

BANCO DE PESAS **ARG-140-XP**



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 ajuste 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. El peso máximo de usuario soportado es de 110 kg.

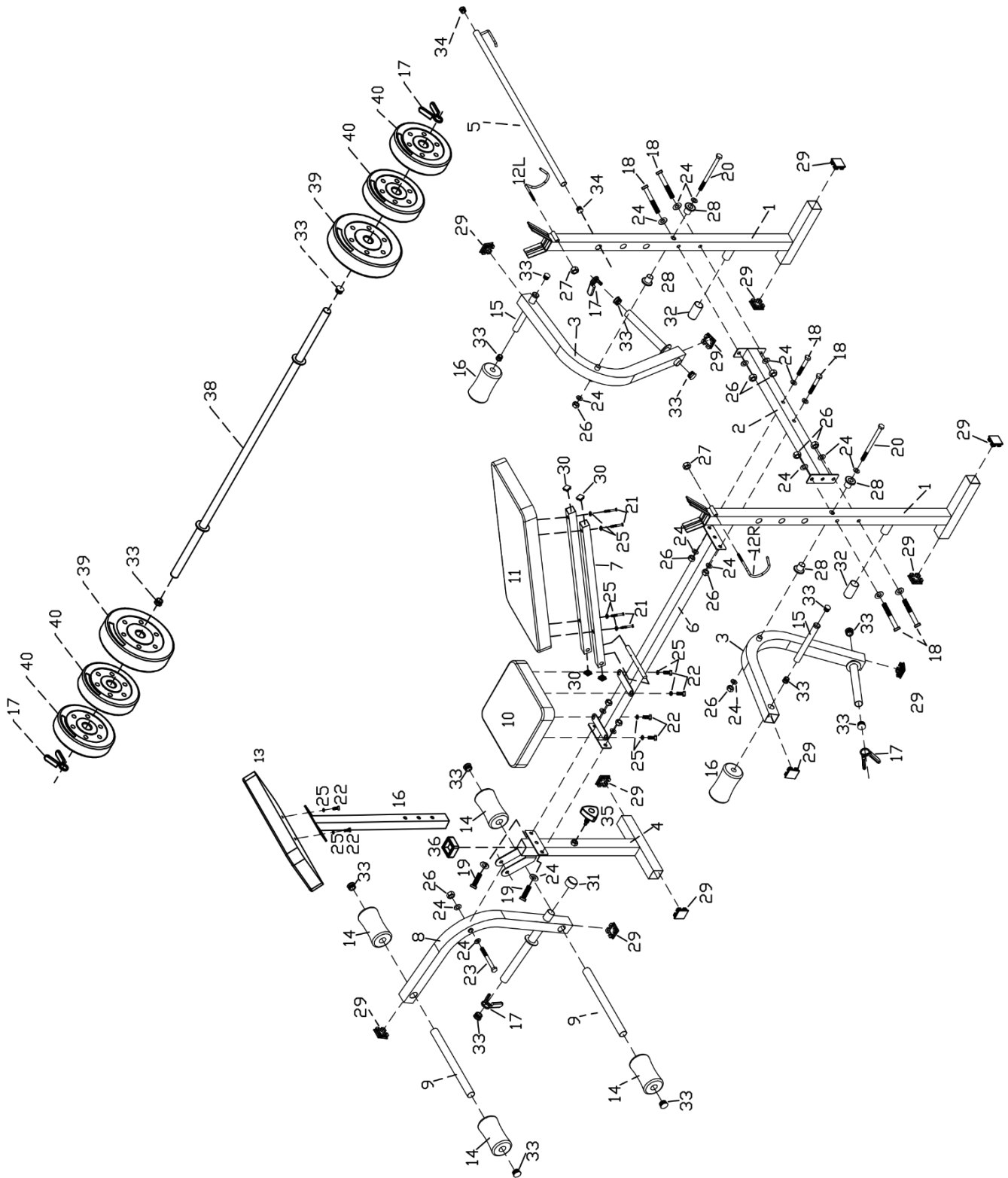
ADVERTENCIA:

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

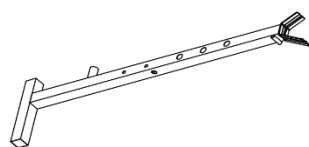
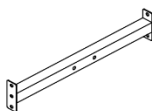
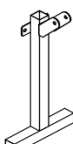
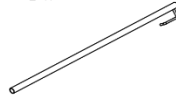
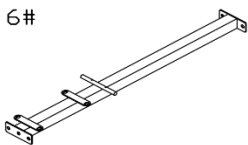
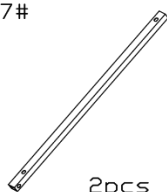
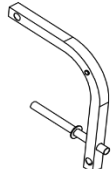
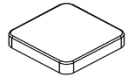
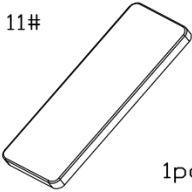
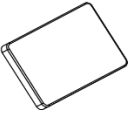
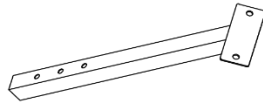
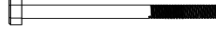


LISTADO DE PARTES

PARTE#	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Pata trasera	2
2	Tubo transversal posterior	1
3	Brazos izquierdo y derecho	2
4	Marco delantero	1
5	Tubo ajustable	1
6	Tubo de soporte de asiento	1
7	Estructura de respaldo	2
8	Brazo oscilante delantero	1
9	Tubo de rodillo de espuma	2
10	Asiento	1
11	Respaldo	1
12R	Gancho de seguridad derecho	1
12L	Gancho de seguridad izquierdo	1
13	Pad de bíceps	1
14	Espuma de embalaje ($\varnothing 23 \times \varnothing 60 \times 120$)	6
15	Tubo de rodillo de espuma de brazos mariposa	2
16	Tubo de pad de bíceps	1
17	Clip de resorte $\varnothing 25$	5
18	Tornillo M10x55	6
19	Tornillo M10x25	2
20	Tornillo M10x115	2

PARTE#	DESCRIPCIÓN	CANT.
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 metal sinterizado $\varnothing 10.2 \times \varnothing 16 \times 2$	4
29	Tapón de tubo cuadrado 38x38 mm	13
30	Tapón de tubo cuadrado 25x25 mm	4
31	Manguito de tubo redondo $\varnothing 25 \times 25$ mm	1
32	Manguito de tubo redondo $\varnothing 25 \times 50$ mm	2
33	Tapón redondo $\varnothing 25$	15
34	Tapón redondo $\varnothing 19$	2
35	Perilla M12	1
36	Tapón de tubo cuadrado 40x40 mm	1
37	Herramienta	2
38	Barra	1
39	Disco de peso 5 kg	2
40	Disco de peso 2.5 kg	4

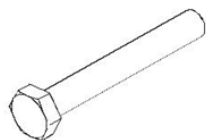
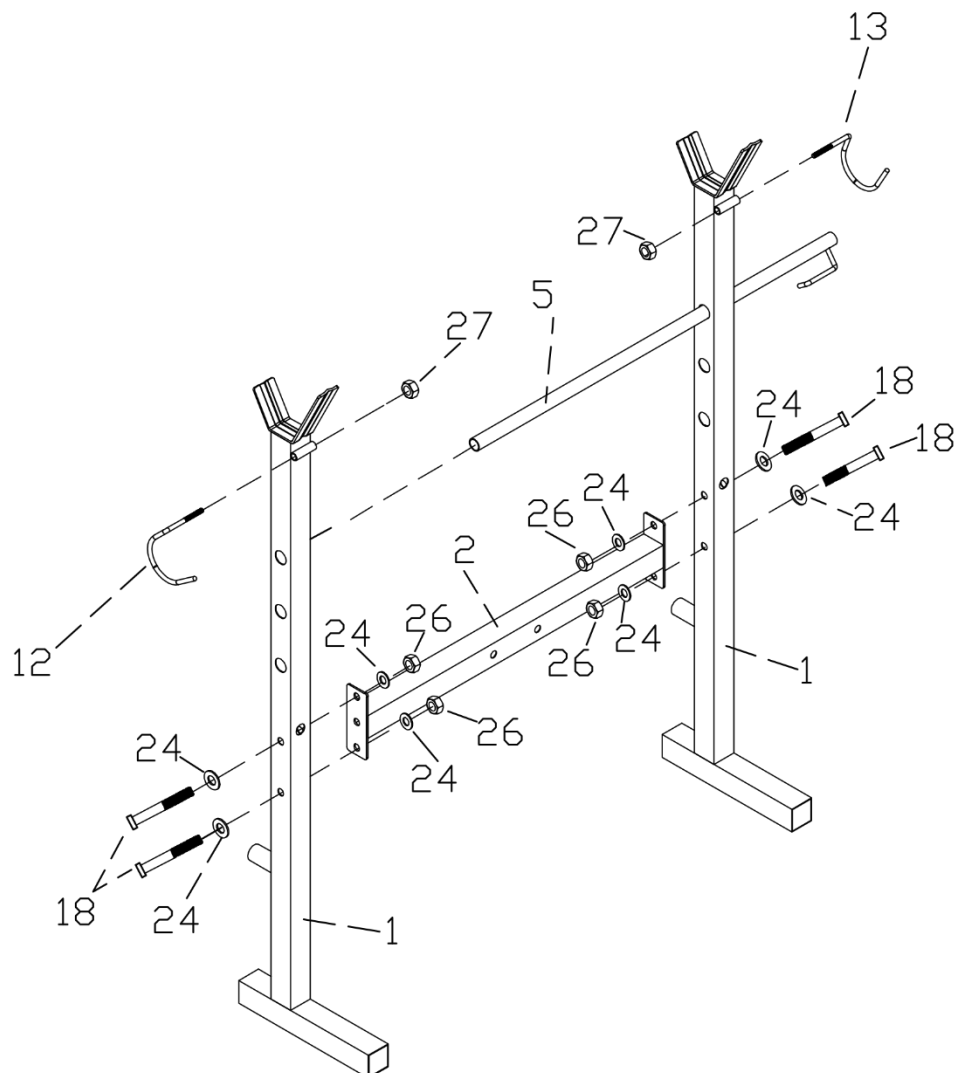
LISTADO DE PARTES

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#  ($\phi 23 \times \phi 60 \times 120$) 6pcs	15#  2pcs	16#  1pcs		
17#  $\phi 25$ 5pcs	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#  $\phi 10.2 \times \phi 16 * \phi 20$ 4pcs	29#  38x38mm 12pcs	30#  25x25mm 4pcs	31#  $\phi 25 \times 25$ 1pcs	32#  $\phi 25 \times 50$ 2pcs	
33#  $\phi 25$ 15pcs	34#  $\phi 19$ 2pcs	35#  M12 1pcs	36#  38x38mm 1pcs	37#  Wrench 2pcs	
38#  1pcs	39#  5kg 2pcs	40#  2.5kg 4pcs			

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

Fije el Tubo transversal posterior (2) a la Pata trasera (1) izquierda y derecha utilizando cuatro Tornillos M10×55 (18), cuatro Tuercas M10 (26) y ocho Arandelas M10 (24). Ajuste los tornillos y tuercas con dos herramientas (37). Coloque el Gancho de seguridad derecho (12R) y el Gancho de seguridad izquierdo (12L) en la Pata trasera (1) utilizando dos Tuercas M6 (27). Ajuste las tuercas con la herramienta (37). Coloque el Tubo ajustable (5) en una de las placas curvas de la Pata trasera (1) izquierda o derecha.

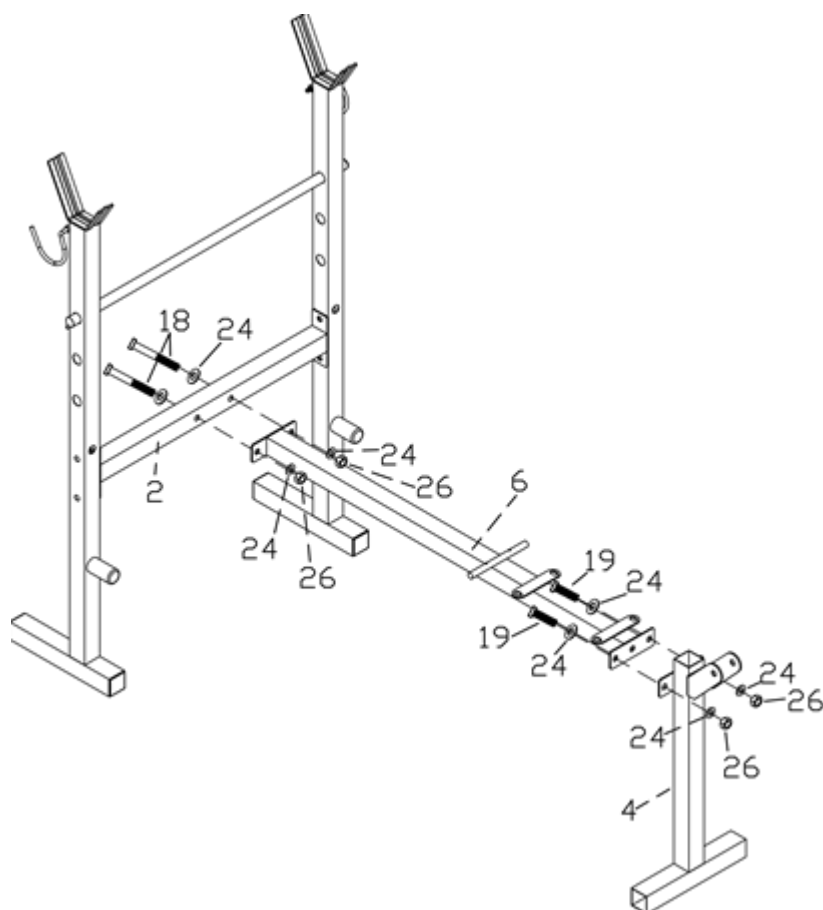


4 Tornillos (M10x55) 4 Tuercas de nylon (M10) 8 Arandelas (ø10) 2 Tuercas de nylon (M6)

PASO 2

Fije el Tubo de soporte de asiento (6) al Tubo transversal posterior (2) utilizando un Tornillo M10×55 (18), una Tuerca M10 (26) y dos Arandelas M10 (24).

Fije el Marco delantero (4) al Tubo de soporte de asiento (6) utilizando un Tornillo M10×25 (19), una Tuerca M10 (26) y tres Arandelas M10 (24). Ajuste los tornillos y tuercas con las herramientas (37).



2 tornillos (M10x55)



4 tuercas de nylon (M10)



8 Arandelas (ø10)



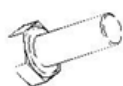
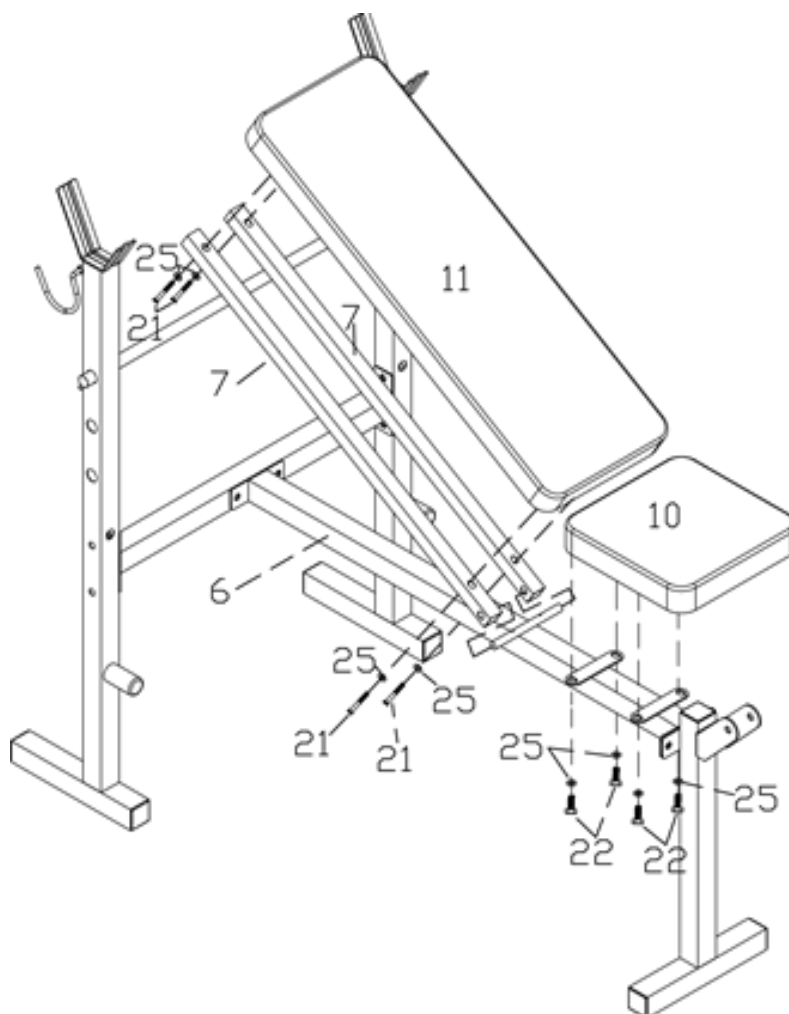
2 tornillos (M10x25)

PASO 3

Instale la Estructura de respaldo (7) en las barras centrales del Tubo de soporte de asiento (6).

Coloque el Respaldo (11) en la Estructura de respaldo (7) utilizando cuatro Tornillos M8×40 (21) y cuatro Arandelas M8 (25). Ajuste los tornillos con la herramienta (37).

Coloque el Asiento (10) en el Tubo de soporte de asiento (6) utilizando cuatro Tornillos M8×16 (22) y cuatro Arandelas M8 (25). Ajuste los tornillos con la herramienta (37).



4 tornillos (M8X16)



4 tornillos (M8X40)



8 arandelas (Ø8)

PASO 4

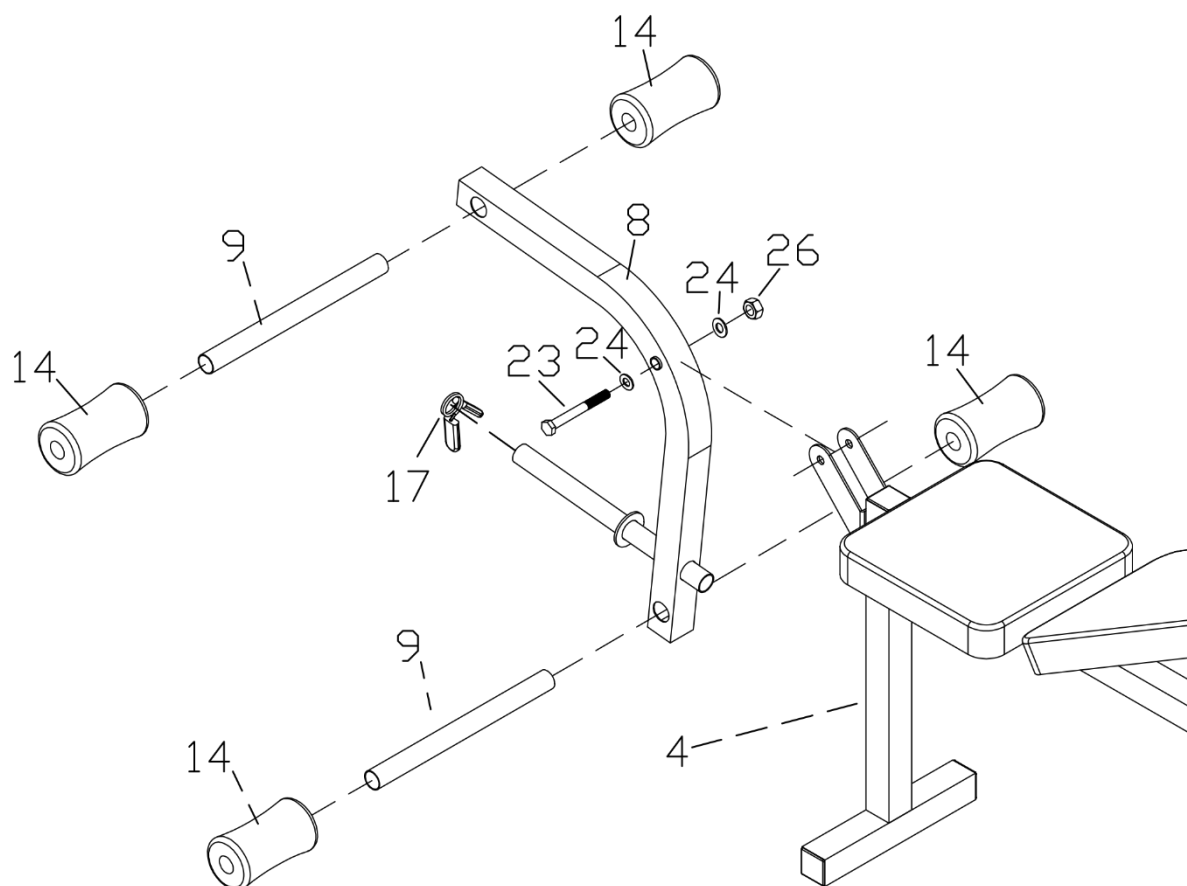
Coloque el Brazo oscilante delantero (8) en el Tubo de soporte de asiento (6) utilizando un Tornillo M10×65 (23), una Tuerca M10 (26) y dos Arandelas M10 (24). Ajuste el conjunto con las herramientas (37).

Instale el Clip de resorte (17) en el Brazo oscilante delantero (8).

Inserte el Tubo de rodillo de espuma (9) a través del orificio del Brazo oscilante delantero (8), dejando espacio a cada lado para los rodillos de espuma (14).

Deslice dos rodillos de espuma (14) sobre el Tubo de rodillo de espuma (9).

Repita el mismo procedimiento para instalar el otro Tubo de rodillo de espuma (9) con sus correspondientes rodillos de espuma (14).



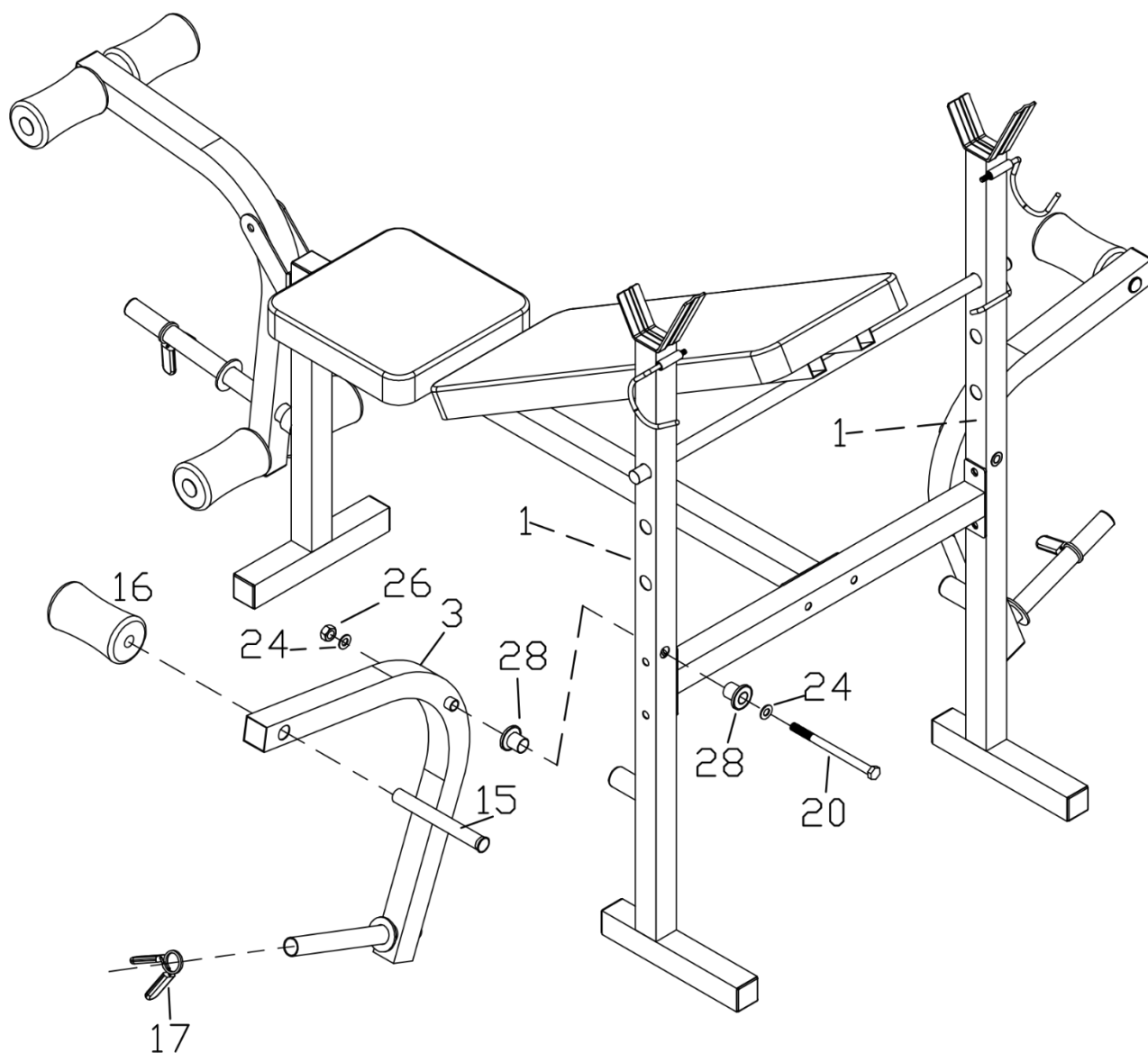
PASO 5

Presione el botón de ajuste del Brazo izquierdo (3) y luego inserte el mismo en el orificio de la Pata trasera (1) izquierda hasta que el botón encastre en la posición de bloqueo.

Instale el Clip de resorte (17) en el Brazo izquierdo (3).

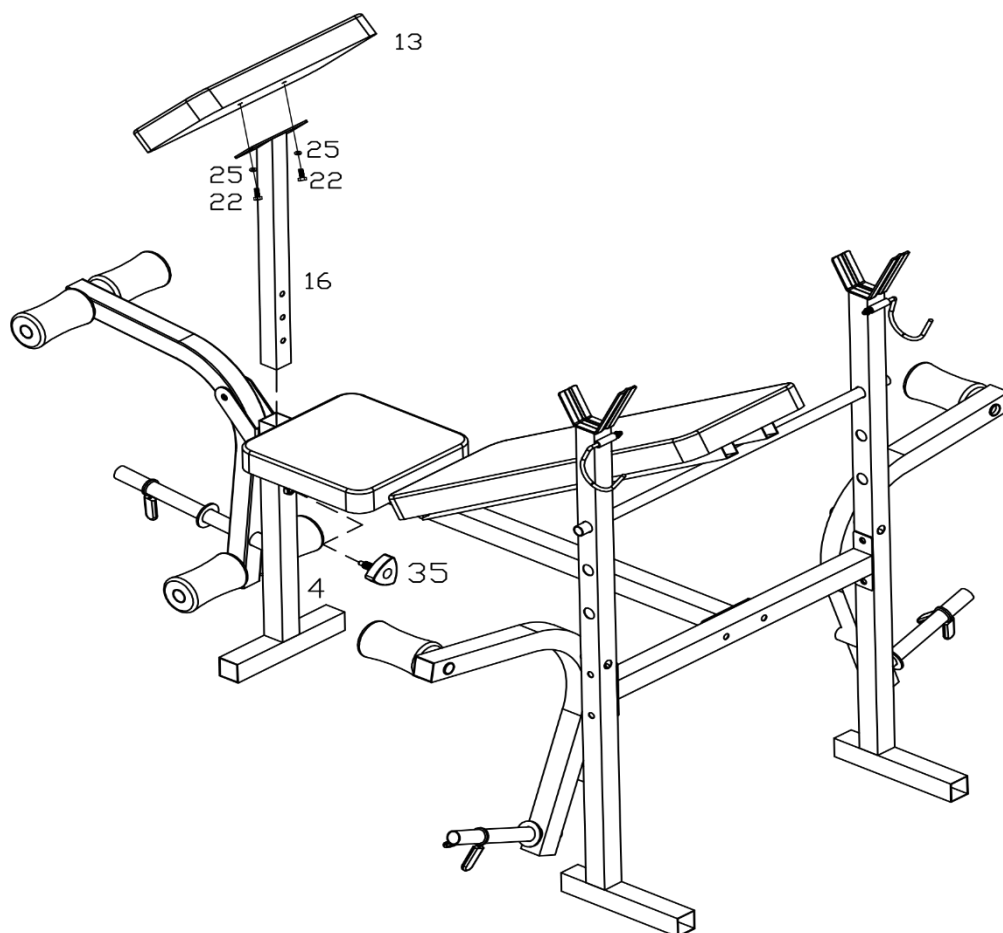
Coloque el Tubo de rodillo de espuma de brazos mariposa (15) en el Brazo izquierdo (3). Deslice las Espumas de embalaje (14) sobre el Tubo de rodillo de espuma de brazos mariposa (15).

Repita el mismo procedimiento para instalar el Brazo derecho (3) en la Pata trasera (1) derecha.



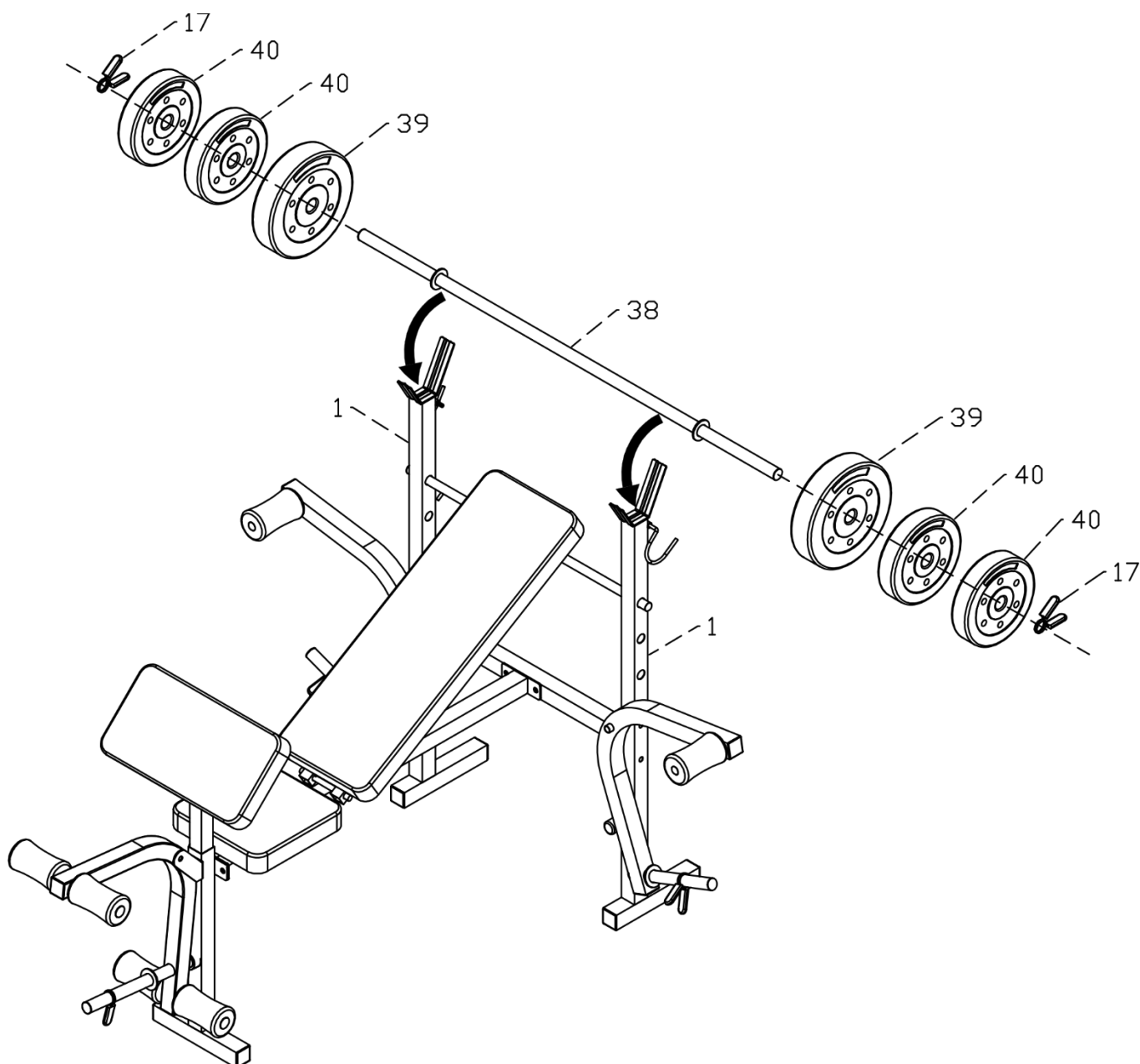
PASO 6

Fije el Pad de bíceps (13) al Tubo de pad de bíceps (16) utilizando un Tornillo M8×16 (22) y una Arandela M8 (25). Luego inserte el Tubo de pad de bíceps (16) en el Marco delantero (4) y ajústelo con la Perilla M12 (35).



PASO 7

Coloque la barra de pesas (38) en el banco. Agregue 2 discos de 5kg (39) y 4 discos de 2.5kg (40) junto con los clips de seguridad (17).



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**

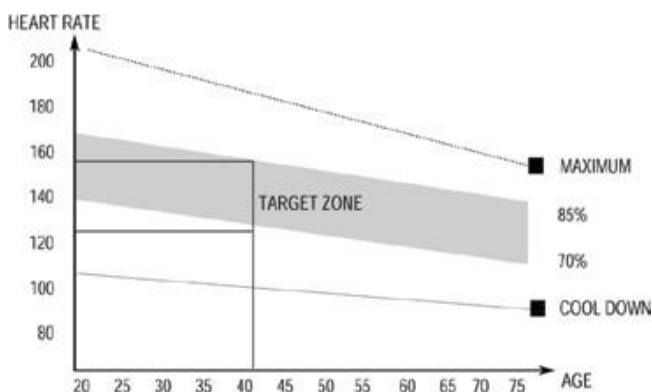
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 la 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.

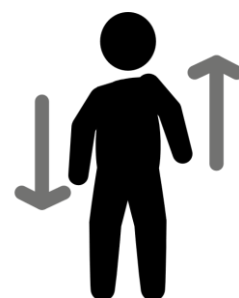
MOVIMIENTO DE CABEZA

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 11-4402-6605** o por mail a postventa@argenttrade.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. WhatsApp: +54 11-4402-6605

Información del producto o su uso: [**postventa@argenttrade.net**](mailto:postventa@argenttrade.net)