



Observe todas las precauciones de seguridad en este Manual de usuario para garantizar un uso seguro. asegurar.



Tabla de contenidos

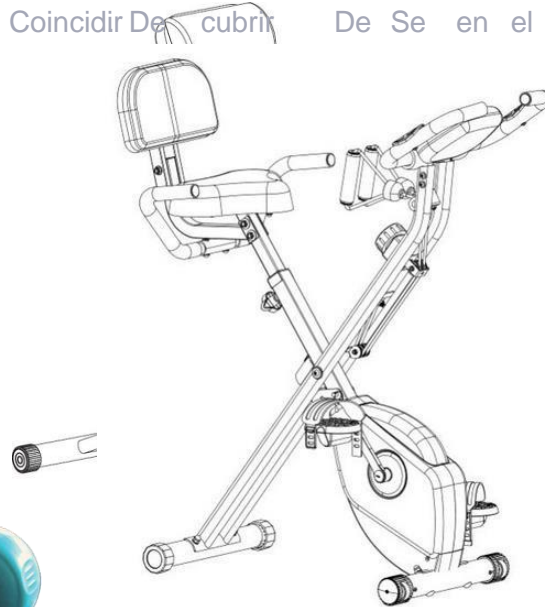
- 1** Introducción y certeza
- 2** Alcance de la entrega
- 3** Monteringsvejledning y Traini
Consejos y operación
- 4** Eliminación ecológica
Mantenimiento y cuidado

- 5** Datos técnicos
- 6** Eliminación ecológica
- 7** Explicación del cumplimiento
de la UE
- 7**



Muchos techos!

Mucho Sí el De Se ta antes ProductoDecidido
 have . De leer Elloel Manual de usuario ant el Primero
 Uso de Producto Cuidadosaa . Si De el
 Productoen En TercePersonapaso mosto De relatad
 Guiar conDio . Preservar De el Manual de usuario
 Hast Más tardeBuscar en . El Dibujos Y éste
 Guiar melodía quizás no con el Físico
 Objetos Coincidir De cubrir De Se en el Físico
 Objetos.



1

Instrucciones de seguridad importantes

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

ADVERTENCIA: Lea todas las instrucciones de seguridad e instrucciones de uso. Incumplimiento de las advertencias e instrucciones de seguridad pueden provocar descargas eléctricas, incendios y/o lesiones graves. Guarde todas las instrucciones de seguridad y uso para futuras referencias.

PRECAUCIÓN: NO utilice el producto hasta que haya leído las instrucciones de uso.

Asegúrese de haber leído cuidadosamente el manual de instrucciones y entendido su contenido antes de comenzar la instalación. Las instrucciones son para su seguridad.

Advertencia Peligro de asfixia

El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con material de embalaje.



1

Seguridad

Introducción

Este manual de usuario está destinado a familiarizarle con la instalación, el uso y el mantenimiento del producto. Para instalar el dispositivo de forma segura y correcta, consulte el manual del usuario antes de comenzar.


Lea atentamente las siguientes instrucciones y use el producto en consecuencia.

Por favor, guarde estas instrucciones y entréguelas cuando pase el producto.

Esta descripción general no puede contener todos los detalles sobre todas las variantes y pasos a seguir. Póngase en contacto con nosotros si necesita más información y ayuda.

Leyenda del símbolo

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

 **¡CAUTELA!** Esta palabra de advertencia se refiere a un peligro con un bajo grado de riesgo que, si no se evita, puede resultar en una lesión menor o moderada.

¡Atención! Este signo/palabra de señal advierte de posibles daños materiales.



¡Atención! Leer Ello el
Seguridad Cuidadosa . El
Incumplimiento el Seguridad
estaño Descarga Fuego y Lanzar
Lesiones Quedar **Preservar De al**
Seguridad y Instrucciones
para el Futuro en .



Este producto no debe utilizarse junto con
¡La basura doméstica debe



¡ADVERTENCIA! De Éste Aparat estaño
Peligros Salir si es De no
Dirigido Gente Incorrecto
o no De acuerdo con el usado
¡Es! Atención Ellos el AparatNo
Juguete so y no Y el Manos De
Niños fantasm

¡Asfixia! Permitir De el
Embalaje no Desatententir.
Es Mayo ha En Peligroso Juguete
para Niños hacerse



Con Uno DesEtiquetado estaño
Reconocihacerse el Un Producto el
Legal Provisiones el
Europeo Legislación Acatar y
así adentro el Europeo
Sociedad Comercializarsepued

1

Instrucciones de seguridad importantes

Instrucciones de seguridad Su seguridad es lo más importante para nosotros. Por lo tanto, asegúrese de leer las instrucciones de funcionamiento antes de instalar y utilizar el producto. Si no está seguro de la información de estas instrucciones, póngase en contacto con el distribuidor donde compró el dispositivo.

- NO utilice **el producto** si aún no ha leído las instrucciones de uso.
- Asegúrese de haber leído cuidadosamente el manual de instrucciones y entendido su contenido antes de comenzar la instalación.
- Las instrucciones son para su seguridad.

¡ADVERTENCIA!

- Por razones de seguridad, las siguientes precauciones son importantes. No leer y seguir estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.
- Para 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 discapacidades no deben usar el dispositivo solo 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 le preocupa su salud o nivel de condición física que puede empeorar con el ejercicio adicional.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o sin aliento.
- Si experimenta náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de reanudar el ejercicio.
- Tenga cuidado al llevar el producto, ya que puede 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 lejos de los niños, especialmente los bebés y niños pequeños, ya que existe el riesgo de asfixia.
- Antes de usar, asegúrese de que el producto esté completamente intacto; Si está dañado, no continúe usándolo y contáctenos.
- No utilice el producto al aire libre.

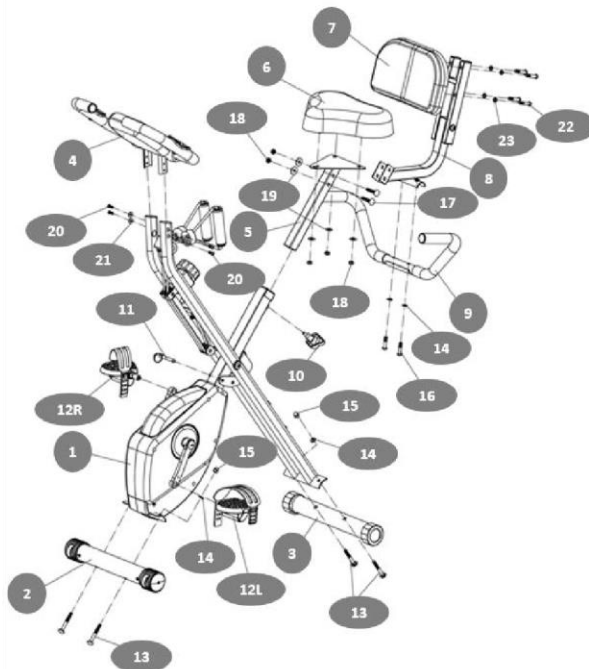
¡Nota de instrucciones de seguridad importantes!

- Es importante que lea este manual antes de montar y utilizar el dispositivo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el dispositivo se ensambla, mantiene y usa adecuadamente.
- Solo para uso privado e interior. El aparato no es adecuado para uso comercial y solo debe utilizarse de acuerdo con las instrucciones de este manual. Este producto no debe usarse para ejercicios que no sean 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 de su médico es muy importante.
- Calentar antes de usar. No use este producto inmediatamente después de las comidas.
- Aumente la velocidad, intensidad y duración de los ejercicios gradualmente.
- Este producto solo debe ser utilizado por una persona a la vez.
- Este aparato solo debe ser utilizado por adultos.
- Use el aparato sobre una superficie firme y nivelada con una capa protectora para su piso o alfombra.
- Antes de usarlo, coloque el dispositivo sobre un paño viejo o una colchoneta de ejercicio para evitar dañar el piso o la alfombra.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato.
- Para su seguridad, debe haber una distancia de al menos 1 metro alrededor del dispositivo y no debe haber objetos puntiagudos o afilados cerca.
- Use ropa y calzado adecuados cuando use el aparato. No use ropa suelta y joyas para evitar quedarse atascado.
- La capacidad máxima de carga estática del dispositivo es de 100 kg. No exceda este límite de peso.
- Utilice siempre el aparato según las indicaciones. Si encuentra piezas defectuosas durante el montaje o la inspección del dispositivo, o si escucha sonidos inusuales provenientes del dispositivo durante el uso, deténgase. No utilice el dispositivo hasta que se resuelva el problema.
- No altere el diseño ni la función del dispositivo.
- No utilice accesorios que no sean recomendados por nosotros.
- No utilice el aparato si no funciona correctamente o está dañado. Por favor, póngase en contacto con nuestro centro de servicio.
- No inserte objetos, manos o pies en las aberturas ni exponga las manos, los brazos o los pies al mecanismo de accionamiento ni a otras partes del aparato que puedan moverse.
- Tenga cuidado al levantar o mover el dispositivo para no lesionar la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento apropiadas y / o busque ayuda.
- Este producto no es adecuado para uso médico.



2

Lieferumfang

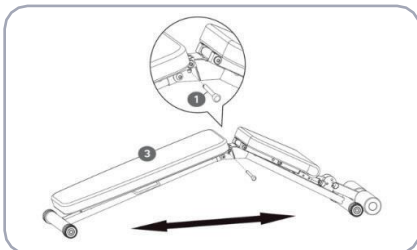


Nr	Bezeichnung	A
1	Rahmen	1
2	Frontstabilisator	1
3	Heckstabilisator	1
4	Monitor	1
5	Sattelstütze	1
6	Sitz	1
7	Rückenlehne	1
8	Rückenlehnhalterung	1
9	Hinterer Lenker	1
10	Drehknopf	1
11	Pin	1
12	R&L Pedale	1
13	Schraube	4

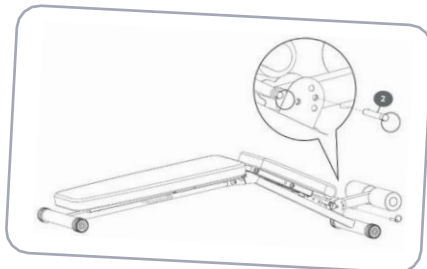
Nr	Bezeichnung	A	Nr	Bezeichnung	A
15	Mutter M8	4	21	Unterlegscheibe Flach Ø6	4
16	Schraube M8x38	2	22	Schraube M8x40	4
17	Schraube M8x45	2	23	Unterlegscheibe Feder Ø8	1
18	Verschluss Mutter M8	5		Pin / Drehknopf	1/1
19	Unterlegscheibe Flach Ø8	5		Inbusschlüssel (L5)	1

Instrucciones de montaje y consejos de formación

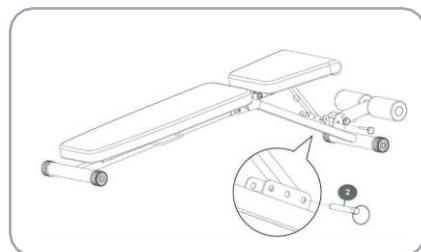
11



Paso 1: Saque el pin (3).
Paso 2: Despliega la máquina. A continuación, inserte el pasador de sellado (5) para asegurar el marco



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



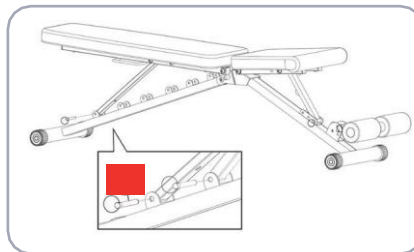
Paso 4: Ajuste el asiento a la posición deseada y asegúrelo con un pasador (4).

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

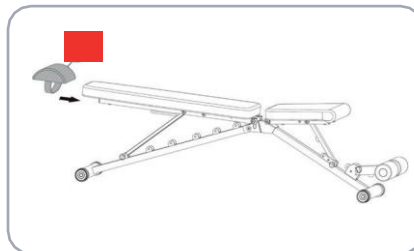


3

Instrucciones de montaje y consejos de formación



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



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



Paso 7: Asegure el cordón de goma



AJUSTE

El respaldo se puede ajustar en 6 niveles de inclinación, las ruedas con freno de pie y el asiento se pueden ajustar en 3 posiciones para satisfacer las necesidades de diferentes usuarios.

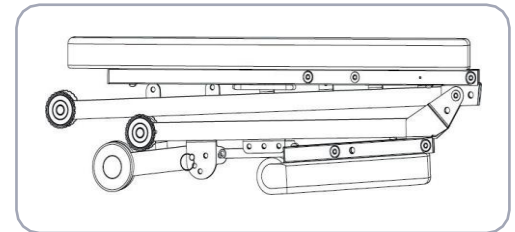


PLEGADO DEL BANCO DE ENTRENAMIENTO

Cuando no está en uso, el dispositivo se puede plegar y almacenar ahorrando espacio.

Para cerrar el banco, saque el pasador de fusible grande y los pasadores de resorte y doble el banco como se muestra en la imagen.

Coloque el soporte metálico debajo del asiento de modo que el orificio en el extremo coincida con el orificio debajo del respaldo y Tenga cuidado de no pellizcarse las manos u otras partes del cuerpo al abrir y cerrar el dispositivo. Asegúrese de que el pasador del resorte esté firmemente sujeto antes de mover el banco; Mantenga a los niños y animales alejados de la unidad plegada.





Monteringsvejledning, træningstips

PASO 3

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. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la figura. La tensión muscular debe mantenerse durante unos 30 segundos con cada estiramiento. Estire los músculos lentamente, sin sacudidas y movimientos repentinos. Si se produce dolor, deje de estirar 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 para la formación

El banco de entrenamiento está equipado con bandas de resistencia elásticas ideales para realizar ejercicios de fortalecimiento muscular; El banco también proporciona el soporte ideal para aquellos que usan mancuernas tradicionales y desean usar diferentes cargas para ejercicios de fortalecimiento. La carga, el número de repeticiones y el número de series dependen del objetivo que quieras conseguir con tu entrenamiento. La carga se calcula en base a un porcentaje de máximo, es decir, el número máximo de kilogramos con los que se puede realizar una repetición de un ejercicio en particular. Para el entrenamiento de fuerza o la aptitud general, recomendamos hacer hasta 2 series de 10-15 repeticiones con una carga ligera (alrededor del 60% del máximo); Al aumentar el número de repeticiones y series mientras mantienes la misma carga, puedes entrenar la resistencia muscular. Para aumentar la masa muscular, recomendamos 4/5 series de 8/10 repeticiones con una carga pesada (alrededor del 80% del máximo); Con este tipo de entrenamiento, es importante dominar las técnicas de ejecución de los ejercicios para evitar lesiones. Siempre debe haber un tiempo de recuperación de aproximadamente un minuto entre cada serie. Como estas son indicaciones generales, le recomendamos que siempre consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Ascensor



Elevador aéreo



Curvas



Bíceps

Rizo

Sentada



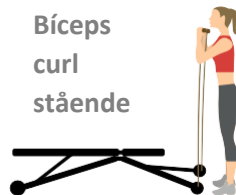
Presión oblicua con



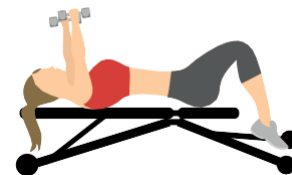
Mancuerna para un brazo



Bíceps curl
stãende



Press de banca con



Enfriamiento después del ejercicio



1 Estiramiento del hombro



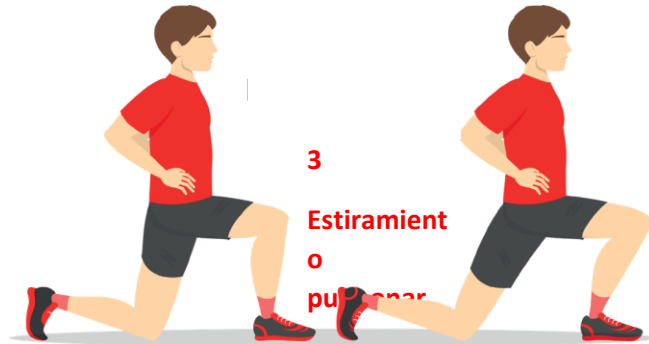
2 Estiramiento a tríceps



4 Estírate sobre tu cabeza



5 Estiramiento de la caja torácica



3 Estiramiento o pulso



6 FORWARD BEND



9 QUADRICEPS STRETCH



7 TOE TOUCH



8 CHILD'S POSE



10 COBRA POSE



11 THIGH HUG



4

Mantenimiento y cuidado

- Guarde el producto en un lugar seco y no lo limpie con agua.
- Se recomienda poner una toalla en la superficie para evitar que se moje por el sudor.
- Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas antes de usarlas por razones de seguridad.
- Nunca utilice agentes químicos para limpiar el aparato.
- Limpie el aparato con un paño limpio y seco después de cada uso.
- Limpie el aparato cada semana después de su uso con un paño limpio y detergente suave.
- Compruebe regularmente si el aparato tiene grietas o piezas dobladas; Si es así, deja de usarlo

5

Datos técnicos

Parámetro	Valor
Modelo	WB250
Dimensiones de la edición	126 cm
Capacidad de carga máx.	250 kg
Dimensiones de la estructura	143 x 37 x 110 cm

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

Eliminación ecológica

Advertencia: ¡Existe peligro de asfixia!

El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con el material de embalaje.

1. Eliminación y envasado

El embalaje de su aparato consta de 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 electrodomésticos viejos deben desecharse de acuerdo con las pautas y regulaciones locales de eliminación de desechos. Póngase en contacto con su administración local para obtener la dirección del centro de reciclaje más cercano y dejar su electrodoméstico allí.





EU-overensstemmelseserklæring

Nosotros

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

declara que, en virtud de su diseño y construcción y en la versión que hemos puesto en el mercado, el aparato descrito a continuación cumple con los requisitos básicos de salud y seguridad pertinentes de las Directivas de la UE.

Nombre del producto:	HantelbankWB2504
Número de modelo:	252023106054
	23106054

El ensayo se llevará a cabo sobre la base de las siguientes normas armonizadas

: EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-4:2016

Otras normas técnicas y especificaciones utilizadas :

Lugar y fecha: Würzburg, 22.07.2022

Firma

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Director General

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

Kontakt os

Tel.: +49 (0) 931 90 80 3000

Correo: info@km-fit.de

Registret kontor: KM-Fit - Gneisenaustraße 10-11 - 97074 Würzburg

Para la dirección de devolución, consulte el pie de imprenta:

[https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Número de identificación de las madres: DE 263752326

Handelsregistratoringsdomstol er Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. No. 61617071



Km-fit.com