (27) con el tubo de extensión de la pierna (11) con un tornillo hexagonal M10x65 (24), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58), dos cubiertas de brida (32) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x65)



1 tuerca de seguridad de nylon (Ø10)



2 arandelas (Ø10)



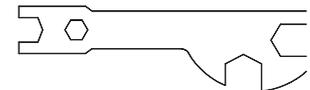
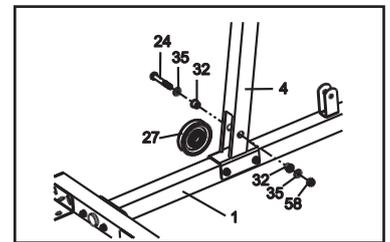
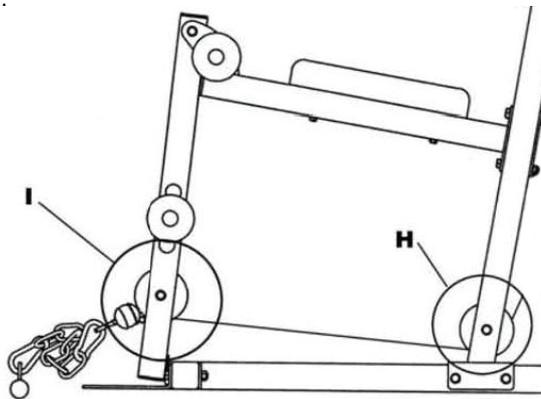
2 Cubiertas de brida



1 polea

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 2** Tire del cable de extensión de la pierna (45) hacia la segunda polea e inserte en la segunda polea (27). A continuación, fije la polea (27) en el tubo de soporte principal (4) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x65 (24), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58), dos cubiertas de brida (32) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x65)



1 tuerca de seguridad de nylon (Ø10)



2 arandelas (Ø10)



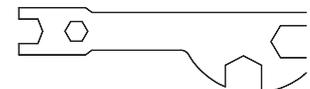
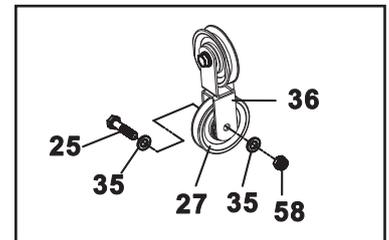
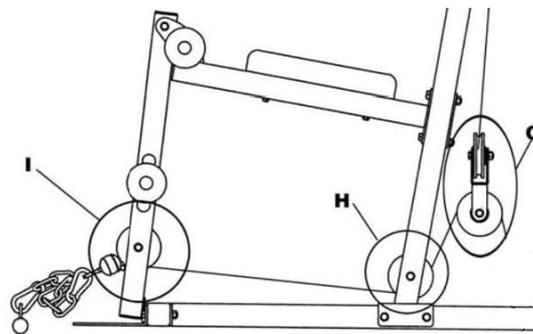
2 Cubiertas de brida



1 polea

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 3** Tire del cable de extensión de la pierna (45) hacia arriba al soporte de la doble polea flotante cruzada (36). Tense el cable de extensión de pierna (45) alrededor de la polea (27) en el soporte de la doble polea flotante cruzada (36). A continuación, conecte la polea (27) al soporte de la doble polea cruzada (36) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



1 tuerca de seguridad de nylon (Ø10)



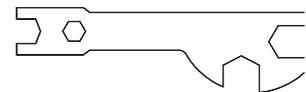
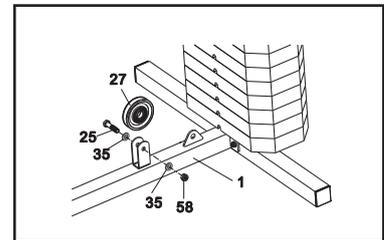
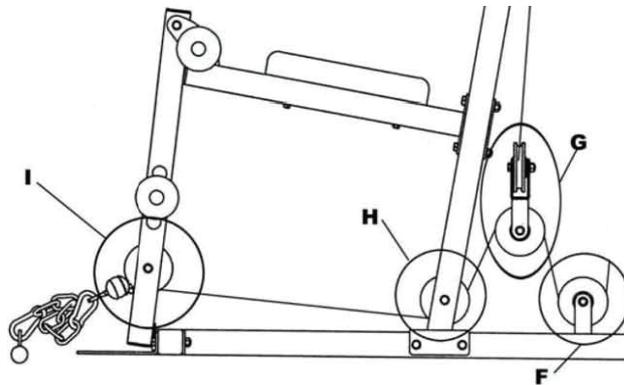
2 arandelas (Ø10)



1 polea

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 4** Tire del cable de extensión de pierna (45) hacia abajo a la polea (27). Tense el cable de extensión de pierna (45) alrededor de la polea (27). A continuación, sujete la polea (27) al tubo de base principal (1) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



2 arandelas (Ø10)



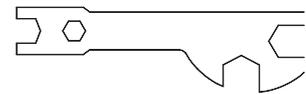
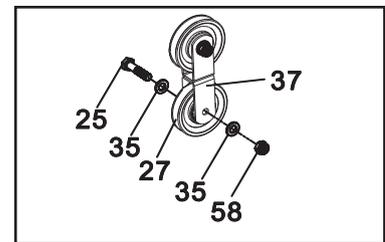
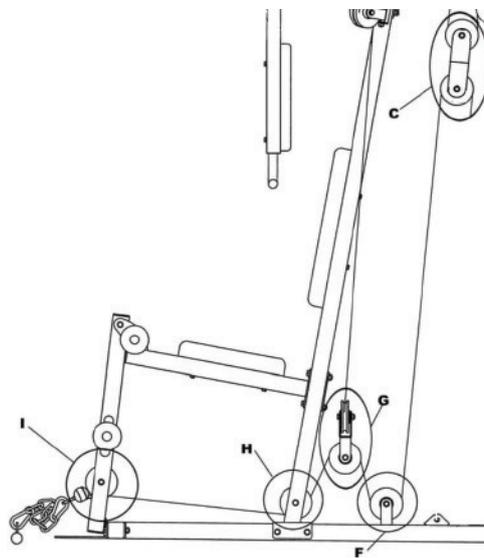
1 polea

## NOTA

Por favor consulte la sección "diagrama del paso del cable" de la página 21.

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 5** Tire del cable de extensión de la pierna (45) hacia arriba al soporte de la doble polea flotante (37). Tense el cable de extensión de la pierna (45) alrededor de la polea (27) en el soporte de doble polea flotante (37). A continuación, fije la polea (27) en el soporte de la doble polea flotante (37) con un tornillo de cabeza hexagonal M10x45 (25), una tuerca de seguridad de nylon M10 (58) y dos arandelas Ø10 (35). Apriete el tornillo y la tuerca con las dos herramientas Multi Hex suministradas.



2 Herramienta Multi Hex  
S10, S13, S17, S19

## HARDWARE



1 Tornillos de cabeza hexagonal (M10x45)



2 arandelas (Ø10)



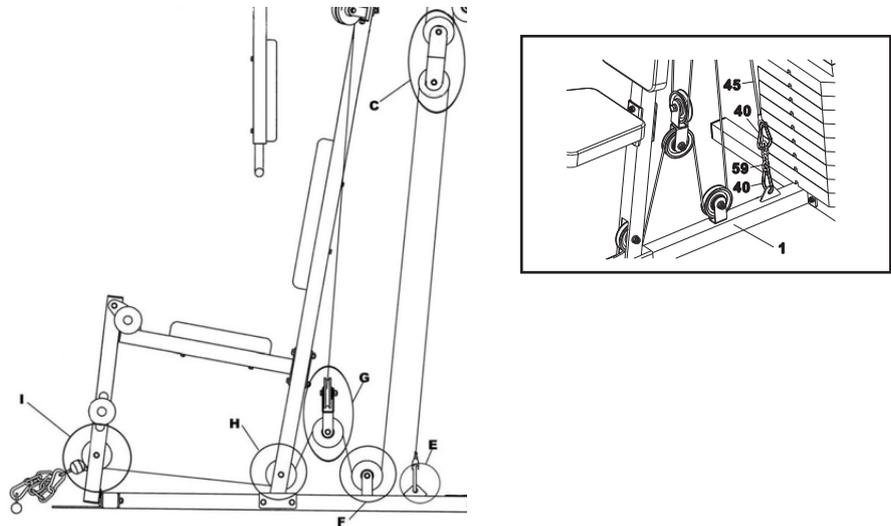
1 polea

## NOTA

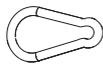
Por favor consulte la sección "diagrama del paso del cable" de la página 21.

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 6** Tire del cable de extensión de la pierna (45) hacia abajo a la placa triangular en el tubo de la base principal (1). Conecte el cable de extensión de la pierna (45) al gancho (40) y luego conecte el gancho (40) con el cable de extensión de la pierna (45) a la cadena de la bobina (59). Conecte el otro extremo de la cadena de la bobina (59) al gancho (40) y luego conecte el gancho (40) con la cadena de la bobina (59) al orificio de la placa triangular del tubo base principal (1).



## HARDWARE



2 Gancho



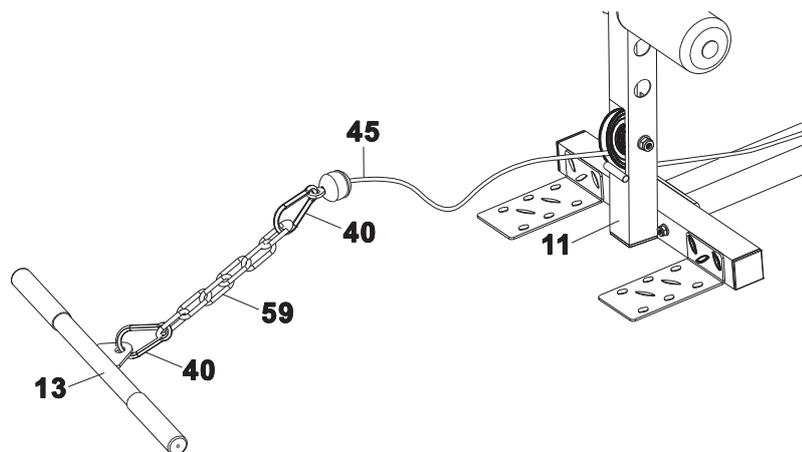
1 Cadena de Bobina

## NOTA

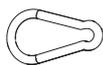
Por favor consulte la sección "diagrama del paso del cable" de la página 21.

# INSTALACIÓN DE POLEAS Y CABLE DE EXTENSIÓN DE PIERNA

- 7** Conecte el gancho (40) al extremo del tapón de bola del cable de extensión de la pierna (45) y de la cadena de bobina (59). Conecte el gancho (40) a la cadena de bobina (59) y al mango de flexión del brazo (13).



## HARDWARE



2 Gancho



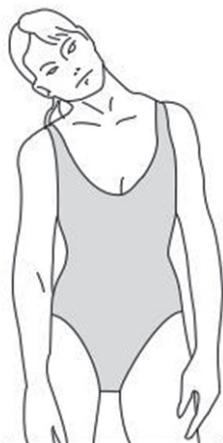
1 Cadena de Bobina

## NOTA

Por favor consulte la sección "diagrama del paso del cable" de la página 21.

# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

EDAD DEL USUARIO	INCONDICIONAL ZONA OBJETIVO - A	CONDICIONAL ZONA OBJETIVO - B
	Latidos por minuto	Latidos por minuto
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 o más	105 - 125	115 - 135



## Enfriarse

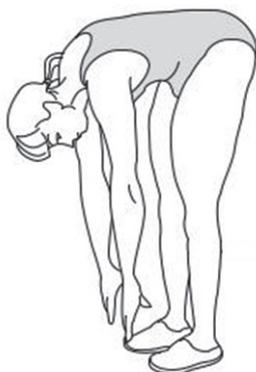
Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también se debe enfriar caminando a un ritmo relajado y lento durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

## 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.

## Rotación de cabeza

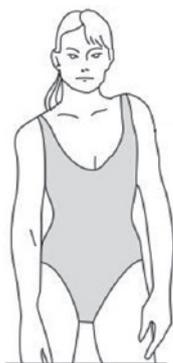
Gire su cabeza hacia la derecha por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás por un momento, extendiendo su barbilla. Luego gire la cabeza hacia la izquierda por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, deje caer su cabeza hacia el pecho por un momento. Repita 2 a 3 veces.



## Toque el pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como sea posible y mantenga durante 10 segundos.

# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

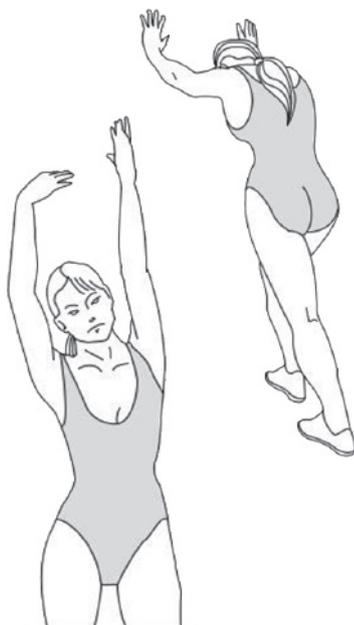


## **Elevación de hombro**

Levante su hombro derecho hacia la oreja por un momento. Relájese y repita con el hombro izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

## **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 apoyada completamente 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 los mismos 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.



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
28	Clavija 45x45x1.5	7	64	Pila de peso	9
29	Tornillo de cabeza hexagonal M12x140	1	65	Pila de peso superior	1
30	Buje de acero Ø12	6	66	Arandela grande	1
31	Tuerca de seguridad de nylon M12	3	67	Buje de plástico	1
32	Cubierta de brida	8	68	Pin	1
33	Clavija 50x50x1.5	2	69	Varilla de guía	1
34	Tornillo de cabeza hexagonal M10x25	4	70	Arandela Ø12	6
35	Arandela Ø10	36	71	Clavija 38x38x1.5T	1