

Manual de usuario original  
Banco de pesas

WB250



Siga todas las medidas de seguridad de este manual del usuario para garantizar un uso seguro.

# Tabla de

- 1** Introducción & Seguridad
- 2** Volumen de suministro
- 3** Instrucciones de montaje & 3 consejos de formación
- 4** Mantenimiento y cuidado
- 5** Características técnicas
- 6** Ecológico  
Disposición
- 7** Cumplimiento de la UE  
explicación



# ¡Muchas gracias!

Gracias por elegir nuestro producto. Lea atentamente el manual del usuario antes de utilizar el producto por primera vez. Si está transmitiendo el producto a un tercero, debe entregar estas instrucciones. Guarde el manual del propietario para futuras consultas. Es posible que los dibujos de esta guía no coincidan con los objetos físicos. Por favor, refiérase a los objetos físicos.



## Instrucciones de seguridad importantes

Su seguridad es de suma importancia para nosotros. Por favor, lea estas instrucciones antes de operar y usar el dispositivo. Si no está seguro de la información contenida en este folleto, póngase en contacto con el minorista donde compró su dispositivo.

**ADVERTENCIA:** Lea todas las instrucciones de seguridad y uso. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede provocar una descarga eléctrica, un incendio y/o lesiones graves. Guarde todas las instrucciones de seguridad y uso para futuras consultas.

**PRECAUCIÓN:** NO utilice el producto antes de utilizar el Manual.

Asegúrese de haber leído detenidamente las instrucciones de uso y comprender el contenido antes de comenzar la instalación.

Las instrucciones son en interés de su seguridad.

**Advertencia: ¡Existe el riesgo de asfixia!** El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con los materiales de embalaje.



**1**

## Seguridad

### Introducción

Esta guía del usuario tiene como objetivo familiarizarlo con la instalación, el uso y el mantenimiento del producto. Para instalar el dispositivo de forma segura y correcta, lea el manual del usuario antes de comenzar.

Por favor, lea atentamente las siguientes instrucciones y utilice el producto en consecuencia. Conserve estas instrucciones y entréguelas cuando entregue el producto.

Este resumen no puede contener todos los detalles de todas las variantes y los pasos a seguir. Póngase en contacto con nosotros si necesita más información y asistencia.

### Explicación del símbolo

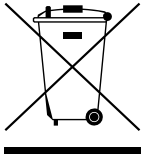
 **ADVERTENCIA:** Este símbolo/palabra de señal indica un peligro de riesgo medio que, si no puede provocar la muerte o lesiones graves.

 **¡CAUTELA!** Esta palabra de advertencia se refiere a un peligro con un bajo nivel de riesgo que, si no se evita, puede provocar una lesión leve o moderada.

**¡Atención!** Este letrero/palabra de señal advierte de posibles daños a la propiedad.



**Atención. Lea atentamente las instrucciones de seguridad. La inobservancia de las instrucciones de seguridad puede provocar descargas eléctricas, incendios y lesiones graves. Conserve toda la información y las instrucciones de seguridad para futuras consultas.**



¡Este producto no debe desecharse con la basura doméstica!



**¡ADVERTENCIA!** Desde este dispositivo puedes: ¡Si se usa incorrectamente o no de acuerdo con su propósito previsto por personas que no han sido instruidas! Tenga en cuenta que el dispositivo no es un juguete y no debe estar en manos de los niños.

**¡Asfixia!** Deje que el No mienta el material de embalaje descuidadamente. Eso podría convertirse en un juguete peligroso para

## 1

## Instrucciones de seguridad importantes

### Seguridad

- Su seguridad es lo más importante para nosotros. Por lo tanto, asegúrese de leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar el producto. Si quieres Si no está seguro de la información de este manual, póngase en contacto con el distribuidor al que compró el dispositivo.
- **NO utilice el producto** si aún no ha leído el manual del usuario.
- Asegúrese de haber leído detenidamente las instrucciones de uso y comprender el contenido antes de comenzar la instalación.
- Las instrucciones son en interés de su seguridad.

### ¡ADVERTENCIA!

- Por razones de seguridad, las siguientes precauciones son importantes. El incumplimiento de la lectura y el seguimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones graves  
Conducir.
- Por su salud y seguridad, las personas con presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares no deben usar este producto.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar el dispositivo solas y sin la supervisión de profesionales o personal médico.
- Le recomendamos que hable con su médico antes de comenzar un nuevo entrenamiento si se ha sometido recientemente a una cirugía, está embarazada, tiene una lesión o si tiene preocupaciones sobre su salud o nivel de condición física que podrían verse exacerbadas por el ejercicio adicional.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o le falta el aire.
- Si experimenta náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de usarlo  
Reanudar la formación.
- Tenga cuidado al usar el producto, ya que podría ser demasiado pesado para usted. Es posible que necesite que un amigo o familiar lo ayude a desempacar, ensamblar y reorganizar el producto.
- Mantenga las piezas del embalaje fuera del alcance de los niños, especialmente de los lactantes y los niños pequeños, ya que existe el riesgo de asfixia.
- Antes de usar, asegúrese de que el producto esté completamente intacto; En caso de que esté dañado, deje de usarlo y ponte en contacto con nosotros.
- No utilice el producto al aire libre.
- Guarde todos los embalajes y accesorios para su uso posterior y manténgalos a salvo de los niños y los animales.

## Banco de pesas

**¡Nota!**

- Es importante que lea esta guía antes de ensamblar y usar el dispositivo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el dispositivo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente.
- Solo para uso doméstico e interior. El dispositivo no es adecuado para uso comercial y solo debe usarse de acuerdo con las instrucciones de este manual. Este producto no debe usarse para ejercicios que no sean el entrenamiento con mancuernas.
- Consulte a su médico para determinar si es adecuado para este dispositivo. Si está tomando medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol, el consejo del médico es muy importante.
- Calentar antes de usar. No utilice este producto inmediatamente después de las comidas.
- Aumentar la velocidad, intensidad y duración de los ejercicios de forma gradual.
- Este producto solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Este producto es solo para adultos.
- Utilice este producto solo en superficies que no estén abolladas o dañadas por el peso del dispositivo.
- Coloque el dispositivo sobre un paño viejo o una colchoneta de ejercicios antes de usarlo para no dañar el piso o la alfombra.
- Coloque una toalla en el banco antes de usarla para evitar que se moje con el sudor.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del dispositivo.
- Por su seguridad, debe haber al menos 1 metro de espacio libre alrededor del dispositivo y no debe haber objetos puntiagudos o afilados cerca.
- Use ropa y calzado adecuados cuando utilice el dispositivo. No use ropa holgada ni joyas para evitar quedar atrapado.
- La capacidad máxima de carga estática del producto es de 250 kg. Esto incluye el peso del usuario y el juego de mancuernas utilizado. No exceda este límite de peso.
- Esta máquina solo es adecuada para el entrenamiento con mancuernas, no la use como banco de pesas olímpico.
- Mantenga el equilibrio y siéntese en la parte central del banco; No se sienta en el borde del banco.
- Coloque los pasadores de liberación rápida en el producto estrictamente de acuerdo con las instrucciones.
- No cambie el diseño ni la función del producto.
- No utilice accesorios que no sean recomendados por nosotros.
- No utilice el producto si no funciona correctamente o está dañado. Póngase en contacto con nuestro centro de servicio.
- No inserte objetos, manos o pies en las aberturas, y no exponga sus manos, brazos o pies al mecanismo de accionamiento o a cualquier otra parte potencialmente móvil del producto.
- Este producto no es apto para uso médico.

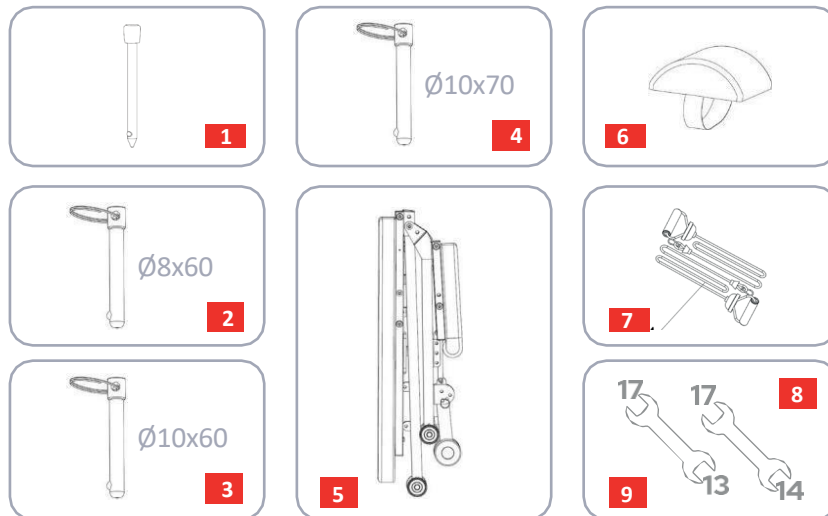




## 2

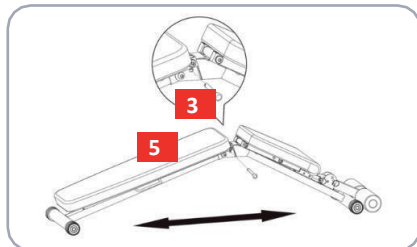
## Volumen de suministro

1x Cuerpo principal / 1x Correas / 5x Pasador de bloqueo / 1 x Instrucciones



| No    | Designación                   |
|-------|-------------------------------|
| 1     | Alfiler(                      |
| 2 y 3 | Baterías de Ø8x60 (1x) y      |
| 4     | Pin Ø10x70(2x)                |
| 5     | Parte                         |
| 6     | Soporte para el               |
| 7     | Cintas(1x)                    |
| 8 y 9 | Inbus 13/17 (1x) y 14/17 (1x) |

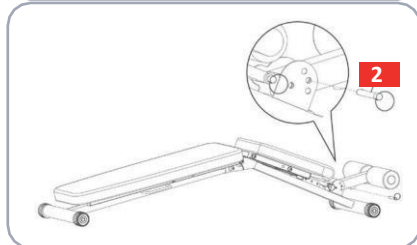
## Instrucciones de montaje y consejos de formación



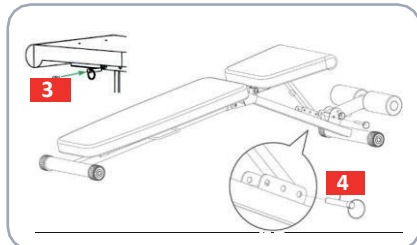
**Paso 1:** Saque el pasador (3).

**Paso 2:** Despliega la máquina.

A continuación, coloque el pasador de sellado (5) para fijar el bastidor principal.



**Paso 3:** Coloque el soporte de la pierna en la posición deseada y asegúrelo con el pasador (2).



**Paso 4:** Ajuste el asiento a la posición deseada y fíjelo con un alfiler (4).

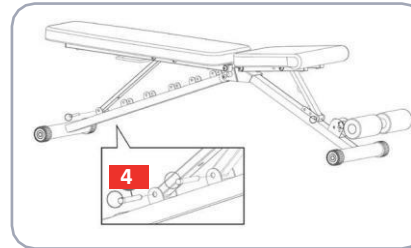
Para evitar perderlo, deslice el pasador (3) en la ranura debajo del asiento; Se utiliza para bloquear el banco cuando está plegado.



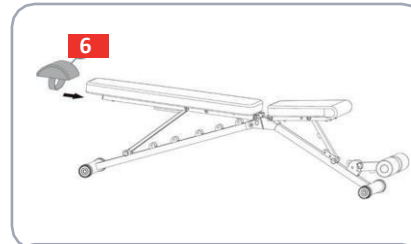


3

## Instrucciones de montaje y consejos de formación



**Paso 5:** Ajusta el cojín del respaldo. Luego colóquelo con un alfiler (4).



**Paso 6:** Desliza el reposacabezas (6) en el cojín del respaldo.



**Paso 7:** Adjunta el archivo Cuerda elástica (7). Como se muestra en la imagen.

## ACTITUD

El respaldo es ajustable en 6 niveles de inclinación, las ruedas con freno de pie y el asiento son ajustables en 3 posiciones para satisfacer las necesidades de los diferentes usuarios.



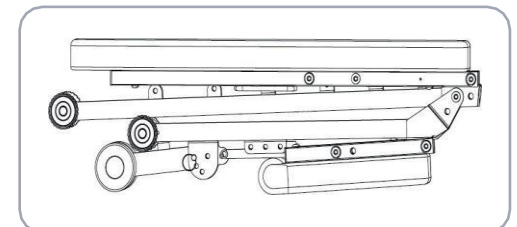
## PLEGAR EL BANCO DE MUSCULACIÓN

Cuando no está en uso, el dispositivo se puede plegar y guardar para ahorrar espacio.

Para cerrar el banco, saque el pasador de bloqueo grande y los pasadores de resorte y doble el banco como en la foto.

Coloque el soporte metálico debajo del asiento de modo que el orificio en el extremo coincida con el orificio debajo del respaldo y asegure el banco con el pasador (3).

Al abrir y cerrar, asegúrese de no atrapar sus manos u otras partes de su cuerpo en el dispositivo. Asegúrese de que el pasador de resorte esté firmemente enganchado antes de mover el banco; Mantenga a los niños y animales alejados del dispositivo plegado.







## Consejos de formación

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.



## Fase de calentamiento

Esta fase no solo ayuda a estimular la circulación sanguínea y calentar los músculos, sino que también reduce el riesgo de calambres y distensiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la figura. La tensión muscular debe mantenerse durante unos 30 segundos con cada estiramiento. Estira los músculos lentamente, sin tirones ni movimientos bruscos. Si siente dolor, deje de estirarse inmediatamente.



## Fase de enfriamiento

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.

## Consejos de formación

El banco de musculación está equipado con bandas elásticas de resistencia, ideales para realizar ejercicios de fortalecimiento muscular; El banco también proporciona el soporte ideal para aquellos que usan mancuernas tradicionales y quieren usar diferentes cargas para ejercicios de fortalecimiento. La carga, el número de repeticiones y el número de series dependerán del objetivo que quieras conseguir con tu entrenamiento. La carga se calcula en base a un porcentaje del máximo, que es el número máximo de kilogramos con los que se puede realizar una repetición de un ejercicio determinado. Para el entrenamiento de fortalecimiento o la forma física general, recomendamos hacer hasta 2 series de 10 a 15 repeticiones con una carga ligera (alrededor del 60% del máximo); Aumentar el número de repeticiones y series con la misma carga puede entrenar la resistencia muscular. Para aumentar la masa muscular, recomendamos 4/5 series de 8/10 repeticiones con mucha carga (alrededor del 80% del máximo); En este tipo de entrenamientos es importante dominar las técnicas de ejecución de los ejercicios para evitar lesiones. Entre las series individuales, siempre se debe planificar un tiempo de recuperación de aproximadamente un minuto. Dado que estos son consejos generales, le recomendamos que siempre consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Frente  
Levantar



Levan  
tar al  
revés



Abdominal  
es



Curl de  
bíceps  
sentad  
o



Press  
inclin  
ado con  
mancu  
ernas



Mancuern  
a de un  
brazo  
Fila



Curl de bíceps de  
pie



Press de  
banca con  
mancuernas



## Enfriamiento después del entrenamiento



1 estiramiento de



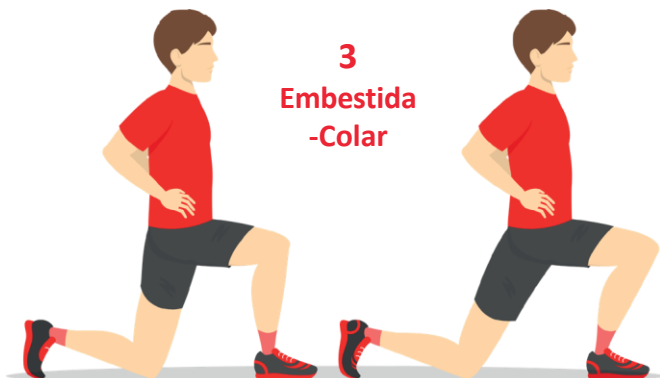
2 Estiramiento de



4  
Estiramiento por



5  
Seno-Colar



3  
Embestida  
-Colar

## Banco de pesas

**6 Flexión hacia adelante****7 Toque de los pies****8 Posición de****9 Elongación del cuádriceps****10 La Cobra****11 Muslo ortopédico**





## 4

## Mantenimiento y cuidado

- Guarde el producto en un lugar seco y no lo limpie con agua.
- Se recomienda colocar una toalla sobre la superficie para evitar que se moje con el sudor.
- Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de usarlas por razones de seguridad.
- Nunca use un agente químico para limpiar el dispositivo.
- Limpie el aparato con un paño limpio y seco después de cada uso.
- Limpie el dispositivo cada semana después de usarlo con un paño limpio y un detergente suave.
- Revise el dispositivo con regularidad en busca de piezas agrietadas o dobladas; Si este es el caso, deje de usarlo y póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente de inmediato.

## 5

## Características técnicas

| Parámetros              | Valor             |
|-------------------------|-------------------|
| Modelo                  | WB250             |
| Edición Dimensiones     | 126 cm            |
| Máx. Capacidad de carga | 250 kg            |
| Dimensiones del cuerpo  | 143 x 37 x 110 cm |
| Peso                    | 14 kg             |

En el curso de las mejoras del producto, nos reservamos el derecho de realizar cambios técnicos y visuales en el artículo.

## Eliminación respetuosa con el medio ambiente

**⚠ Advertencia: ¡Existe el riesgo de asfixia!** El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con los materiales de embalaje.

### 1. Eliminación y embalaje

El embalaje de su dispositivo está hecho de los materiales necesarios para garantizar una protección eficaz durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables y, por lo tanto, reducen el impacto ambiental. Deseche el embalaje en un contenedor de reciclaje.

### 2. Eliminación de equipos viejos

Los RAEE deben eliminarse de acuerdo con las directrices y las normativas de eliminación de residuos locales. Póngase en contacto con su administración local para conocer la dirección del centro de reciclaje más cercano y entregue su dispositivo allí.



## 4

## Declaración de conformidad de la UE

### Nosotros

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Alemania,

Por la presente, declaramos que el dispositivo descrito a continuación cumple con los requisitos esenciales de seguridad y salud relevantes de las Directivas de la UE debido a su diseño y construcción, así como en la versión comercializada por nosotros.

Nombre del producto: **Banco de pesas**  
Número de modelo: N.º de artículo: **WB250**  
**425202310604**

La prueba se lleva a cabo sobre la base de las siguientes normas armonizadas:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Otras normas y especificaciones técnicas aplicadas:

Lugar y fecha: Würzburg, 22.07.2022

Firma:



Dipl.-Informar (Univ.)  
En Kadharan Sanbala, Director General

Si el dispositivo se modifica sin nuestro consentimiento, esta declaración de conformidad pierde su validez.

## Contáctenos

Teléfono: +49 (0) 931 90 80 3000

Correo: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

Sede: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**La dirección del remitente se encuentra en el pie de  
imprensa: <https://www.km-fit.de>**

Número de identificación fiscal: DE 263752326

El tribunal de inscripción en el Registro Mercantil es Würzburg,

HRB 10082 WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



