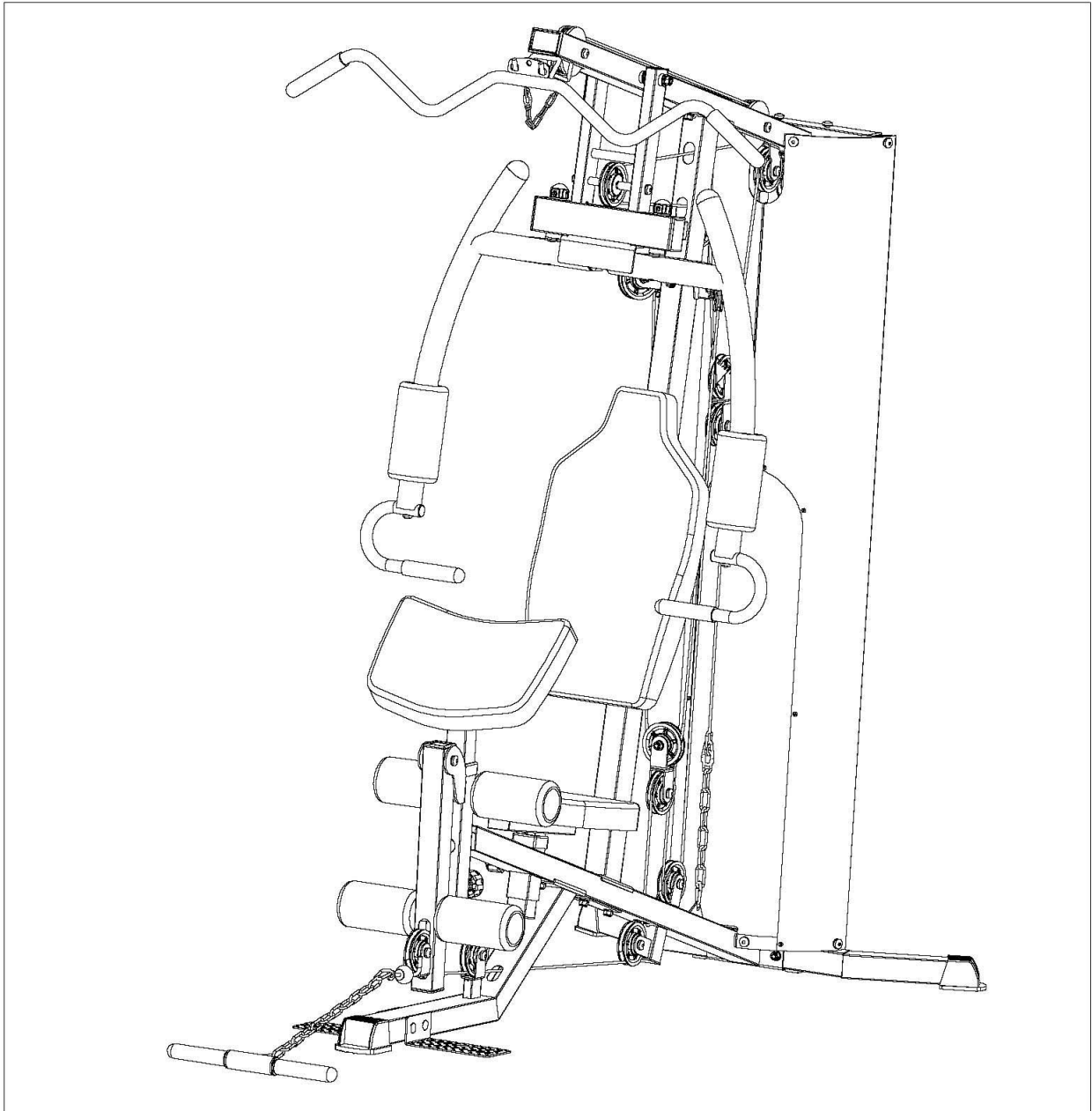




RAN-605

MANUAL DE INSTRUCCIONES



¡IMPORTANTE!

Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto.

Conserve este manual para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambios sin previo aviso.

Antes de comenzar

¡Gracias por comprar este equipo! Para su seguridad y beneficio, lea este manual detenidamente antes de usar la máquina.

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

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

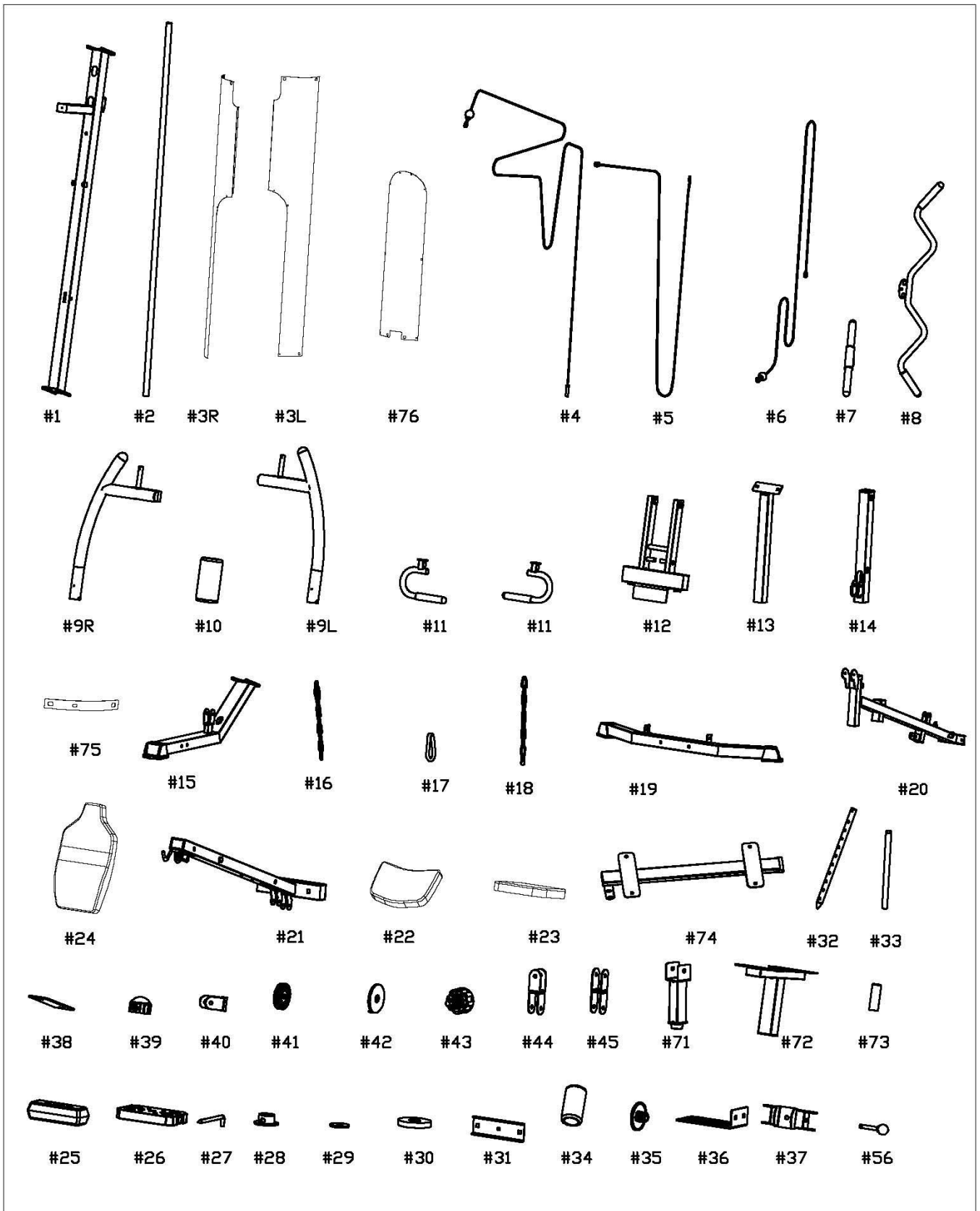
PRECAUCIONES

ESTA MÁQUINA DE EJERCICIO ESTÁ CONSTRUIDA PARA UNA SEGURIDAD ÓPTIMA. SIN EMBARGO, CIERTAS PRECAUCIONES SE APLICAN CUANDO USTED OPERA UNA PIEZA DE 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:


















1. Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje a los niños desatendidos en la misma habitación con la máquina.
2. Solo una persona a la vez debería usar la máquina.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETÉNGASE el entrenamiento de inmediato. CONSULTAR A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Coloque la máquina sobre una superficie clara y nivelada. NO use la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use ropa de entrenamiento apropiada cuando haga ejercicio. NO use túnicas u otras prendas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatos para correr o aeróbicos cuando se usa la máquina.
7. Use la máquina solo para su uso previsto como se describe en este manual. NO use accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto filoso alrededor de la máquina.
9. La persona discapacitada no debe usar la máquina sin una persona calificada o un médico presente.
10. Antes de usar la máquina para hacer ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca opere la máquina si la máquina no funciona correctamente.
12. Se recomienda un observador durante el ejercicio.


ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE CON SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVIDUOS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PRE-EXISTENTES.


ESQUEMA DE LAS PIEZAS:





PAQUETE DE HARDWARE


	Ø10X54	#63
	Ø15.8X57.5	#62
	M6X10	#60
	M6X15	#59
	M6X34	#58
	M8X16	#57
	M10X68	#55
	M10X88	#54
	M10X18	#53
	M10X25	#52
	M10X50	#51
	M10X65	#50
	M10X70	#70
	M10X85	#49
	M10X112	#48
	M10X175	#47
	M10X207	#46


 Ø15XØ10.5X21.5 #64


 D6 #61

 D8 #69

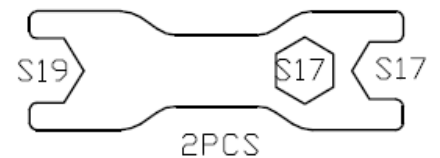
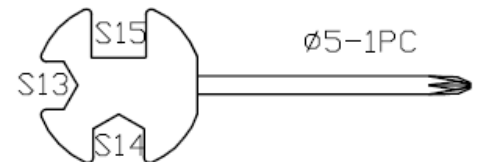
 D10 #68

 D20 #67

 M6 #66

 M10 #65

S6-2PCS



NO.	DESCRIPCION	CANT	NO.	DESCRIPCION	CANT
1	Marco principal	1	40	Soporte de polea giratoria	2
2	Varilla de guía de pila de peso	2	41	Polea	16
3L/R	Guarda	1/1	42	Cubierta de la polea	4
4	Cable L=4288	1	43	Perilla de bloqueo	2
5	Cable L=2800	1	44	Soporte de polea doble flotante	1
6	Cable L=3650	1	45	Soporte de polea doble flotante	1
7	Barra corta	1	46	Eje principal M10X207	1
8	Barra larga	1	47	Tornillo Allen M10X175 S6	1
9L/R	Tubo de mano	1/1	48	Tornillo Allen M10X112 S6	1
10	Espuma $\Phi 102 * \Phi 48 * 200$	2	49	Tornillo Allen M10X85 S6	4
11	Manija de la prensa delantera	2	50	Tornillo Allen M10X65 S6	2
12	Base de prensa delantera	1	51	Tornillo Allen M10X50 S6	13
13	Soporte del banco Scott	1	52	Tornillo Allen M10X25 S6	4
14	Desarrollador de pierna	1	53	Tornillo Allen M10X18 S6	10
15	Marco de la base delantera	1	54	Perno de carro M10X88	2
16	Cadena corta	2	55	Perno de carro M10X68	8
17	C-clip	6	56	Pin insertado	1
18	Cadena larga	1	57	Tornillo Allen M8X16 S6	2
19	Marco de la base trasera	1	58	Tornillo Allen M6X34 S5	2
20	Soporte de asiento principal	1	59	Tornillo hexagonal M6X15	8
21	Marco superior	1	60	Tornillo phillips M6X10	4
22	Almohadilla del banco Scott	1	61	Arandela plana d6 * d12 * 1.5	8
23	Asiento	1	62	Eje corto $\phi 15.8 * 57.5$	1
24	Tablero de respaldo	1	63	Bloque $\phi 10 * 54$	1
25	Vástago selector	1	64	Buje $\phi 15 * \phi 10.5 * 21.5$	4
26	Plato de peso	14	65	Tuerca de nylon M10	34
27	Pin en forma de L	1	66	Tuerca de nylon M6	6
28	Tapón de plástico	1	67	Arandela plana d20.2 * d35* 1	2
29	Arandela plástica	1	68	Arandela plana d10	66
30	Tope de la varilla	4	69	Arandela plana d8 * 1.5	2
31	Soporte trasero del bastidor base	1	70	Perno hexagonal M10 * 70	3
32	Varilla de selección	1	71	Tubo limitada	2
33	Varilla de rodillo de espuma	2	72	Poste de silla	1
34	Espuma $\Phi 95 * \Phi 23 * 170$	4	73	Manga	2
35	Tapa del extremo del rollo de espuma	4	74	Soporte de respaldo	1
36	Placa de pie	2	75	Placa de guía	4
37	Soporte de polea de mariposa	1	76	Panel transparente	1
38	Conector cuadrado	3	77	Tornillo cruz M5x14	2
39	Tapa final	2			

◆ Tómese el tiempo para revisar el manual y familiarizarse con todo el proceso de ensamblaje antes de continuar.

◆ Recomiendo tener la asistencia de otra persona para el montaje. Esto es especialmente conveniente al ensamblar varias piezas o mover el equipo.

Consejo de montaje: Siempre es útil preparar previamente los elementos necesarios para cada paso de ensamblaje.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

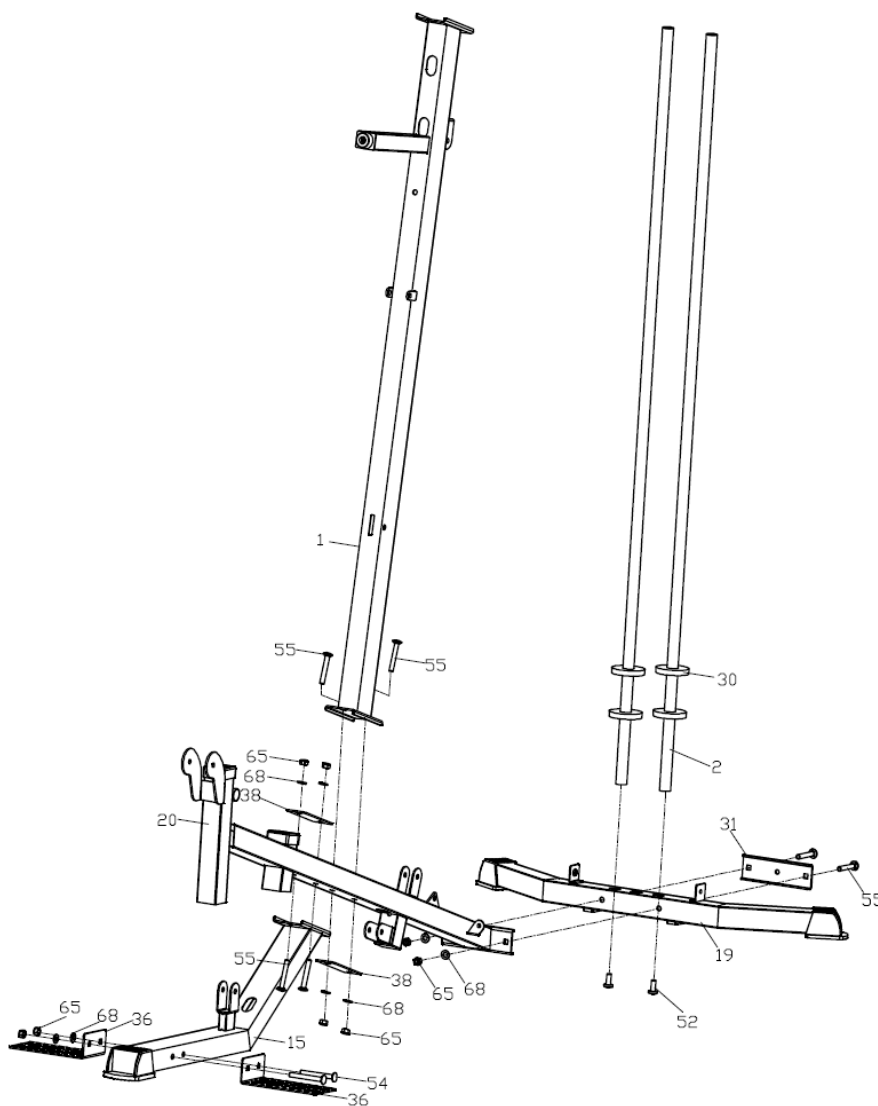
A: Conecte dos placas para los pies (36) al marco de la base frontal (15). Asegúrelos con los pernos de carruaje (54), arandelas (68) y tuercas de nylon (65);

B: Conecte el marco de la base delantera (15) al soporte del asiento principal (20). Asegúrelos con un perno de carruaje (55), un conector cuadrado (38), una arandela plana (68) y tuercas de nylon (65).

C: Inserte el ope de goma de la varilla guía (30) en la varilla guía de la pila de pesas (2); Conecte la varilla guía de la pila de pesas (2) al Marco de la base trasera (19). Asegúrelo con un perno Allen (52);

D: Conecte el Marco de la Base Posterior (19) al soporte del asiento principal (20). Asegúrelos con el perno de carruaje (55), el soporte del bastidor de la base trasera (31), la arandela plana (68) y las tuercas de nylon (65);

E: Conecte el marco principal (1) al soporte principal del asiento (20), asegúrelos con el perno de carruaje (55), el conector cuadrado (38), la arandela plana (68) y las tuercas de nylon (65).

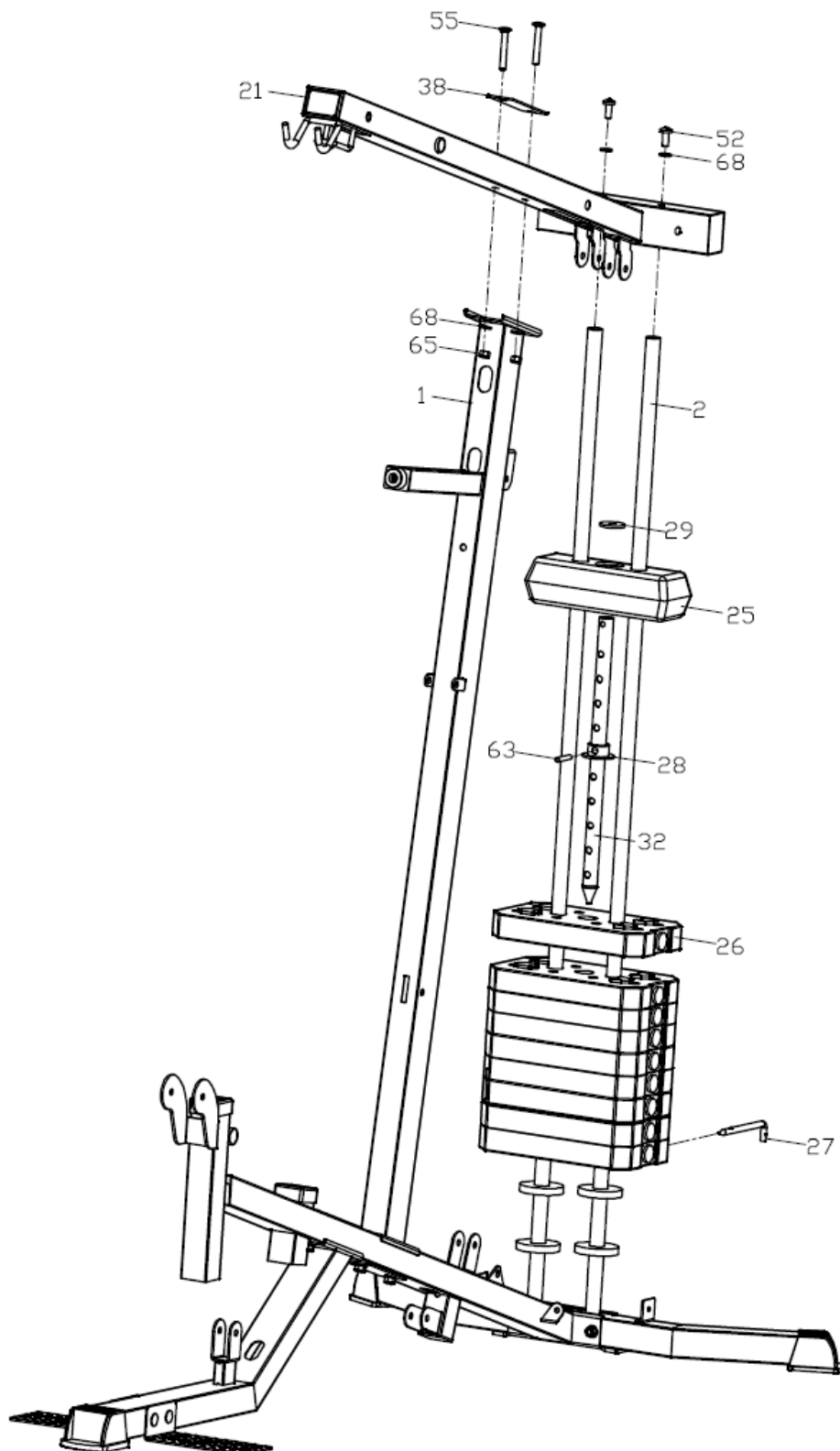


PASO 2

A: Deslice las placas de peso (26), la varilla selectora (32), el tapón de plástico (28), el bloque (63), el vástago selector (25) y la arandela plástica (29) en la varilla guía de la pila de peso (2). Luego, conéctelo al pasador en forma de L (27) como se muestra;

Nota: Antes de insertar la varilla de selección, debe deslizar el tapón de plástico (28) y alinear los orificios, fijar el bloque (63) en el orificio.

B: Conecte el Marco superior (21) al Marco principal (1) con el Perno de carro (55), el Conector cuadrado (38), la Arandela plana (68) y las tuercas de nylon (65).

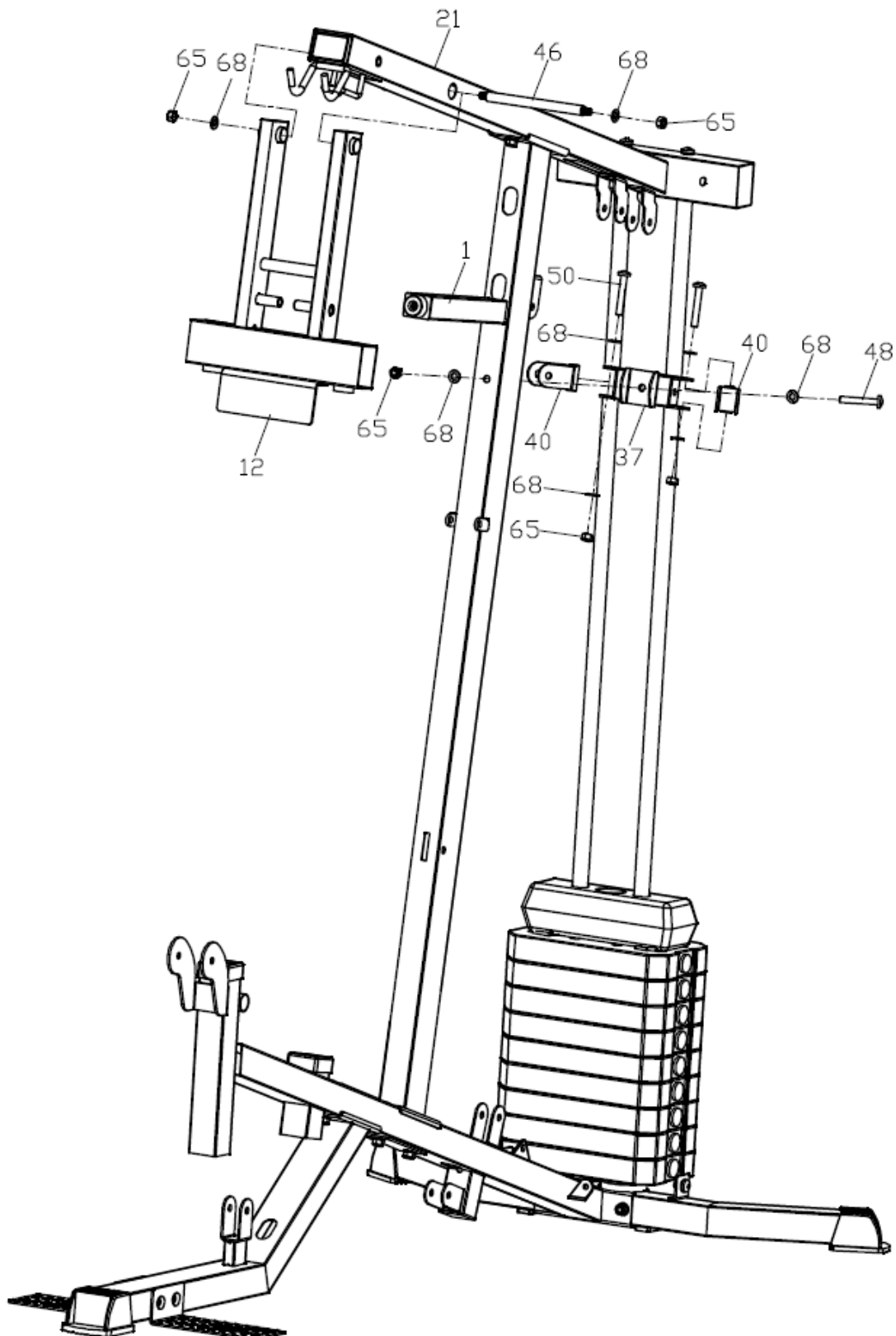


PASO 3

A: Conecte la base de la prensa frontal (12) al marco superior (21) con la tuerca de nylon (65), la arandela plana (68) y el eje principal (46);

B: Conecte el soporte de la polea de mariposa (37) al marco principal (1) con el perno Allen (48), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65);

C: Conecte el soporte de la polea giratoria (40) al soporte de la polea de mariposa (37) con el perno Allen (50), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65).

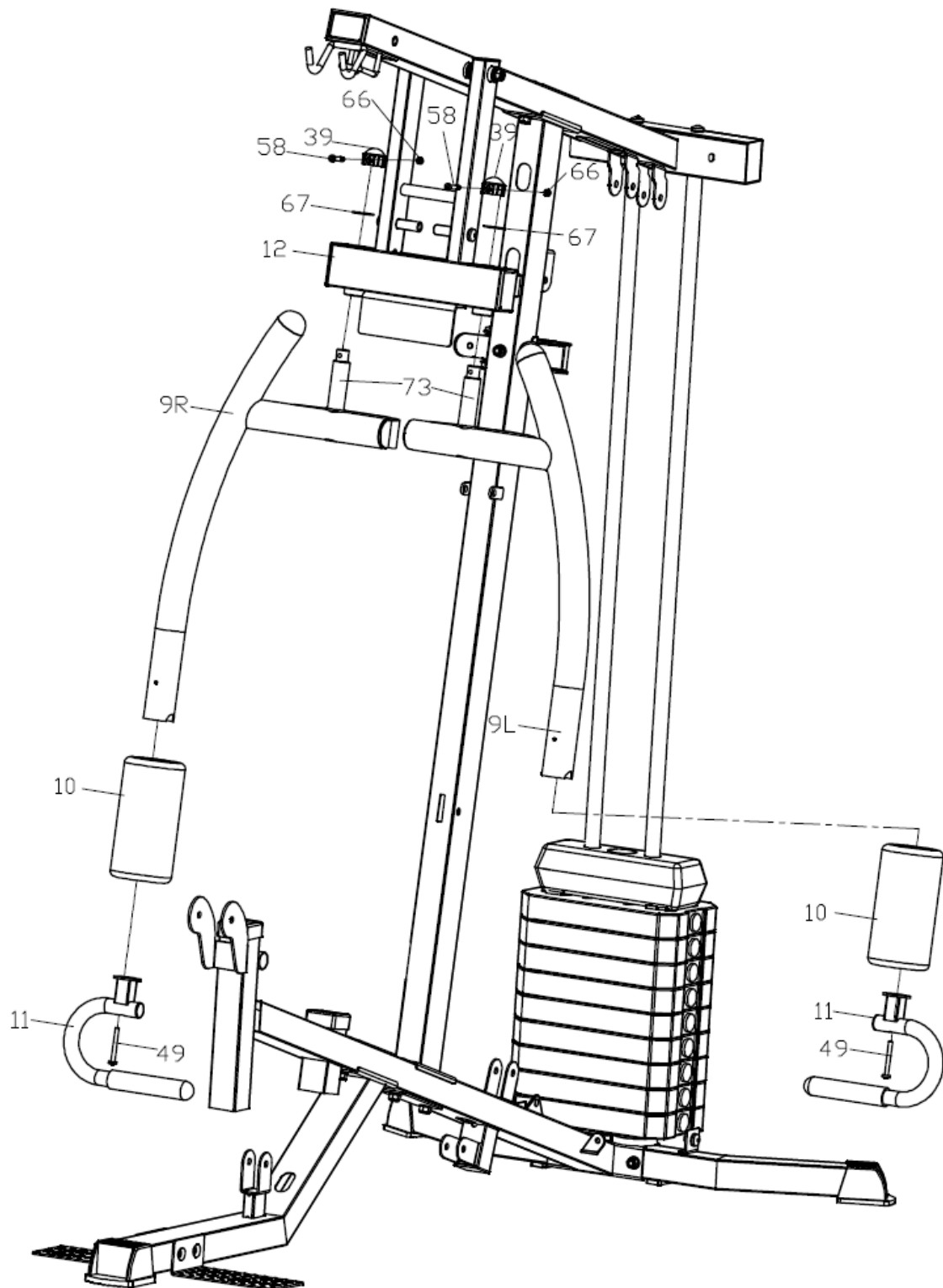


PASO 4

A: Conecte el tubo de mano (9L / R) a la base de la prensa delantera (12) con el perno Allen (58), la tapa (39), la tuerca de nylon (66) y la arandela plana (67);

B: Cubra el tubo de mano (9L / R) con la espuma (10);

C: Conecte el mango de la prensa frontal (11L / R) al tubo de la mano (9L / R) con el perno Allen (49).



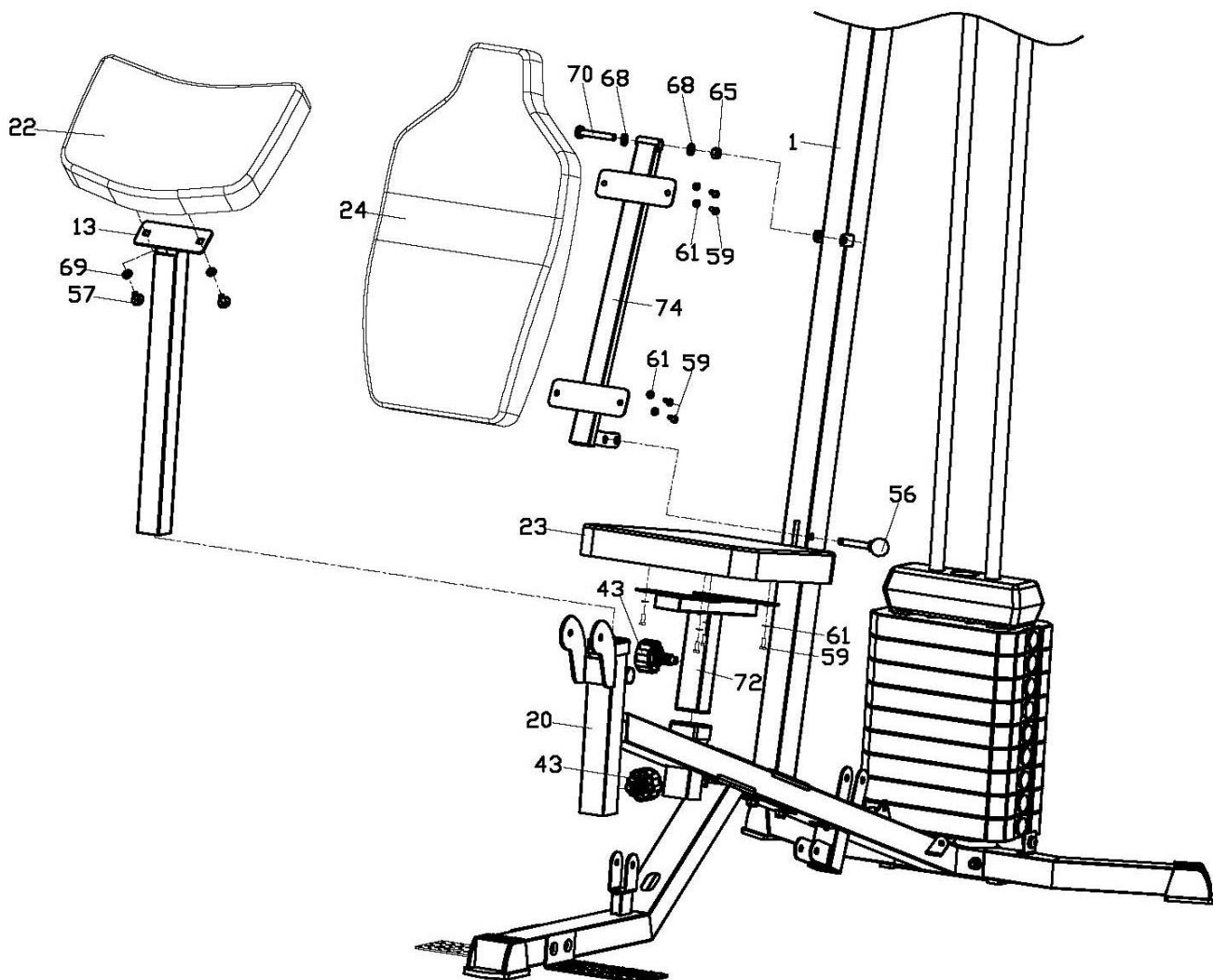
PASO 5

A: Deslice el soporte del banco scott (13) hacia el soporte del asiento principal (20) y alinee los orificios, fíjelos con la perilla de bloqueo (43);

B: Conecte la almohadilla del banco scott (22) al soporte del banco scott (13) con el perno Allen (57) y la arandela plana (69);

C: Conecte el asiento (23) al Poste del Asiento (72) con el perno Allen (59) y la arandela plana (61); luego bloquéelo en el soporte del asiento principal (20) con la perilla de bloqueo (43);

D: Bloquee el soporte del respaldo (74) en el bastidor principal (1) con perno hexagonal (70), arandela plana (68), tuerca de nylon (65); luego asegure la placa del Respaldo (24) al soporte del Respaldo (74) con el perno de la tapa del casquillo hexagonal (59), arandela plana (61); por último, fije el soporte del Respaldo (74) en el Marco Principal (1) con el Pasador insertado (56).

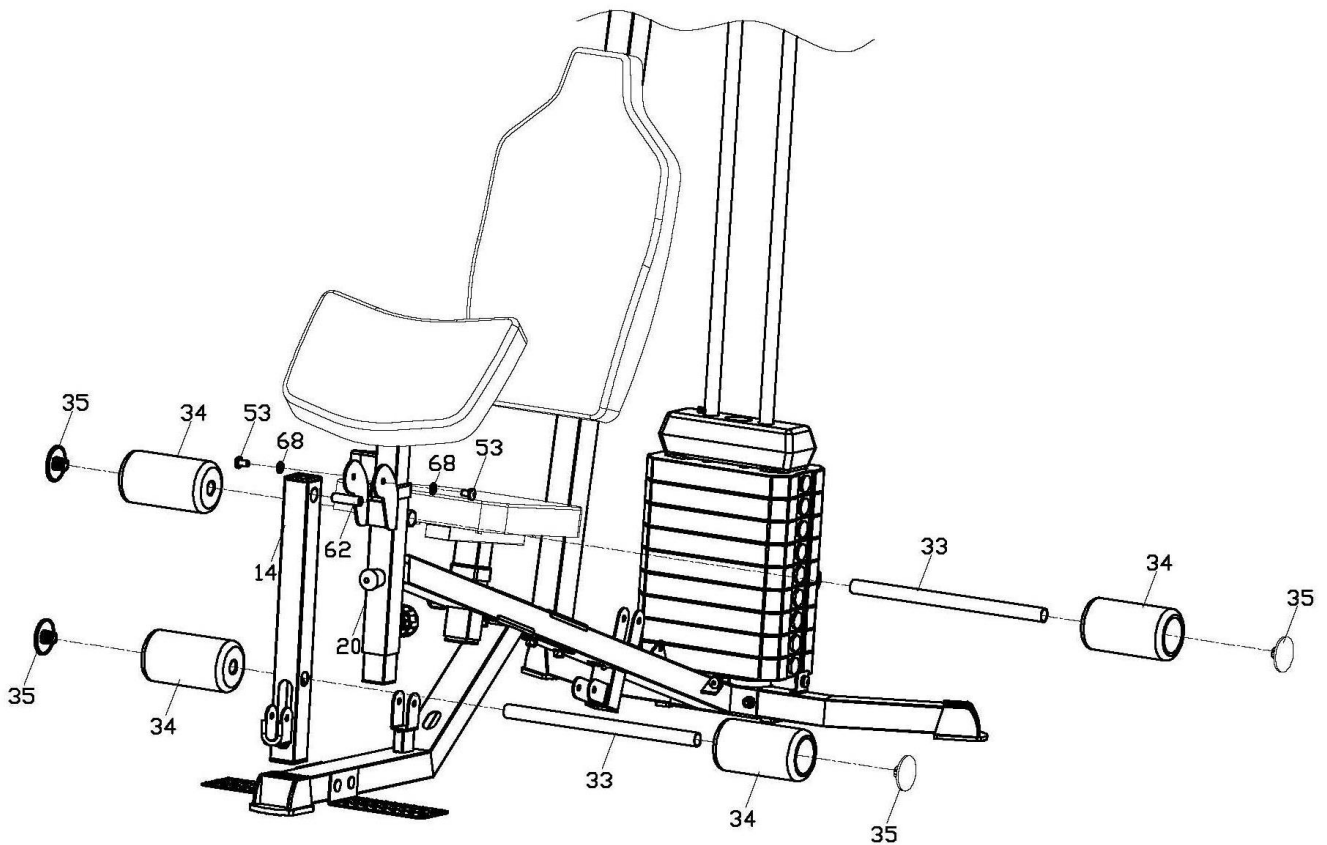


PASO 6

A: Conecte el desarrollador de la pata (14) al soporte del asiento principal (20) con el perno Allen (53), la arandela plana (68) y el eje corto (62);

B: Enchufe la varilla de rodillo de espuma (33) en el soporte del asiento principal (20). Luego cubra la varilla con un rollo de espuma (34) y una tapa de extremo del rollo de espuma (35);

C: Enchufe la varilla de rodillo de espuma (33) en el revelador de la pata (14). Luego cubra la varilla con un rollo de espuma (34) y una tapa de extremo de rodillo de espuma (35).

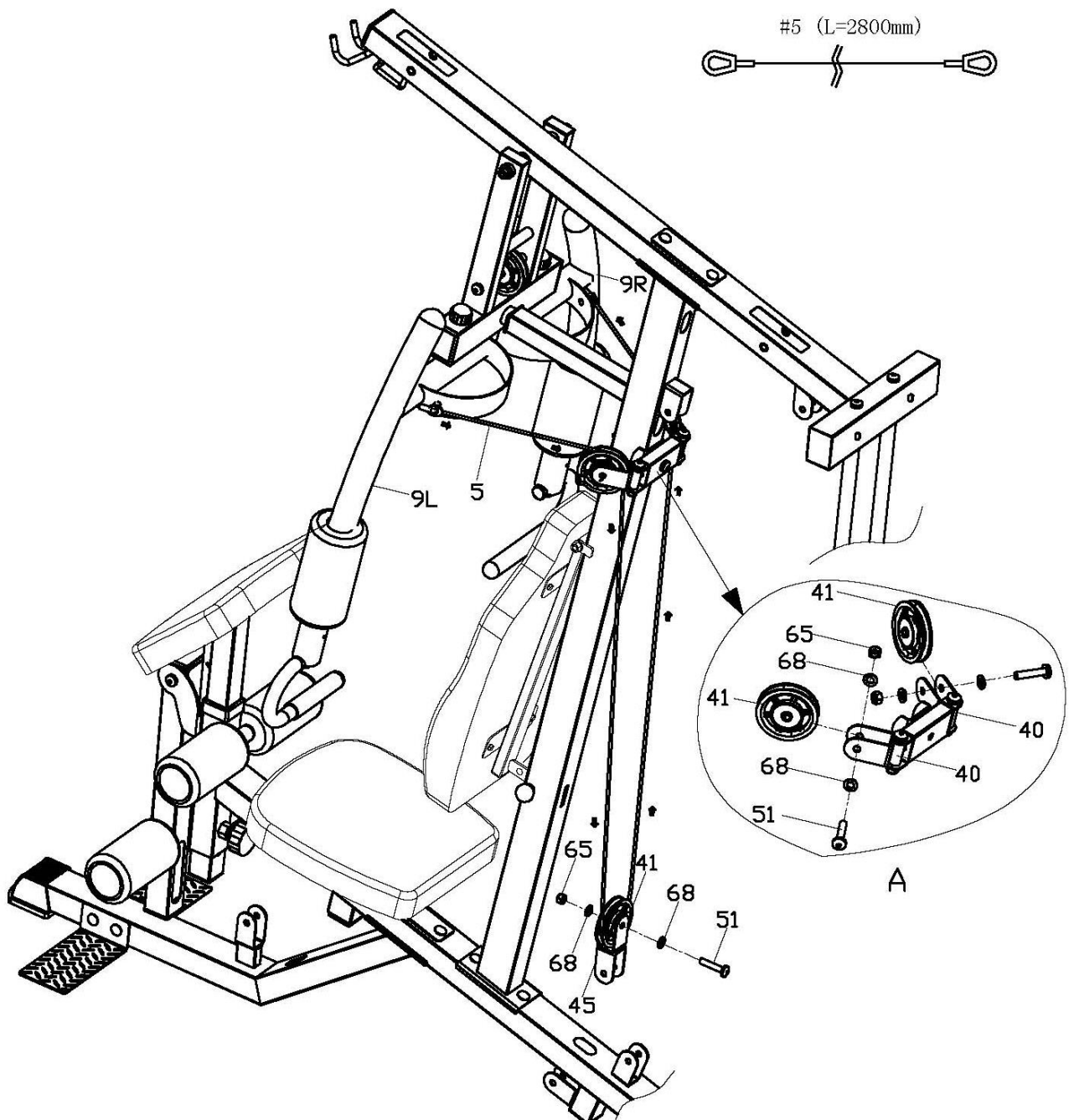


PASO 7

A: Bloquee un lado del cable (5) en el tubo de mano (9L) y hágalo pasar a través de la polea (41). Luego asegure la polea (41) al soporte de la polea giratoria (40) y el soporte doble de la polea flotante (45) con el perno Allen (51), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65). Como se muestra en la figura A, bloquear el otro lado del cable (5) al tubo de mano (9R).

Nota: antes de bloquear las poleas, estire el cable (5) pasado primero.

B: Ensamble el cable como la flecha que se muestra.



PASO 8

A: Pase el cable (4) a través de la polea (41). Luego, asegure la polea (41) y la cubierta de la polea (42) al marco superior (21) con el perno Allen (49), la arandela plana (68), el casquillo (64) y la tuerca de nylon (65);

Nota: antes de bloquear las poleas, pase el cable (4) primero.

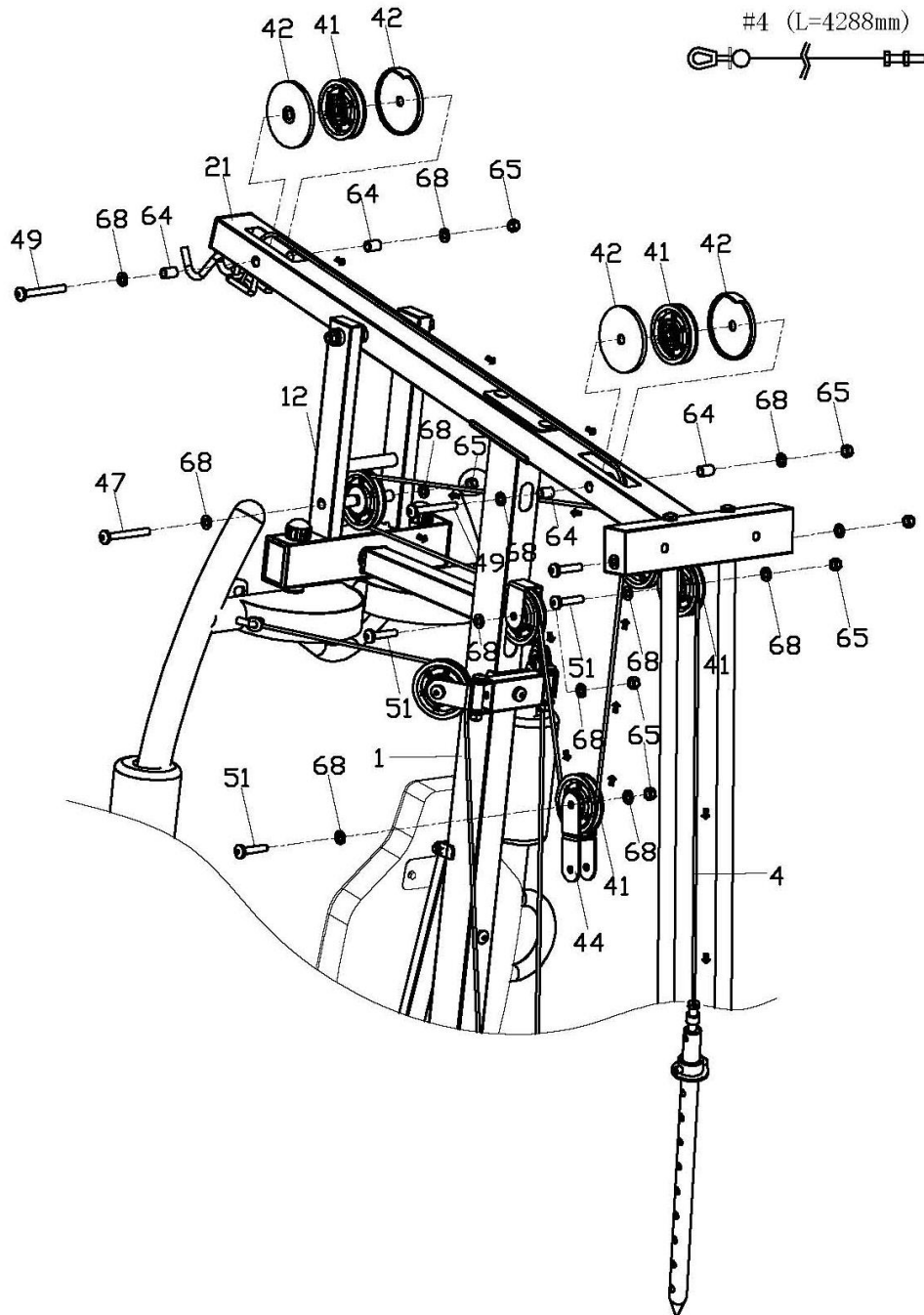
B: Bloquee la polea (41) en la base de la prensa frontal (12) con el perno Allen (47), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65);

C: Bloquee la polea (41) en el marco principal (n. ° 1) con el perno Allen (51), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65);

D: Bloquee la polea (41) en el soporte doble de la polea flotante (44) con el perno Allen (51), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65);

E: Bloquee la polea (41) en el marco superior (21) con el perno Allen (51), la arandela plana (68) y la tuerca de nylon (65);

F: Ensamble el cable (4) como la flecha que se muestra.

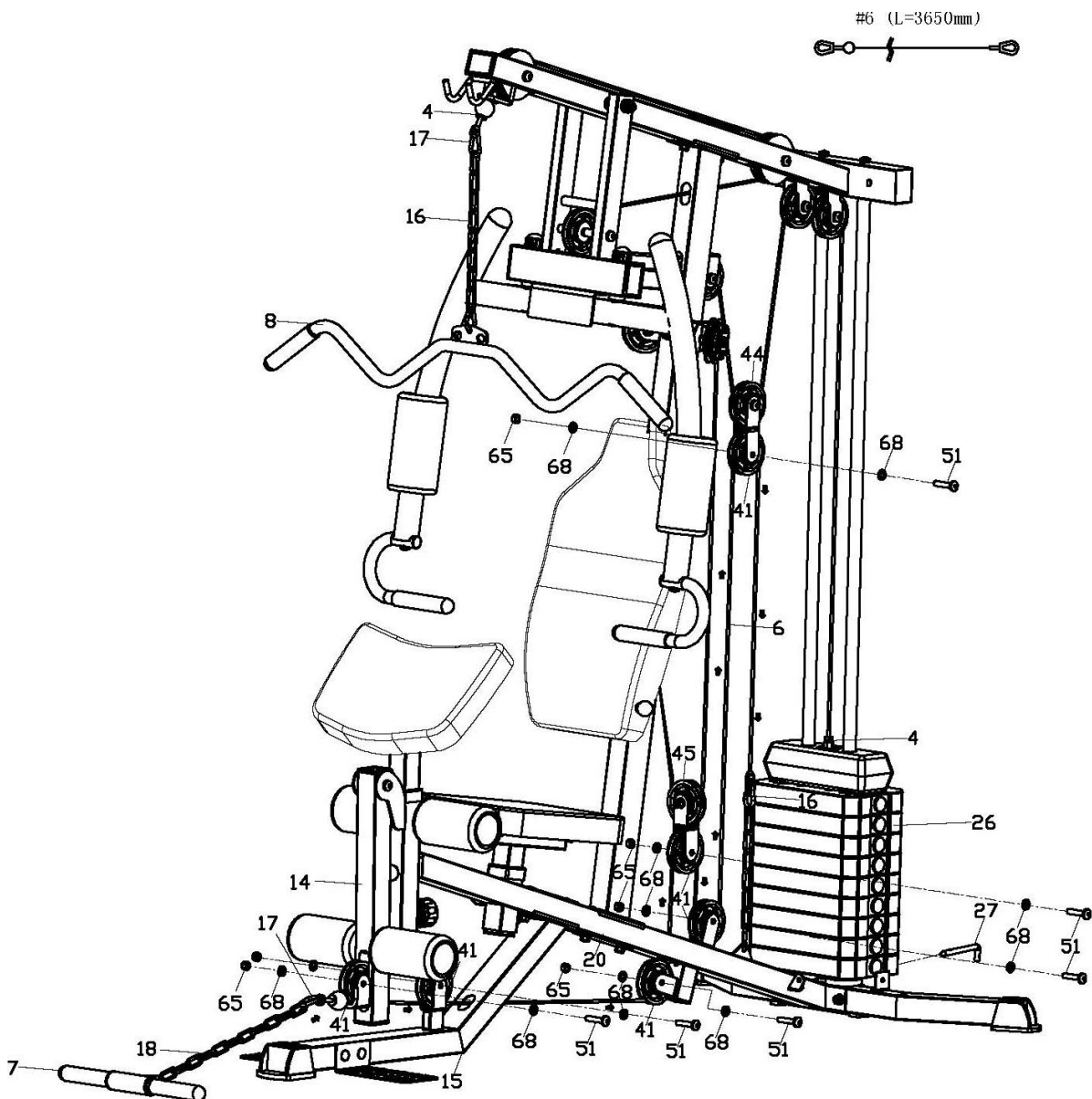


PASO 9

A: Pase el cable (6) a través de la polea (41). A continuación, fije las poleas (41) para el desarrollador de piernas (14), la base del bastidor delantero (15), el soporte de asiento principal (20), el soporte de la polea flotante (45) y soporte doble (44) con tornillos Allen (51), arandelas plana (68) y tuercas de nylon (65). .Nota: Antes de fijar las poleas, pase el cable (6) en primer lugar.

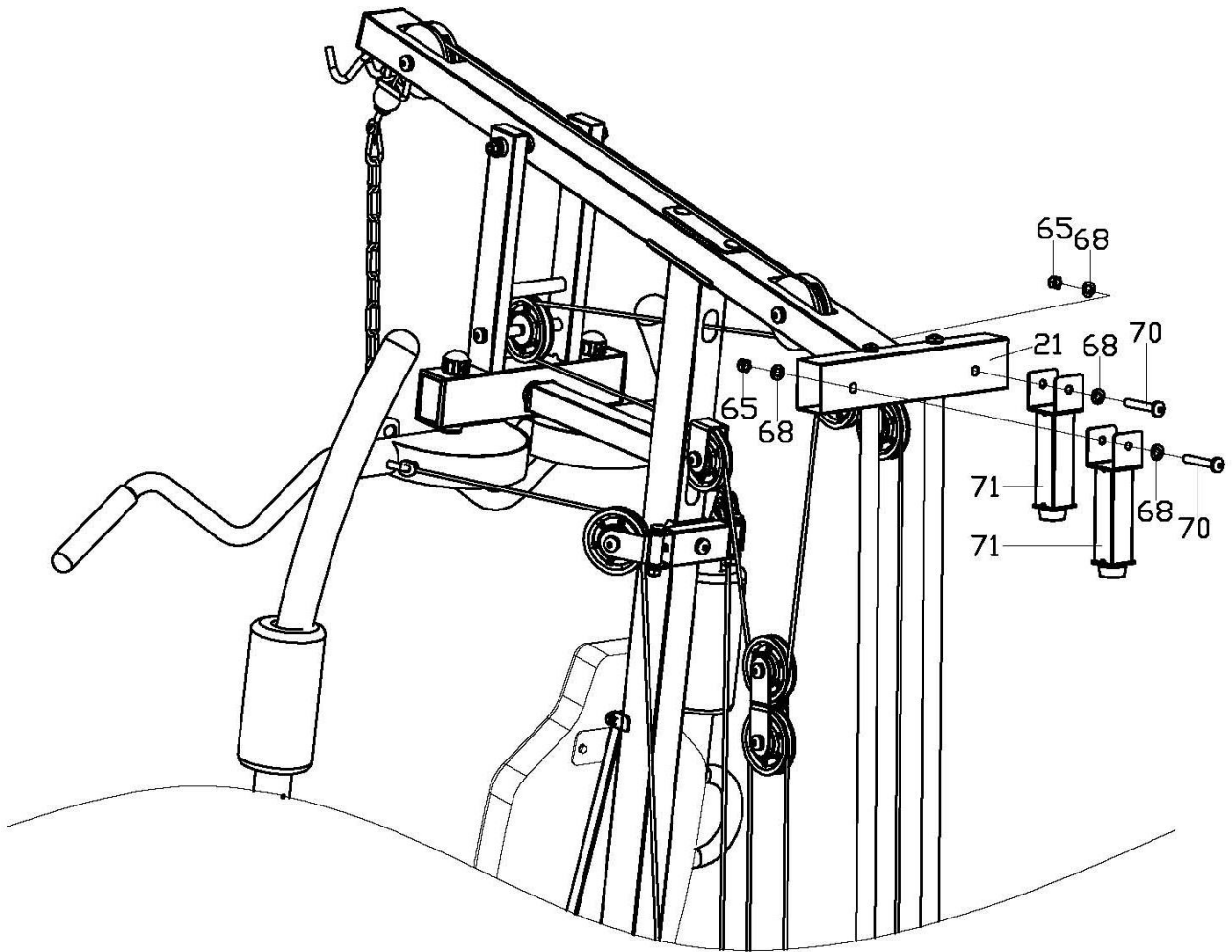
B: En primer lugar asegúrese de que el pasador de forma de L (27) se insertó en el extremo de la placa de peso (26), haga que los tres cables queden firmes ajustando el cable (4) y la cadena corta (16), luego conecte la barra larga (8) , la cadena (16) y el cable (4). A continuación, conecte la barra corta (7), la cadena (18) y el cable (6). Por último, Conecte el extremo de la cadena (16) y el cable (6) y bloquee la parte triangular en el soporte del asiento principal (20).

C: Ensamble el cable (6) como muestra la flecha



PASO 10

Bloquee la tubería limitada (71) al marco superior (21) con un perno Allen (70), una arandela plana d10 (68) y una tuerca de nylon M10 (65) como se muestra.

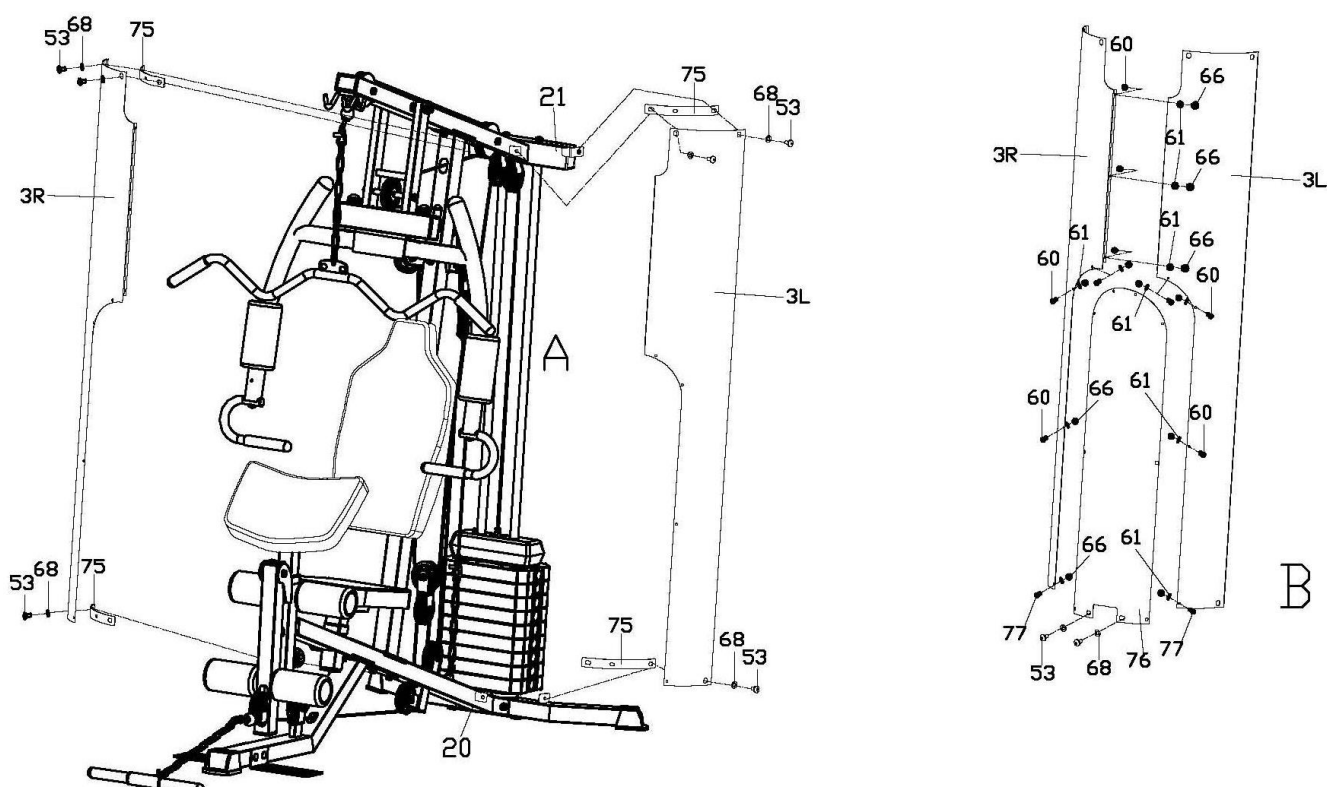


PASO 11

A: Conecte el protector (3L / R) al soporte del asiento principal (20) y al marco superior (21) con el Tornillo Allen (53) y la arandela plana (68) como se muestra en la figura A

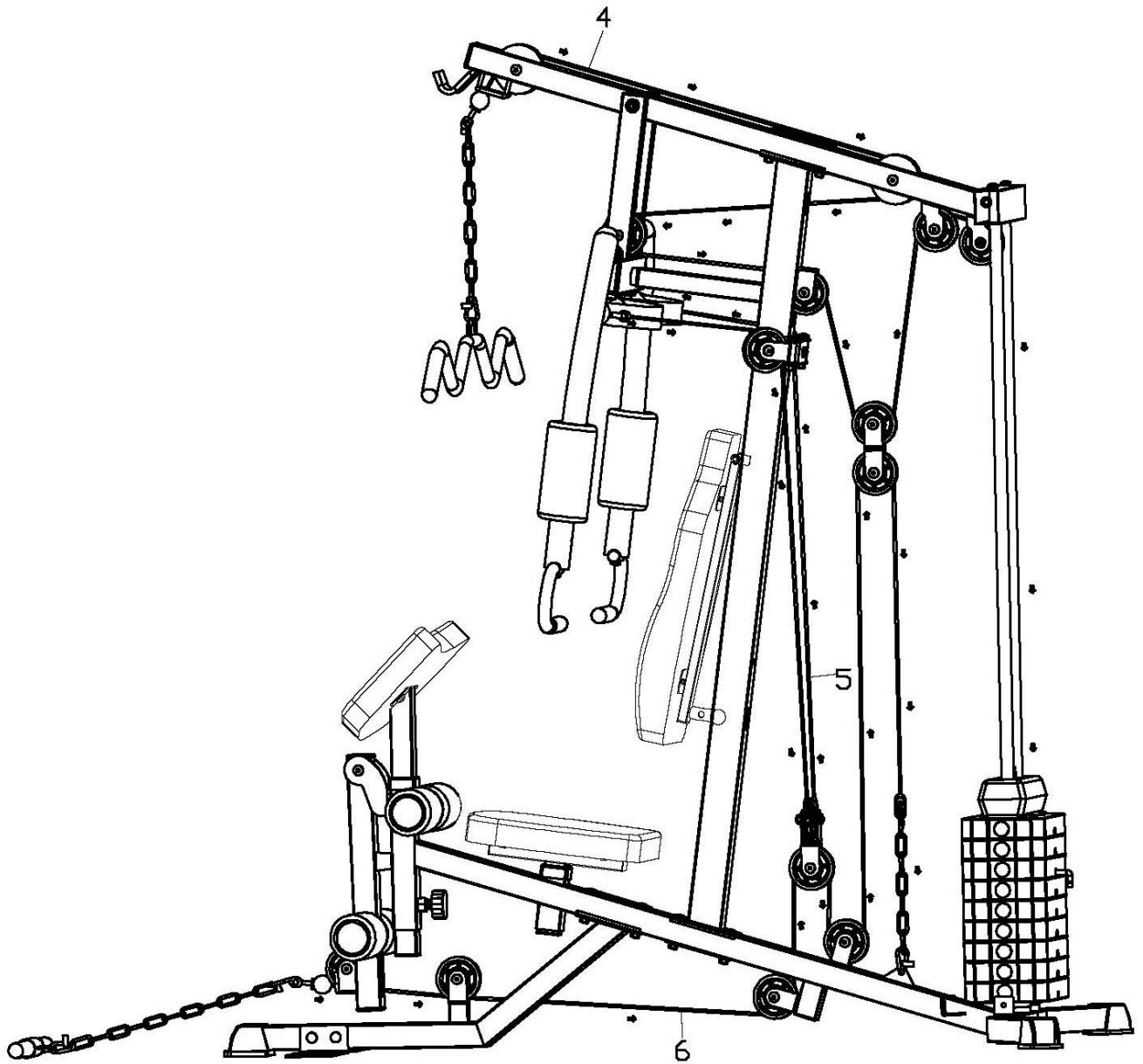
B: Fije los protectores (3L / R) junto con el tornillo phillip (60) y la tuerca de nylon (66), como se muestra en la imagen B

C: Fije el panel transparente (76) sobre la cubierta protectora (3L / R) y el soporte del asiento con el tornillo Allen (53) y la arandela plana (68) y el tornillo Phillips (60) y la tuerca de nylon (66) y la arandela plana (61) y la cruz tornillo (77) como se muestra en la figura B.



PASO 12

Después de ensamblar el producto, asegúrese de que los cables de movimiento (4, 5 y 6) estén conectados correctamente en la dirección que muestra la flecha..



Ejercicios de calentamiento

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

El calentamiento es una parte importante de su entrenamiento y debe comenzar cada sesión. Prepara tu cuerpo para un ejercicio más extenuante calentando y estirando tus músculos, aumentando la circulación y la frecuencia del pulso, y entregando más oxígeno a tus músculos. Al final de tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir los problemas musculares. Sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento:

Estiramiento interno del muslo

Siéntese con las plantas de los pies junto con las rodillas apuntando hacia afuera. Pon tus pies lo más cerca posible de tu ingle. Suavemente empuja tus rodillas hacia el piso. Mantener por 15 segundos.

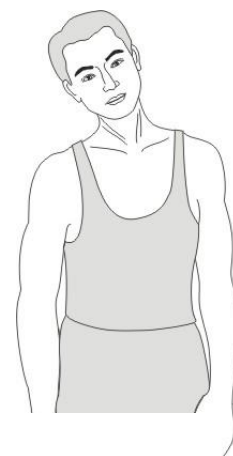


Estiramiento de isquiotibiales

Siéntate con tu pierna derecha extendida. Descanse la suela de su pie izquierdo contra su muslo interno derecho. Estírese hacia su pie lo más lejos posible. Mantenga por 15 segundos. Relájate y luego repite con pierna izquierda extendida.

Cuello

Gire su cabeza hacia la derecha por un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo de su cuello. Luego, gire la cabeza hacia atrás por un conteo, estirando la barbilla hacia el techo y dejando que se abra la boca. Gire su cabeza hacia la izquierda por un conteo, y finalmente, deje caer su cabeza hacia su pecho por un cargo.

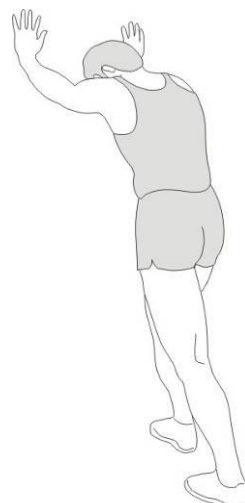


Levantamiento de hombro

Levante su hombro derecho hacia su oído por un cargo. Luego levante su hombro izquierdo para un conteo mientras baja su hombro derecho.

Estiramiento de pantorrillas -Aquiles

Apóyate contra una pared con tu pierna izquierda frente a la derecha y tus brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el piso; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Espera, luego repite en el otro lado por 15 cuentas.



Toque del dedo del pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcanza tan lejos como puedas y espera por 15 conteos.

Estiramiento de costado

Abre los brazos hacia un lado y sigue levantándolos hasta que estén sobre tu cabeza. Alcanza tu brazo derecho lo más que puedas hacia arriba hacia el techo para un conteo. Siente el estiramiento de tu lado derecho. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

