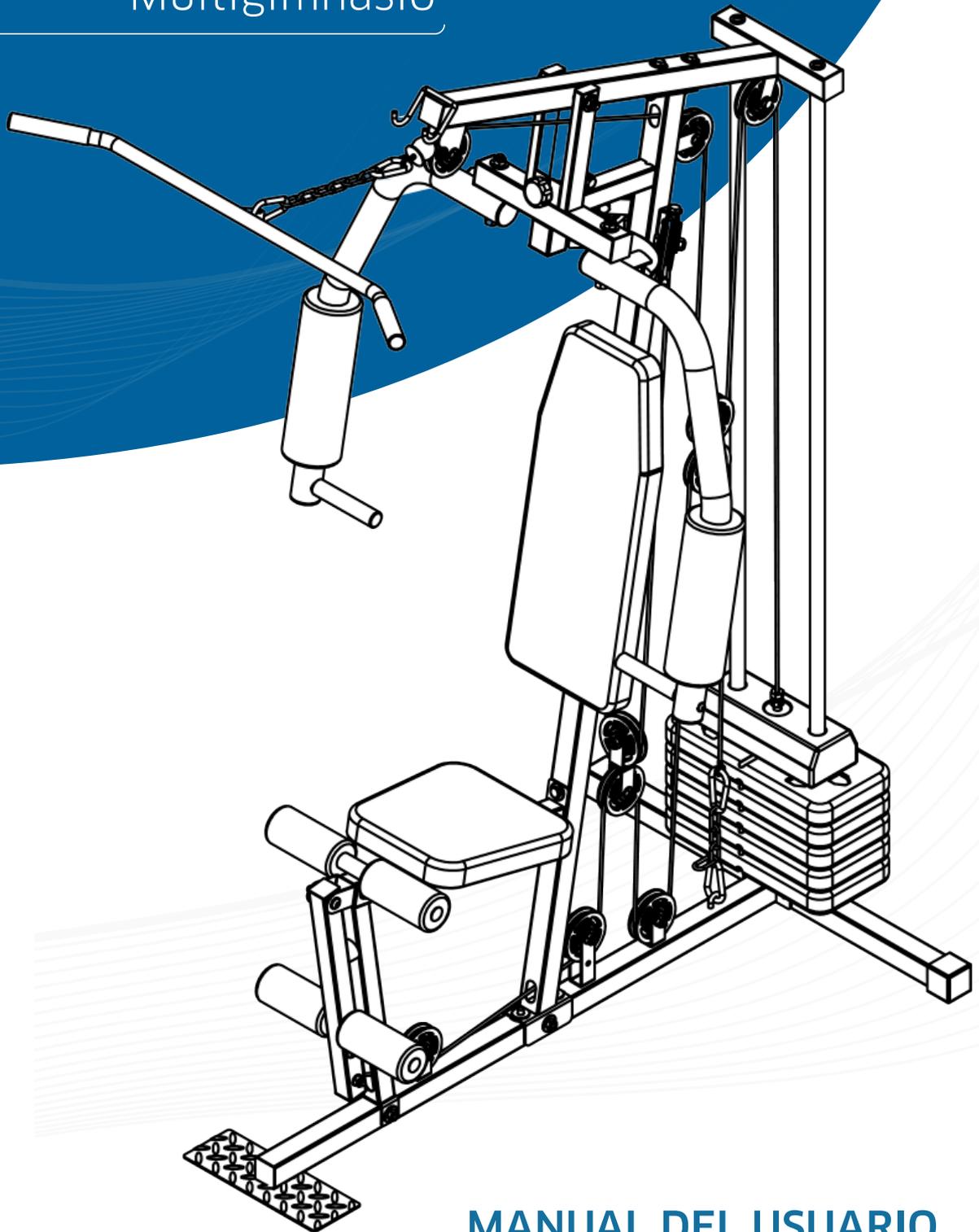


Corplus Fitness

G#Homegym

Multigimnasio



MANUAL DEL USUARIO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

¡IMPORTANTE!

Por favor lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este manual para futuras referencias. Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambio sin aviso.

Antes de comenzar

¡Gracias por comprar el Multigimnasio de lujo! Para su seguridad y beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de utilizar el equipo.

Antes del montaje, saque los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas enumeradas. Las instrucciones de montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

ESTA MÁQUINA DE EJERCICIO ESTÁ CONSTRUIDA PARA UNA SEGURIDAD ÓPTIMA. SIN EMBARGO, SE APLICAN CIERTAS PRECAUCIONES SIEMPRE QUE UTILICE UN EQUIPO DE EJERCICIO. ASEGÚRESE DE LEER TODO EL MANUAL ANTES DE MONTAR U OPERAR SU MÁQUINA. EN PARTICULAR, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

- Solo una persona a la vez debe usar la máquina.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- Siempre use ropa de entrenamiento adecuada cuando haga ejercicio. NO use batas u otras prendas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatos para correr o aeróbicos cuando se usa la máquina.
- Utilice la máquina únicamente para el uso previsto que se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la máquina.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Las personas discapacitadas no deben usar la máquina sin la presencia de una persona calificada o un médico.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar correctamente.
- Nunca opere la máquina si no está funcionando correctamente.
- Se recomienda un observador durante el ejercicio.

ADVERTENCIA:

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES.

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. CORPLUS NO ASUME RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SOSTENIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

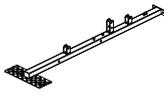
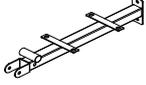
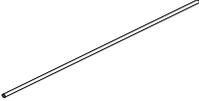
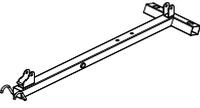
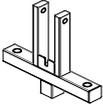
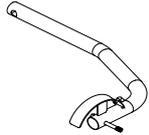
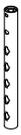
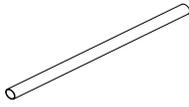
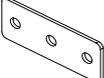
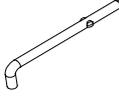
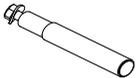
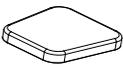
Peso máximo del usuario: 100 Kg. / 220 LBS



Atención

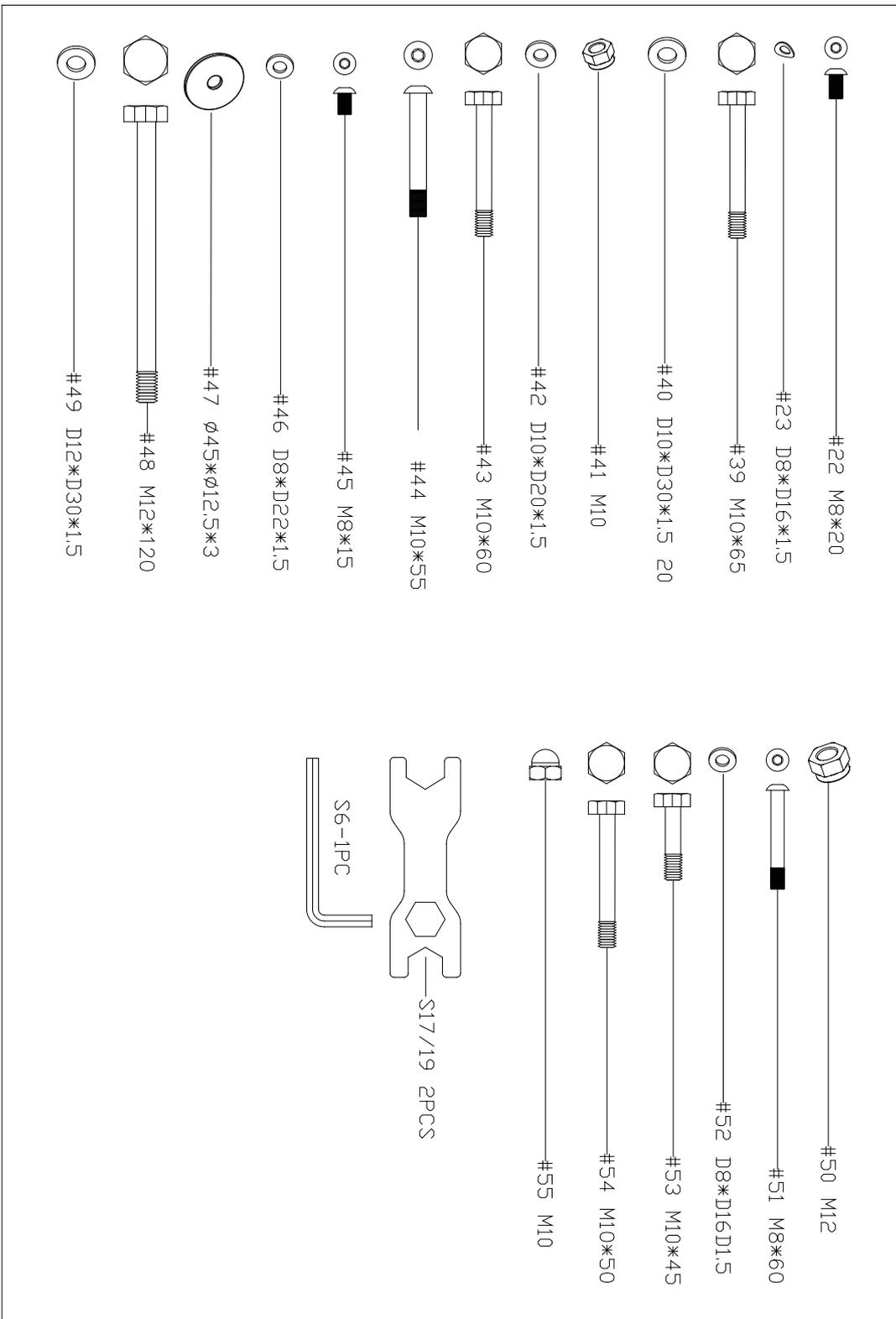
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Lista de partes

				
#1 1PC	#2 1PC	#3 1PC	#4 1PC	#5 1PC
				
#6 1PC	#7 2PCS	#8 1PC	#9 1PCS	#10 1PC
				
#11 1PC	#12 1PC	#13 1PC	#14 1PC	#15 1PC
				
#16 1PC	#17 2PCS	#18 1PC	#19 1PC	#20 1PC
				
#21 1PC	#24 2PCS	#25 1PC	#26 7PCS	#27 2PCS
				
#28 1PC	#29 1PC	#30 4PCS	#31 1PC	#32 12PCS
				
#33 4PCS	#34 1PC	#35 1PC	#36 1PC	#37 2PCS
				
#38 1PC				

Lista de partes

HERRAMIENTAS



Lista de partes

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Viga inferior	1	39	Tornillo hexagonal M10x65	8
2	Viga inferior de contrapeso	1	40	Arandela plana D10xD30x1,5	20
3	Junta del tubo del respaldo	1	41	Tuercas de nailon M10	27
4	conjunto de tubo de soporte	1	42	Arandela plana D10xD20x1,5	34
5	Estructura del asiento	1	43	Tornillo hexagonal M10x60	1
6	Junta de rodadura	1	44	Tornillo hexagonal M10x55	1
7	Varilla deslizante	2	45	Tornillo hexagonal M8x15	6
8	Unión de la viga superior	1	46	Arandela plana D8XD22X1,5	2
9	Articulación de la viga	1	47	Arandela plana D45xD12,5X3,0	1
10	Articulación del brazo oscilante derecho	1	48	Tornillo hexagonal M2X120	1
11	Articulación del brazo oscilante izquierdo	1	49	Arandela plana D12XD30X1,5	4
12	Mango de alta tensión	1	50	Tuercas de nailon M2	3
13	Articulación de barra de dirección	1	51	Tornillo hexagonal M8x60	2
14	Tubo de espuma 1	1	52	Arandela plana D8XD16X1,5	6
15	Tubo de espuma 2	1	53	Tornillo hexagonal M10x45	12
16	Estructura giratoria de polea	1	54	Tornillo hexagonal M10x50	1
17	Placa de polea	2	55	Tuerca ciega M10	1
18	Pieza de conexión (18)	1			
19	Tapón de contrapeso	1			
20	Pasador de engranaje	1			
21	Asiento de fijación de barra de dirección	1			
22	Tornillo hexagonal m8x20	2			
23	Junta de arco D8xD16x1.0	2			
24	Conjunto del manubrio	2			
25	Cabeza de contrapeso	1			
26	Bloque de carga	5			
27	Espuma de brazo oscilante	2			
28	Cojín del asiento	1			
29	Cojín trasero	1			
30	Espuma de patada	4			
31	Cable de acero con brazo oscilante	1			
32	Rueda de desplazamiento	12			
33	Gancho de elevación	4			
34	Cable de acero de alta tensión	1			
35	Cadena	1			
36	Cadena	1			
37	Almohadilla amortiguadora	2			
38	Cable de acero de columpio de piernas	1			

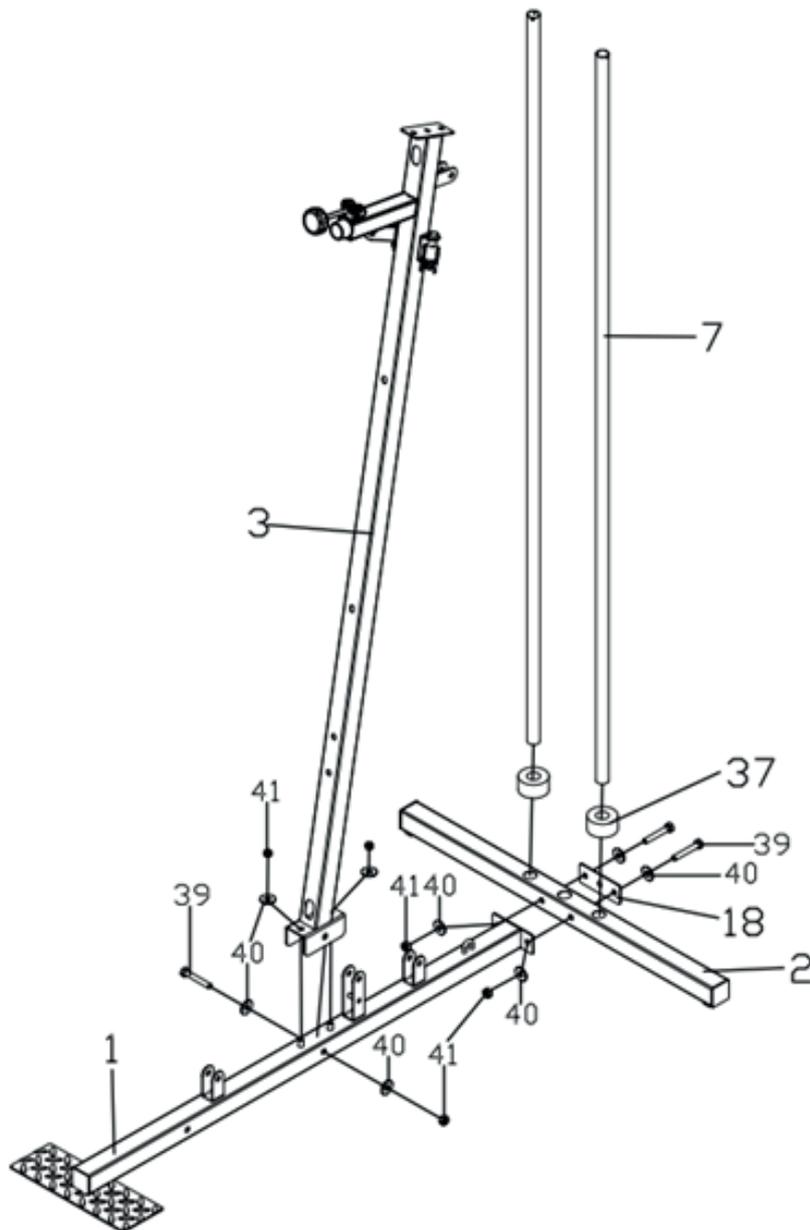
NOTA:

La mayor parte del hardware de ensamblaje enumerado se ha empacado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente retire y vuelva a instalar el hardware ya que se requiere ensamblaje.

Consulte los pasos de ensamblaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado.

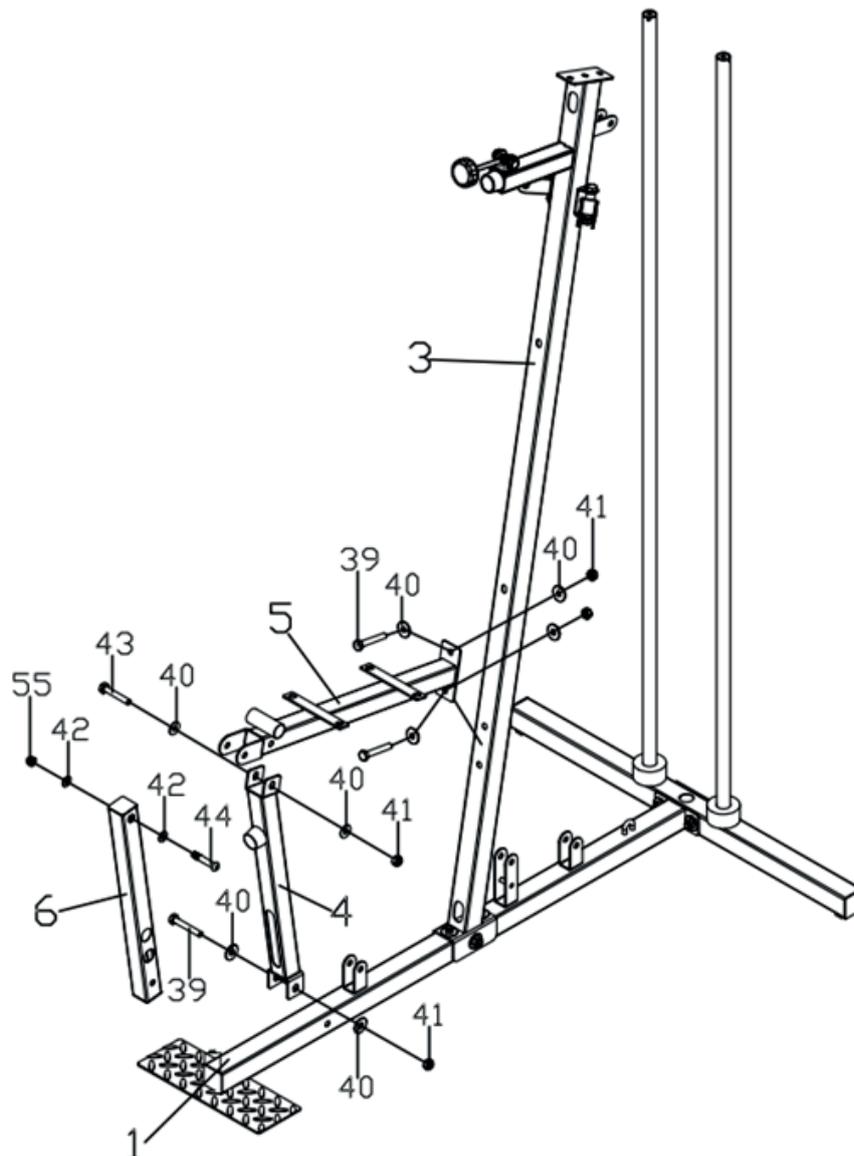
Instrucciones de montaje

- 1 | A - Use tornillos hexagonales (39), arandelas planas (40), pieza de conexión (18) y tuercas de nailon (41) para ensamblar la viga inferior (1). La viga inferior de contrapeso (2) está bloqueada y fijada.
- B- Bloquee la junta del tubo del respaldo (3) en la junta de la viga inferior (1) usando tornillos hexagonales (39), arandelas planas (40) y tuercas de nailon (41)
- C- Inserte 2 varillas deslizantes (7) a través de la almohadilla amortiguadora grande (37) en el orificio límite de la varilla deslizante en la viga inferior del contrapeso (2).



Instrucciones de montaje

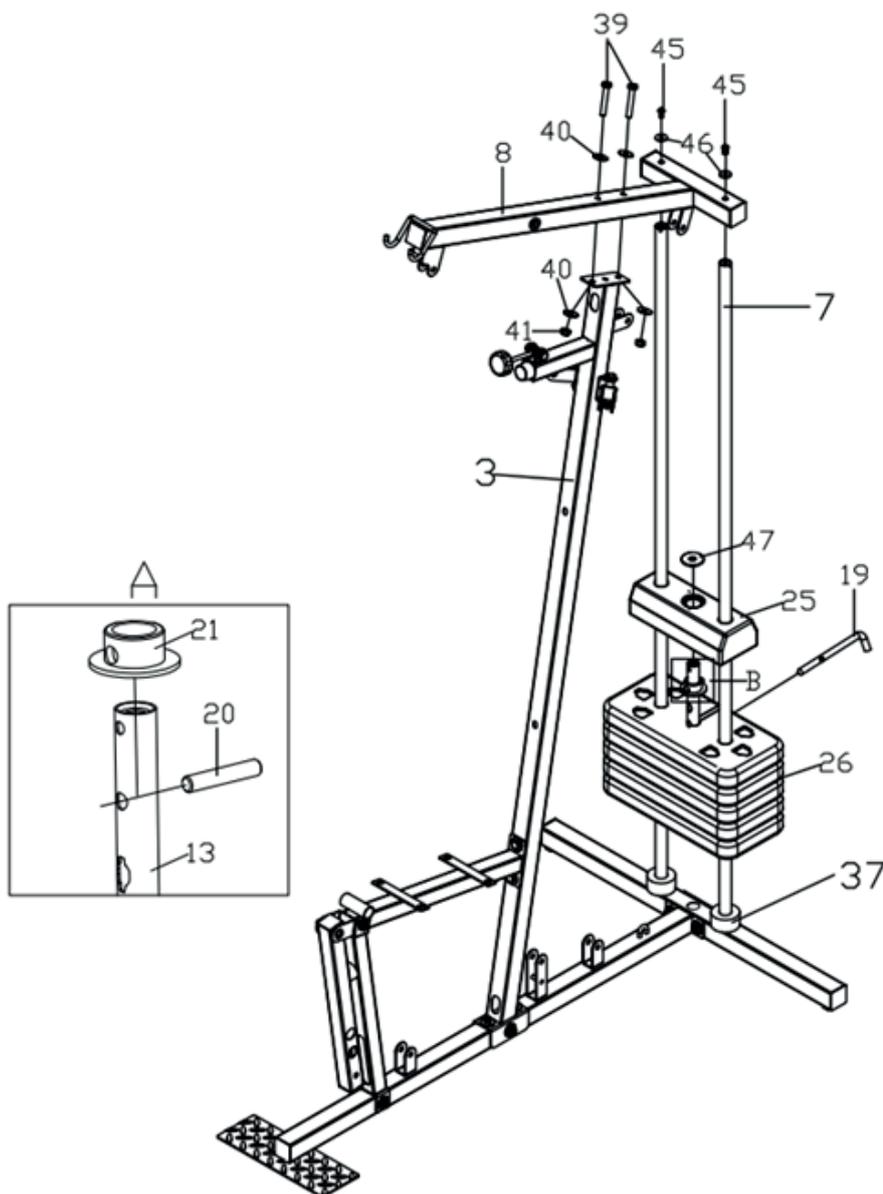
- 2 | A- Utilice tornillos hexagonales (39), arandelas planas (40) y tuercas de nailon (41) para fijar la unión del tubo de soporte (4) a la unión de la viga inferior (1).
- B- Bloquee el conjunto de la estructura del asiento (5) en el conjunto del tubo del respaldo de la viga inferior (3) y el conjunto del tubo de soporte (4) usando tornillos hexagonales (39 y 43), arandelas planas (40) y tuercas de nailon (41).
- C- Bloquee y fije la combinación de balanceo de piernas (6) en la junta del marco del asiento (5) utilizando el tornillo hexagonal (44), la arandela plana (42) y la tuerca ciega (55)



Instrucciones de montaje

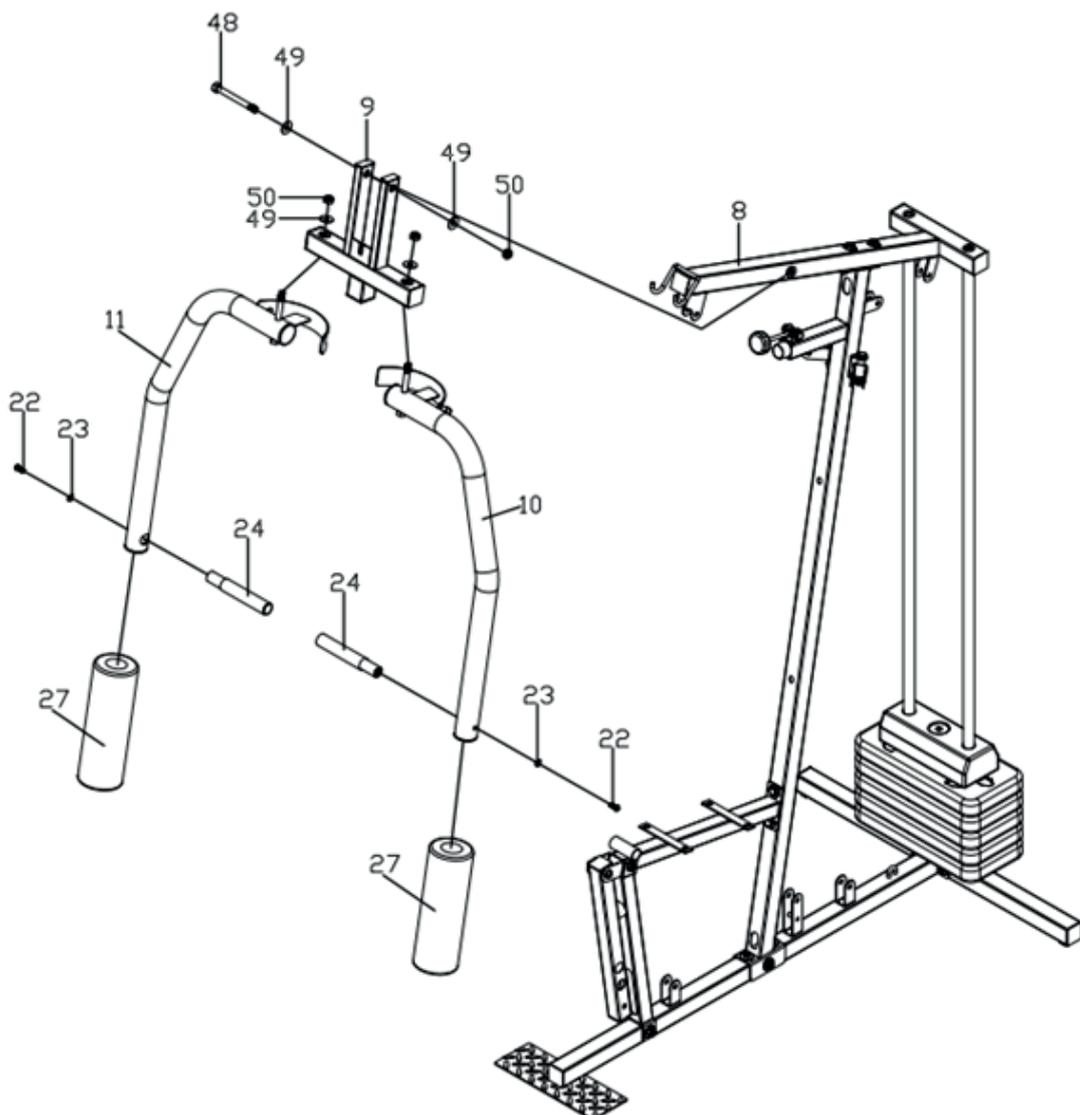
3 | A- Inserte el bloque de carga (26) y la cabeza del contrapeso (25) a través de la junta de la varilla deslizante (7) y colóquelos en la almohadilla amortiguadora (37). Luego, como se muestra en la Figura A, coloque la junta de la barra de dirección (13), el pasador de engranaje (20) y el asiento de fijación de la barra de dirección (21) en el bloque de carga (26) y fíjelos en la cabeza del contrapeso (25). Inserte el tapón del contrapeso (19) en el orificio correspondiente del bloque de carga (26) y agrande la junta (23) en la parte superior.

B- Bloquee la unión de la viga superior (8) en la unión del respaldo (3) y la unión de la varilla deslizante (7) usando tornillos hexagonales (39 y 45), arandelas planas (40 y 46 y tuercas de nailon (41).



Instrucciones de montaje

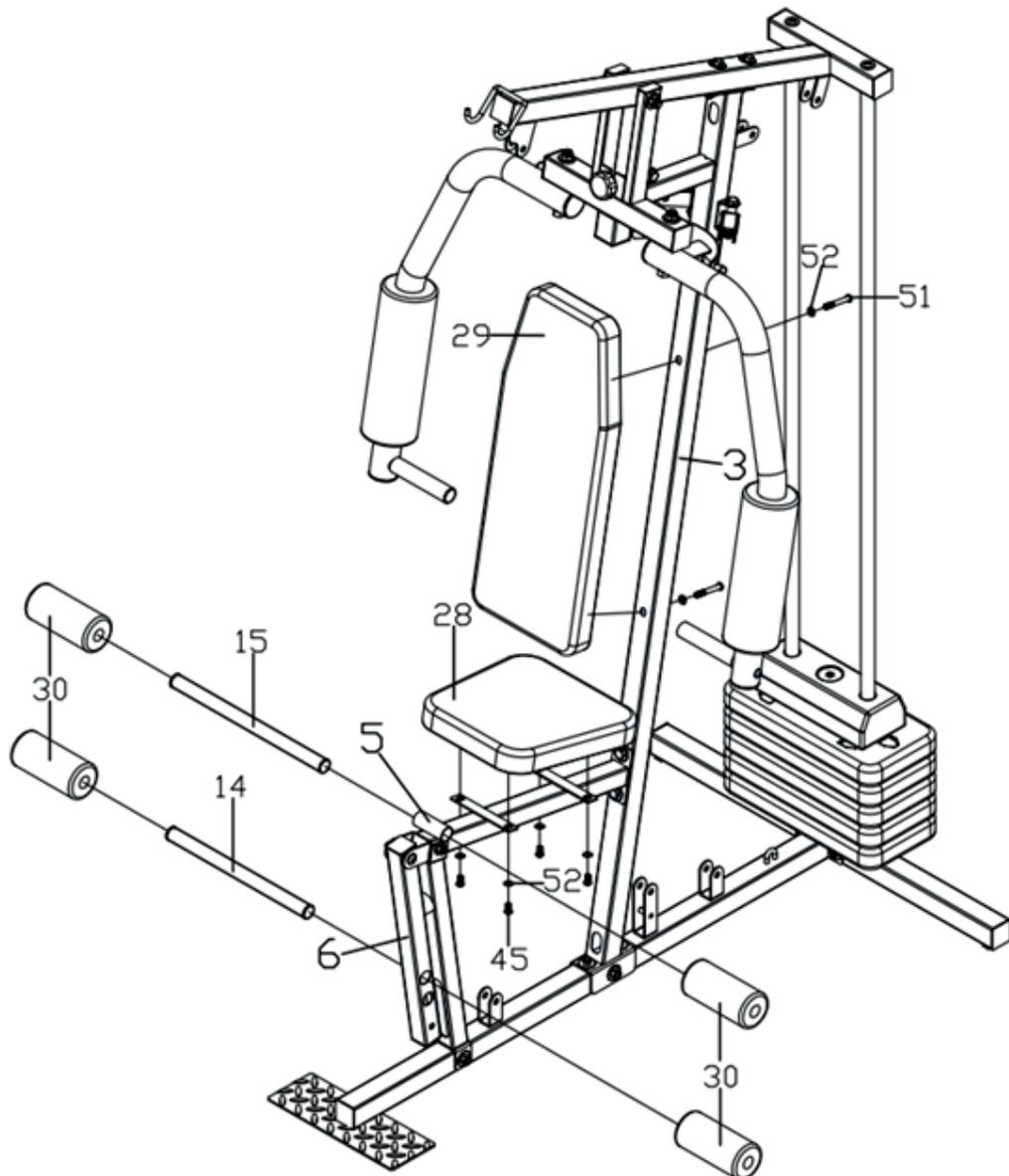
- 4 | A- Utilice tornillos hexagonales (48), arandelas planas (49) y tuercas de nailon (50) para bloquear y fijar la articulación de la viga (9) en la unión de la viga superior (8).
- B- Use una arandela plana (49) y una tuerca de nailon (50) para bloquear y fijar las articulaciones del brazo oscilante izquierdo y derecho (10 y 11) en la articulación de la viga (9).
- C- Enrosque la espuma del brazo oscilante (27) en las articulaciones del brazo oscilante izquierdo y derecho (10 y 11), y luego bloquee y fije el conjunto del manubrio (24) en las articulaciones del brazo oscilante izquierdo y derecho (10 y 11) utilizando un tornillo hexagonal y una junta de arco (23).



Instrucciones de montaje

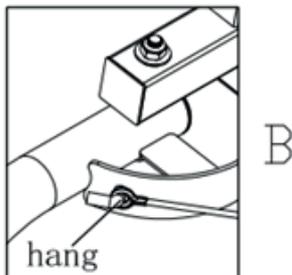
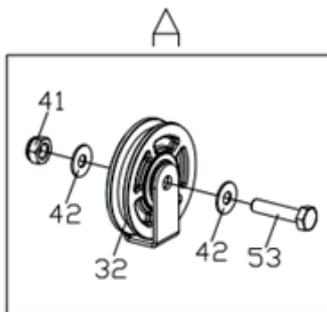
5 | A- Fije el cojín del asiento (28) y el cojín del respaldo (29) en la unión de la estructura del asiento (5) y la unión del tubo del respaldo (3) usando tornillos hexagonales (45 y 51) y arandelas planas (52), respectivamente.

B- Enrosque el tubo de espuma (14) y el tubo de espuma (15) en las posiciones correspondientes de la junta de rodadura (6) y la estructura del asiento (5), respectivamente. Después de colocar el tubo de espuma en el centro, enrosque la espuma (30) en ambos lados.

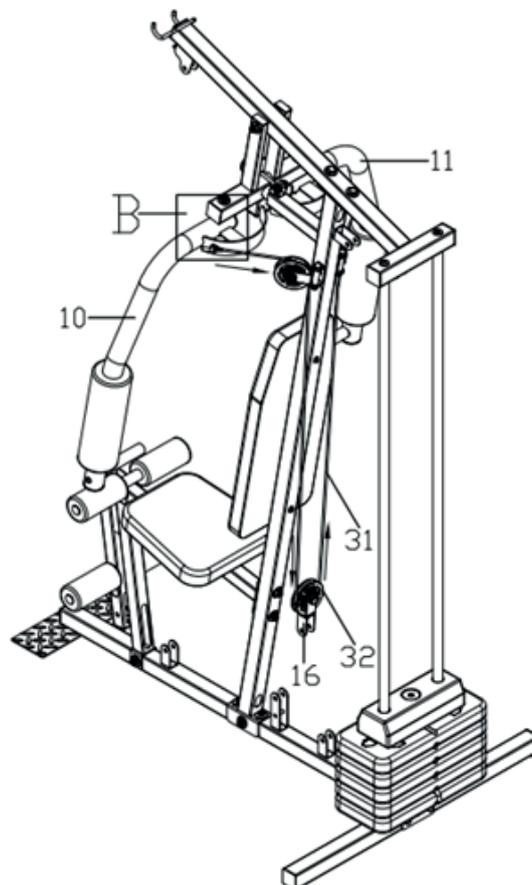


Instrucciones de montaje

- 6 | A- Enganche un extremo B del cable de acero del brazo oscilante (31) en el gancho correspondiente del brazo oscilante izquierdo (11), y luego use el otro extremo como muestra la flecha en la figura para enhebrar el cable de acero del brazo oscilante (31) primero. Luego, como se muestra en la Figura A, instale la rueda de desplazamiento (32) en la chapa correspondiente con tornillos hexagonales (53), arandelas (42) y tuercas de nailon (41). Finalmente, enganche el otro extremo que se muestra en la Figura B en el gancho correspondiente del brazo oscilante derecho (10);



#31 CUERDA DE TRACCIÓN NEGRA

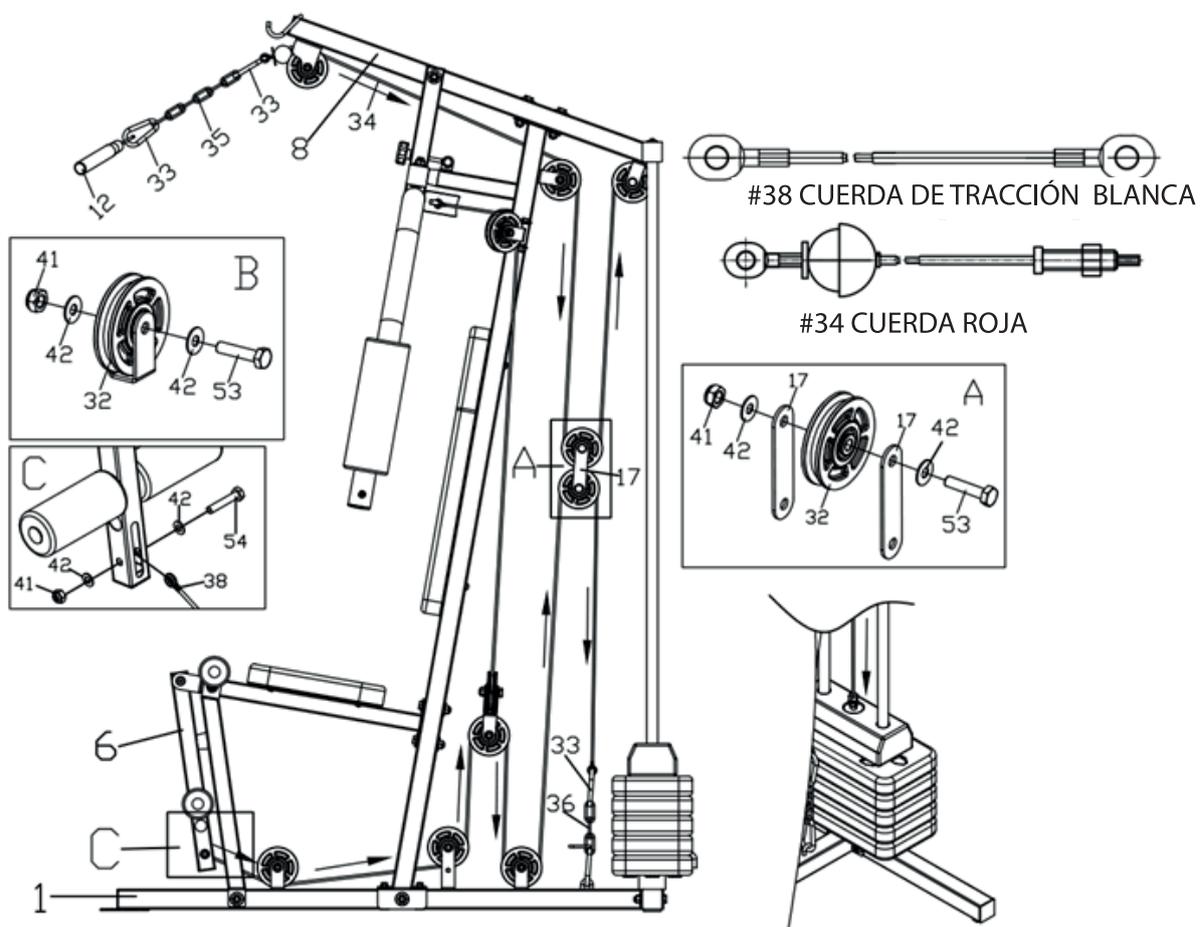


Instrucciones de montaje

7 1: En primer lugar, pase el cable de acero de alta tensión (34) en el sentido que indica la flecha, y luego fije la rueda de desplazamiento (32) a la chapa o polea correspondiente (17) con tornillos hexagonales (53), arandelas (42) y tuercas de nailon (41) como se muestra en las Figuras A y B. Finalmente, atornille la varilla de tracción para fijarla como se muestra en la figura.

2: Asegure un extremo del cable de acero del columpio de piernas (38) como se muestra en la Figura C a la junta de rodadura (6) usando un tornillo hexagonal (54), una arandela plana (42) y una tuerca de nailon (41). Luego, como lo muestra la flecha en la figura, enhebre primero el cable de acero del columpio de piernas (38) y la rueda de desplazamiento (32), fije el otro extremo a la placa de chapa o polea correspondiente (17) con tornillos hexagonales (53), arandelas (42) y tuercas de nailon (41) como se muestra en las Figuras A y B. Finalmente, fije el otro extremo con un gancho de elevación (33) y una cadena (36) a la unión de la viga inferior (1)

3. Finalmente, utilice el gancho de elevación (33) y la cadena (35) para fijar el mango de alta tensión (12) en la posición correspondiente del cable de acero de alta tensión (34).



Información del usuario

FUERZA	TONIFICACIÓN MUSCULAR	SALUD GENERAL
3-5 series	3-5 series	3-5 SERIES
5-8 repeticiones	9-15 repeticiones	10-15 REPETICIONES
70%-80% *(PM)	40%-70% *(PM)	40%-70% *(PM)

*(PM) = PESO MÁXIMO

Un porcentaje del peso máximo que puede levantar en una sola repetición.

-Descanse un minuto entre cada serie, dos o tres minutos para rutinas más avanzadas.

-Mantenga su cuerpo en la posición correcta cuando haga cualquier ejercicio, para que tenga el rango completo de movimiento.

TABLA DE RESISTENCIA DE PESO

Placa de peso	Front Press	Mariposa	Tirón lateral	Desarrollador de piernas/ Polea baja
1	25	12.5	25	25
2	37.5	18.75	37.5	37.5
3	50	25	50	50
4	62.5	31.25	62.5	62.5
5	75	37.5	75	75
6	87.5	43.75	87.5	87.5
7	100	50	100	100
8	112.5	56.25	112.5	112.5
9	125	62.5	125	125
10	137.5	68.75	137.5	137.5
11	150	75	150	150
12	162.5	81.25	162.5	162.5
13	175	87.5	175	175
14	187.5	93.75	187.5	187.5

Nota: Cada plato pesa 12.5 lbs / 5.6 kgs.

Los números son aproximados. Los pesos reales pueden variar.

Los valores de la mariposa son para cada brazo.

Guía para ejercicios de calentamiento

|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



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.

|| TENDÓN DE AQUILES

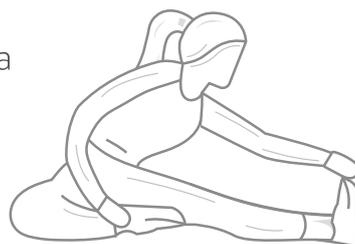
Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



MANTENGA
10 SEGUNDOS

|| TOQUE DE PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo.



ESTIRAR
SUAVEMENTE

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

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.



ANTES Y DESPUÉS DE EJERCITAR

ESTIRAMIENTO ISQUITIBIAL

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA 10 SEGUNDOS

CALENTARSE Y ENFRIARSE

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna.



REPITA 2-3 VECES

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo.



REPITA 3-4 VECES

Corplus Fitness

G#Homegym

www.corplusfitness.com