



FITNESS

MINI GYM

TGY300910CT

TELSTAR

LA CALIDAD NO CUESTA MÁS

MANUAL DE INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto.

Siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo:

1. Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes de hacer ejercicio, para evitar dañar el músculo, es necesario realizar ejercicios de calentamiento en todas las posiciones del cuerpo. Consulte la página Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para el enfriamiento.
3. Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y reparadas antes de su uso. Este equipo debe colocarse sobre una superficie plana cuando se usa. Se recomienda usar una estera u otro material de cobertura en el suelo.
4. Use ropa y zapatos apropiados cuando use este equipo; No use ropa que pueda enganchar cualquier parte del equipo.
5. No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, deje de usarlo y consulte a un Representante de servicio autorizado.
6. No utilice el equipo al aire libre.
7. Este equipo es solo para uso doméstico.
8. Solo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
9. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras esté en uso. Esta máquina está diseñada solo para adultos. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no es inferior a dos metros.
10. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aliento, debe dejar de hacer ejercicio de inmediato y consultar a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso de este producto es de 100 kg.

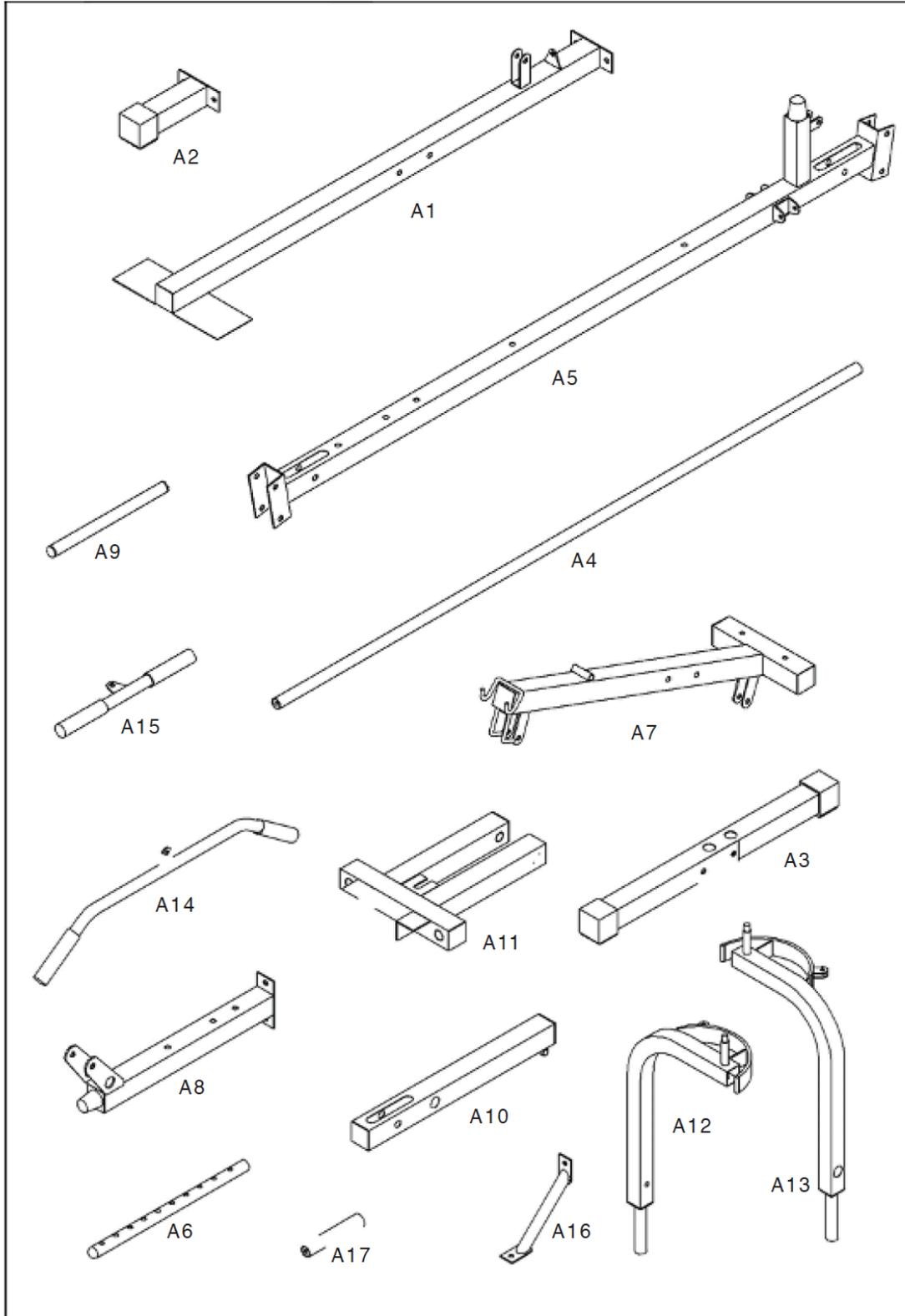
ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes.

Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios.

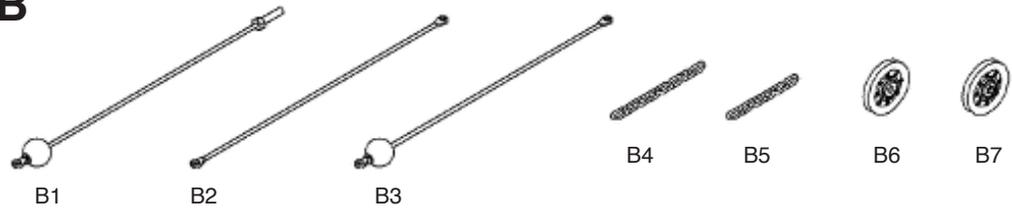
PRECAUCIÓN: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto.

Conserve este Manual del propietario para referencia futura.

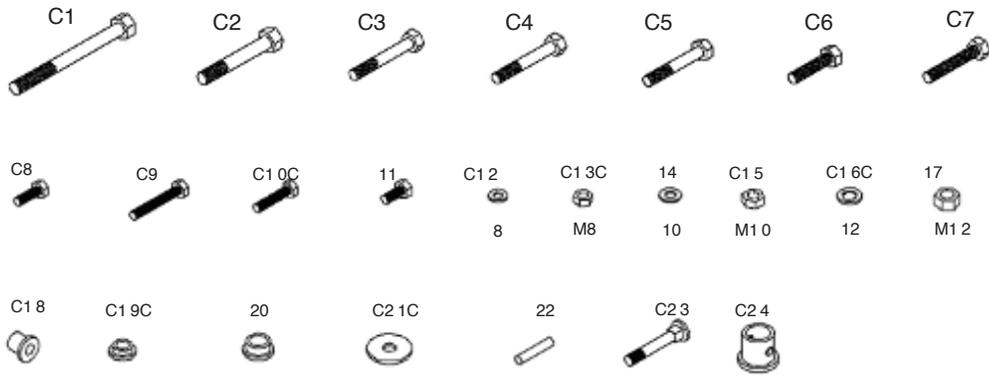
LISTA DE PARTES



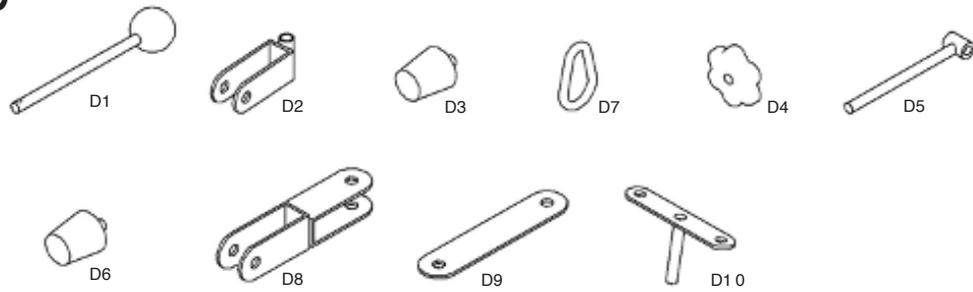
B



C



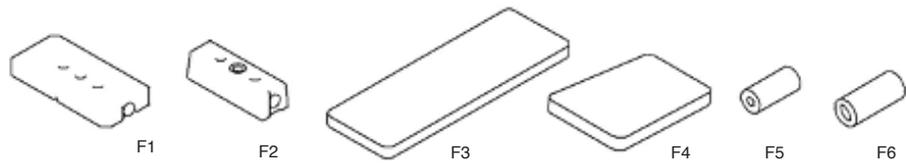
D



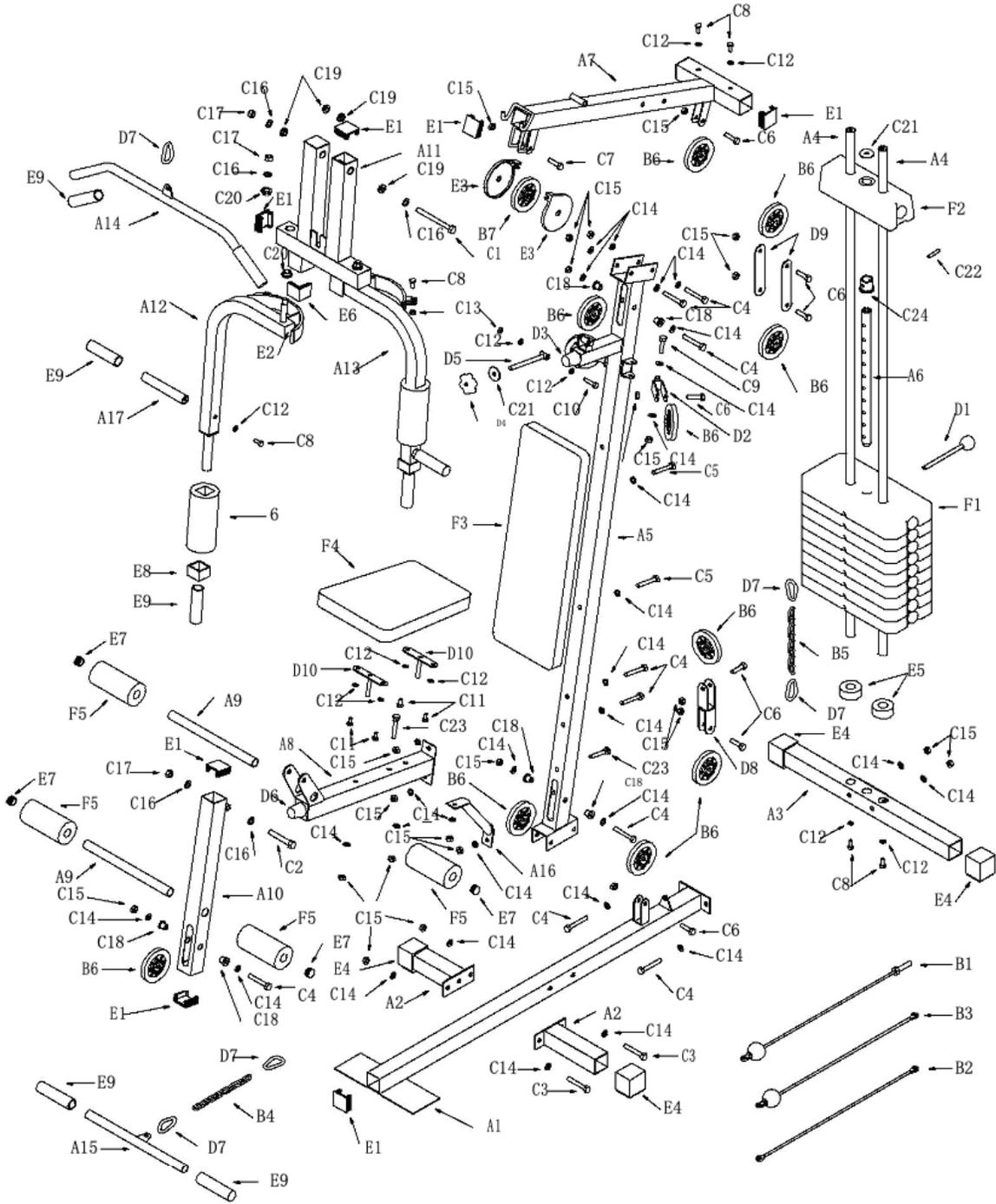
E



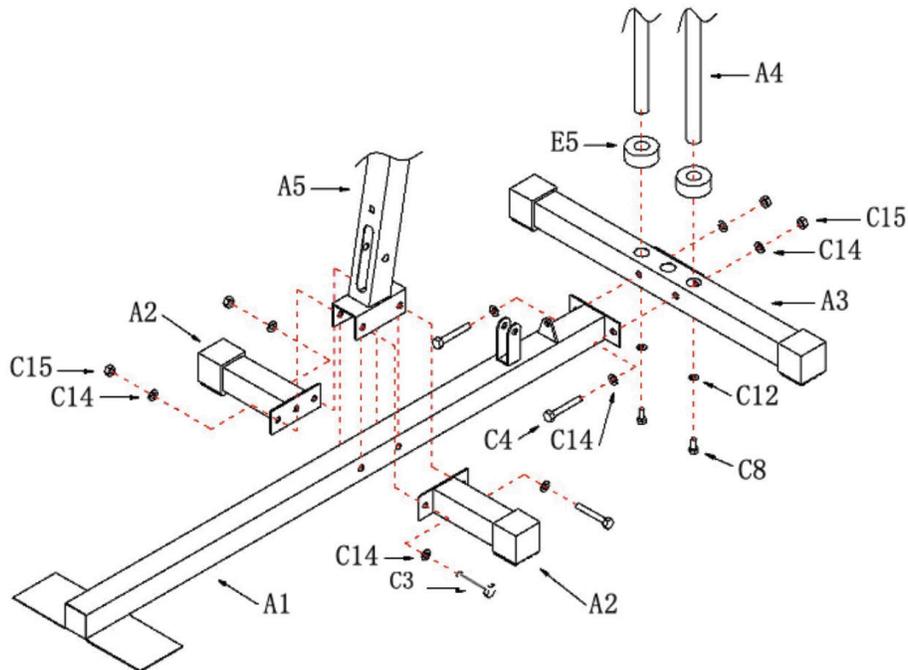
F



PARTES	DESCRIPCIÓN	CANT	PARTES	DESCRIPCIÓN	CANT
A1	TUBO BASE PRINCIPAL	1	A2	TUBO DE LA BASE LATERAL	2
A3	TUBO BASE MEDIO	1	A4	TUBO DEL BASE LATERAL	2
A5	TUBO PRINCIPAL DE SOPORTE	1	A6	POSTE DE TRACCIÓN DE PESO	1
A7	TUBO DE APOYO SUPERIOR	1	A8	TUBO DE ASIENTO	1
A9	TUBO PARA RODILLO	2	A10	ENTRENADOR DE PIERNA	1
A11	SOPORTE DE TUBO DE MARIPOSA	1	A12	SOPORTE DE TUBO DE MARIPOSA (D)	1
A13	SOPORTE DE TUBO DE MARIPOSA (I)	1	A14	BARRA DE TRACCIÓN LATA	1
A15	BARRA T	1	A16	TUBO DE SOPORTE	1
A17	MANUBRIO	2	B1	CABLE PARA PESO	1
B2	CABLE DE MARIPOSA	1	B3	CABLE PRINCIPAL	1
B4	CADENA	1	B5	CADENA	1
B6	POLEA	11	B7	POLEA	1
C1		1	C2		1
C3		2	C4		9
C5		2	C6		8
C7		1	C8		6
C9		2	C10		1
C11		6	C12	EMPAQUE(8)	10
C13	TUERCA(M8)	5	C14	EMPAQUE(10)	32
C15	TUERCA(M10)	26	C16	EMPAQUE(12)	6
C17	TUERCA(M12)	4	C18	CASQUILLO	6
C19	CASQUILLO DE METAL	4	C20	CASQUILLO DE METAL	4
C21	EMPAQUE	2	C22	PERNO	1
C23	TORNILLO DE AMARRE	2	C24	CUBIERTA DE TUBO	1
D1	PERNO	1	D2	CUBIERTA DE POLEA	2
D3	COJÍN	1	D4	PERILLA	1
D5	TORNILLO DE TOPE	1	D6	COJÍN	1
D7	GANCHO	5	D8	ABRAZADERA DE POLEA	1
B7	ABRAZADERA DE POLEA	2	D10	TORNILLO T	10
E1	TAPA CUADRADA INTERIOR	10	E2	TAPA CUADRADA INTERIOR	2
E3	CUBIERTA DE POLEA	2	E4	TAPA CUADRADA INTERIOR	4
E5	ANILLO DE CAUCHO	2	E6	SOPORTE DE PLATO	2
E7	TAPÓN REDONDEANDO	4	E8	TAPA CUADRADA INTERIOR	2
E9	ESPONJA	8	F1	BASE DE PESO	9
F2	PESO SUPERIOR DE PESAS	1	F3	RESPALDO ACOLCHADO	1
F4	ASIENTO ACOLCHADO	1	F5	ESPONJA	4
F6	ESPONJA	1			



FIFURA 1



COMO ENSAMBLAR BASE DEL TUBO PRINCIPAL Y EL TUBO DE BASE LATERAL

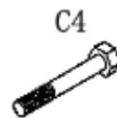
Bolsa "P1"

** use la bolsa de polietileno marcado con "P1" **

Paso 1. Monte el tubo de soporte principal (A5) y el tubo de base lateral (A2) a ambos lados del tubo de base principal (A1). Colóquelos en el orificio de la propiedad con el perno (C3) y la arandela (C14) y la tuerca (C15).

Paso 2. Coloque el tubo de la base central (A3) por el tubo de la base principal (A1) y luego fíjelo con el perno (C4), la arandela (C14) y la tuerca (C15).

Paso 3: Coloque el anillo de goma (E5), el tubo deslizante de peso (A4) y fíjelo con el perno (C8) y la arandela (C12).



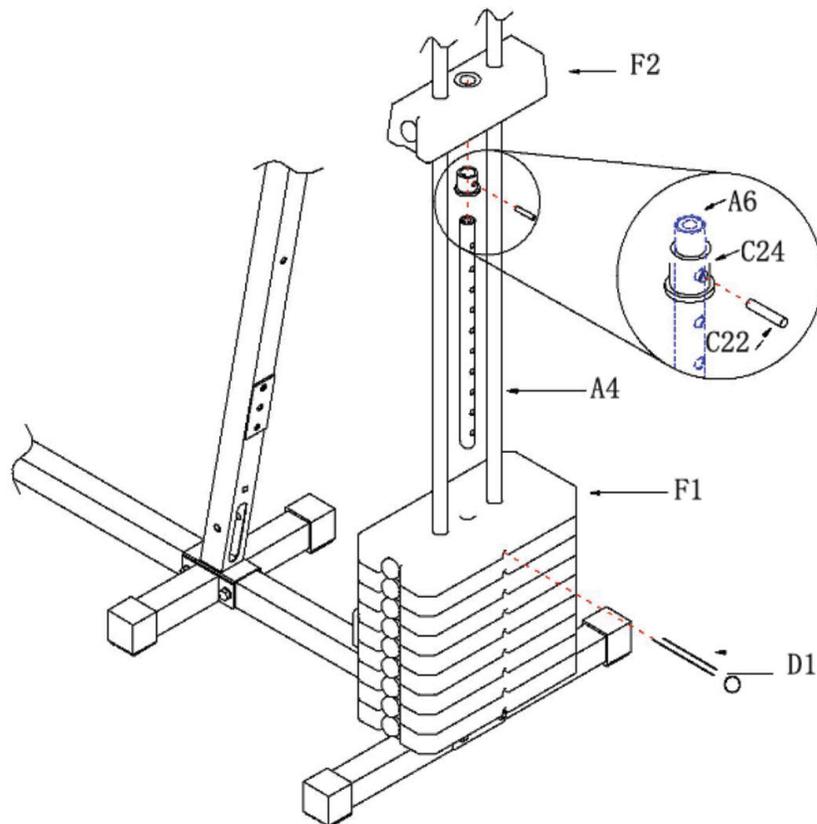
C14



C15



FIGURA 2



COMO ENSAMBLAR PESO Y SOPORTE PRINCIPAL

** use la bolsa de polietileno marcado con "P2" **

Paso 1: Deslice la placa de peso (F1) sobre el tubo deslizante de peso (A4). Equipe la barra de levantamiento de pesas (A6) con la carcasa del tubo (C24), luego coloque la clavija (C22) en los orificios. Inserte la barra de levantamiento de pesas (A6) en la placa de pesas (F1), luego deslice la placa superior de la pila de pesas (F2) en parte superior.

Bolsa "P2"

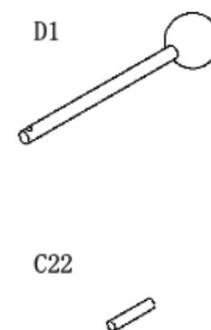
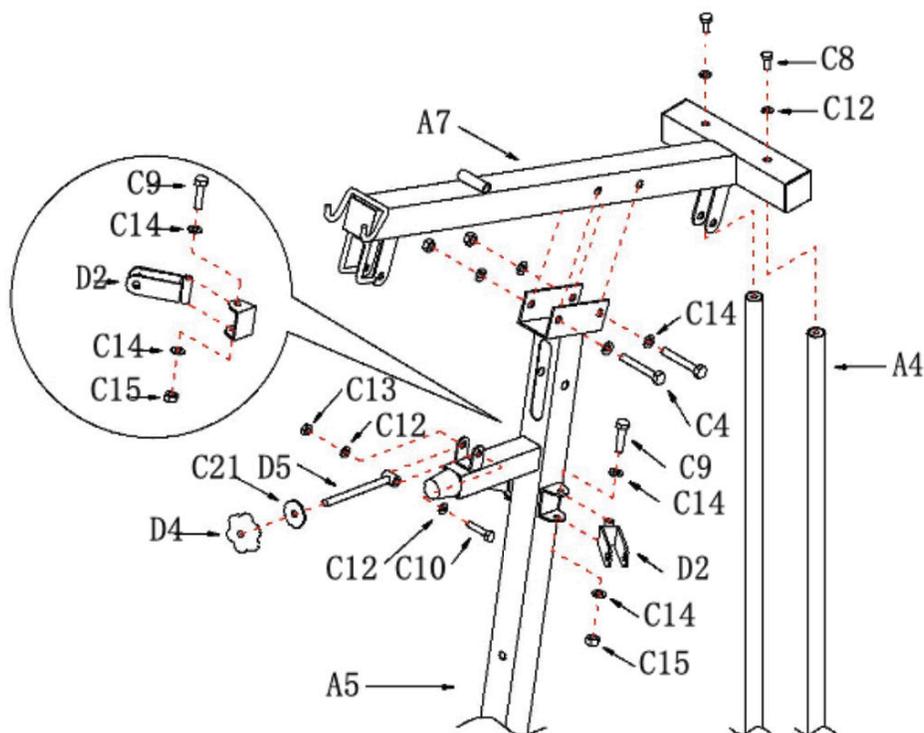


FIGURA 3



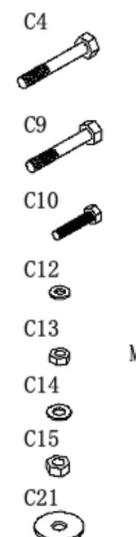
COMO ENSAMBLAR SOPORTE SUPERIOR DEL TUBO PRINCIPAL Y BASE LATERAL

** use la bolsa de polietileno para la marca "P3" **

Paso 1: Equipe el tubo de refuerzo superior (A7) en el tubo deslizante de peso (A4) y el tubo de soporte principal (A5), fije el perno (C4), la arandela (C14) y la tuerca (C15), fije el perno (C8) y la arandela (C12).

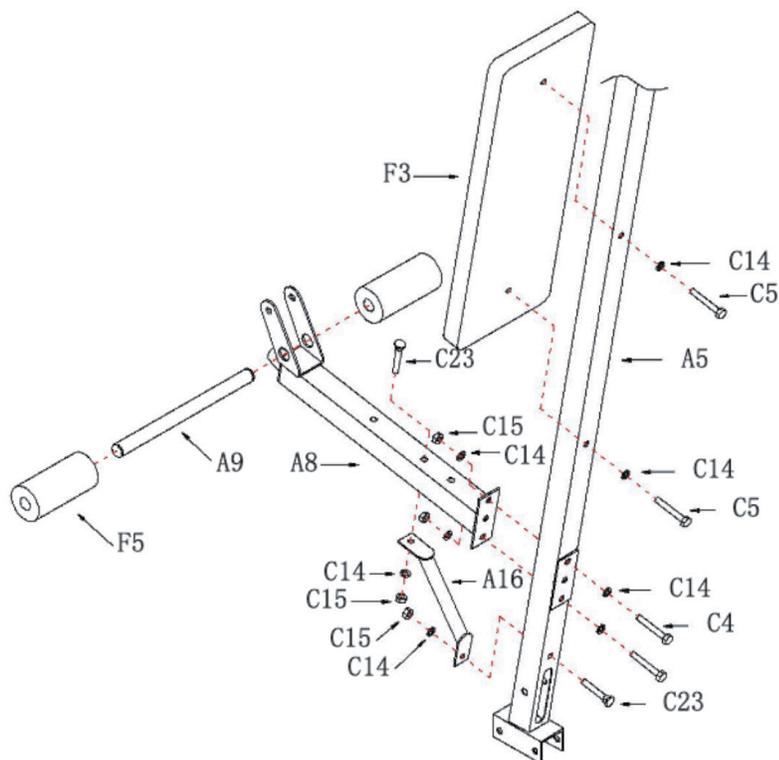
Paso 2: Equipe la carcasa de la polea (D2) con el tubo de soporte principal (A5) y fíjela con el perno (C9), la arandela (C14) y la tuerca (C15).

Paso 3: Coloque el tornillo (D5) en el medio de la placa en U, luego equípelo con el perno (C10), la arandela (C12) y la tuerca (C13). Fije la arandela (C21) y la cuchilla (D4) después.



Bolsa "P3"

FIGURA 4



** use la bolsa de polietileno para la marca "P4" **

Paso 1: equipe el tubo del asiento (A8) con el tubo de soporte principal (A5), luego fíjelo con el perno (C4), la arandela (C14) y la tuerca (C15).

Paso 2: Equipe el tubo de la almohadilla del rodillo (A9) con el tubo del asiento (A8), luego inserte la esponja (F5) desde ambos lados.

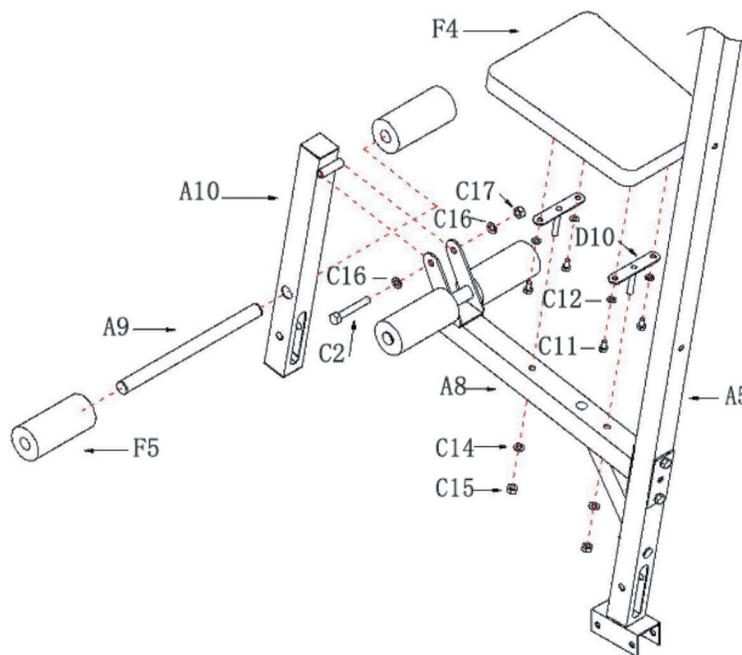
Paso 3. Monte la almohadilla del respaldo (F3) en el tubo de soporte principal (A5) con perno (C5) y arandela (C14)

Paso 4: Equipe el tubo de soporte (A16) entre el tubo del asiento (A8) y el extremo del tubo de soporte principal (A5) usando el perno del carro (C23), la arandela (C14) y la tuerca (C15) para apretarlo.



Bolsa "P4"

FIGURA 5



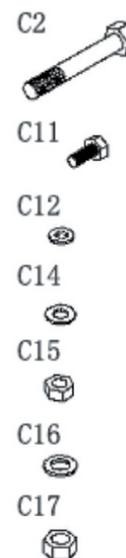
**COMO ENSAMBLAR ENTRENADOR DE
PIERNA CON ASIENTO**

** use la bolsa de polietileno para la marca "P5" **

Paso 1. Monte el revelador de patas (A10) en el centro del tubo del asiento (A8) con el perno (C2), la arandela (C16) y la tuerca (C17).

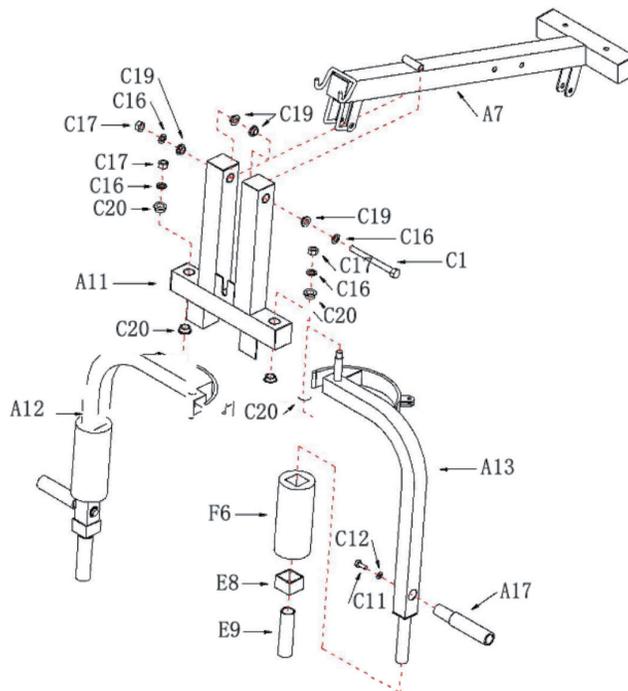
Paso 2 Monte el revelador de la pata de información del tubo de la almohadilla de rodillo (A9) (A10) y luego inserte la esponja (F5).

Paso 3 Ensamble el perno en T (D10) en la almohadilla del asiento (F4) y fíjelo con la arandela (C12) y el perno (C11), la almohadilla del asiento (F4) en el tubo del asiento (A8) con la arandela (C14) y la tuerca (C15).



Bolsa "P5"

FIGURA 6



CÓMO ENSAMBLAR EL DESARROLLADOR DE PIERNAS Y EL TUBO DE SOPORTE PARA EL BRAZO DE MARIPOSA

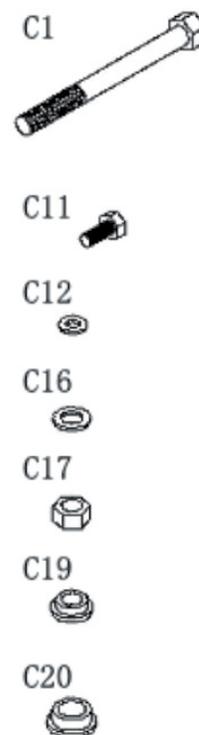
** use la bolsa de polietileno para la marca "P6" **

Paso 1: Inserte el casquillo (C19) en el tubo de soporte del brazo de mariposa (A11), coloque el tubo de refuerzo superior (A7) en la posición central. Inserte el perno (C1) en el tubo de refuerzo superior (A7) y (A11) y fíjelo con la arandela (C16) y la tuerca (C17).

Paso 2: Inserte el casquillo de metal (C20) en el brazo de mariposa (A11). Equipar brazo de mariposa (A12) con tubo de soporte para brazo de mariposa (A11), fijar con arandela (C16) y tuerca (C17). Igual forma de montar el brazo de mariposa (A13).

Paso 3: Monte la esponja (F6) en ambos brazos de mariposa (A12, A13) y luego inserte la esponja (A17) en el brazo de mariposa (A12) y la arandela (A13) (C12). Tapón interior con extremo cuadrado (E8). Inserte la esponja (E9).

Bolsa "P6"



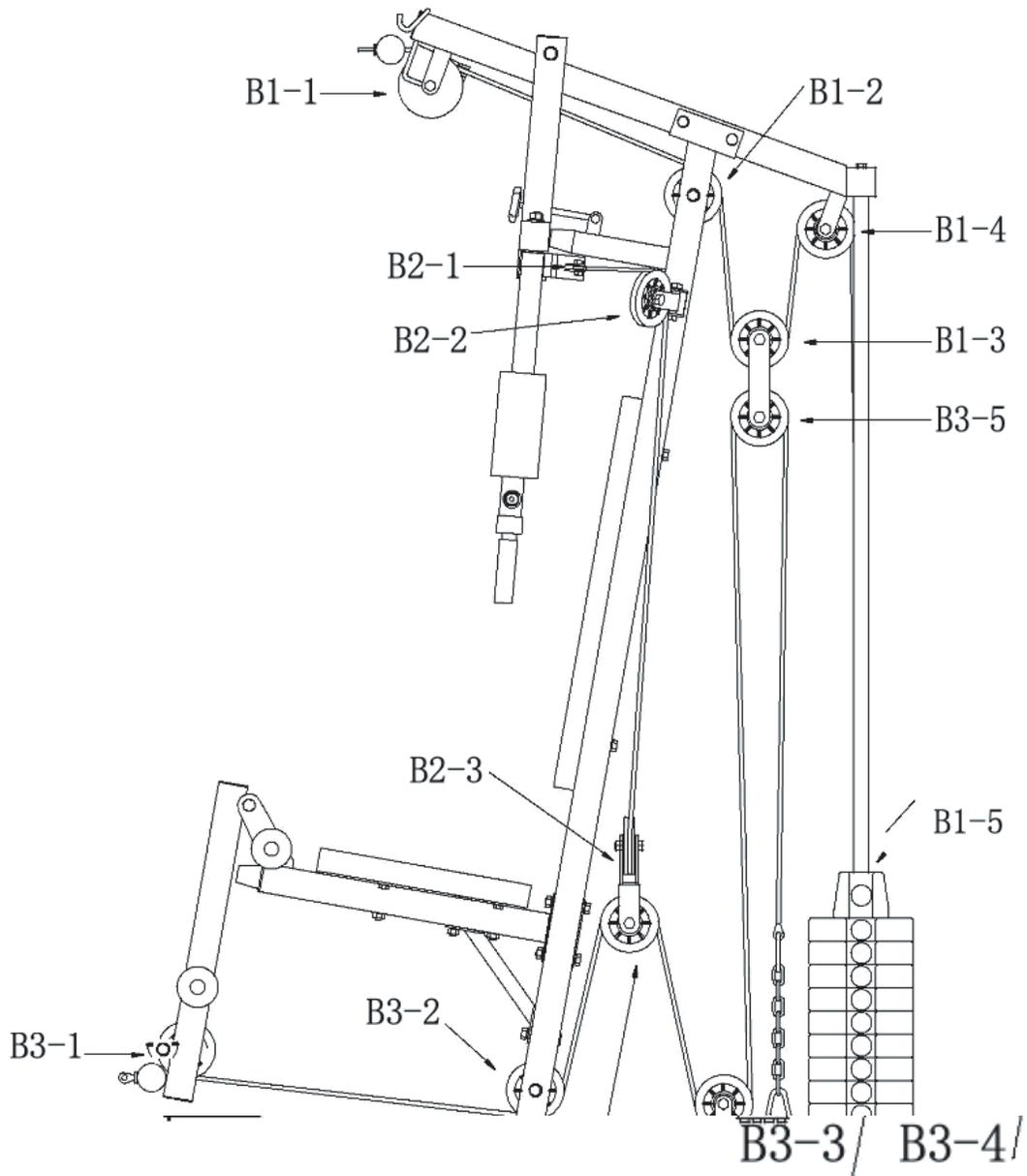
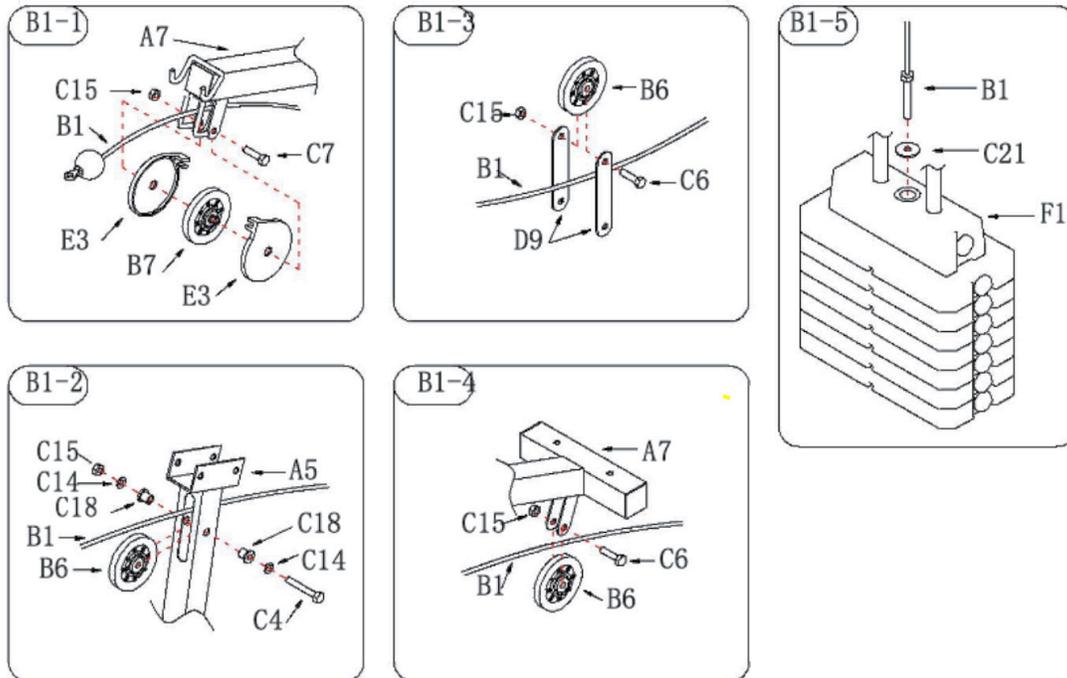


FIGURA 7



CÓMO ENSAMBLAR EL CABLE DE PESO Y LA POLEA

** use la bolsa de polietileno para la marca "P7" **

(B7), luego fjela con el perno (C7) y la carcasa de la polea (E3),

(A7)/(B7), fjelo con (E3)/tuerca (C15).

equipar la polea (B6). Coloque el buje de metal (C18) a ambos lados del tubo de soporte principal (A5), luego fjelo con el perno (C4) y la arandela (C14), a través de (C18)/(A5)/(B6)/(C18), fjelo con (C14)/tuerca (C15).

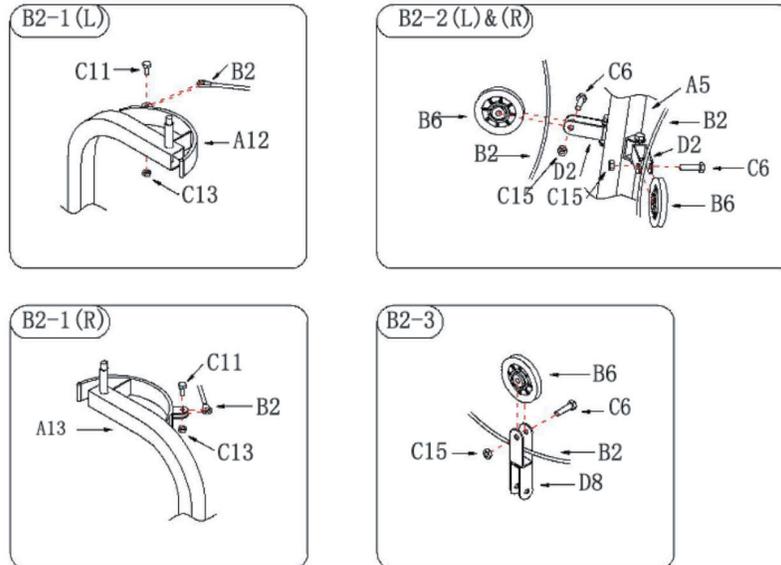
debajo de la polea (B6). Luego fjelo con el perno (C6), pasando por (D9)/(B6), fjelo con la tuerca (C15).

en polea (B6). Luego fjelo con el perno (C6), pasando por (A7)/(B6), fjelo con la tuerca (C15).

Bolsa "P7"



FIGURA 8



CÓMO ARMAR EL CABLE Y LA POLEA DE MARIPOSA

** use la bolsa de polietileno para la marca "P8" **

brazo de mariposa (A12) y fíjelo con el perno (C11) pero (C13).

Luego equípe la polea (B6), luego fíjela con la tuerca (C15) y el perno (C6).

Insértelo en la polea (B6) y el soporte de la polea (D8), luego fíjelo con el perno (C6) y la tuerca (C15)

Bolsa "P8"

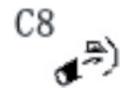
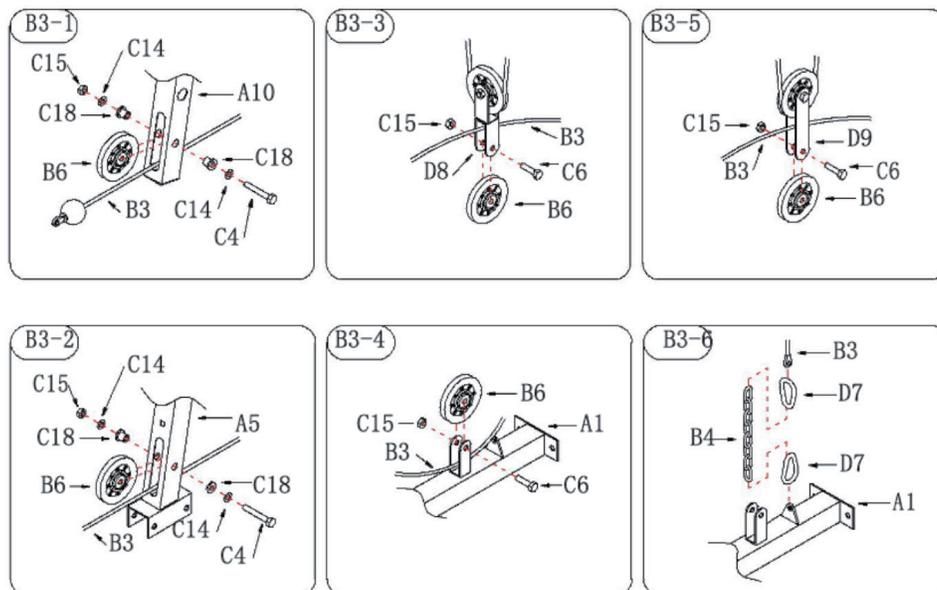


FIGURA 9



CÓMO ARMAR EL CABLE Y LA POLEA DE MARIPOSA

** use la bolsa de polietileno para la marca "P8" **

en la polea (B6) y el revelador de patas (A10). Coloque un buje metálico (C18) a ambos lados del revelador de patas (A10), luego fíjelo con el perno (C4), la arandela (C14) y la tuerca (C15).

en la polea (B6) y el tubo de soporte principal (A5). Coloque el buje metálico (C18) a ambos lados del tubo de soporte principal (A5), luego fíjelo con el perno (C4), la arandela (C14) y la tuerca (C15).

A continuación, fíjelo con el perno (C6) y la arandela (C14), a través de (D8) / (B6), fíjelo con (C14) / tuerca (C15).

debajo de la polea (B6), luego fíjela con el perno (C6) y la arandela (C14) a través de (A1) / (B6), fíjela con (C14) / tuerca (C15).

en la polea (B6), luego fíjelo con el perno (C6) y la arandela (C14), pasando por (D9) / (B6), fíjelo con (C14) / tuerca (C15).

gancho (D7) .Ajustar el cable principal (B3) y conectarlo con la cadena mediante el gancho (D7).

Bolsa "P9"

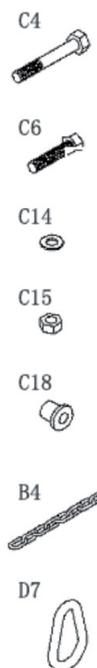
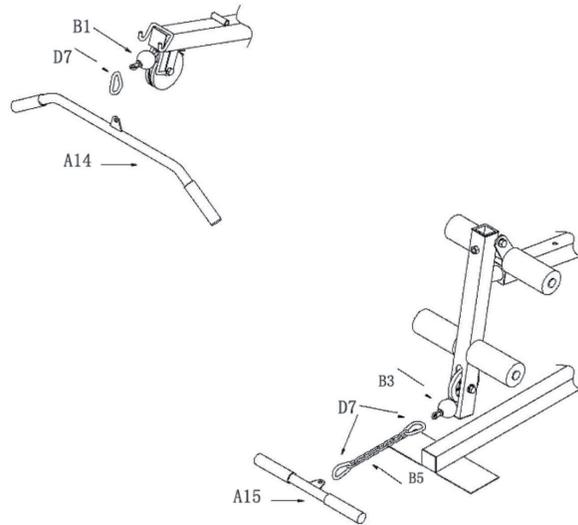


FIGURA 10



CÓMO MONTAR LA ALMOHADILLA DEL RESPALDO

** use la bolsa de polietileno para la marca "P10" **

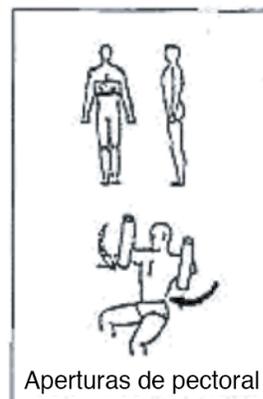
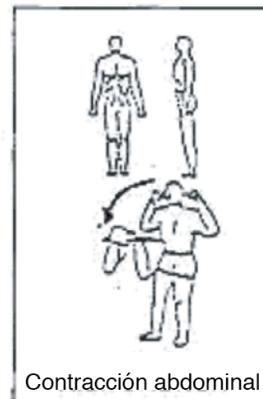
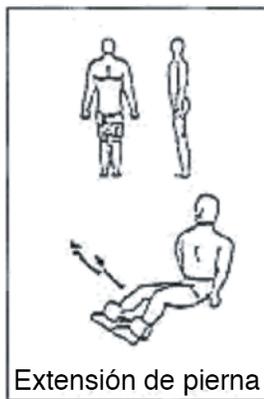
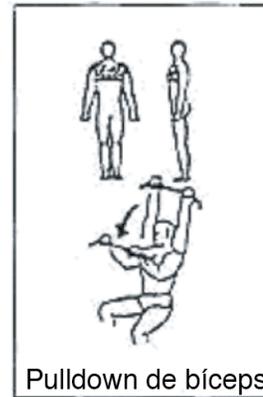
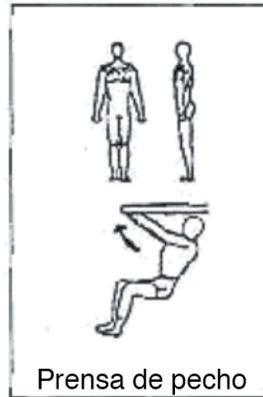
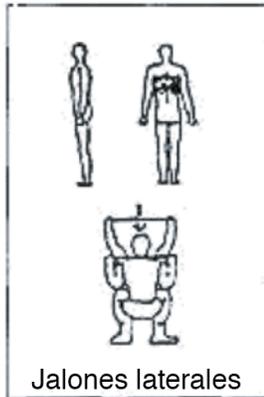
Paso 1. Conecte el gancho (D7) en ambos lados entre el cable de lastre (B1) y la barra de tracción lateral (A14).

Paso 2. Conecte la cadena (B5) con el gancho (D7) en ambos lados entre el cable principal (B3) y la barra en T de tracción lateral (A15).



Bolsa "P10"

Advertencia: asegúrese de que todos los pernos y tuercas de nailon estén lo suficientemente apretados antes de usar la máquina





TELSTAR

LA CALIDAD NO CUESTA MÁS

www.calidadtelstar.com