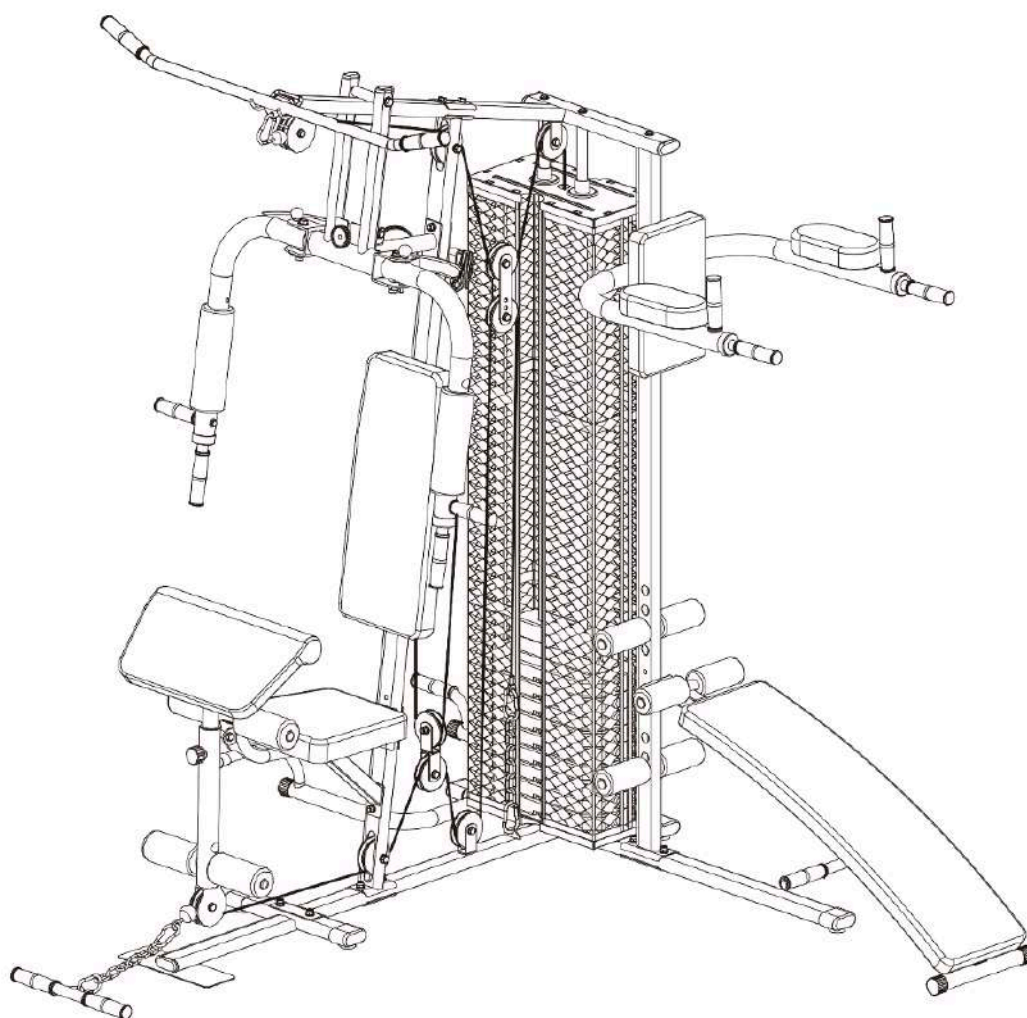




ATHANS***SPORT***

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MULTIESTACIÓN DE ENTRENAMIENTO SERIE MULTIGYM 2000 AT1043



Gracias por comprar esta Multiestación de entrenamiento ATHANSport.

Para garantizar que el producto funcione correctamente, lea las instrucciones antes de usarlo.

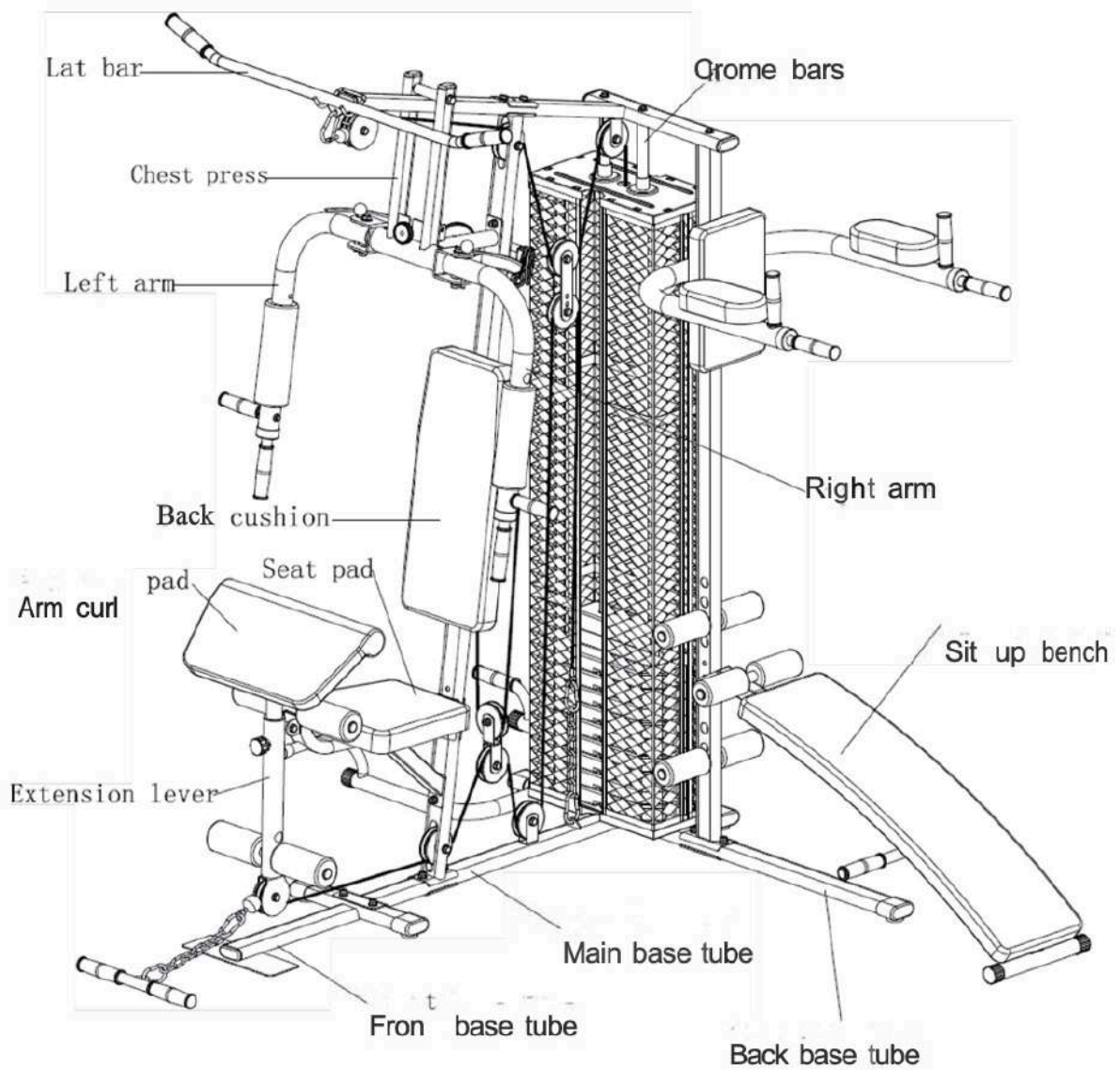
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Esta estación de pesas está diseñada para entrenamiento en entornos privados. Utilice el aparato únicamente para el uso previsto.

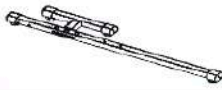
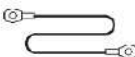
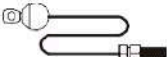
No se permite modificar nada que pueda afectar la seguridad del producto.

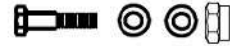
¡ADVERTENCIA!

- Las personas embarazadas o con lesiones físicas nunca deben utilizar la estación de pesas sin consultar previamente con un médico de confianza.
- Interrumpa el entrenamiento inmediatamente si no se siente cómodo o nota cambios o molestias motrices, sensoriales o mentales.
- Adapte siempre su estilo de entrenamiento a su condición física y a su salud. Antes de cada entrenamiento, compruebe su funcionamiento y seguridad.
- Asegúrese de que el artículo esté en buen estado y de que todos los dispositivos de seguridad funcionen correctamente antes de la instalación. Los daños o alteraciones del producto durante la modificación implican la exclusión de la garantía. El vendedor no se responsabiliza de los problemas derivados de la modificación u otras restricciones.
- Cualquier daño debe notificarse al vendedor inmediatamente después de la entrega y debe accederse al producto antes del uso o la instalación. No se considerarán reclamaciones posteriores.
- Utilice únicamente herramientas adecuadas para el montaje. No permanezca en las inmediaciones, salvo las personas encargadas del montaje. La instalación debe ser realizada exclusivamente por adultos. No se debe permitir la presencia de niños en las inmediaciones. El embalaje puede contener bolsas de plástico; tenga especial cuidado de no dejarlas fuera del alcance de los niños. ¡Existe riesgo de asfixia! Asegúrese de que todas las conexiones estén bien sujetas antes de usar el producto.
- Revise periódicamente todas las conexiones para detectar daños, piezas sueltas u otros factores que puedan afectar la seguridad.
- ¡No deje a los niños sin supervisión en el banco de pesas! ¡No es un juguete! Indíqueles que no jueguen ni se suban al aparato.
- Este dispositivo contiene piezas pequeñas; mantenga a los niños pequeños y bebés alejados de la unidad (¡Peligro de asfixia por piezas pequeñas!).
- En caso de daños u otras anomalías, rompa la instalación inmediatamente. Si se producen anomalías o daños después de la instalación durante el uso diario o el mantenimiento, bloquee la bicicleta para evitar cualquier riesgo de lesiones. No permita que niños, personas con discapacidades físicas o mentales, o personas que no estén familiarizadas con este dispositivo, utilicen este banco de pesas. Tenga en cuenta que este manual y las instrucciones de seguridad solo sirven para advertirle sobre posibles peligros. Por lo tanto, siempre se deben tomar decisiones lógicas y actuar con prudencia al manipular este dispositivo. Por lo tanto, actúe siempre con previsión y prudencia.

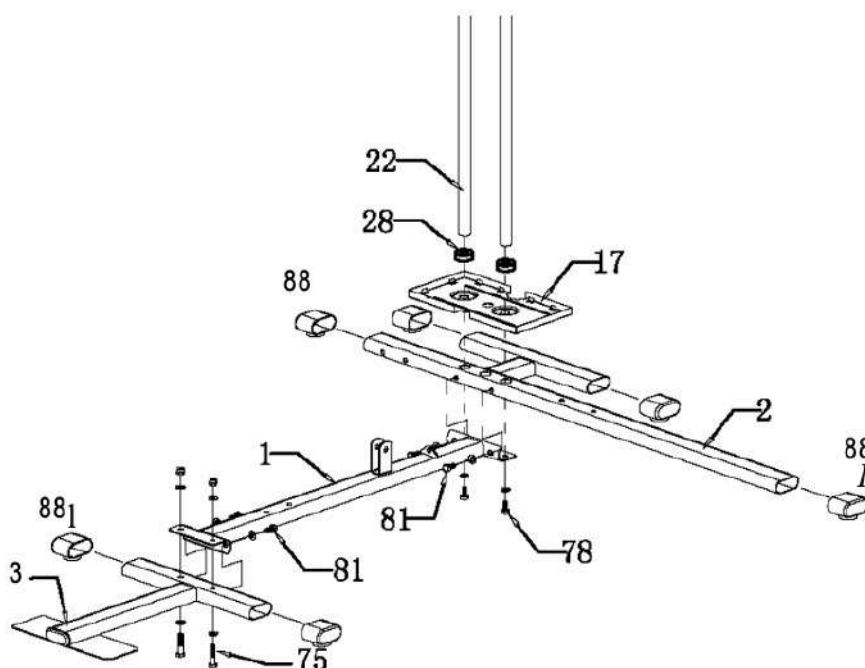


Nº	DESCRIPCIÓN	QTY	Nº	DESCRIPCIÓN	QTY
1	Tubo de la base principal	1 PC	35	Placa de ajuste	2 PCS
2	Tubo de la base trasera	1 PC	36	Polea	12 PCS
3	Tubo de la base delantera	1 PC	37	Casquillo de la polea	4 PCS
4	Soporte superior	1 PC	38	Asiento de seguridad	5 PCS
5	Soporte vertical	1 PC	39	Cable 2	1 PC
6	Soporte del asiento	1 PC	40	Cadena	2 PCS
7	Extensión de piernas	1 PC	41	Perilla de bloqueo (M16)	1 PC
8	Tubo reforzado	1 PC	42	Casquillo de acero	6 PCS
9	Soporte del cojín del brazo	1 PC	43	Espuma (250 mm)	2 PCS
10	Press de pecho	1 PC	44	Cable 3	1 PC
11	Brazo izquierdo	1 PC	45	Espuma (160 mm)	4 PCS
12	Brazo derecho	1 PC	46	Espuma (140 mm)	6 PCS
13	Barra de soporte en T	1 PC	47	Parachoques de PVC □ 30 x 7	4 PCS
14	Barra dorsal	1 PC	48	Placa reforzada (100 mm)	3 PCS
15	Barra de curling	1 PC	49	Placa reforzada (130 mm)	1 PC
16	Manillar	4 PC	50	Parachoques de goma	1 PC
17	Placa de acero	2 PCS	51	Eje de la polea	1 PC
18	Tubo de espuma (370 mm)	1 PC	52	Brazo izquierdo levantado	1 PC
19	Tubo de espuma (390 mm)	1 PC	53	Brazo derecho levantado	1 PC
20	Tubo de espuma (310 mm)	2 PCS	54	Manillar largo	1 PC
21	Selector de pesas	1 PC	55	Brazo izquierdo levantado	1 PC
22	Barras cromadas (1820 mm)	2 PCS	56	Brazo derecho levantado	1 PC
23	Red de acero	4 PCS	57	Almohadilla del asiento	1 PC
24	Pesas superiores	1 PC	58	Cojín del respaldo	1 PC
25	Buje del bloque de pesas	1 PC	59	Tubo vertical	1 PC
26	Pasador 10	1 PC	60	Cojín del brazo	1 PC
27	Arandela grande (45)	1 PC	61	Cojín del respaldo (pequeño)	1 PC
28	Amortiguador de goma	2 PCS	62	Cojín del brazo (pequeño)	2 PCS
29	Peso	9 PCS	63	Cojín del banco de abdominales	1 PC
30	Perilla	1 PC	64	Estructura del banco de abdominales	1 PC
31	Perno en T	1 PC	65	Gancho	4 PCS
32	Asiento de la polea	2 PCS	66	Soporte redondo	2 PCS
33	Asiento de la polea	1 PCS	67	Pasador de bloqueo 10 x 85	2 PCS
34	Cable 1	1 PC	68	Pasador de bloqueo 10 x 150	1 PC

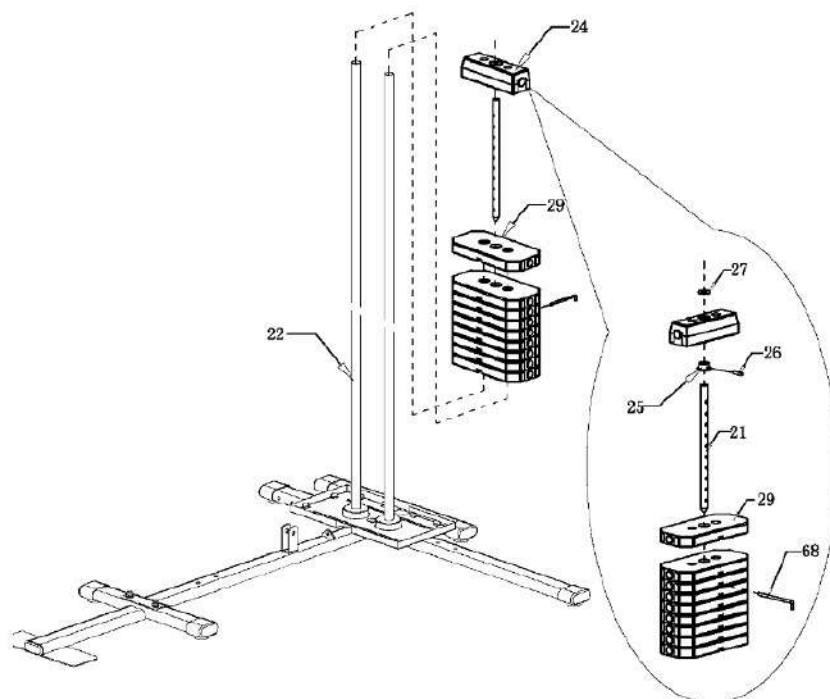
1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 
6. 1PC	7. 1PC	8. 1PC	9. 1PC	22. 2PCS
10. 1PC	11. 1PC	12. 1PC	13. 1PC	
14. 1PC	15. 1PC	16. 4PCS	17. 2PCS	23. 4PCS
18. 1PC 	19. 1PC 	20. 2PCS 	21. 1PC 	
24. 1PC 	25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 
29. 9PCS 	30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 
34. 1PC 	35. 2PCS 	36. 12PCS 	37. 4PCS 	38. 5PCS 
39. 1PC 	40. 2PCS 	41. 1PC 	42. 6PCS 	43. 2PCS(FOAM) 
44. 1PC 	45. 4PCS(FOAM) 	46. 6PCS(FOAM) 	47. 4PCS 	48. 3PCS 
49. 1PC 	50. 1PC 	51. 1PC 	52. 1PC 	53. 1PC 
54. 1PC 	55. 1PC 	56. 1PC 	57. 1PC 	58. 1PC 
59. 1PC 	60. 1PC 	61. 1PC 	62. 2PCS 	63. 1PC 
64. 1PC 	65. 4PCS 	66. 2PCS 	67. 2PCS 	68. 1PC 

69. 1PC(M12*155) 	83. 4PCS(M8*65) 
70. 2PCS(M12*85) 	84. 2PCS(M8*90) 
71. 4PCS(M10*90) 	85. Pin 1 PC 
72. 1PC(M10*75) 	86. Knob 1PC 
73. 2PCS(M10*60) 	87. Dumbbell 2PCS 
74. 14PCS(M10*50) 	88. Foot cover 6PCS 
75. 3PCS(M10*45) 	89. 1pc(M8*40) 
76. 10PCS(M10*40) 	
77. 2PCS(M10*25) 	
78. 9PCS(M10*20) 	
79. 2PCS(M8*60) 	
80. 4PCS(M8*45) 	
81. 6PCS(M8*20) 	
82. 2PCS(M6*16) 	

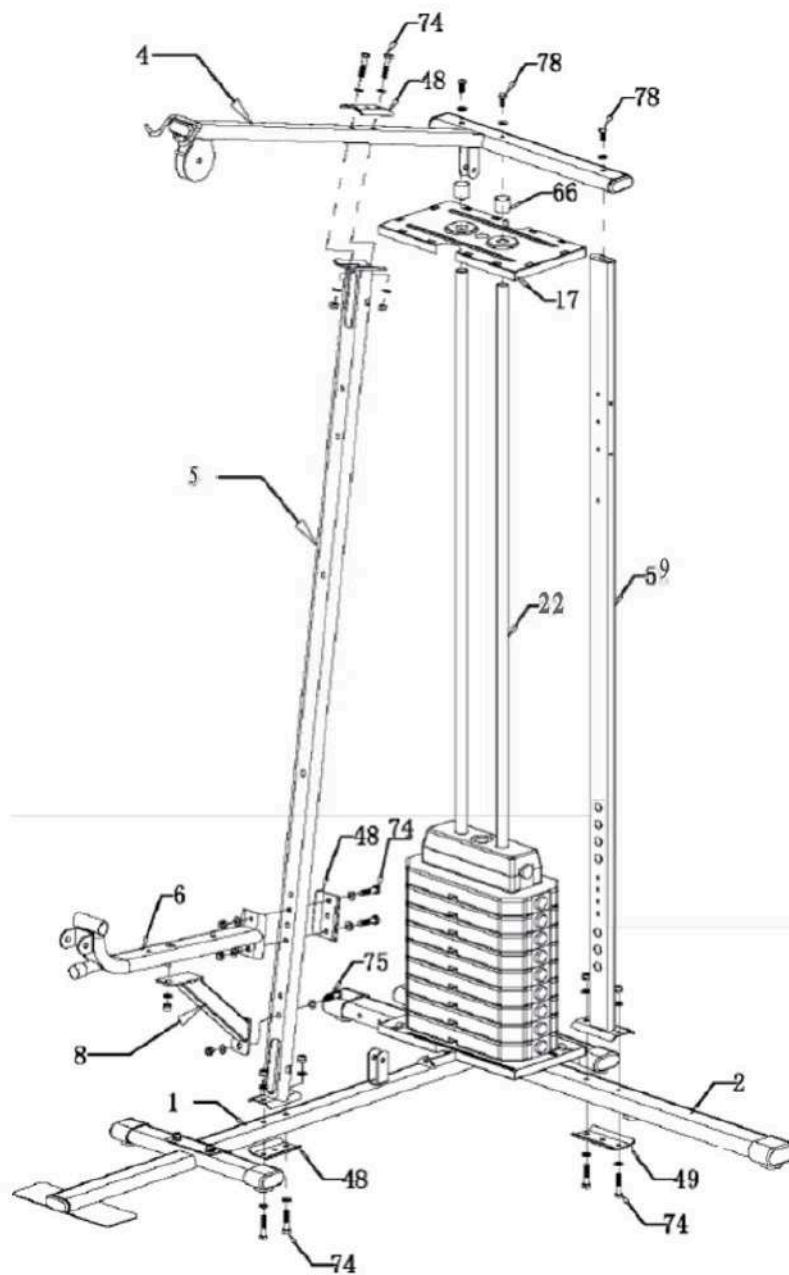
MONTAJE



Fije el tubo de la base principal (1) al tubo de la base trasera (2) y a la barra cromada (22) con pernos hexagonales M10x20 (78 - 2 juegos), arandelas, pernos hexagonales M8x20 (81 - 2 juegos) y arandelas. Fije el tubo de la base principal (1) al tubo de la base delantera (3) con pernos hexagonales M10x45 (75 - 2 juegos), arandelas, tuercas, pernos hexagonales M8x20 (81 - 2 juegos) y arandelas.



Coloque los pesos (24, 29) en las barras cromadas (22) como se muestra.



Fije el soporte vertical (5) al tubo de la base principal (1) con pernos hexagonales M10x50 (74 - 2 juegos), arandelas y tuercas.

Fije el soporte superior (4) al soporte vertical (5) con una placa reforzada (48) y pernos hexagonales M10x50 (74 - 2 juegos) e inserte las barras cromadas (22) en los orificios del soporte superior (4) con pernos hexagonales M10x20 (78 - 2 juegos).

Fije el soporte del asiento (6) y el tubo reforzado (8) al soporte vertical (5) con una placa reforzada (48), pernos hexagonales M10x50 (74 - 2 juegos), pernos M10x45 (75 - 1 juego), arandelas y tuercas.

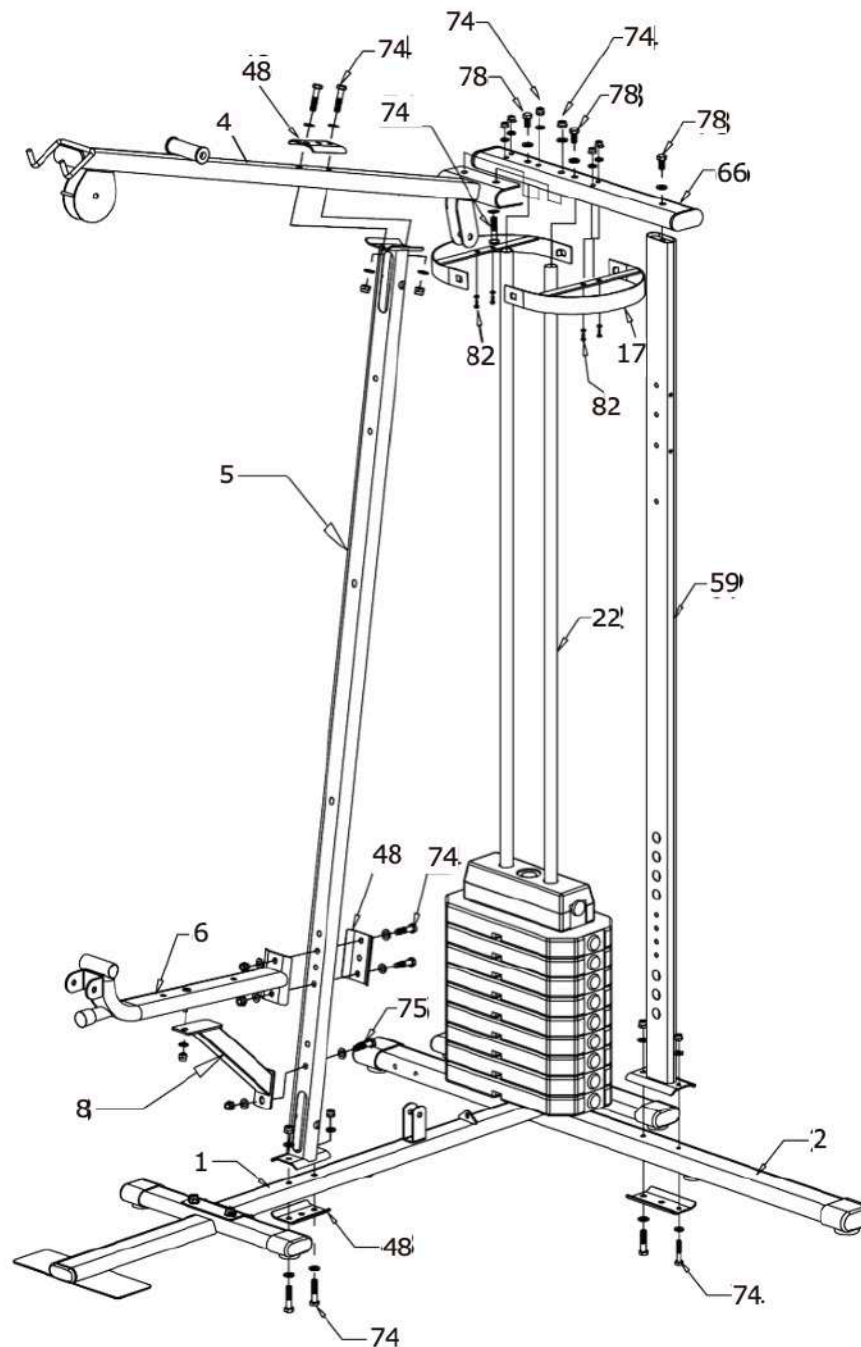
Fije el tubo vertical (59) al tubo de la base trasera (2) con una placa reforzada (48), pernos hexagonales M10x50 (74 - 2 juegos), arandelas y tuercas.

Fije el soporte vertical (5) al tubo de la base principal (1) con la placa reforzada (48) y la arandela hexagonal.

Fije el tubo vertical (59) al tubo de la base trasera (2) con la placa reforzada (49) y dos tornillos hexagonales M10x50 (74), arandelas y tuercas.

Fije la placa de acero (17) y el soporte redondo (66, dos piezas) a la barra cromada (22) como se muestra.

Fije el soporte superior (4) al soporte vertical (5) con la placa reforzada (48) y dos tornillos hexagonales M10x50 (74). Una la barra cromada (22) y el tubo vertical (59) con tres tornillos y arandelas (78). 3. Fije el soporte del asiento (6), el tubo reforzado (8) al soporte vertical (5) usando la placa reforzada (48) y pernos hexagonales M10x50 (74-2 juegos), pernos M10x45 (75-1 juego), arandelas y tuercas.

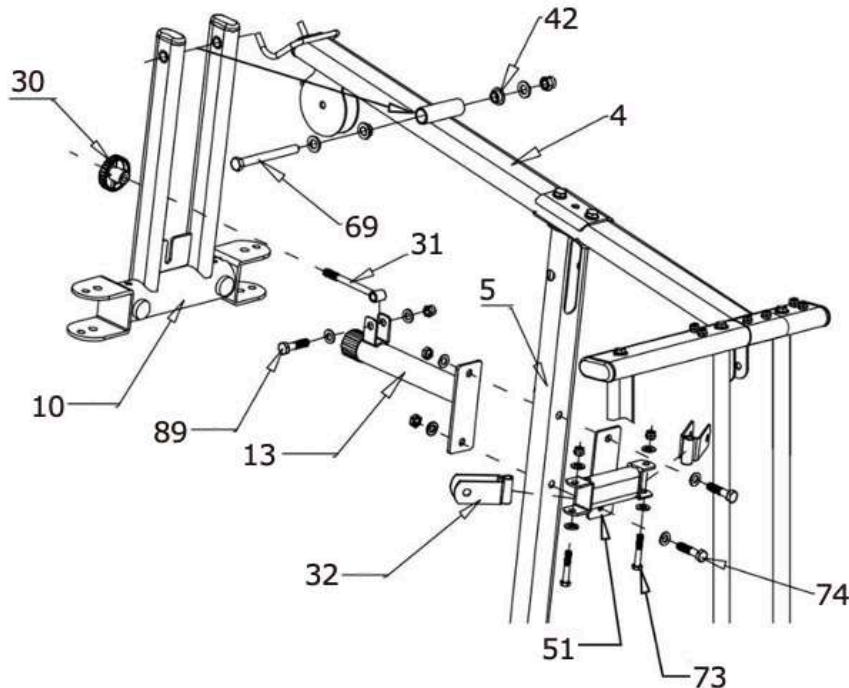


Fije la barra de soporte en T (13) y el eje de la polea (51) al soporte vertical con pernos hexagonales M10x50 (74), arandela y tuerca.

Fije la prensa de pecho (10) al soporte superior (4) con pernos hexagonales M12x155 (69), casquillo de acero (42), arandela y tuerca.

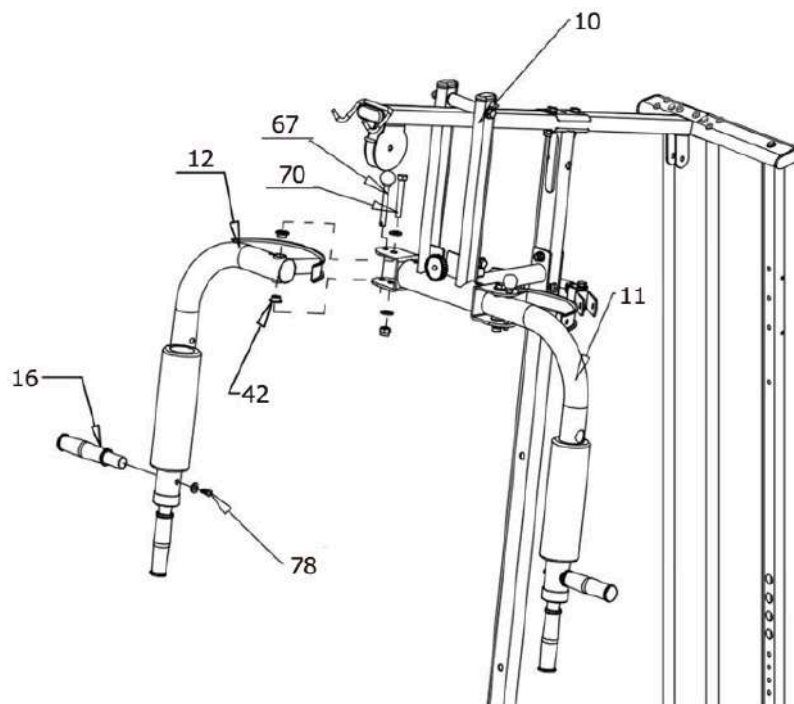
Fije el asiento de la polea (32) al eje de la polea (51) con pernos hexagonales M10x60 (73), arandela y tuerca.

Fije el perno en T (31) a la barra de soporte en T (13) con pernos hexagonales M8x40 (89), arandela y tuerca.

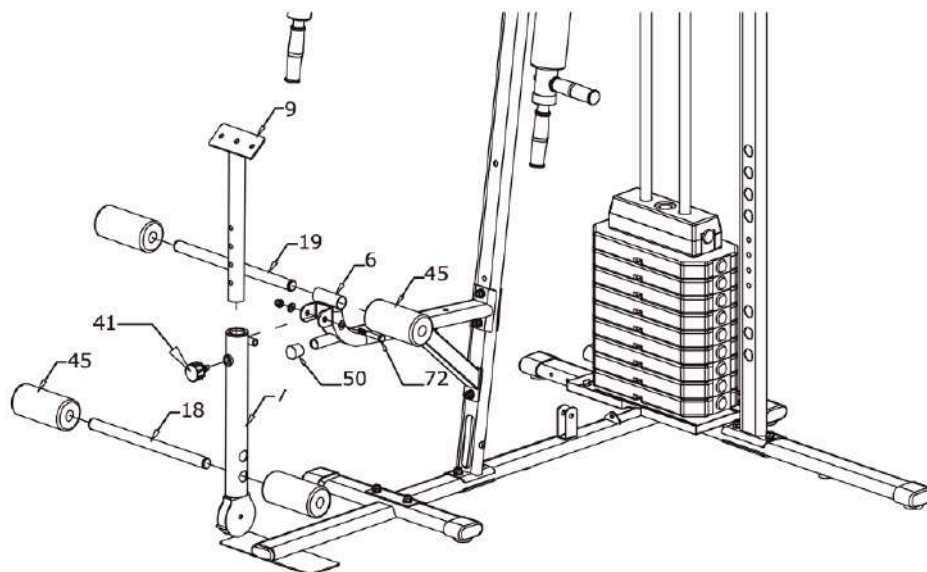


1. Conecte el brazo izquierdo (12) a la prensa de pecho (10) con el casquillo de acero (42) y pernos hexagonales M12x85 (70), arandela y tuerca.

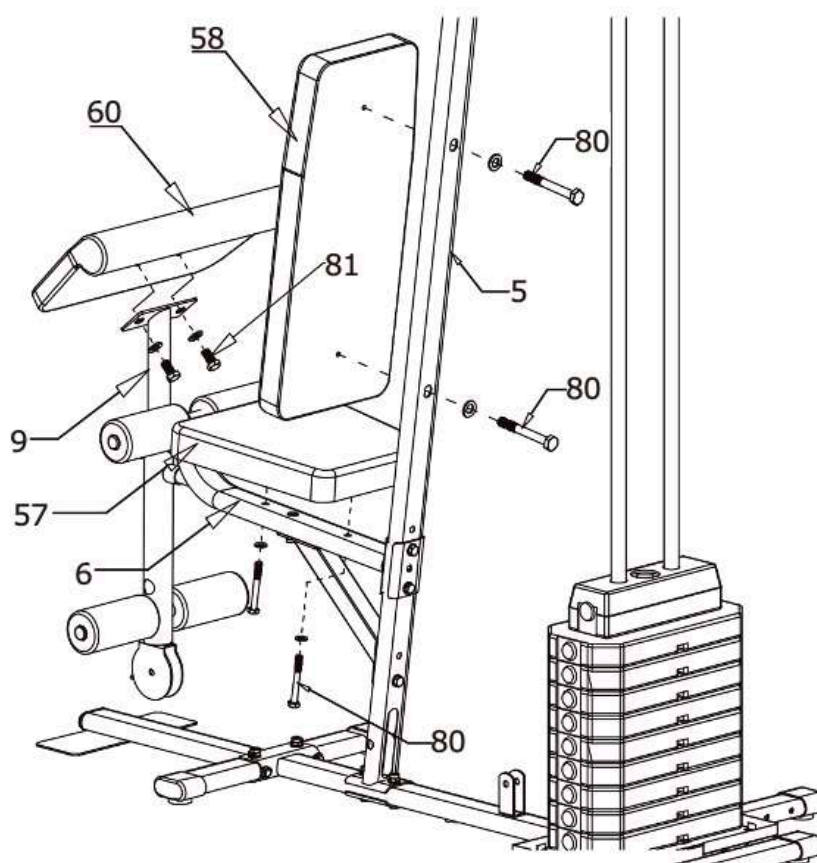
2. Inserte el manillar (16) en los orificios de los brazos izquierdo y derecho (12, 11) con pernos hexagonales M10x20 (78) y arandela.



1. Fije la extensión de la pierna (7) al soporte del asiento (6) con pernos hexagonales M10x75 (juego de 72), arandelas y tuercas.
2. Inserte el soporte del cojín del brazo (9) en la extensión de la pierna (7) con la perilla de bloqueo (41).



1. Fije el cojín del respaldo (58) al soporte vertical (5) con tornillos hexagonales M8x45 (80, 2 juegos) y arandelas.
2. Fije la almohadilla del asiento (57) al soporte del asiento (6) con tornillos hexagonales M8x45 (80, 2 juegos) y arandelas.
3. Fije el cojín del brazo (60) al soporte del cojín del brazo (9) con tornillos hexagonales M8x20 (81, 2 juegos) y arandelas.



Fije los brazos izquierdo y derecho de dominadas (52, 53) al tubo vertical (59) con pernos hexagonales M10x50 (74, 2 juegos), arandelas y tuercas.

Inserte el manillar (16) en los brazos izquierdo y derecho de dominadas (55, 56) con pernos hexagonales M10x20 (78, 2 juegos), arandelas y tuercas.

Fije el cojín del respaldo (61) al tubo vertical (59) con pernos hexagonales M8x90 (84, 2 juegos), arandelas.

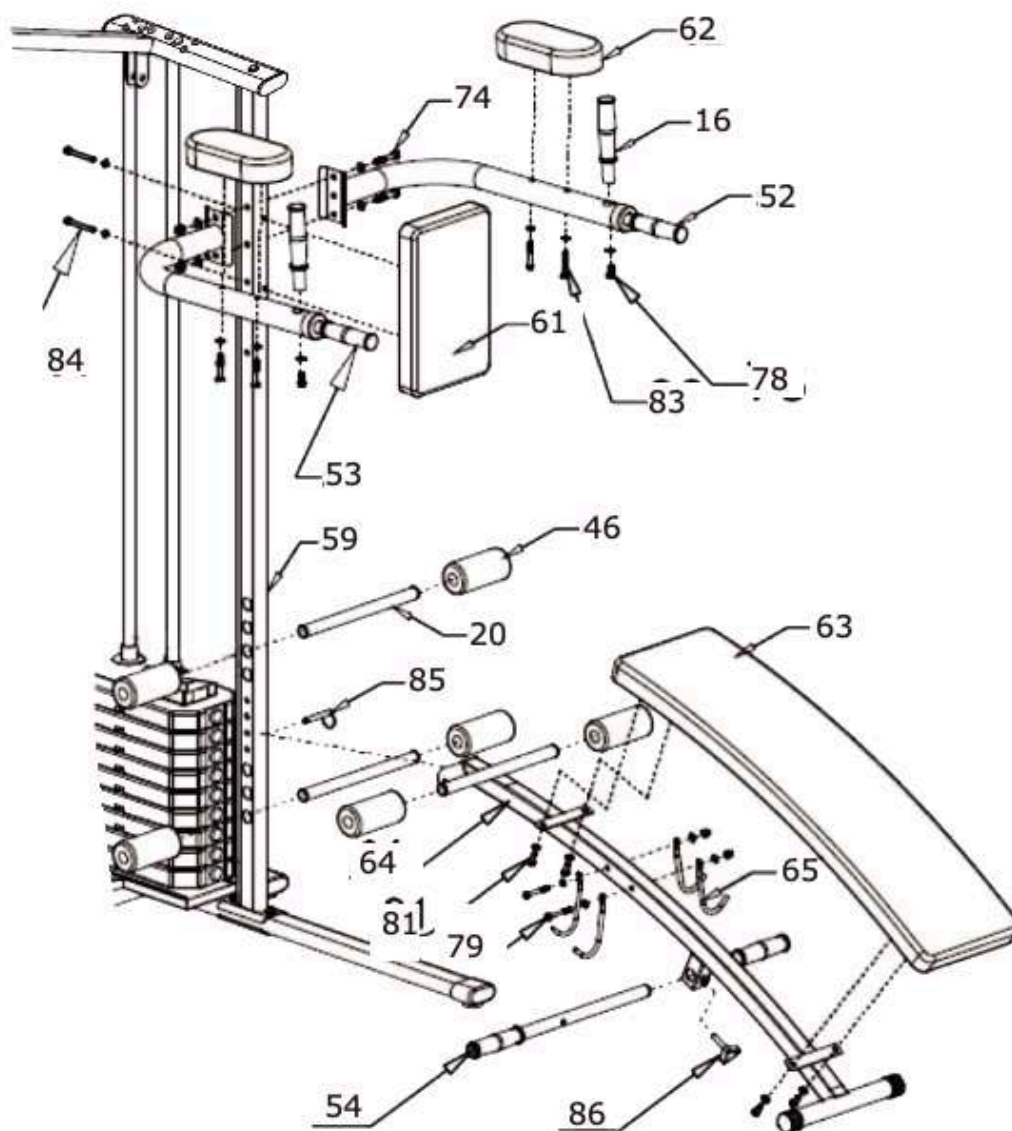
Fije el cojín del brazo (62) a los brazos izquierdo y derecho (55, 56) con pernos hexagonales M8x65 (83, 4 juegos), arandelas.

Fije el armazón del banco de abdominales (64) al tubo vertical (59) con el pasador de seguridad (85).

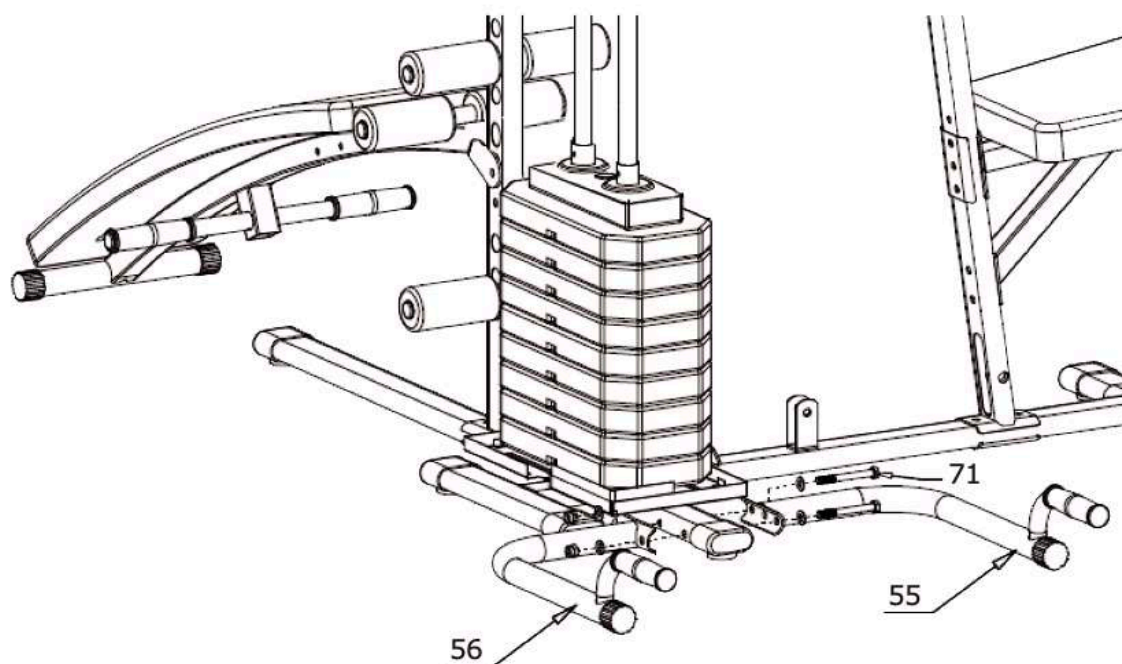
Fije el manillar largo (54) al armazón del banco de abdominales (64) con la perilla (87).

Fije el gancho (65) al marco del banco (64) con pernos hexagonales M8x60 (79-2 juegos), arandelas y tuercas.

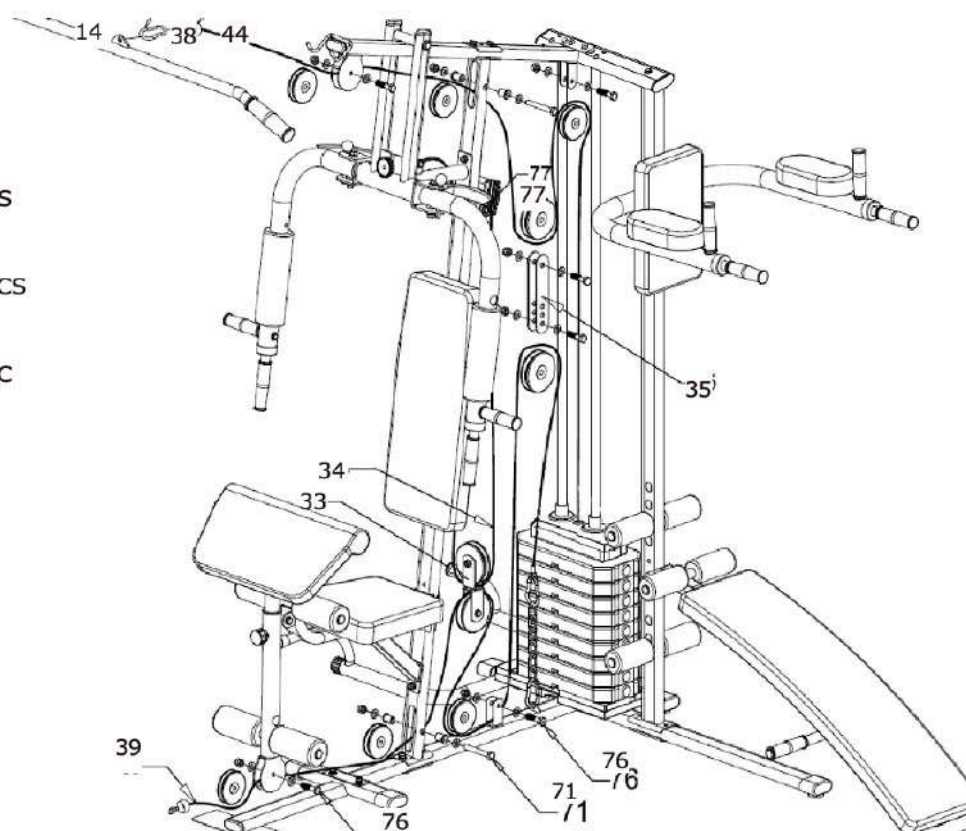
Fije el tubo de espuma de 310 mm (20-2 piezas) al tubo vertical (59). Fije la espuma de 140 mm (46-6 piezas) como se muestra.



Conecte los brazos izquierdo y derecho (55,56) al tubo de la base trasera (2) usando pernos hexagonales M10x90 (juegos 71-2), arandelas y tuercas.



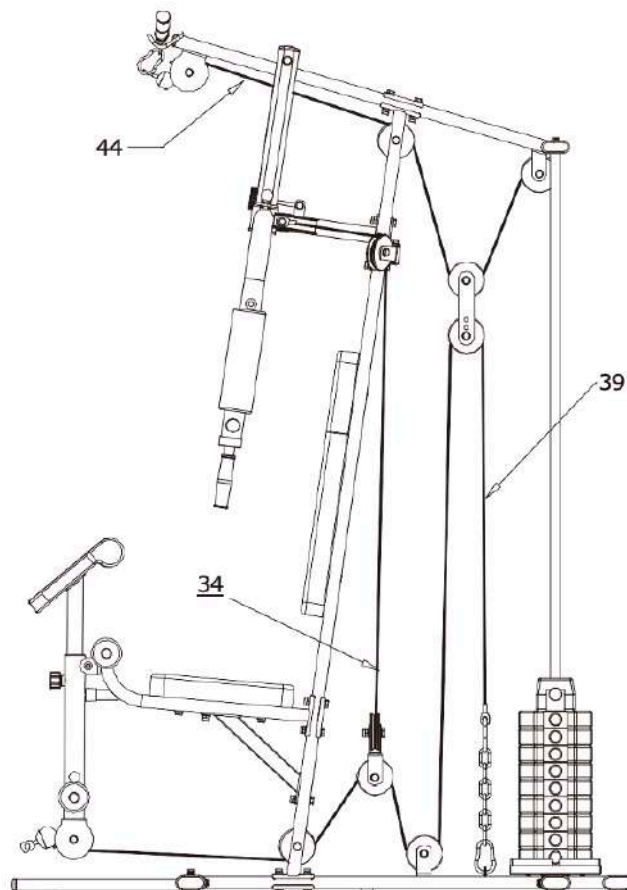
71:
10*90 2PCS
76:
10*40 10PCS
77:
10*25 2PSC

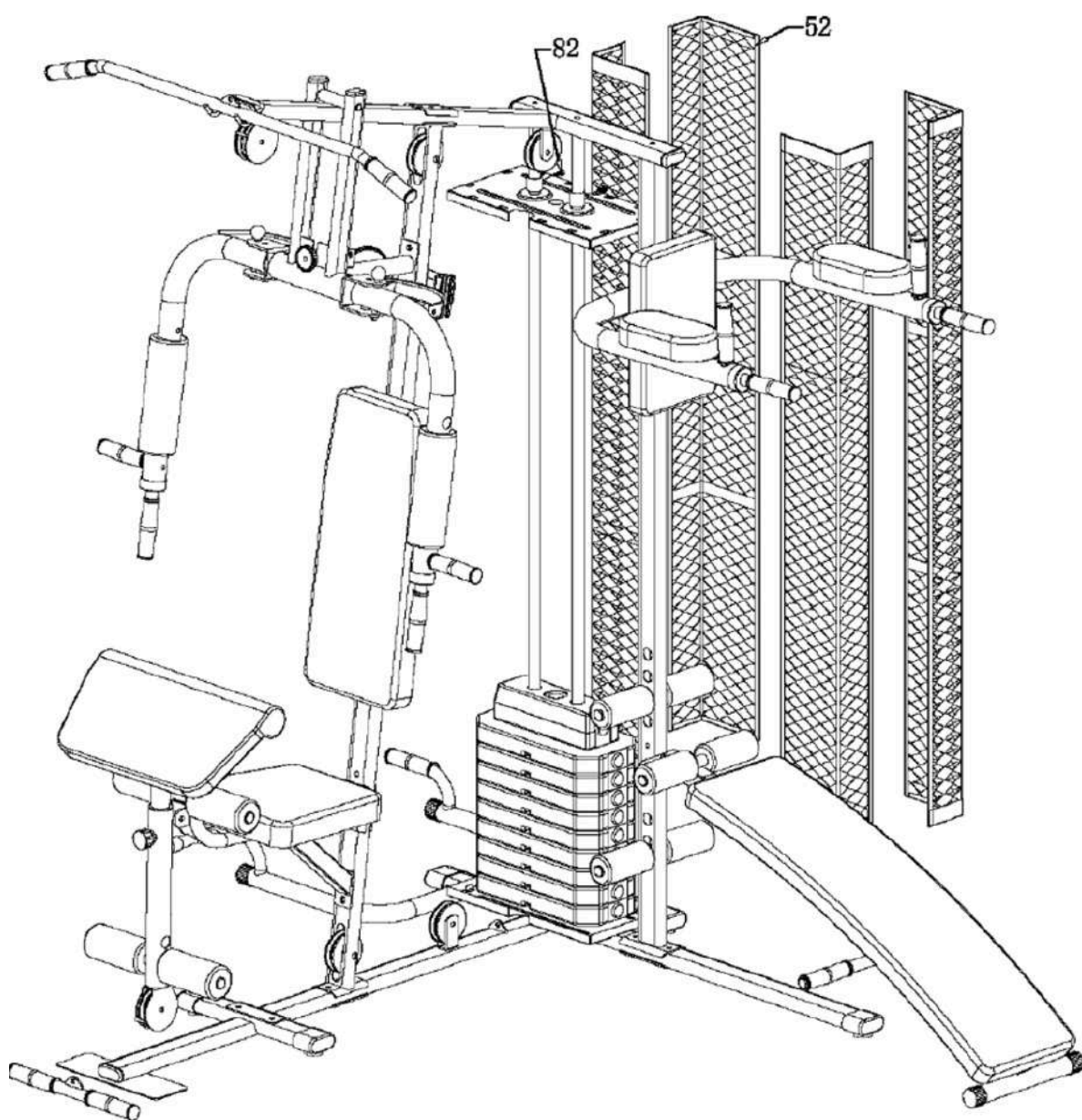


34. 1PC
:3.01M

39. 1PC
:3.95M

44. 1PC
:2.57M



**NOTA:**

- Compruebe que todas las conexiones roscadas y de enchufe estén bien ajustadas. Apriete los tornillos si es necesario.
-
- Asegúrese de que haya suficiente espacio libre respecto a otros objetos, como muebles, electrodomésticos, etc.
-
- Familiarícese con el dispositivo y comience con un entrenamiento “ligero”.

FUNCIONAMIENTO Y USO DEL ARTÍCULO

1. Ubicación

Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.

Utilice una almohadilla protectora antes de colocar el aparato para proteger el suelo de posibles daños.

2. Antes del entrenamiento

Caliente antes de comenzar el entrenamiento. Planifique ejercicios de estiramiento antes de empezar y repítalos después para evitar lesiones.

Mantenga siempre un entrenamiento equilibrado.

A continuación, le mostramos algunas sugerencias de ejercicios de estiramiento. Repita cada ejercicio 3 veces.



Estira cada brazo durante 15 segundos.



Mantén la posición durante 20 segundos.



Mantén la posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición 25 segundos.



Mantén la posición durante 20 segundos.



Mantén la posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición 30 segundos.



Mantén la posición durante 25 segundos.



Mantén la posición durante 30 segundos.



Mantén esta posición 20 segundos.



Mantén la posición durante 5 segundos.



Mantén la posición durante 20 segundos.



Mantén esta posición 25 segundos.



Mantén la posición durante 20 segundos.



Mantén la posición durante 15 segundos.

ADVERTENCIAS

ANTES DE EMPRENDER CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO QUE REQUIERA UN AUMENTO IMPORTANTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, SE RECOMIENDA ENCARECIDAMENTE CONSULTAR CON UNA AUTORIDAD MÉDICA COMPETENTE. ADEMÁS, CUALQUIER PERSONA CON UNA DISCAPACIDAD FÍSICA, QUE SUFRA UNA ENFERMEDAD PROLONGADA O QUE PRESENTE FACTORES DE RIESGO AUMENTADOS, COMO OBESIDAD, HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDIOCIRCULATORIOS, ETC., DEBE CONSULTAR CON UNA AUTORIDAD MÉDICA COMPETENTE ANTES DE EMPRENDER CUALQUIER EJERCICIO O INICIAR UN PROGRAMA CONTINUO DE EJERCICIO.

Importado por: Maquiten, S.A.
Polígono Industrial de Güimar Sector 3 Manzana XV Nave 8
38509 Güimar
Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922539251
E.mail: web@mibricolaje.com
Made in China
Fabricado por: HST CO., LTD

