



Torre de ejercicios (pull-ups)

IMPORTANTE: Leer detenidamente antes de utilizar el producto y guardar para futuras referencias.

Gracias por adquirir este producto. Lea detenidamente estas instrucciones y guárdelas para las referencias futuras.

Precauciones de seguridad

Advertencia

- No utilice este torre de pull-ups después de una enfermedad, fatiga excesiva o toma de bebidas alcohólicas.
- A fin de evitar accidentes, los niños no deben usar el producto sin la supervisión de un adulto responsable.
- Cuando utilice esta torre de pull-ups, use ropa cómoda y adecuada para la práctica de ejercicio.
- El ejercicio excesivo puede afectar su salud, si no está acostumbrado, empiece de forma progresiva.
- Este producto soporta un máximo de 120 kilos. La sobrecarga puede resultar en fallas o daños.
- Antes de utilizarlo, asegúrese de que todas las piezas estén instaladas de manera correcta y que todos los tornillos y tuercas estén apretados firmemente en su lugar.
- Consulte a su instructor de fitness antes de utilizar esta torre de pull-ups, y utilice dicho equipo de acuerdo con las instrucciones.

Nota

- Esta torre de ejercicios es un equipo doméstico. No le de un uso comercial.
- No instale esta torre cerca de fuentes de calor o cerca de lugares con riesgo de incendios.
- Cuando haga ejercicio, cerciórese de que no haya personas a su alrededor y utilice espacios no suficientemente anchos para una práctica segura.
- No utilice la torre de pull-ups sobre superficies rugosas.
- Asegúrese de no colocar su máquina de ejercicio en lugares como:
 - A. Espacios que sean demasiado calientes o demasiado fríos.
 - B. Exteriores y lugares bajo la incidencia directa del sol.
 - C. Lugares cerca de la caldera de gas o cerca del fuego.
 - D. Lugares con humedad.
 - E. Espacios donde los niños puedan manipularla.
 - F. Espacios donde haya humo de aceite y vapor de agua.

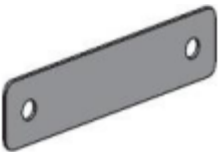
Diagrama de instalación

Paso 1: Abra la caja y confirme las piezas del producto.

<p>(A) Tubo de pie (2)</p> 	<p>(B) Marco principal (2)</p> 
<p>(C) Tubo auxiliar (2)</p> 	<p>(D) Tubo de conexión de pie (1)</p> 
<p>(E) Conexión de tubo principal (1)</p> 	<p>(F) Barra horizontal (1)</p> 
<p>(G) Tubo de respaldo (1)</p> 	<p>(H) Almohadilla para codos (1)</p> 
<p>(I) Tubo de ajuste del reposapiernas (1)</p> 	<p>(J) Tubo de soporte para banco de abdominales (1)</p> 
<p>(K) Tubo de reposapiernas (1)</p> 	<p>(L) Almohadilla para codos (2)</p> 
<p>(M) Banco de abdominales (1)</p> 	

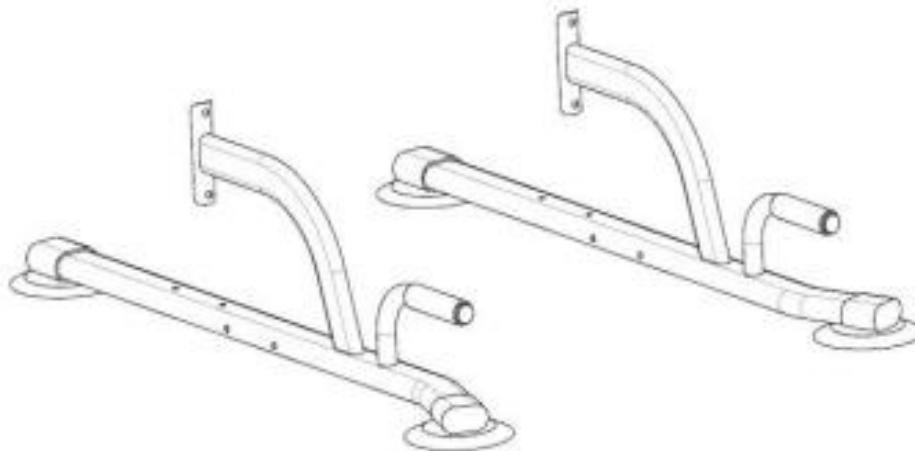
Accesorios

Paso 1: Abra el paquete y confirme que están todos los componentes del producto.

(1) Tornillo semicircular de cuello cuadrado M8 * 40 (4 piezas)	(2) Tornillos de cabeza hueca hexagonal M8 * 70 (8 piezas)	(3) Tornillos de cabeza hueca hexagonal M8 * 80 (2 piezas)
		
(4) Tornillos de cabeza hueca hexagonal M8 * 40 (4 piezas)	(5) Tornillos de cabeza hueca hexagonal M8 * 15 (2 piezas)	(6) Tornillos de cabeza hueca hexagonal M8 * 50 (3 piezas)
		
(7) Tuerca para agarre de plástico M8 (4 piezas)	(8) Tuercas M8 (21)	(9) Tornillo para agarre de plástico M8 * 45 (4)
		
(10) Placa reforzada (2 piezas)	(11) Juntas redondas (6)	(12) Juntas curvas (4)
		
(13) Placa curva (4 piezas)	(14) Clavija (3 piezas)	
		
(15) Llave inglesa		
(16) Llave allen		

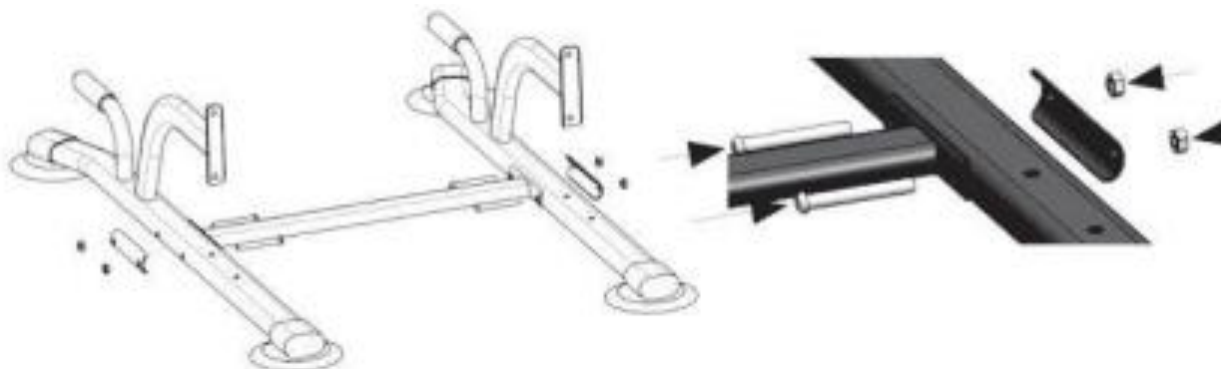
Paso 2: Sacar los tubos de pie

1. Saque el tubo de pie izquierdo y derecho.



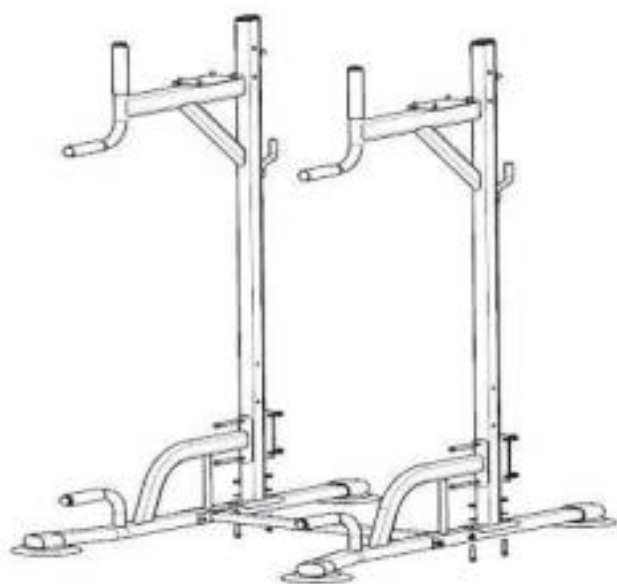
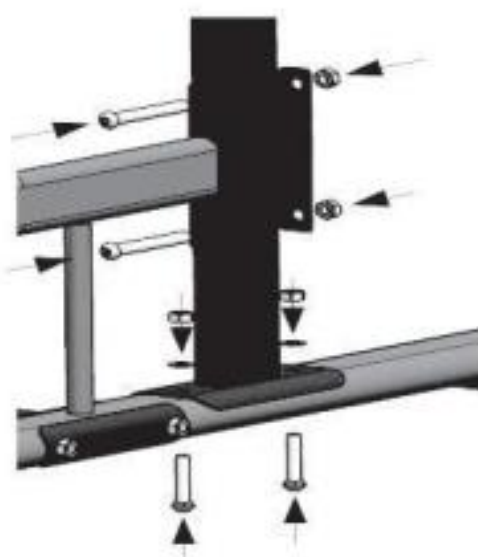
Paso 3: Instalar el tubo de conexión a los tubos de pie.

1. Utilice los 4 tornillos hexagonales M8 * 70 (2) para fijar los tubos del pie desde el interior. Coloque la almohadilla curva, luego apriételos con la tuerca M8 (8).



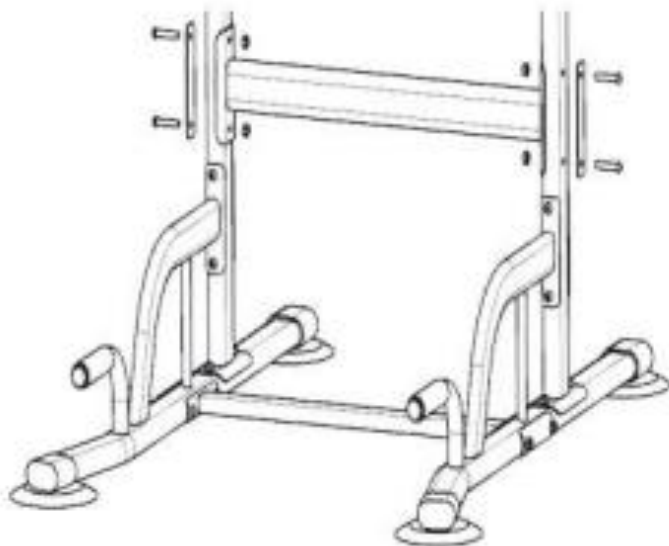
Paso 4: Instalar el marco principal

1. Pase los 4 tornillos de cuello cuadrado y de cabeza redonda M8 * 40 a través del tubo de pie desde la parte inferior, coloque una junta circular y apriételos con la tuerca M8.
2. Utilice los 4 tornillos hexagonales M8 * 70 para fijar desde el interior, coloque la almohadilla curva, luego apriételos con la tuerca M8.



Paso 5: Instalar el tubo de refuerzo

1. Utilice los 4 tornillos de cabeza hueca hexagonal M8 * 40, coloque la almohadilla de refuerzo en su lugar, introdúzcalos desde el exterior, luego apriételos con la tuerca M8.



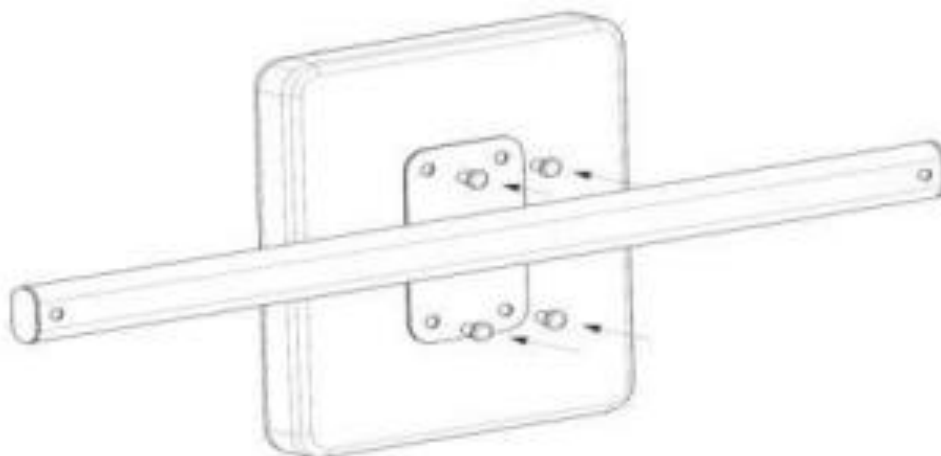
Paso 6: Instalar las almohadillas para codos

1. Utilice el tornillo autónomo en la almohadilla para codos y apriételo a través de la placa de hierro.



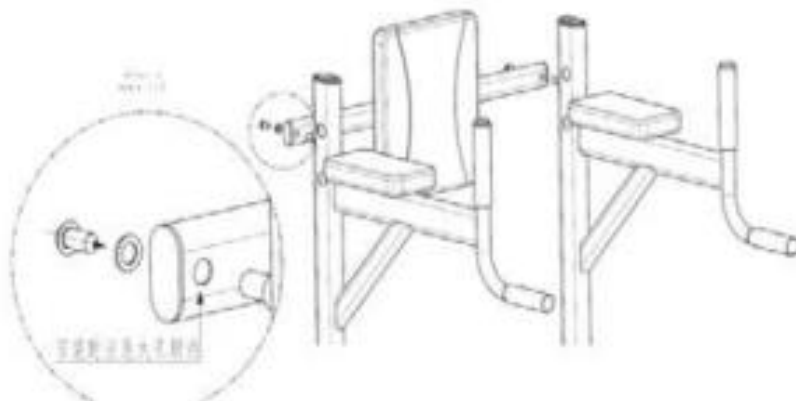
Paso 7: Instalar el cojín del respaldo

1. Utilice los tornillos en el tubo del respaldo para fijar el cojín del respaldo.



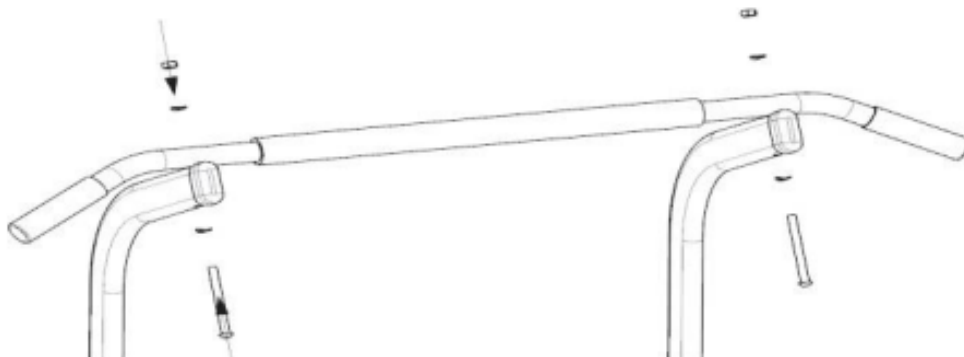
Paso 8: Instalar la palanca del respaldo

1. Los diámetros de los orificios internos y externos del tubo del respaldo (G) no son iguales, y los orificios grandes deben estar orientados hacia adentro. Coloque los tornillos hexagonales de M8 * 15 (5) y la arandela circular (11), luego apriételos con la llave Allen (16).



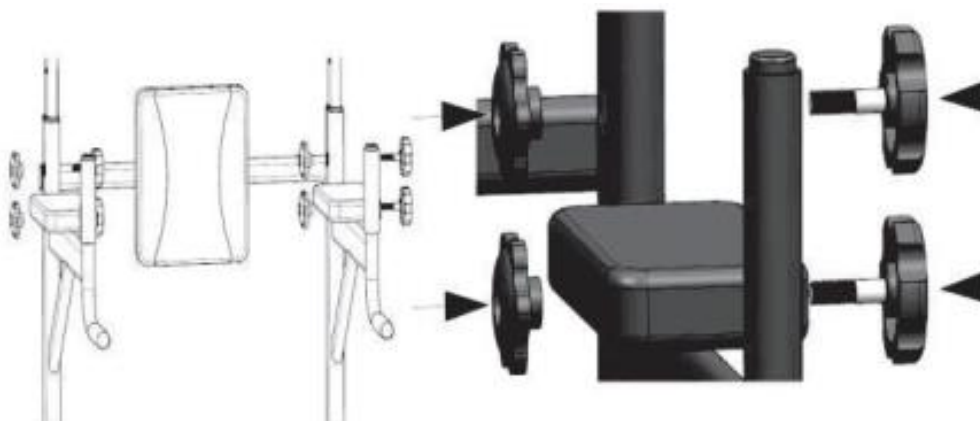
Paso 9: Instalar la barra horizontal

1. Coloque la barra horizontal en el brazo superior, alinee el orificio con el tornillo hexagonal M8 * 80, coloque la arandela curva, páselo por la parte inferior, luego coloque de nuevo una arandela curva, finalmente apriételos con la tuerca M8.



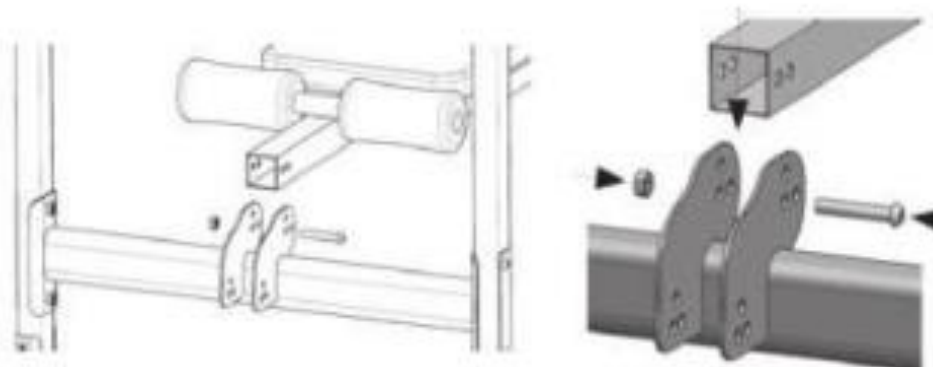
Paso 10: Instalar el tubo secundario para ajustar la altura deseada

1. Coloque el sub-tubo sobre la parte superior del marco principal, entonces ajuste la posición del orificio cuando la ajuste a la altura apropiada.
2. Pase el tornillo de agarre de plástico M8 * 45 a través del marco principal y el tubo auxiliar, luego apriete la tuerca de plástico M8.



Paso 11: Instalar el banco de abdominales

1. En primer lugar, haga coincidir el orificio del banco de abdominales con el orificio de la placa de conexión, luego apriételos con la tuerca hexagonal M8 * 50.



Paso 12: Instalar la placa de soporte del banco de abdominales

1. Alinee la pata de soporte con el orificio del tubo cuadrado del banco de abdominales, pase el tornillo hexagonal de M8 * 50 a través del tubo cuadrado, luego apriete la tuerca M8 con la llave inglesa.



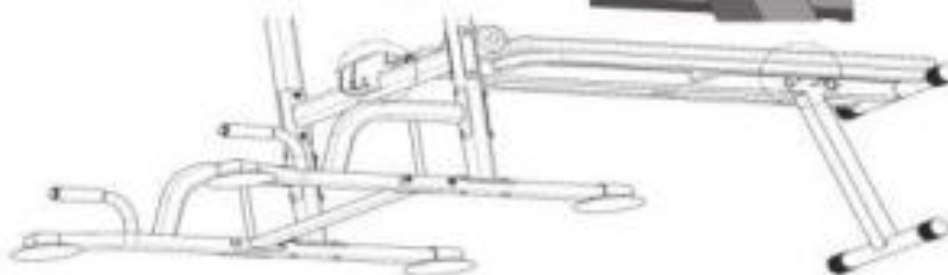
Paso 13: Colocar el pasador fijo

1. Inserte el perno en el orificio desde el exterior, y fije el banco de abdominales. La figura 1 sirve como referencia para evitar que el banco de abdominales se mueva. La figura 2 sirve como referencia para fijar la pata de soporte.

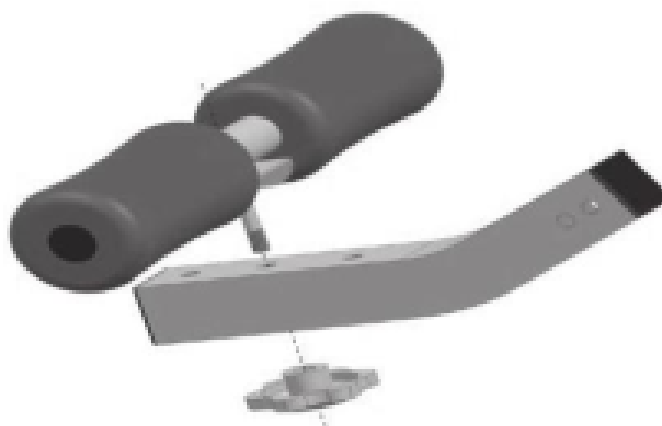
Figura 1



Figura 2



Paso 14: Instalar el reposapiés

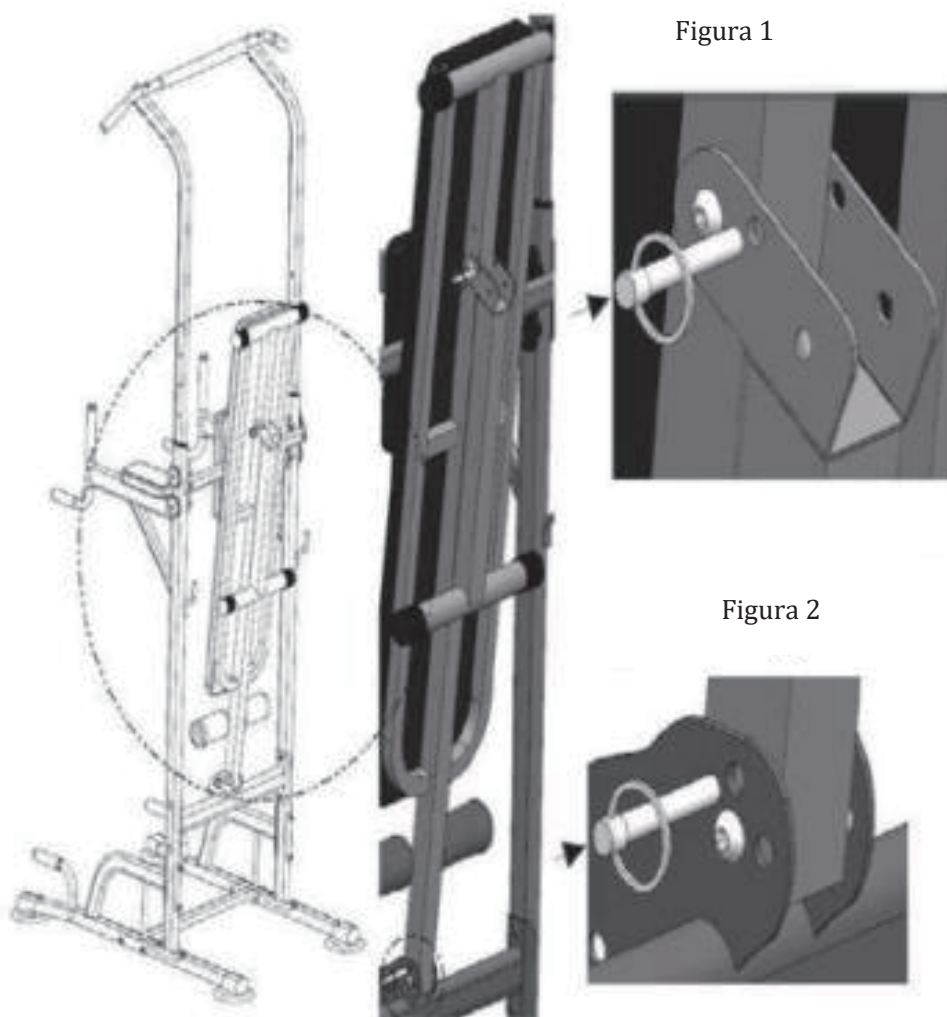


1. Alinee el reposapiés con el orificio de la pieza de conexión. Fíjelo con un tornillo de cabeza hueca hexagonal M8 * 50 desde el exterior, luego apriételo con la tuerca M8.
2. Alinee los 2 orificios, inserte un perno desde el exterior, luego fíjelo (el ángulo del tubo se puede ajustar).



Plegar el banco de abdominales:

1. Extraiga el pasador de fijación del banco de abdominales cuando el banco esté en plano, entonces ya puede plegar el banco de abdominales hacia arriba (como se muestra en la Figura 2).



2. Extraiga el pasador de fijación del banco de abdominales cuando el banco esté en estado plegado. Preste atención a sostener el banco de abdominales. Despliegue el banco de abdominales hacia abajo para que se nivele al suelo.





Estação de Musculação Multifuncional

IMPORTANTE: Leia atentamente antes de usar e guarde para referência futura.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Obrigado por ter adquirido este produto. Leia atentamente estas instruções e guarde-as para referência futura.

Precauções de segurança

Advertência

- Não utilizar este equipamento após uma enfermidade, fadiga excessiva ou ingestão de bebidas alcoólicas.
- A fim de evitar acidentes, as crianças não devem utilizar o produto sem a supervisão de um adulto responsável.
- Ao utilizar este equipamento, usar roupa confortável adequada para o exercício.
- O exercício excessivo pode afectar a sua saúde, se não estiver habituado a ele, comece progressivamente.
- Este produto suporta um máximo de 120 quilos. A sobrecarga pode resultar em falhas ou danos.
- Antes da utilização, certifique-se de que todas as peças estão correctamente instaladas e que todas as porcas e parafusos estão bem apertados no seu lugar.
- Consulte o seu instrutor de fitness antes de utilizar esta equipamento, e utilize de acordo com as instruções.

Nota

- Esta torre de exercício é um equipamento doméstico. Não a ponha em uso comercial.
- Não instalar esta torre perto de fontes de calor ou riscos de incêndio.
- Ao fazer exercício, certifique-se de que não há pessoas à sua volta e utilize espaços que não sejam suficientemente amplos para o exercício seguro.
- Não utilizar este equipamento em superfícies irregulares.
- Certifique-se de não colocar a sua máquina de exercício em locais como por exemplo:

A.Espaços que são demasiado quentes ou demasiado frios.

B.Ao ar livre e em locais sob luz solar directa.

C.Lugares perto da caldeira de gás ou perto de um incêndio.

D.Lugares com humidade.

E.Lugares onde as crianças podem manusear.

F.Espaços onde o fumo do petróleo e o vapor de água estão presentes.

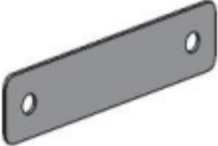
Esquema de instalação

Passo 1: Abrir a caixa e confirmar as peças do produto.

(A) Tubo de pé (2) 	(B) Estrutura principal (2) 
(C) Tubo auxiliar (2) 	(D) Tubo de conexão do pé (1) 
(E) Conexão do tubo principal (1) 	(F) Barra horizontal (1) 
(G) Tubo do encosto (1) 	(H) Almofadas de cotovelo (1) 
(I) Tubo de ajuste do apoio das pernas (1) 	(J) Tubo de apoio de banco abdominal (1) 
(K) Tubo de apoio das pernas (1) 	(L) Almofadas de cotovelo (2) 
(M) Banco abdominal (1) 	

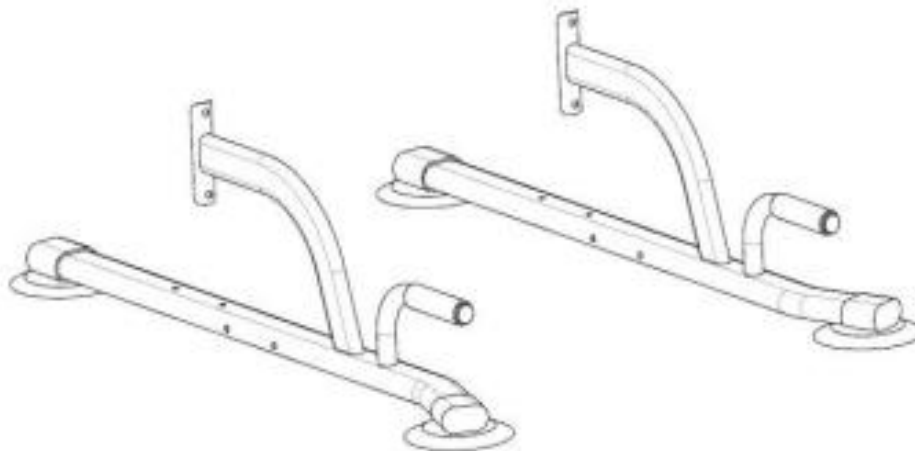
Conjunto de acessórios

Passo 1: Abrir a embalagem e confirmar que todos os componentes do produto estão presentes.

(1) Parafuso semi-circular quadrado M8 * 40 (4 pcs)	(2) Parafusos de cabeça hexagonal M8 * 70 (8 peças)	(3) Parafusos de cabeça hexagonal M8 * 80 (2 peças)
		
(4) Parafusos de cabeça hexagonal M8 * 40 (4 peças)	(5) Parafusos de cabeça hexagonal M8 * 15 (2 peças)	(6) Parafusos de cabeça hexagonal M8 * 50 (3 peças)
		
(7) Porca de plástico M8 (4 peças)	(8) Porcas M8 (21)	(9) Parafuso de aderência plástica M8 * 45 (4)
		
(10) Placa reforçada (2 peças)	(11) Juntas redondas (6 peças)	(12) Juntas curvadas (4 peças)
		
(13) Placa curvada (4 peças)	(14) Pino (3 peças)	
		
(15) Chave Inglesa (16) Chave Allen		

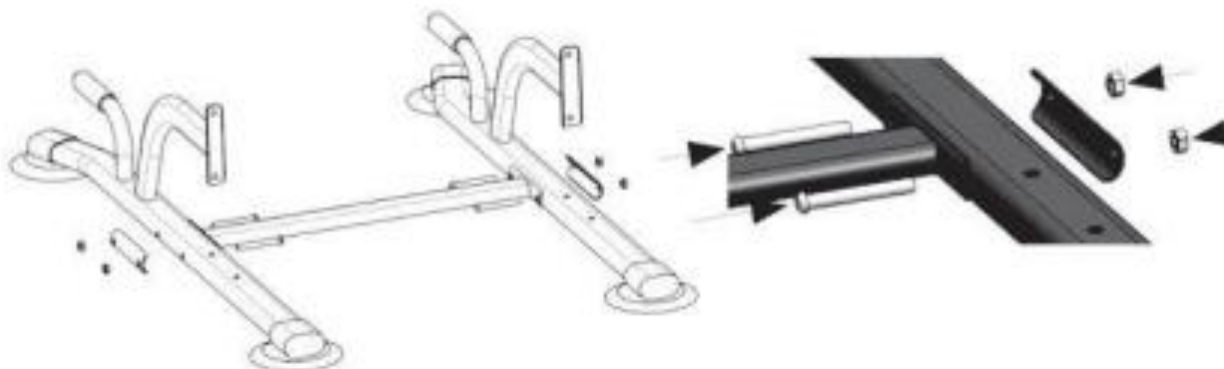
Passo 2: Retirar os tubos do pé

1. Retirar o tubo do pé esquerdo e direito.



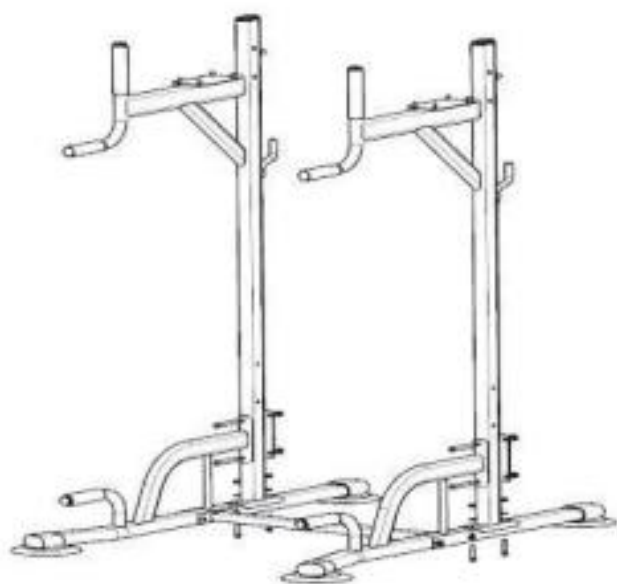
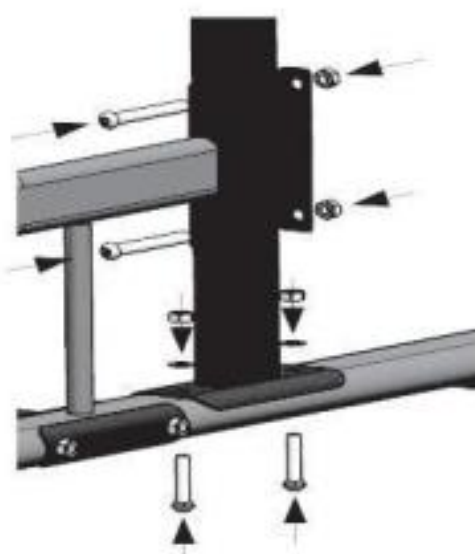
Passo 3: Instalar o tubo de ligação aos tubos dos pés.

1. Usar os 4 parafusos M8 * 70 hexagonais (2) para fixar os tubos do pé a partir do interior. Colocar a almofada curva, depois apertar com a porca M8 (8).



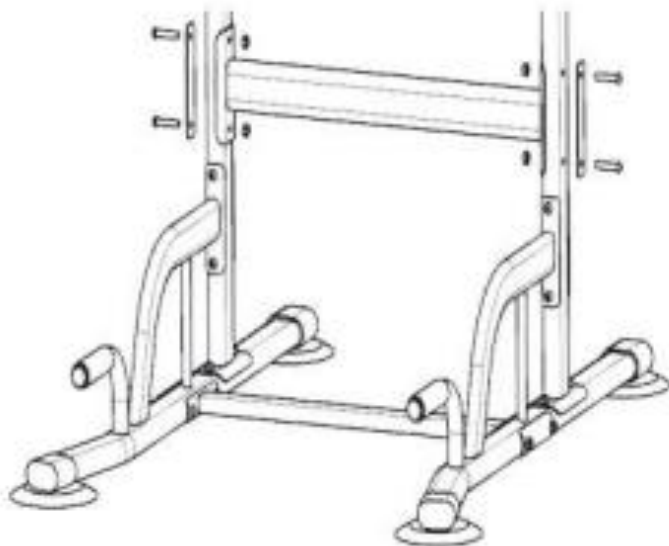
Passo 4: Instalar a estrutura principal

1. Passar os 4 parafusos semi-circular quadrado M8 * 40 e cabeça redonda através do tubo do pé desde o fundo, encaixar uma junta circular e apertá-los com a porca M8.
2. Utilizar os 4 parafusos hexagonais M8*70 para fixar a partir do interior, encaixar a almofada curva e depois apertá-los com a porca M8.



Passo 5: Instalar o tubo de reforço

1. Utilizar os 4 parafusos de cabeça hexagonal M8 * 40, colocar a almofada de reforço no lugar, introduzi-los do exterior e depois apertá-los com a porca M8.



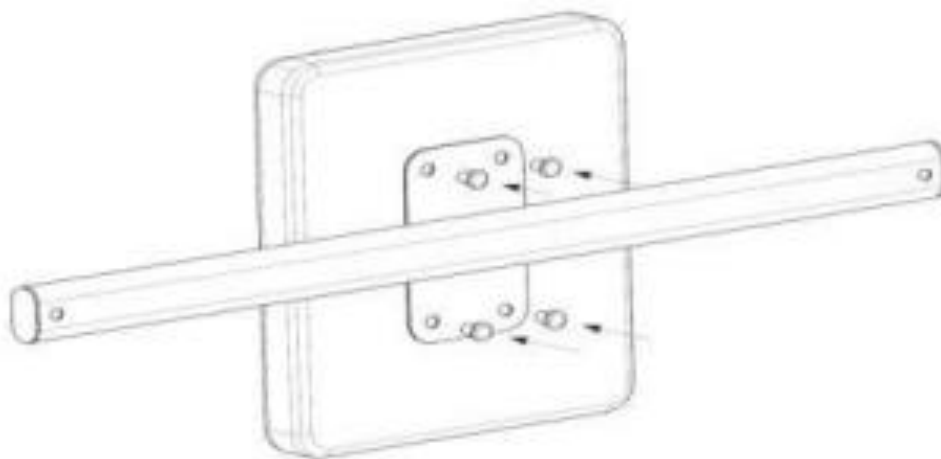
Passo 6: Instalar cotoveleiras

1. Usar o parafuso autónomo no cotovelo e apertá-lo através da placa de ferro.



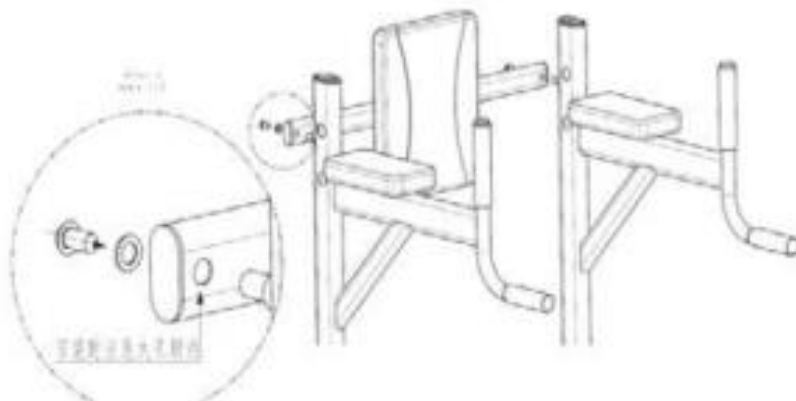
Passo 7: Instalar a almofada de encosto

1. Utilizar os parafusos no tubo do encosto para fixar a almofada do encosto.



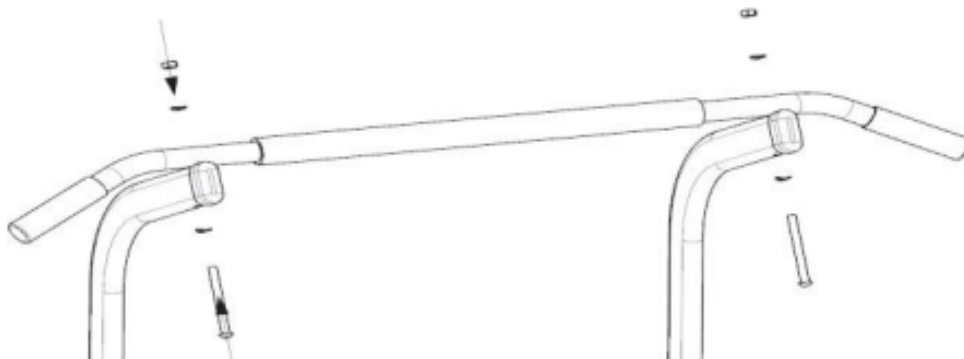
Passo 8: Instalação da alavanca do encosto

1. Os diâmetros dos orifícios interior e exterior do tubo de encosto (G) não são os mesmos, e os grandes orifícios devem estar virados para dentro. Colocar os parafusos M8 * 15 hexagonais (5) e a arruela circular (11), depois apertá-los com a chave Allen (16)



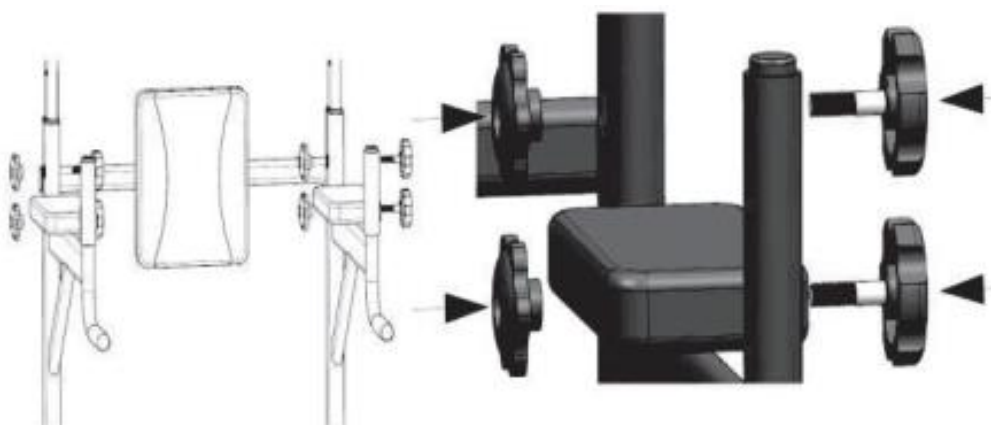
Passo 9: Instalar a barra horizontal

Colocar a barra horizontal no braço superior, alinhar o furo com o parafuso hexagonal M8 * 80, colocar a arruela curva, passá-la através do fundo, depois colocar novamente uma arruela curva, finalmente apertá-los com a porca M8.



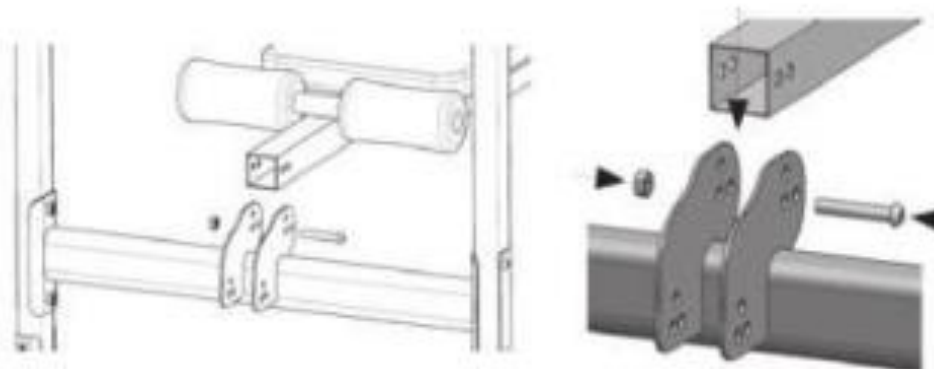
Passo 10: Instalar o tubo secundário para se ajustar à altura desejada.

1. Colocar o tubo secundário sobre a parte superior do quadro principal, depois ajustar a posição do buraco quando este estiver regulado para a altura apropriada.
2. Passar o parafuso de aperto de plástico M8 * 45 através da estrutura principal e do tubo secundário, depois apertar a porca de plástico M8.



Passo 11: Montagem do banco abdominal

1. Primeiro, faça corresponder o orifício no banco de abdominais com o orifício na placa de ligação, depois aperte-os com a porca hexagonal M8 * 50.



Paso 12: Instalar la placa de soporte del banco de abdominales

1. Alinee la pata de soporte con el orificio del tubo cuadrado del banco de abdominales, pase el tornillo hexagonal de M8 * 50 a través del tubo cuadrado, luego apriete la tuerca M8 con la llave inglesa.

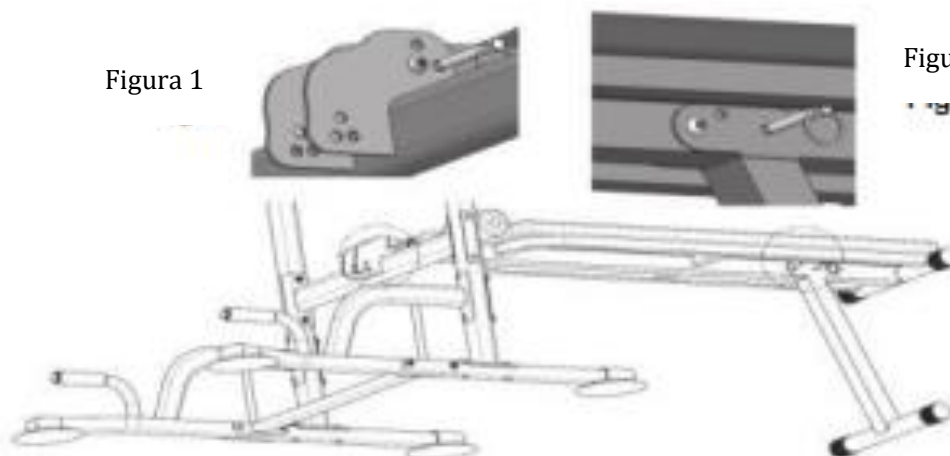


Passo 13: Fixar o pino fixo

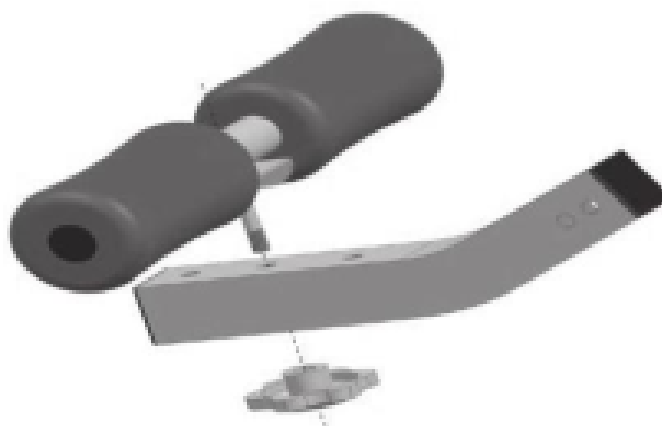
1. Inserir o pino no orifício pelo exterior, e fixar o banco abdominal. A figura 1 serve de referência para evitar que o banco abdominal se mova. A figura 2 serve como referência para fixar a perna de apoio.

Figura 1

Figura 2



Passo 14: Instalação do apoio para os pés

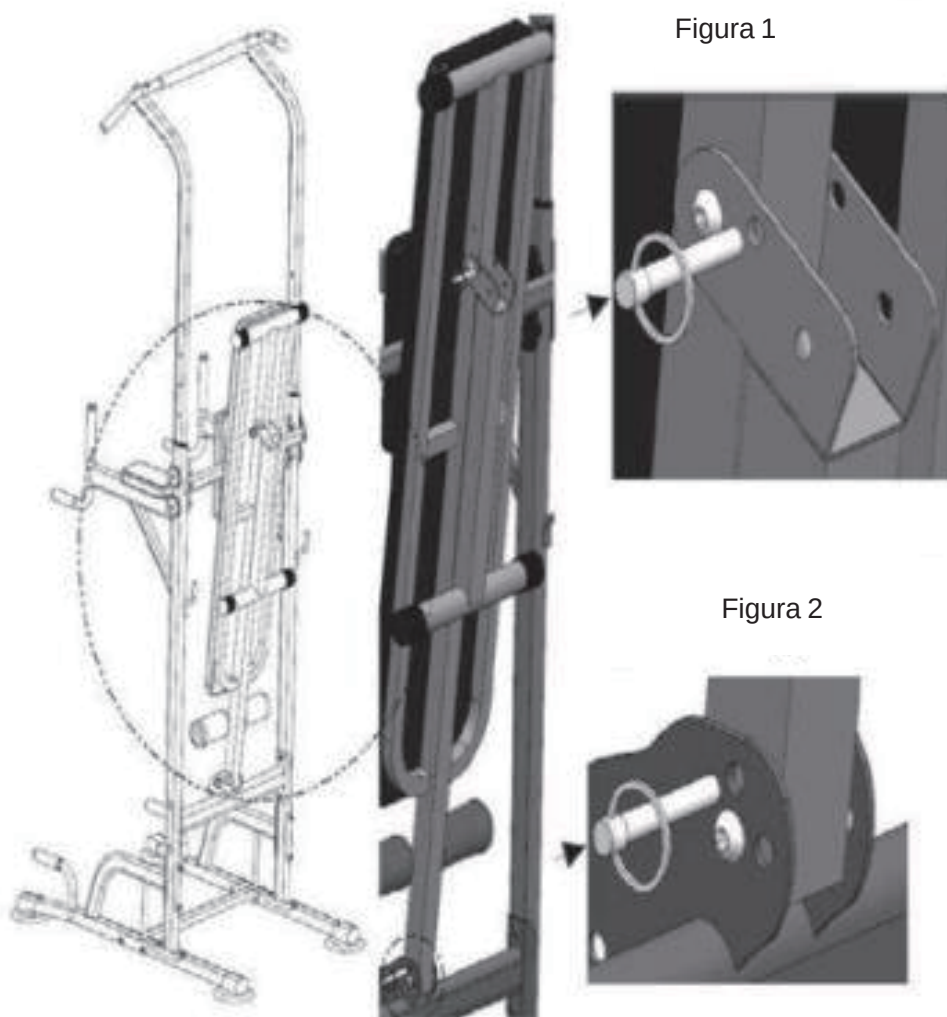


1. Alinhar o apoio para os pés com o orifício na peça de ligação. Fixá-lo com um parafuso de cabeça hexagonal M8 * 50 do exterior, depois apertá-lo com a porca M8.
2. Alinhar os 2 orifícios, inserir um parafuso a partir do exterior e depois fixá-lo (o ângulo do tubo pode ser ajustado).



Dobrar o banco abdominal:

1. Puxe o pino de fixação do banco abdominal quando o banco estiver plano, depois pode dobrar o banco abdominal para cima (como mostrado na Figura 2).



2.Retirar o pino de bloqueio do banco abdominal quando o banco estiver no estado dobrado. Preste atenção ao apoio ao banco de apoio. Dobrar o banco abdominal para baixo para que fique ao nível do chão.



ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con
nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALETES DE

BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o
nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

