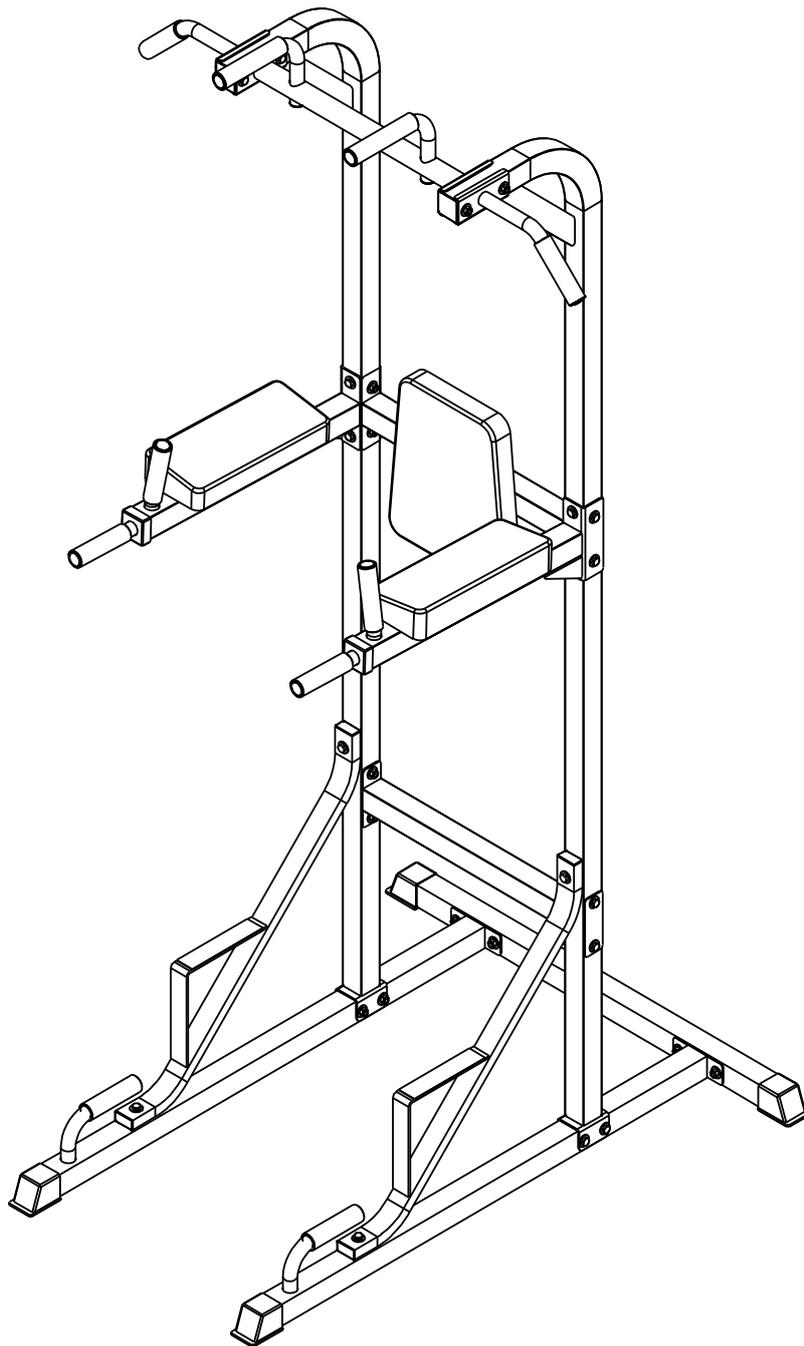




MASTER FIT

YSB-807E

POWER TOWER

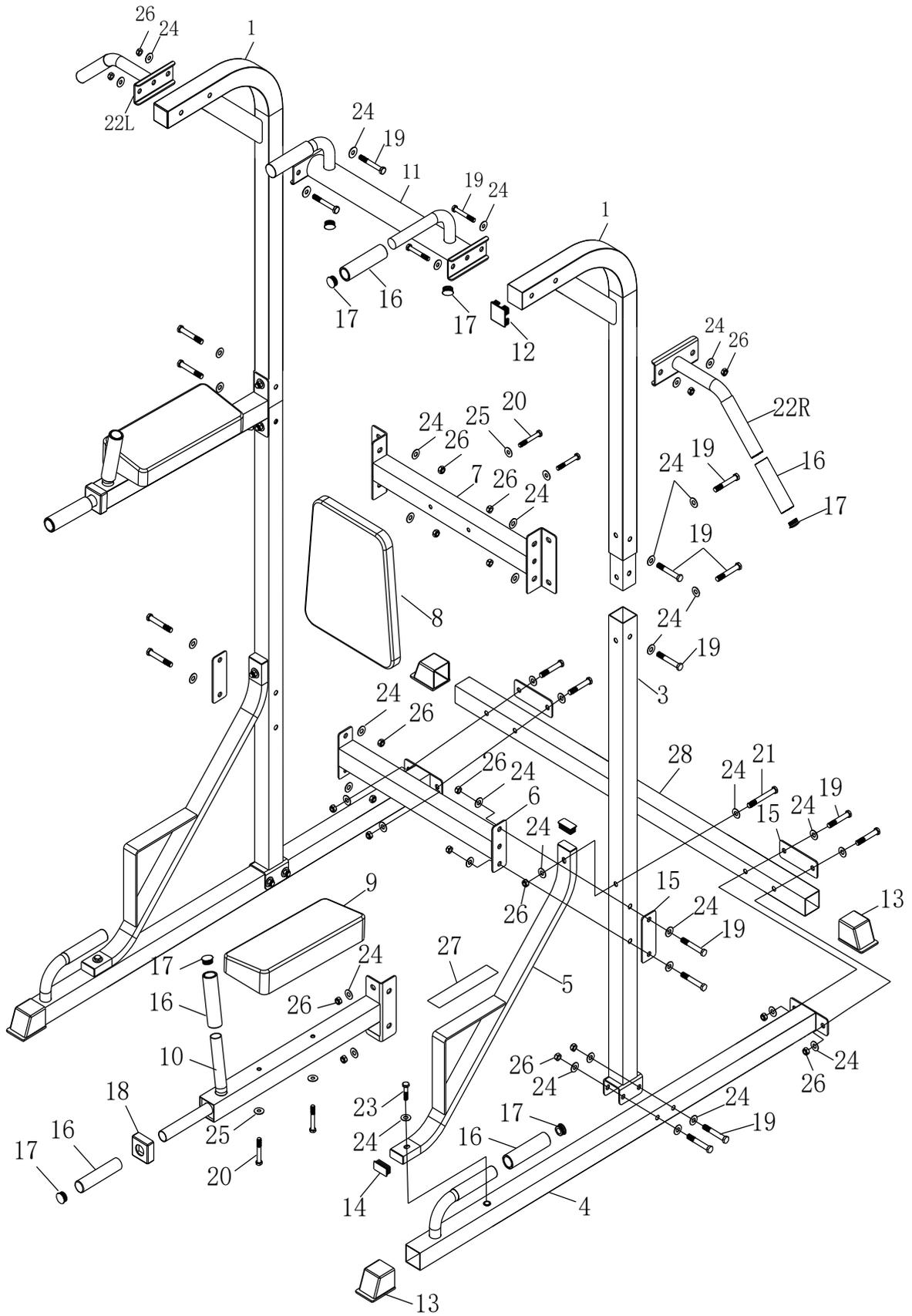


Información importante de seguridad

Guarde este manual en un lugar seguro como referencia para futuras consultas.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurar que todos los usuarios del equipo están informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que podría crear un riesgo para su salud y seguridad, o le impiden utilizar el equipo correctamente. El consejo del médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su corazón. Tasa, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Séa consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento extrema, sensación de mareos, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones
Debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
5. Use el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si es regularmente examinado por daños y / o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso, mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido rectificado
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que puede quedar atrapada en el equipo o que pueden restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C.
Adecuado para uso doméstico, sólo en el hogar. Peso máximo del usuario: 100kg.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse.
la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento apropiadas y / o use Asistencia.

ESQUEMA DE COMPONENTES



| LISTA DE PARTES | | |
|-----------------|----------------------------------|------|
| PART NO. | DESCRIPCION | CDAD |
| 1. | Marco de soporte en L | 2 |
| 2. | Soporte de almohadilla izquierda | 1 |
| 3. | Marco inferior | 2 |
| 4. | Estabilizador | 2 |
| 5. | Cuadro de soporte | 2 |
| 6. | Marco de conexión inferior | 1 |
| 7. | Marco de conexión superior | 1 |
| 8. | Respaldo | 1 |
| 9. | Almohadilla de rizo | 2 |
| 10. | Soporte de almohadilla derecha | 1 |
| 11. | Tubo de conexión de dominadas | 1 |
| 12. | Tapón final cuadrado 45 * 45 | 2 |
| 13. | Tapa final estabilizadora | 4 |
| 14. | Tapón final cuadrado 20 * 40 | 4 |
| 15. | Soporte | 2 |
| 16. | Manga de la manija | 10 |
| 17. | Tapa redonda | 12 |
| 18. | Tapón hueco | 2 |
| 19. | Perno hexagonal M10 * 65 | 24 |
| 20. | Perno hexagonal M8 * 60 | 6 |
| 21. | Perno hexagonal M10 * 80 | 2 |
| 22L. | Manija izquierda | 1 |
| 22R. | Mango derecho | 1 |
| 23. | Perno hexagonal M10 * 35 | 2 |
| 24. | Arandela ϕ 10 | 54 |
| 25. | Arandela ϕ 8 | 6 |
| 26. | Tuerca M10 | 26 |
| 27. | Etiqueta antideslizante | 2 |
| 28. | Estabilizador de espalda | 1 |

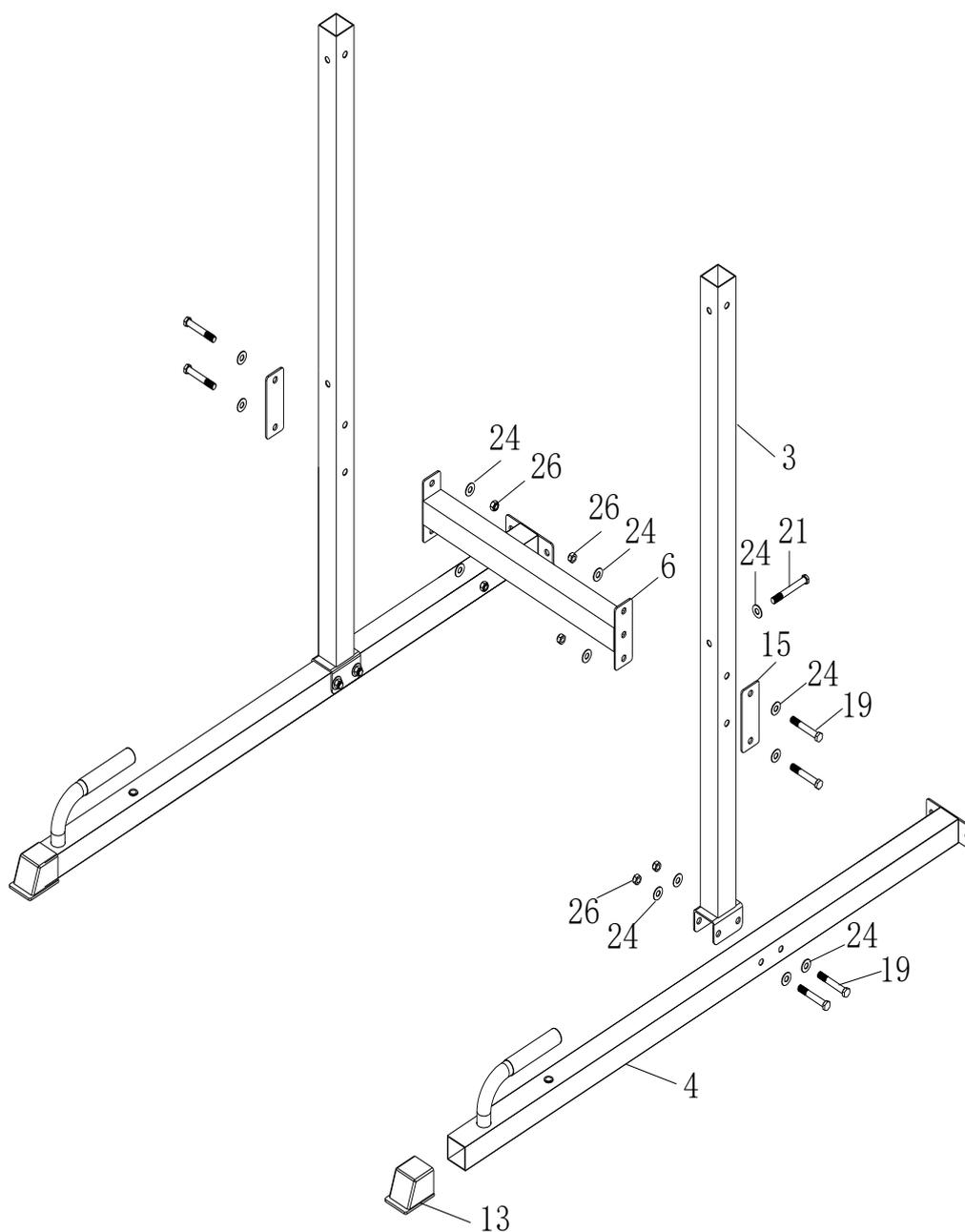
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

Fijar el marco inferior (3) al estabilizador (4), utilizando cuatro pernos hexagonales M10 * 65 (19), ocho arandelas M10 (24) y cuatro tuercas M10 (26).

Fijar el marco de conexión inferior (6) al marco inferior (3), utilizando cuatro pernos hexagonales M10 * 65 (19), ocho arandelas M10 (24), dos soportes de conexión (15) y cuatro tuercas M10 (26).
Inserte la tapa del extremo del estabilizador (13).

Nota: No apriete los tornillos después de fijar el bastidor inferior (3) al estabilizador (4).

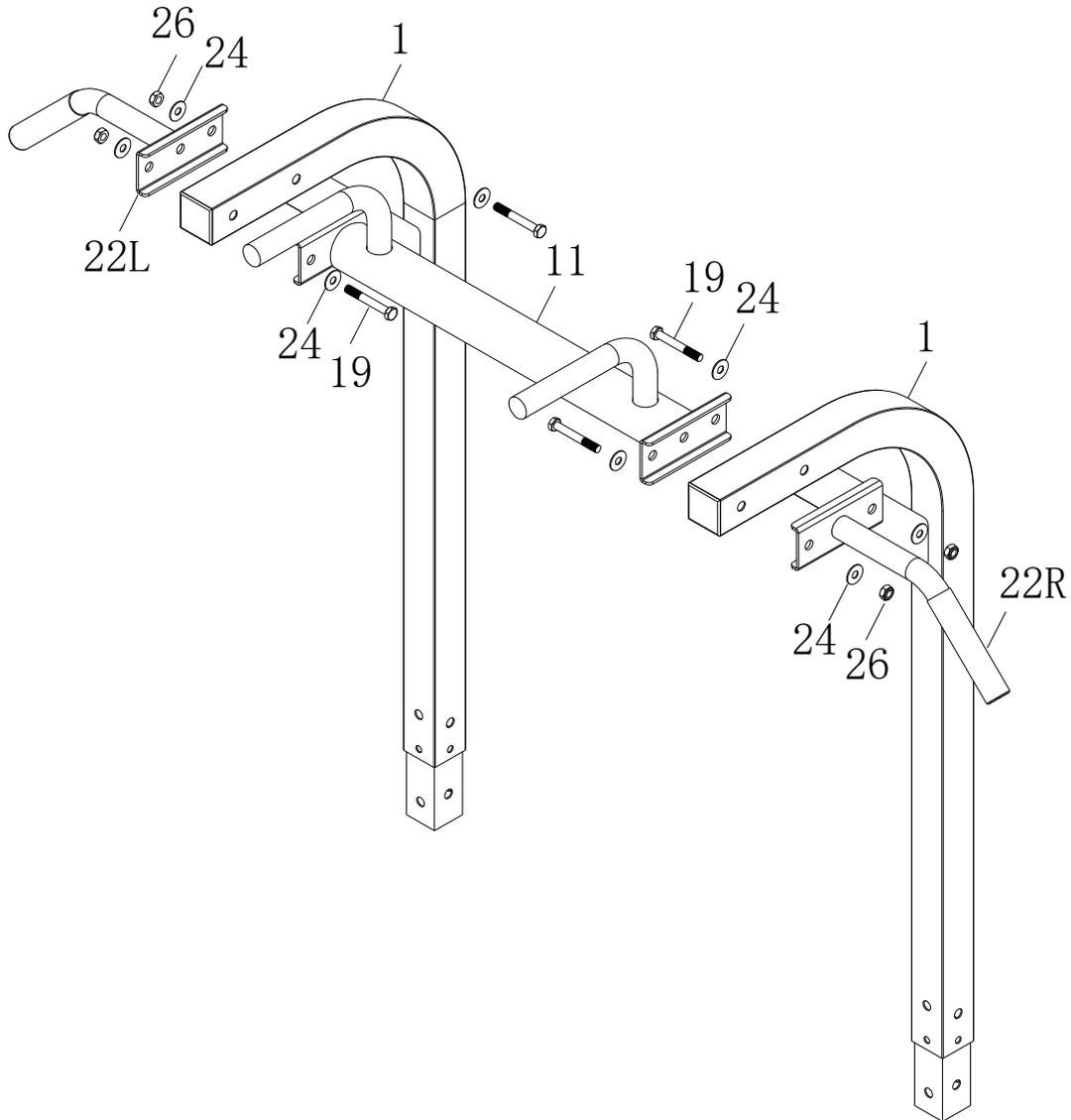


PASO 2

El mango izquierdo fijo (22L) y el tubo de conexión de la barbilla (11) a un marco de soporte L (1), utilizando dos pernos hexagonales M10 * 65 (19), cuatro arandelas M10 (24) y dos tuercas M10 (26).

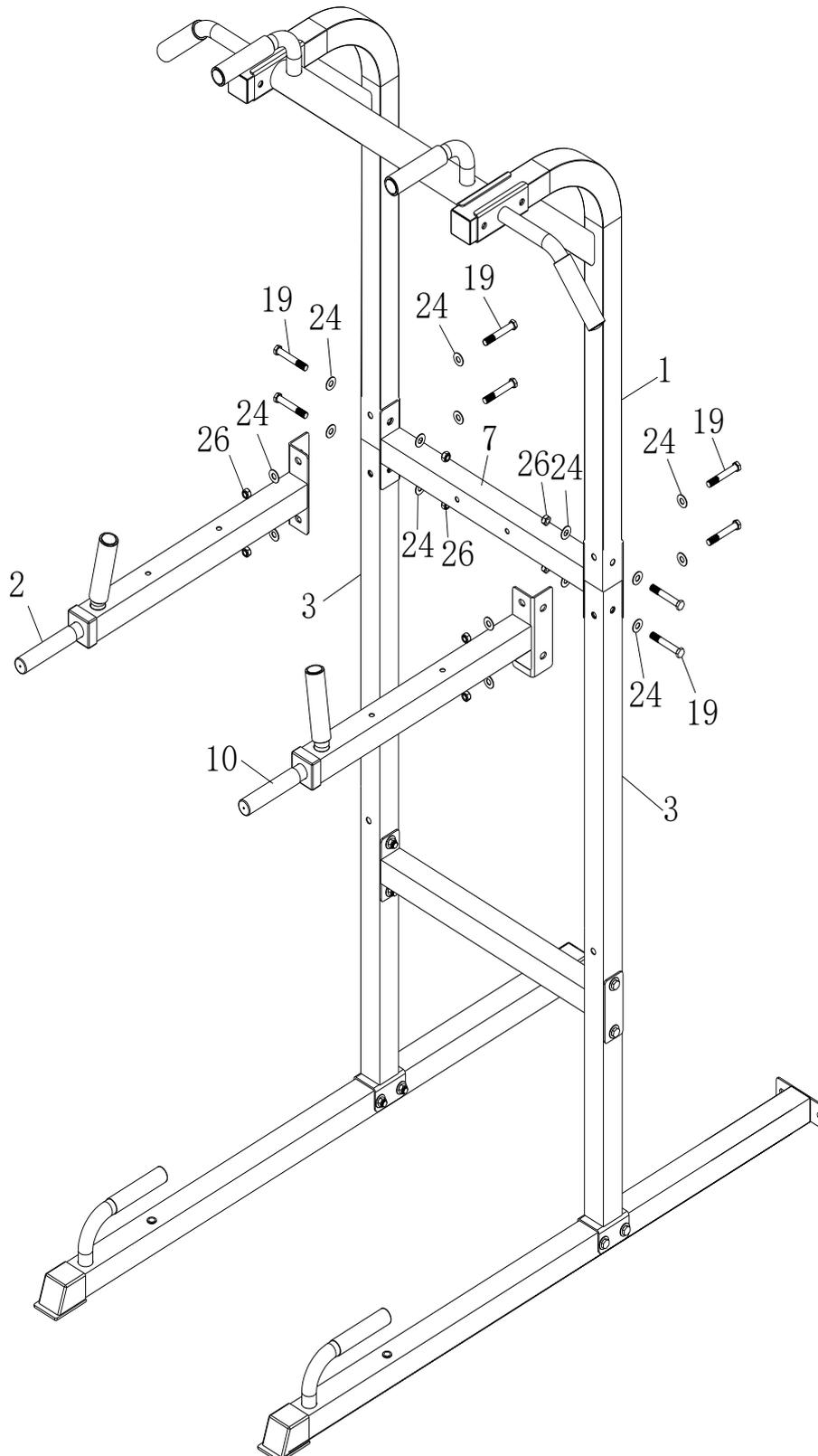
Asa derecha fija (22R) y el otro extremo del tubo de conexión Chin-up (11) a un marco de soporte L (1), usando dos pernos hexagonales M10 * 65 (19), cuatro arandelas M10 (24) y dos tuercas M10 (26).

Bloquee los pernos firmemente con la herramienta.



PASO 3

Fijar el bastidor de soporte L (1) al bastidor inferior (3), a través del bastidor de conexión superior (7) y el soporte de la almohadilla izquierda / derecha (2/10), utilizando ocho pernos hexagonales M10 * 65 (19), dieciséis arandelas (24) y ocho tuercas M10 (26).
Bloquee los pernos firmemente con la herramienta.

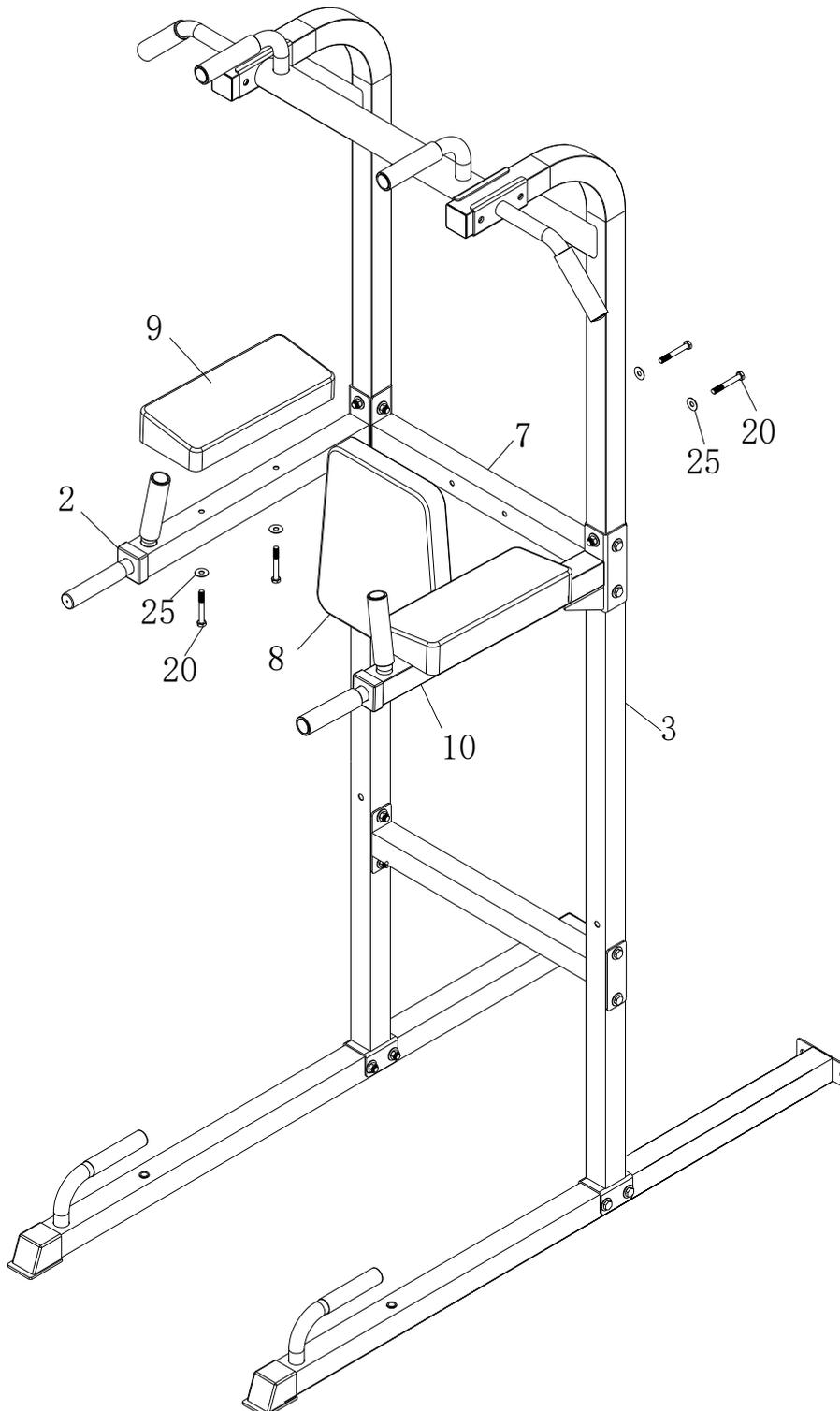


PASO 4

Fije la almohadilla de rizo del brazo (9) al soporte de la almohadilla izquierda / derecha (2/10), utilizando cuatro pernos hexagonales M8 * 60 (20), cuatro arandelas $\phi 8$ (25).

Respaldo fijo (8) al bastidor de conexión superior (7), utilizando dos pernos hexagonales M8 * 60 (20), dos arandelas $\phi 8$ (25).

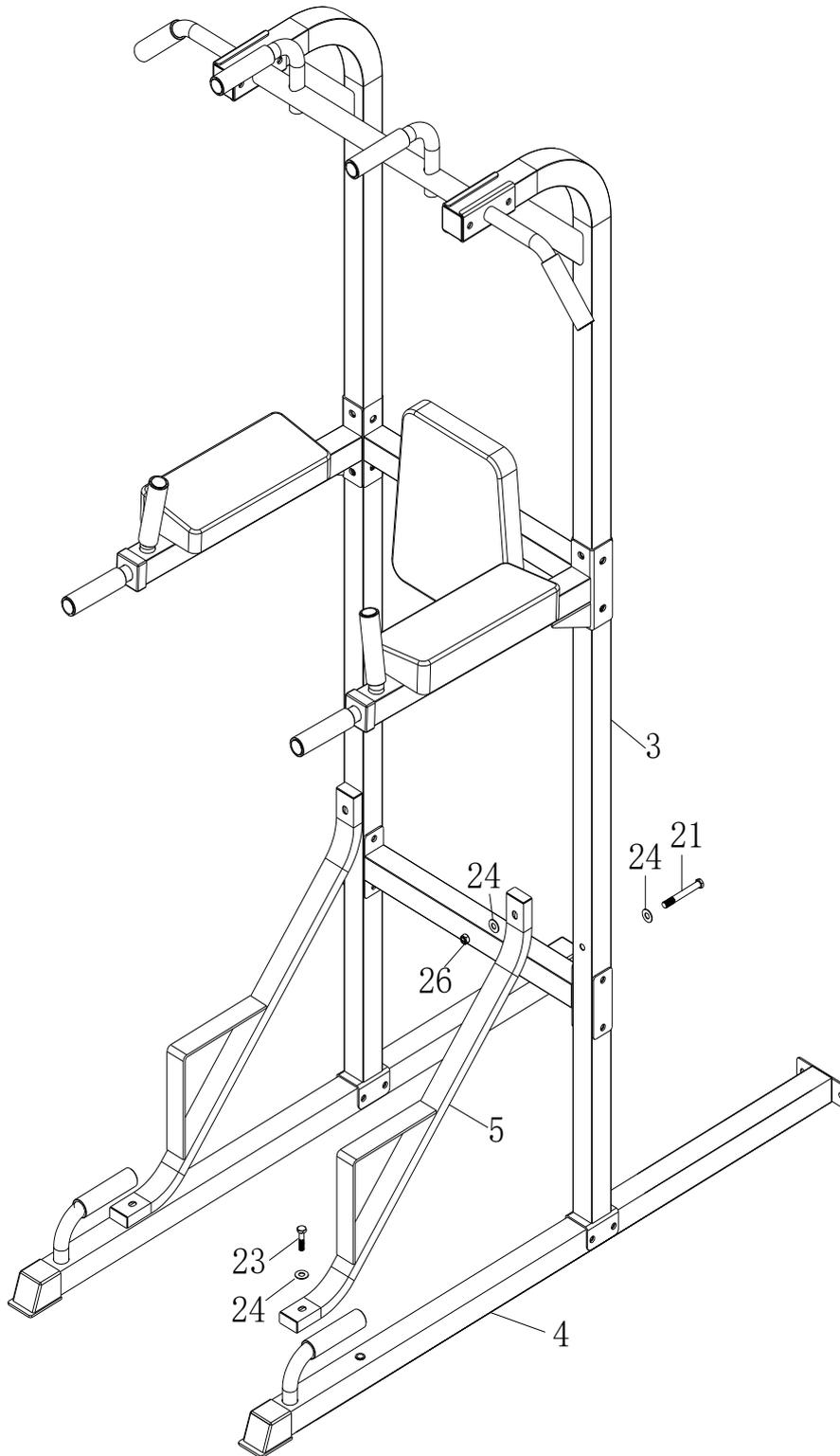
Bloquee los pernos firmemente con la herramienta.



PASO 5

Marco de soporte fijo (5) al estabilizador (4) y marco inferior (3), utilizando dos pernos hexagonales M10 * 35 (23), seis arandelas M10 (24), dos pernos hexagonales M10 * 80 (21) y dos tuercas M10 (26)

Nota: Asegúrese de que el estabilizador (4) esté nivelado en el suelo, luego bloquee los pernos en el marco inferior (3), el estabilizador (4) y el marco de soporte (5) firmemente con la herramienta.

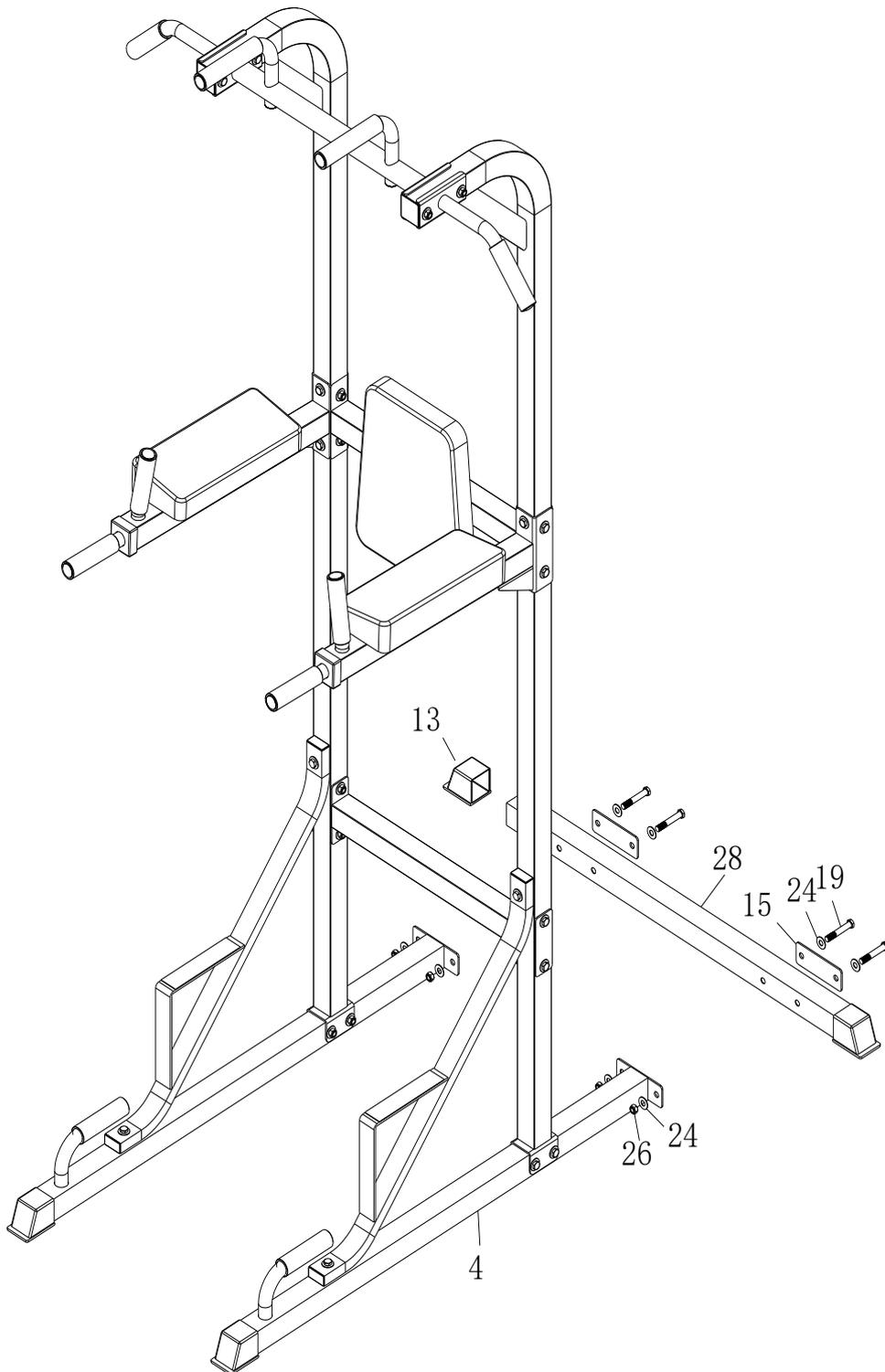


PASO 6

Inserte la tapa del extremo (13) en el estabilizador de espalda (28).

Fije el estabilizador de espalda (28) al estabilizador (4) usando cuatro pernos hexagonales M10*65 (19), ocho arandelas M10 (24), dos soportes de conexión (15) y cuatro tuercas M10 (26).

Nota: Asegúrese de que el estabilizador (4) y el estabilizador de espalda (28) estén nivelados en el suelo. A continuación, bloquee todos los pernos firmemente con la herramienta.

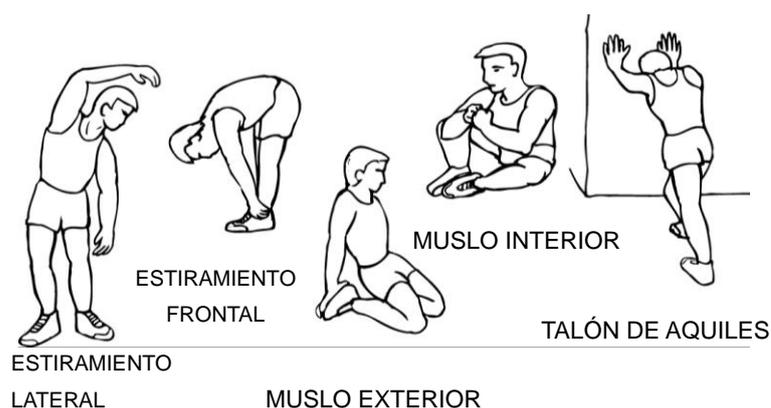


INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS

El uso de su POWER TOWER le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o sobrecarge sus músculos en extremo - si le duele, PARE.



2. Fase de enfriamiento

Con esta fase se pretende que el Sistema Cardio-vascular y los músculos bajen el ritmo. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir el tempo, continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sobrecargar sus músculos en el estiramiento. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible debe espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

