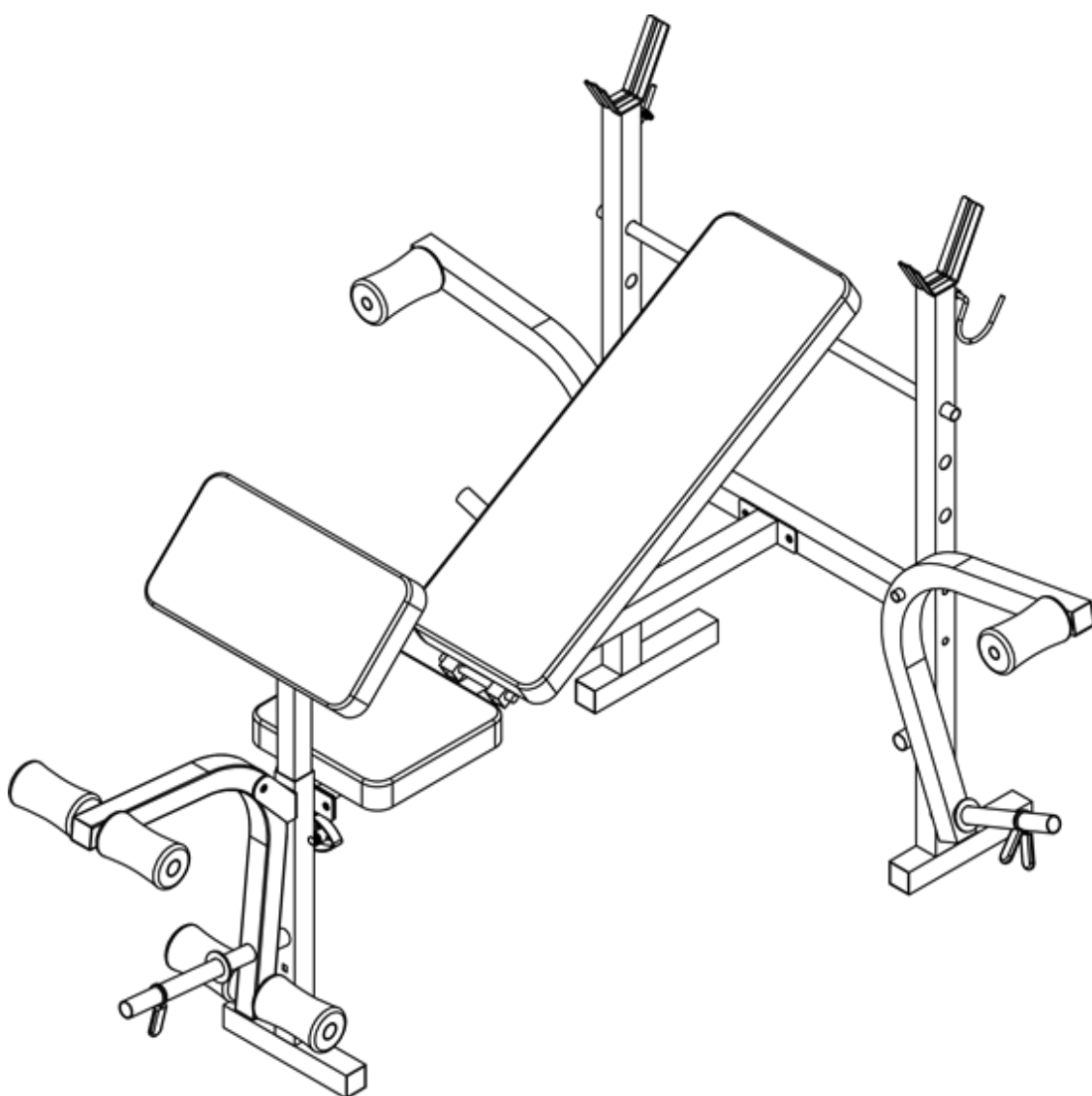


BANCO DE PESAS ARG-140-X



IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Al utilizar este banco deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las instrucciones de seguridad: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este banco.

1. Lea todas las instrucciones de este manual y hacer ejercicios de calentamiento antes de usar este banco.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte antes de calentar y enfriar en la página de rutina. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y fijas bien antes de usar. Este banco debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza.
4. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
5. Por favor, use ropa adecuada cuando se utiliza este banco. No use ropa que pudiera atorarse en alguna parte del banco.
6. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado Representante de Servicio.
7. Atenta supervisión es necesaria cuando este banco es usado por, en o cerca de niños, enfermos, o personas con discapacidad.
8. Los niños no deben utilizar el banco sin supervisión de un adulto.
9. No salte en el banco.
10. No utilice este banco al aire libre.
11. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de cada uso de este banco.
12. Este banco es sólo para uso doméstico.
13. Sólo una persona debe estar en el banco mientras está en uso.
14. Mantenga a los niños y mascotas lejos de banco mientras está en uso. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro es no menos de dos metros.
15. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar del ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
16. La capacidad máxima de peso de este producto es de 250 Kg.

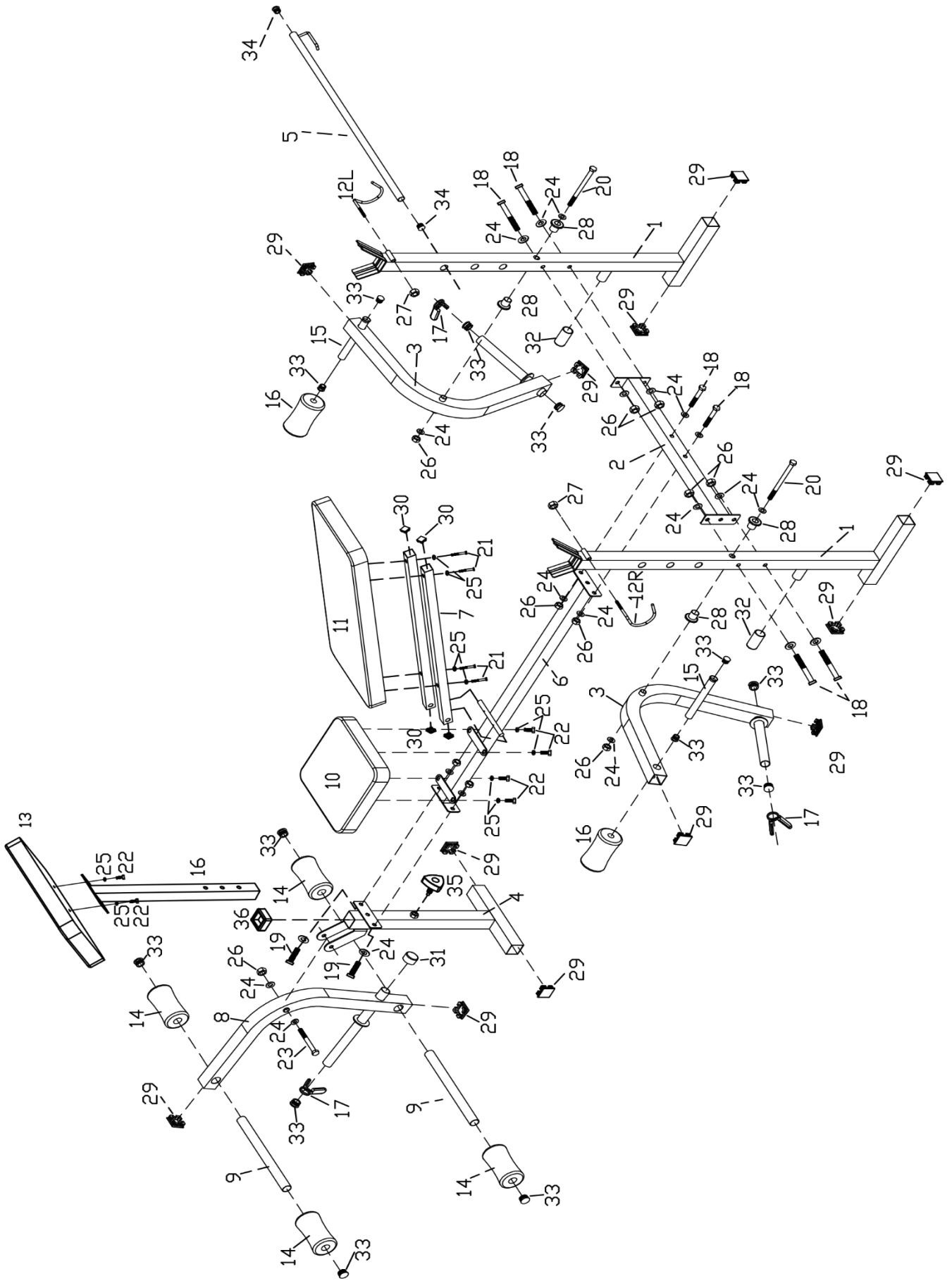
ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con 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 la aptitud.

PRECAUCIÓN:

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este Manual del usuario para futuras referencias.

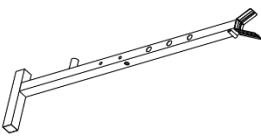
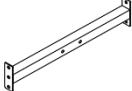

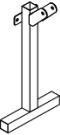
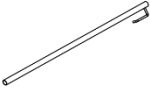
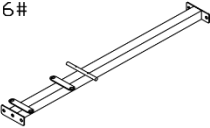

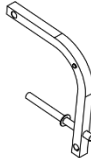
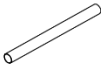

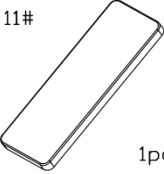





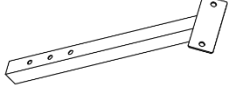



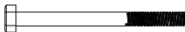

















DESPIECE DEL PRODUCTO



LISTADO DE PARTES

Parte#	Descripción	Cantidad
1	Cuadro/Pata Trasera	2
2	Tubo Transversal Posterior	1
3	Brazo Mariposa Derecho/Izquierdo	2
4	Pata Delantera	1
5	Caño Regulación de Respaldo	1
6	Estructura Soporte Asiento	1
7	Caño Sporte de Respaldo	2
8	Brazo de Piernas	1
9	Barra de Grip	2
10	Asiento	1
11	Respaldo	1
12R	Gancho de Seguridad Derecho	1
12L	Gancho de Seguridad Izquierdo	1
13	Apoya Brazos Scott	1
14	Grip	6
15	Barra de Grip Mariposa	2
16	Grip	1
17	Tope de Pesas	3
18	Tornillo M10x55	6
19	Tornillo M10x25	2
20	Tornillo M10x115	2
21	Tornillo M8x40	4
22	Tornillo M8x16	6
23	Tornillo M10x65	1
24	Arandela M10	22
25	Arandela M8	10
26	Tuerca M10	11
27	Tuerca M6	2
28	Buje de Acero $\phi 10.2 \times \phi 16 * \phi 2$	4
29	Regatón 38x38mm	13
30	Regatón 25x25mm	4
31	Regatón $\phi 25 \times 25 \text{mm}$	1
32	Regatón $\phi 25 \times 50 \text{mm}$	2
33	Regatón $\phi 25$	13
34	Regatón $\phi 19$	2
35	Perilla	1
36	Buje 40x40mm	1
37	Kit de Herramientas	2

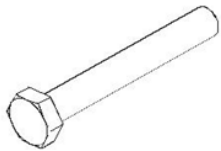
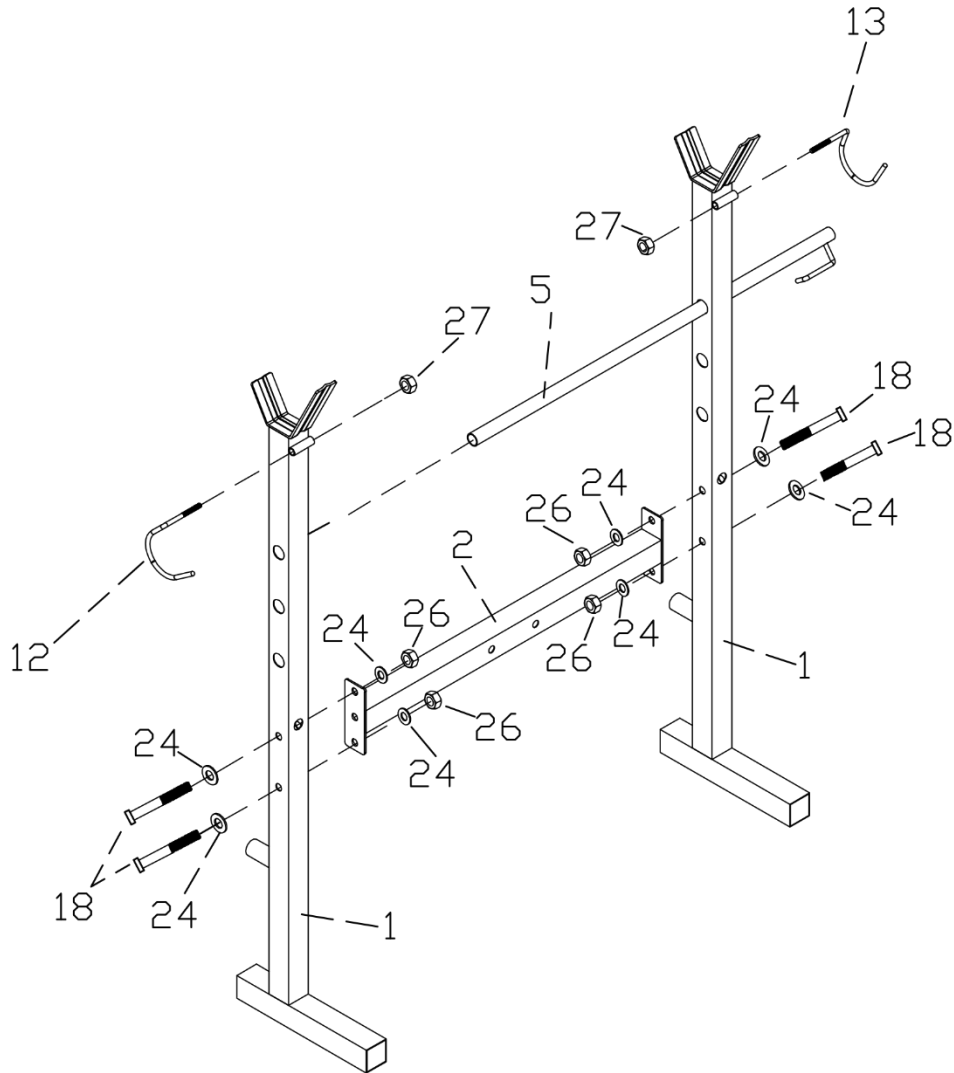
LISTADO DE PARTES

1#  2pcs	2#  1pcs	3#  2pcs	4#  1pcs		
5#  1pcs	6#  1pcs	7#  2pcs	8#  1pcs		
9#  2pcs	10#  1pcs	11#  1pcs	12R  1pcs	12L  1pcs	
13#  1pcs	14#  ($\varnothing 23 \times \varnothing 60 \times 120$) 6pcs	15#  2pcs	16#  1pcs		
17#  $\varnothing 25$ 3pcs	18#  Bolt M10x55 6pcs	19#  Bolt M10x25 2pcs	20#  Bolt M10x115 2pcs	21#  Bolt M8x40 4pcs	
22#  Bolt M8x16 6pcs	23#  Bolt M10x65 1pcs	24#  M10 22pcs	25#  M8 10pcs	26#  Nut M10 11pcs	27#  Nut M6 2pcs
28#  $\varnothing 10.2 \times \varnothing 16 * \varnothing 20$ 4pcs	29#  38x38mm 12pcs	30#  25x25mm 4pcs	31#  $\varnothing 25 \times 25$ 1pcs	32#  $\varnothing 25 \times 50$ 2pcs	
33#  $\varnothing 25$ 13pcs	34#  $\varnothing 19$ 2pcs	35#  M12 1pcs	36#  38x38mm 1pcs	37#  Wrench 2pcs	

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

Fije el soporte trasero del tubo (2) en la izquierda / derecha trasera Marcos (1) con cuatro tornillos M10x55 (18), cuatro tuercas de nylon M10 (26), y ocho arandelas $\varnothing 10$ (24). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Coloque la derecha / izquierda ganchos de seguridad (12, 13) a la derecha / izquierda trasera Marcos (1) con dos tuercas de nylon M6 (27). Apretar las tuercas con la llave proporcionada. Coloque el tubo ajustable (7) en una de las placas de la curva a la izquierda / derecha trasera Marcos (1).



4 Tornillos (M10x55)



4 Tuercas (M10)



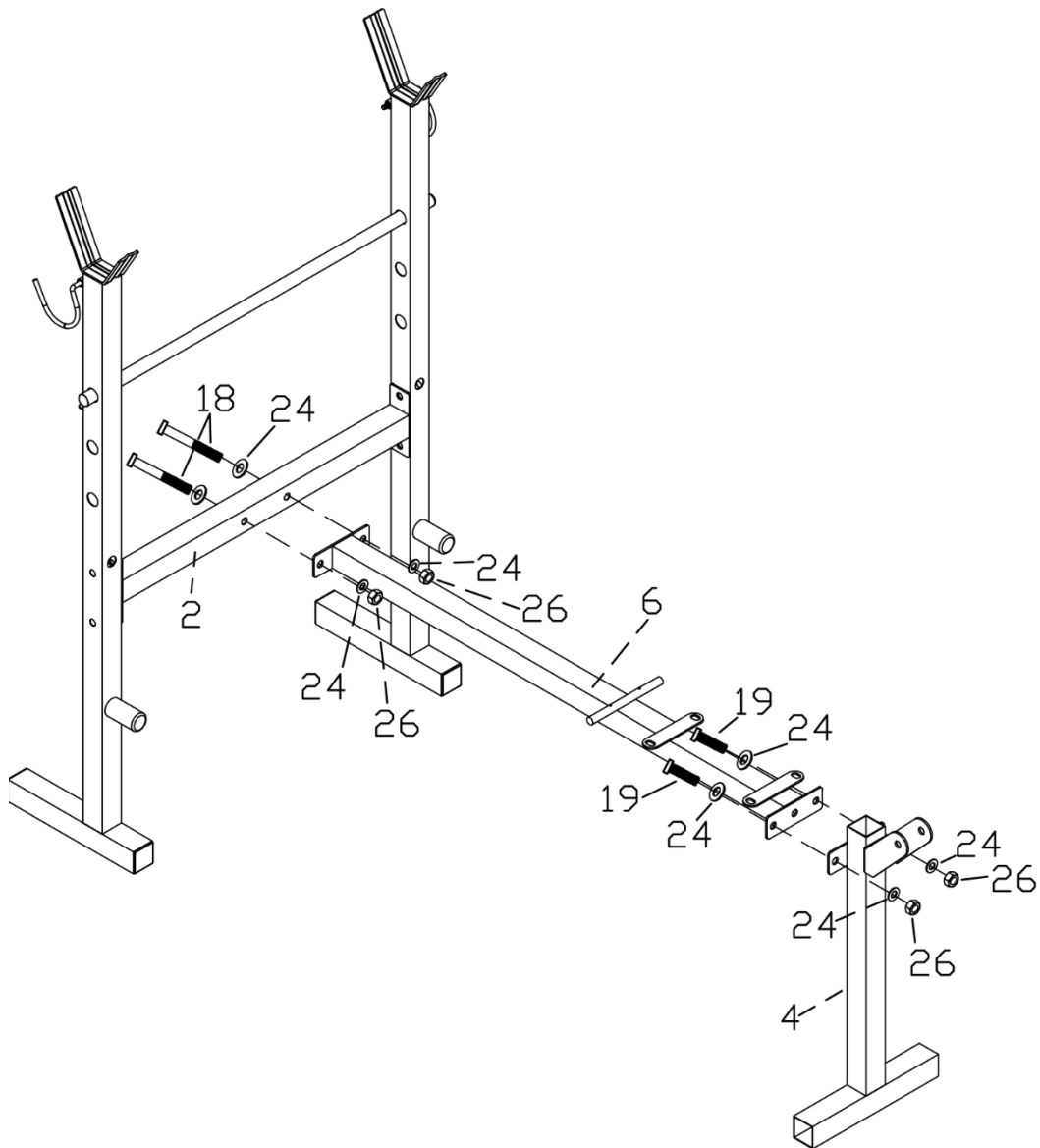
8 Arandelas($\varnothing 10$)



2 Tuercas (M6)

PASO 2

Fije el soporte del tubo del sillín (6) en el soporte trasero del tubo (2) con un tornillo M10x55 (18), una tuerca de seguridad M10 de nylon (26), y dos arandelas Ø10 (24). Fije el bastidor frontal (4) en el soporte del tubo del sillín (6) con un tornillo M10x25 (19), un M10 de nylon tuercas de sujeción (26), y tres Ø10 arandelas (24). Apriete los pernos con dos llaves siempre.



2 Tornillos (M10x55)



4 Tuercas (M10)



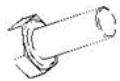
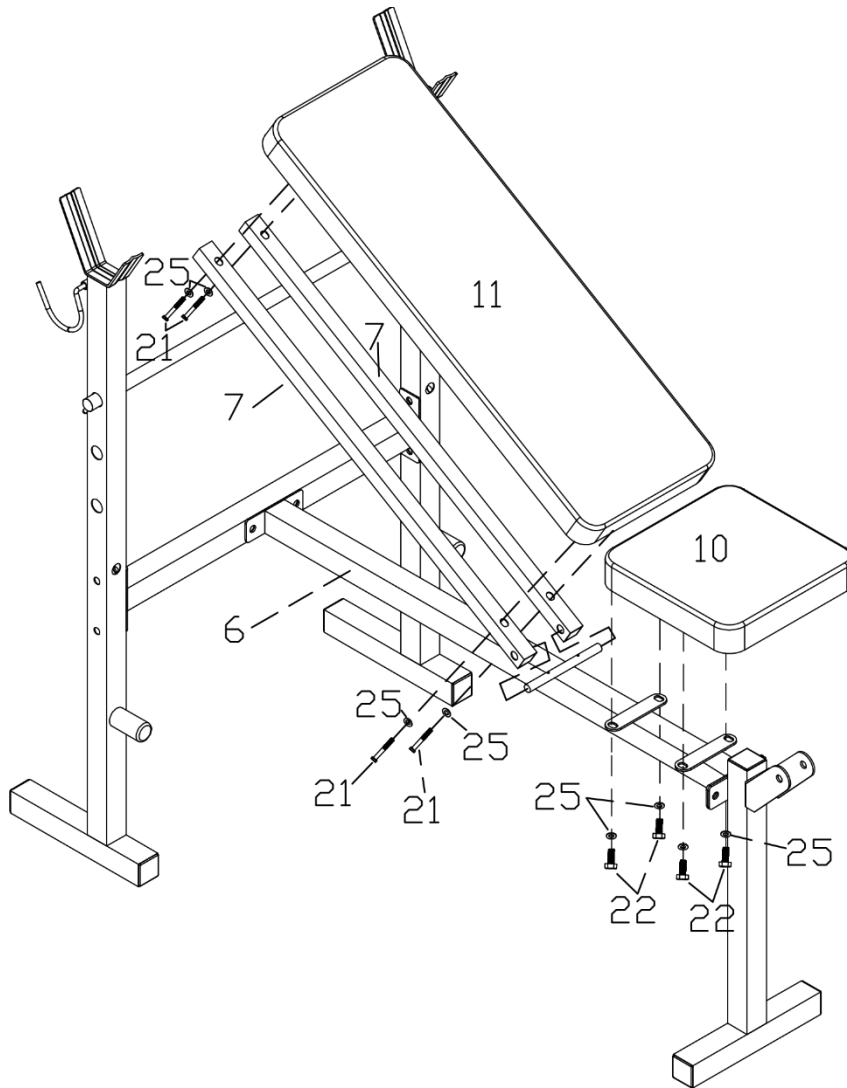
8 Arandelas (Ø10)



2 Tornillos (M10x25)

PASO 3

Instale dos respaldo Marcos (7) en los bares del centro del soporte del tubo del sillín (6). Coloque el respaldo (11) en los marcos del respaldo (7) con cuatro tornillos M8x40 (21) y cuatro Ø8 arandelas (25). Apriete los pernos con la llave proporcionada. Coloque la almohadilla del asiento (10) en el soporte del tubo del sillín (6) con cuatro tornillos M8x16 (22) y cuatro Ø8 arandelas (25). Apriete los pernos con la llave proporcionada.



4 Tornillos (M8X16)



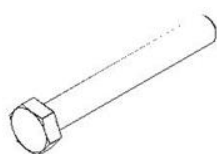
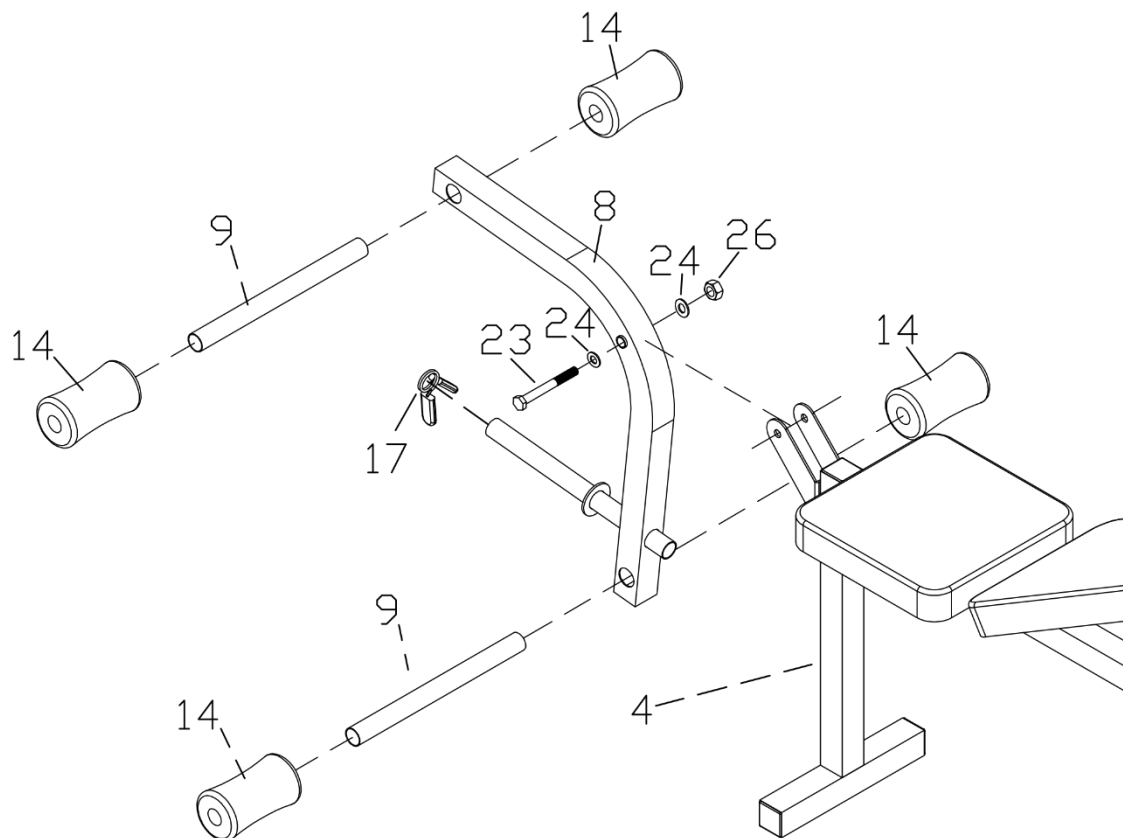
4 Tornillos (M8X40)



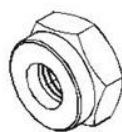
8 Arandelas (ø8)

PASO 4

Coloque la pierna de desarrollo (8) en el soporte del tubo del sillín (4) con un perno M10x65 (23), una tuerca de fijación de nylon M10 (26), y dos arandelas Ø10 (24). Apriete el perno y tuerca con dos llaves de siempre. Instale una presilla de resorte (17) en el peso deslizante del tubo de la pierna para desarrolladores (8). Inserte el tubo del rodillo de espuma (9) a través del agujero en la pierna de desarrollo (8), dejando espacio a cada lado de la pierna $\varnothing 23 \times \varnothing 60 \times 120$ desarrolladores Rodillos de espuma (14). Deslice las dos piernas $\varnothing 23 \times \varnothing 60 \times 120$ desarrolladores Rodillos de espuma (14) en el tubo del rodillo de espuma (9). Utilice el mismo procedimiento para instalar el otro tubo del rodillo de espuma (9) y en las piernas $\varnothing 23 \times \varnothing 60 \times 120$ Desarrollador Rodillos de espuma (14).



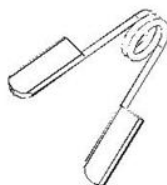
1 Tornillo (M10x65)



1 Tuerca (M10)



2 Arandelas (M10)

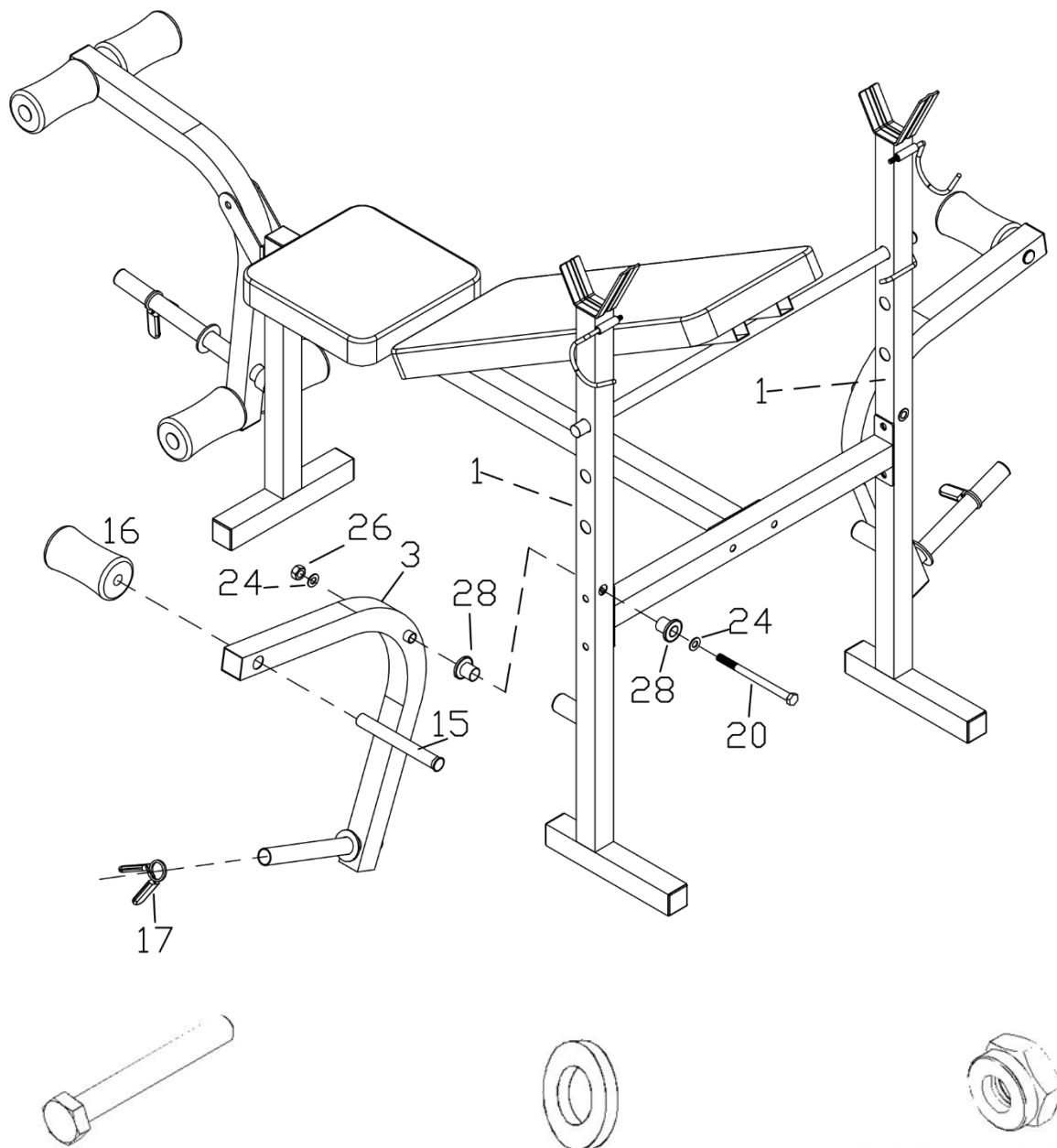


1 Tope de Pesas (Ø25)

PASO 5

Pulse el botón de ajuste (28) del brazo izquierdo de la mariposa (3) y luego insertar el tubo del brazo izquierdo de la mariposa (3) en el orificio del marco trasero izquierdo (1) hasta que el botón de ajuste (28) "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo. Instale una presilla de resorte (17) en el peso deslizante del tubo del brazo izquierdo de la mariposa (3).

Coloque la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (15) en el brazo izquierdo de la mariposa (3). Deslice el $\varnothing 17 \times \varnothing 60 \times 120$ mariposa del brazo del rodillo de espuma (16) en la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (15). Utilice el mismo procedimiento para instalar el brazo derecho de la mariposa (3) en el marco trasero derecho (1).



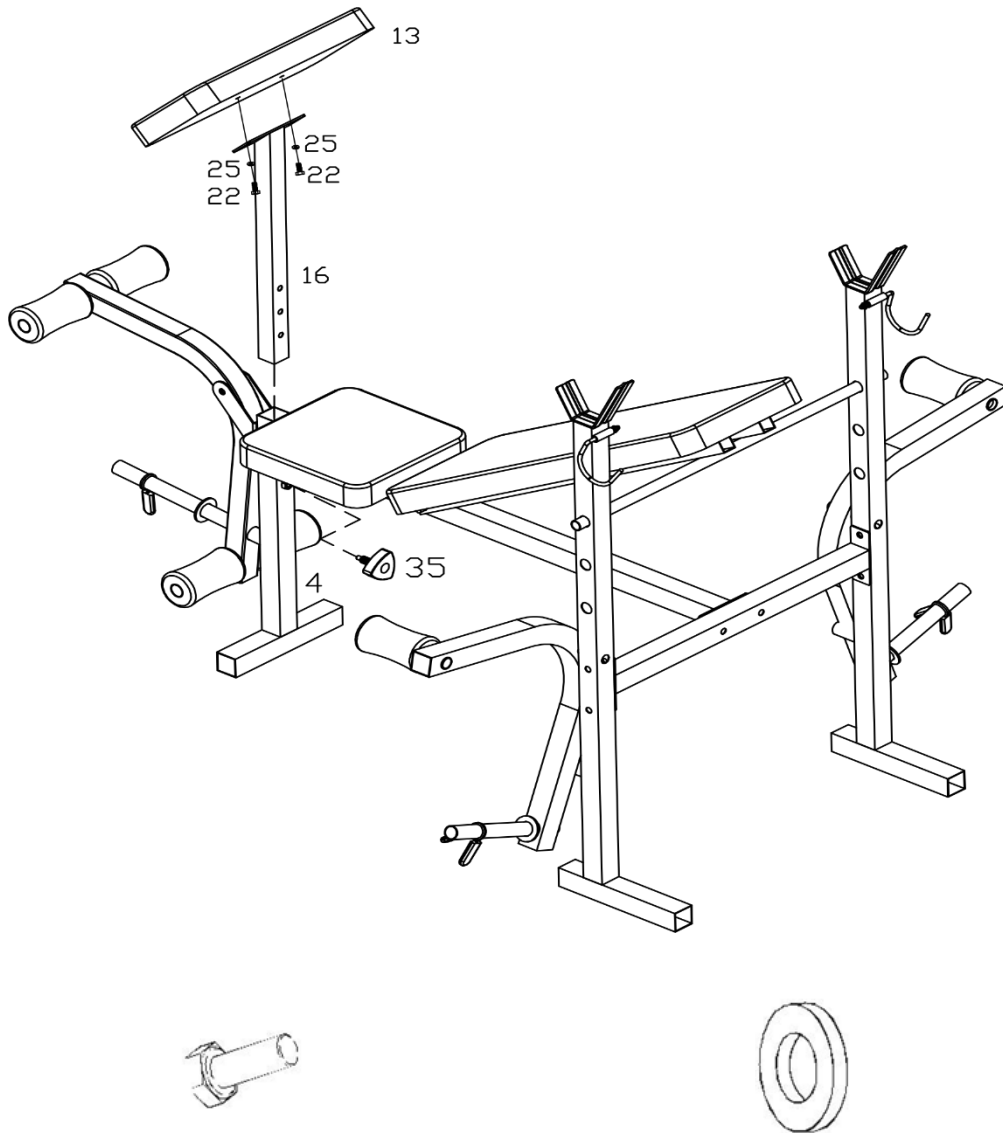
2 Tornillos (M10x115)

4 Arandelas ($\varnothing 10$)

2 Tuercas (M10)

PASO 6

Coloca la almohadilla para bíceps (13) en el tubo de la almohadilla para bíceps (16) usando el tornillo (22) y la arandela (25), luego fjala con la perilla (35).



2 Tornillos (M8x16)

4 Arandelas (ø8)

RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU MULTIGYM/BANCO

RECOMENDACIONES

- El equipo puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte del mismo.
- Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales
- Nunca permita que más de una persona el equipo al mismo tiempo.
- Siga paso a paso las instrucciones de montaje
- La garantía no cubre defectos en el montaje en caso de no ser realizado por personal técnico autorizado
- Este equipo es para uso doméstico y requiere de mantenimiento preventivo
- La omisión del mantenimiento anula la garantía
- Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

MANTENIMIENTO

Diario:

Después de cada sesión de entrenamiento

Semanal:

Después de una semana de uso con más de un entrenamiento

Mensual:

Después de cuatro semanas de uso

Trimestral:

Después de tres meses de uso

	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL	TRIMESTRAL
Esté atento a la aparición de ruidos extraños	X			
Limpiar todas las partes en especial las expuestas a sudor	X			
Inspeccionar y revisar (ver cada caso si corresponde)	X			
Cables de acero, sus terminales, vaina	X			
Partes móviles	X			
Pesas	X			
Limpiar Asientos y Agarraderas	X			
Inspeccionar (ver cada caso si corresponde)		X		
Barras		X		
Perillas		X		
Superficies Antideslizantes		X		
Etiquetas de seguridad		X		
Limpiar y Lubricar guía de pesas (si corresponde)		X		
Inspeccionar todos los tornillos y tuercas y ajustar de ser necesario		X		
Inspeccionar y limpiar (ver cada caso si corresponde)			X	
Poleas			X	
Partes móviles de asientos			X	
Inspeccionar toda la estructura del equipo				X

LIMPIEZA

- **Después de cada ejercicio**, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.



**EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

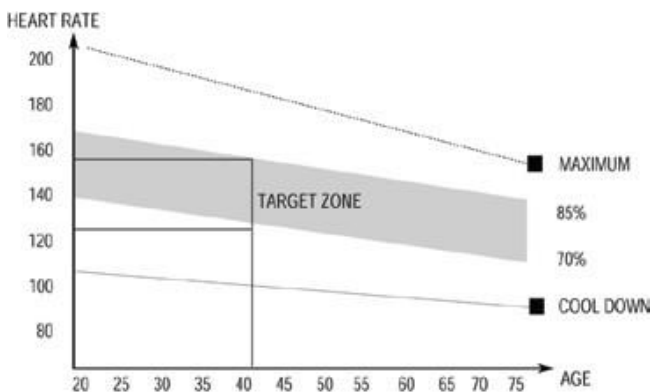
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intensivo

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma

de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

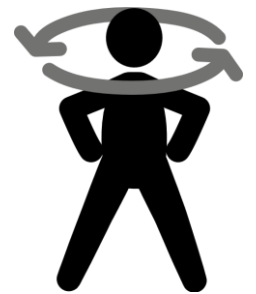
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

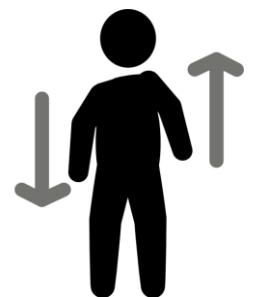
MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba. Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS



Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES



Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



TOQUE DE PIES



Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo.
- Equipos comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado al **whatsapp +54 221-477-3376** o por mail a sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net.

Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

ARGENTRADE se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.

En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As. Tel: 0810-345-0447

Información del producto o su uso: sat@argentrade.net / postventa@argentrade.net