

BT BODYTONE



Manual de usuario: **HMG 1**

¡Importante!

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras referencias.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IMPORTANTE

LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.
- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie las superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

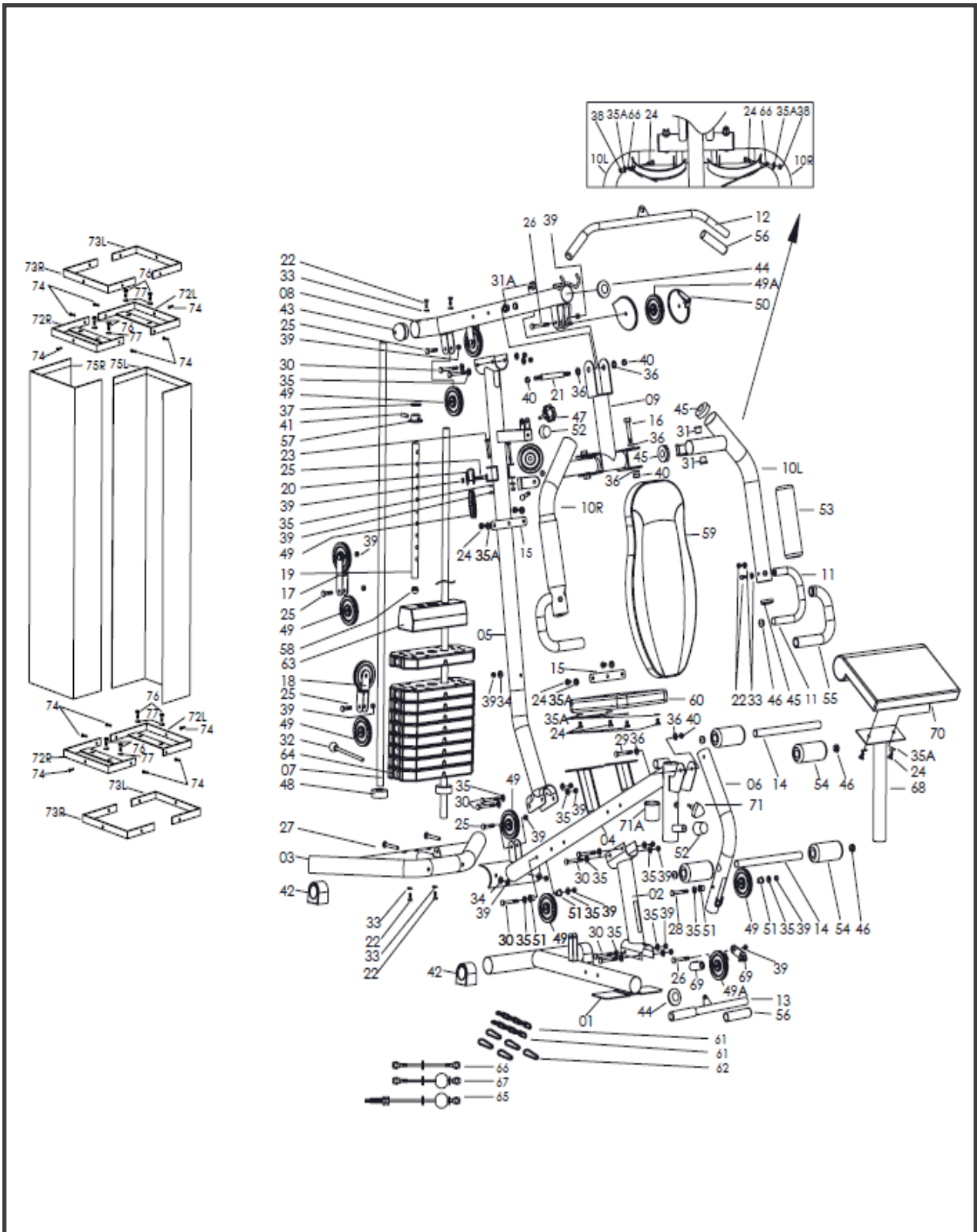
LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Base	1
2	Poste del asiento	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Tubo soporte del asiento	1
5	Tubo soporte vertical	1
6	Tubo soporte curvo	1
7	Tubo guía	2
8	Tubo puente	1
9	Soporte para brazos mariposa	1
10L	Brazo mariposa izquierdo	1
10R	Brazo mariposa derecho	1
11	Empuñadura	2
12	Barra superior	1
13	Barra inferior	1
14	Tubo para goma espuma del soporte curvo	2
15	Soporte para el asiento/respaldo	2
16	Perno M12x80mmL	2
17	Soporte para polea	1
18	Soporte bidireccional para polea	1
19	Barra de selección	1
20	Soporte para polea	2
21	Eje	1
22	Perno M8x20mmL	6
23	Perno M10x60mmL	2
24	Perno M8x15mmL	10
25	Perno M10x40mmL	9
26	Perno M10x45mmL	1
27	Perno M10x75mmL	2
28	Perno M10x70mmL	1
29	Perno M12x70mmL	1
30	Perno M10x80mmL	8
31	Buje ϕ 12	4
31A	Buje ϕ 16	2
32	Pin de selección	1
33	Arandela curva OD22xID8.3	8
34	Arandela curva OD23xID10.3	4
35	Arandela plana OD23xID10.3	18
35A	Arandela plana OD23xID8.3	10
36	Arandela plana OD24xID12.3	6
37	Arandela plana OD40xID12.5	1
38	Tuerca M8	2

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
39	Tuerca M10	24
40	Tuerca M12	3
41	Pin de selección	1
42	Terminación plástica	4
43	Terminación del tubo puente $\phi 60$	2
44	Terminación $\phi 60$	2
45	Terminación del brazo mariposa $\phi 50.8$	6
46	Terminación de la empuñadura $\phi 25.4$	6
47	Pin	1
48	Anillo de caucho	2
49	Polea	12
49A	Polea A	1
50	Tapa de la polea pequeña	2
51	Buje plástico	4
52	Tope de caucho	2
53	Goma espuma para el brazo mariposa	2
54	Goma espuma para el soporte curvo	4
55	Goma espuma para la empuñadura	2
56	Cobertor de la barra inferior	4
57	Buje	1
58	Tapa redonda para la barra de selección	1
59	Respaldo	1
60	Asiento	1
61	Cadena de 6 eslabones	2
62	Gancho	5
63	Pesa 8 libras	1
64	Pesa 10 libras	9
65	Cable de la barra superior	1
66	Cable del brazo mariposa	1
67	Cable de la barra inferior	1
68	Tubo soporte del predicador	1
69	Tapa de la polea	2
70	Predicador	1
71	Perilla	1
71A	Buje	1
72R/L	Soporte del protector derecho/izquierdo	2
73R/L	Velcro derecho/izquierdo	2
74	Tornillo	12
75R/L	Protector derecho/izquierdo	2
76	Perno M8x10mmL	8
77	Arandela M8	8

DIAGRAMA EXPLOTADO



PREPARACIÓN:

- A. Antes de comenzar con el armado, asegúrese de tener espacio suficiente a su alrededor.
- B. Utilice las herramientas correctas para armar el

producto.

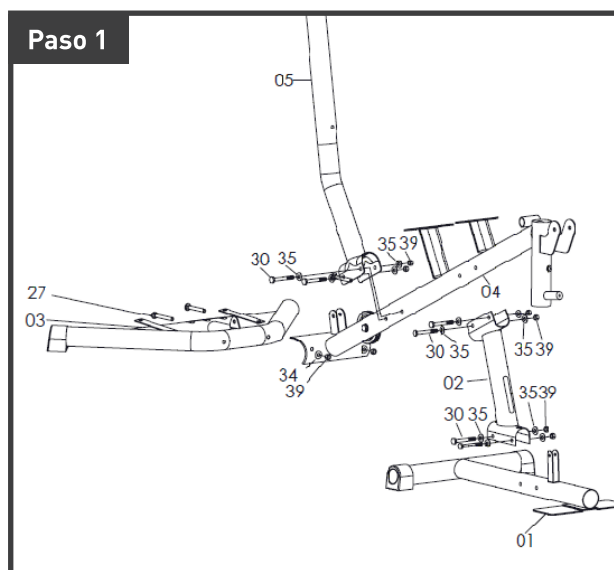
C. Asegúrese de tener todas las piezas necesarias.
El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 120 kg.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Advertencia: Verifique que todas las piezas estén bien ajustadas antes de utilizar el equipo.

Paso 1

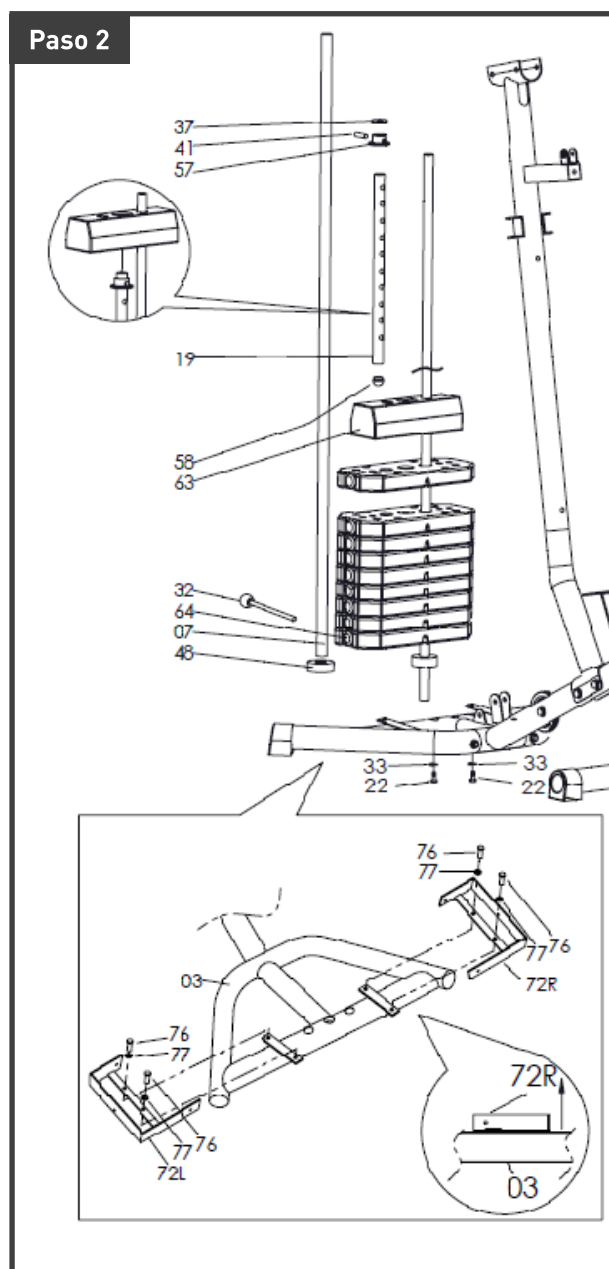
- Una el estabilizador trasero (03) al tubo soporte del asiento (04) y ajuste con dos pernos (27), cuatro arandelas curvas (34) y dos tuercas (39).
- Una el poste del asiento (02) a la base (01) y ajuste con dos pernos (30), cuatro arandelas planas (35) y dos tuercas (39).
- Una el tubo soporte del asiento (04) al poste del asiento (02) y ajuste con dos pernos (30), cuatro arandelas planas (35) y dos tuercas (39).
- Una el tubo soporte vertical (05) al tubo soporte del asiento (04) y ajuste con dos pernos (30), cuatro arandelas planas (35) y dos tuercas (39).



Paso 2

- Una el soporte del protector izquierdo (72L) con el estabilizador trasero (03) y ajuste con dos pernos (76) y dos arandelas (77). Realice el mismo procedimiento para el soporte del protector derecho (72R), del lado derecho del estabilizador trasero (03), utilizando las mismas piezas.
- Deslice los dos tubos guía (07) a través del anillo de goma (48) y dentro de los dos orificios en el estabilizador trasero (03). Fije desde abajo con dos arandelas curvas (33) y dos pernos (22).

- Coloque las placas de peso (64) en el tubo guía (07), con cuidado.
- Coloque el buje para las pesas (57) en la barra de selección (19) y conecte con el pin fijo para las pesas (41). A continuación coloque la placa de peso (63) en la parte superior de la barra de selección de pesas (19).
- Inserte el pin de las pesas (32) a través de las placas de pesas (64) en el orificio de la barra de selección de pesas (19).

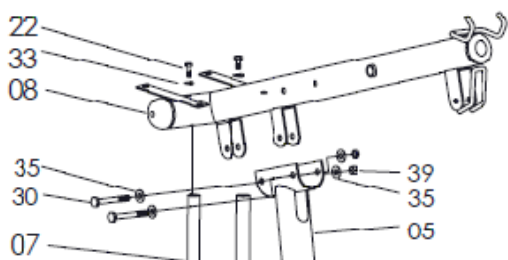


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 3

- Inserte el tubo guía (07) en el tubo puente (08) y ajuste con dos arandelas curvas (33) y dos pernos (22).
- Una el tubo puente (08) al tubo soporte vertical (05) y ajuste con dos pernos (30), cuatro arandelas planas (35) y dos tuercas (39).

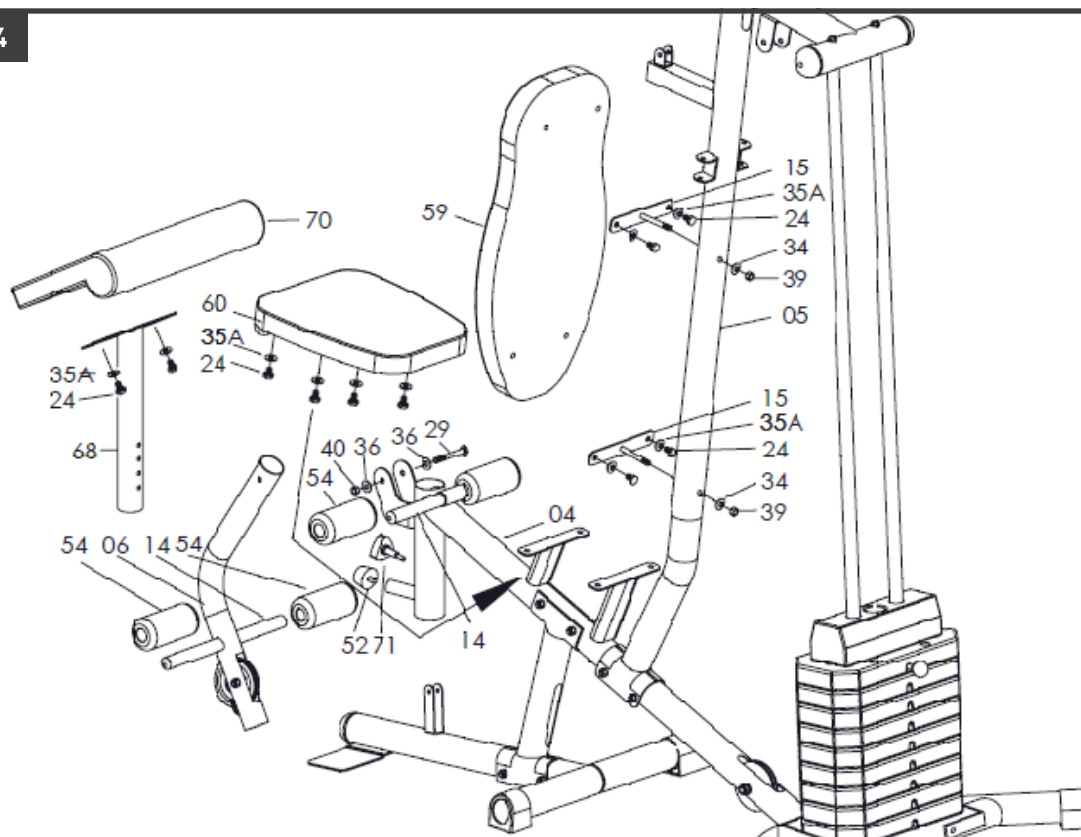
Paso 3



Paso 4

- Una el soporte del respaldo (15) al tubo soporte vertical (05) a través de los orificios del mismo y ajuste con dos arandelas curvas (34) y dos tuercas (39).
- Una el respaldo (59) con el soporte del respaldo (15) y ajuste con cuatro arandelas planas (35A) y cuatro pernos (24).
- Ubique el asiento (60) sobre el tubo soporte del asiento (04) y ajuste con cuatro arandelas planas (35A) y cuatro pernos (24).
- Coloque el predicador (70) en el tubo soporte del predicador (68) y ajuste con dos arandelas planas (35A) y dos pernos (24).
- Una el tubo soporte del predicador (68) al tubo soporte del asiento (04) y ajuste con la perilla (71).
- Fije el tubo soporte curvo (06) en el lado frontal del tubo soporte del asiento (04) y ajuste con un perno (29), dos arandelas planas (36) y una tuerca (40).
- Inserte un tubo para la goma espuma del soporte curvo (14) a través los orificios del tubo soporte curvo (06). Luego inserte el otro tubo para la goma espuma (14) en la parte superior frontal del tubo soporte del asiento (04).
- Inserte la goma espuma (54) en ambos lados de cada tubo (14).

Paso 4



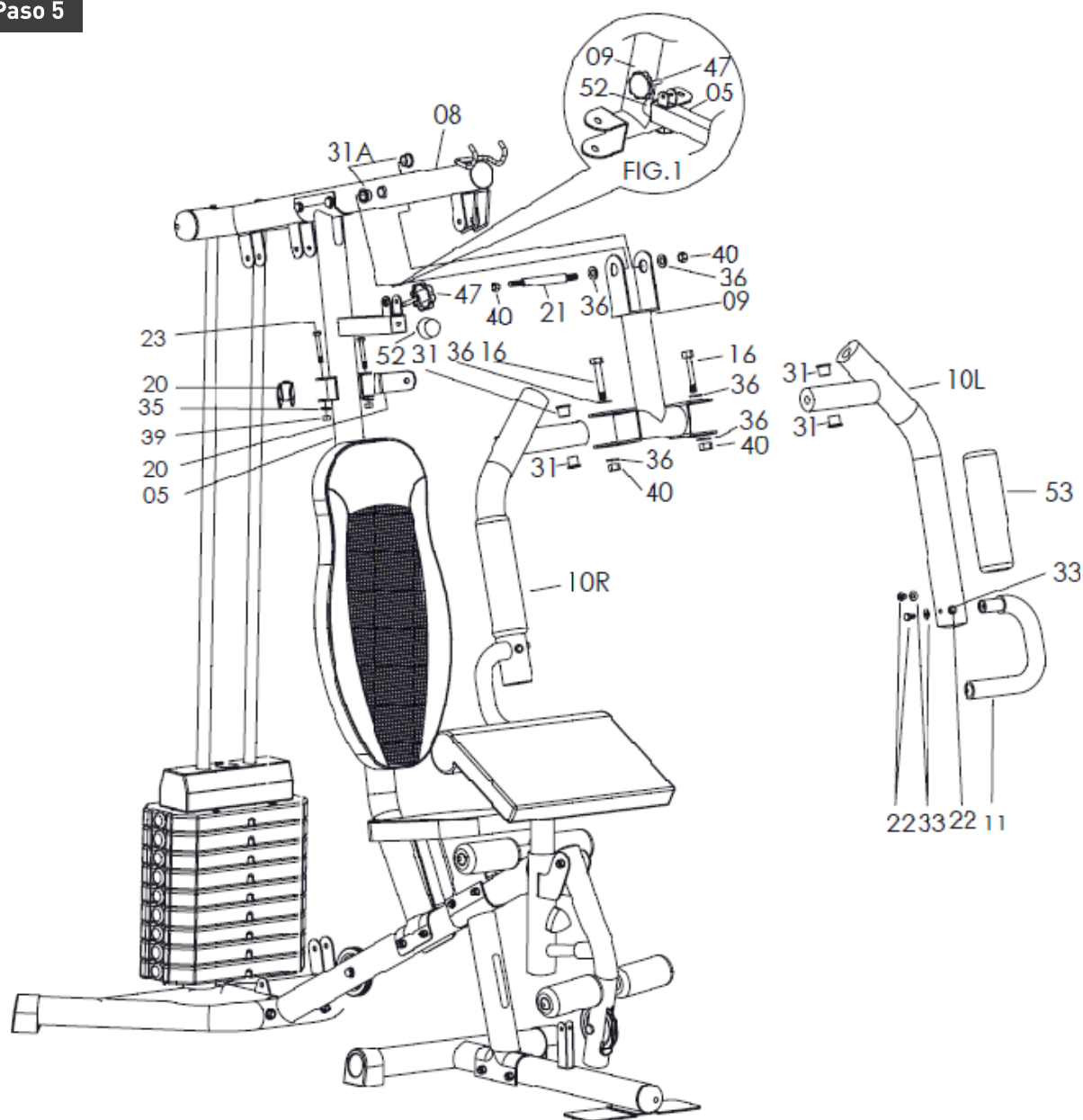
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 5

- Una el soporte para brazos mariposa (09) al tubo puente (08) alineando los orificios de ambos. Inserte el eje (21) a través de esos orificios y ajuste con dos bujes (31A), dos arandelas planas (36) y dos tuercas (40).
- Inserte el brazo mariposa derecho (10R) en el lado derecho del soporte (09) y ajuste con dos bujes metálicos (31), un perno (16), dos arandelas planas (36) y una tuerca (40).
- Repita el procedimiento anterior para el brazo mariposa izquierdo (10L).

- Presione el tope de caucho (52) contra los soportes del tubo vertical (05).
- Inserte la goma espuma (53) en ambos brazos mariposa (10R y 10L) y ajuste en la posición correcta.
- Una la empuñadura (11) al brazo mariposa derecho (10R). Ajuste con tres arandelas curvas (33) y tres pernos (22). Repita este procedimiento con el brazo mariposa izquierdo (10L).
- Ubique cada soporte para polea (20) en ambos lados del tubo soporte vertical (05) y ajuste con un perno (23), dos arandelas planas (35) y una tuerca (39) en cada lado.

Paso 5



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

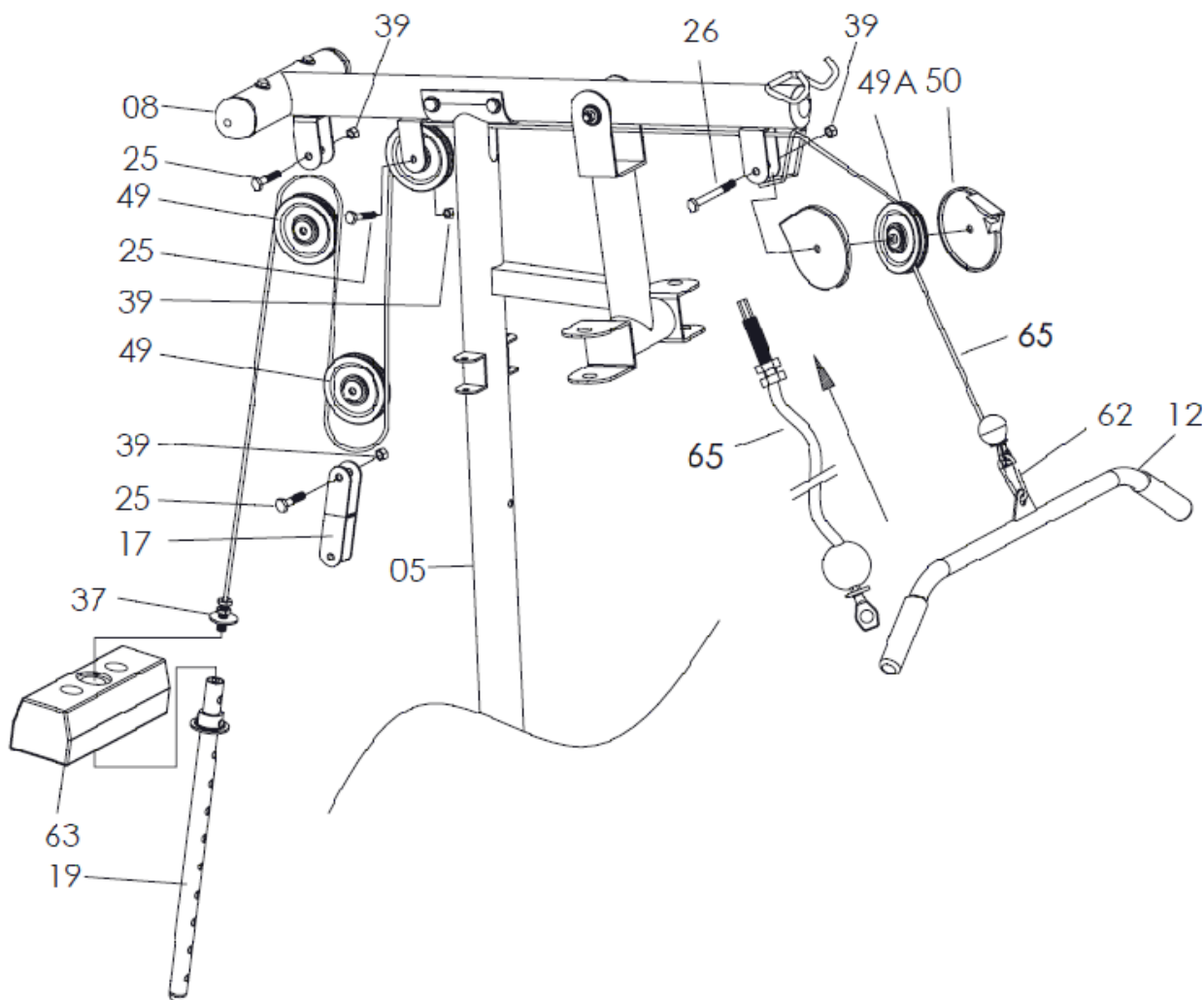
Paso 6

- Inserte el cable de la barra superior (65) en la abertura de la parte delantera del tubo puente (08). Nota: la bola del cable de la barra superior debe quedar por debajo del tubo puente (08). Pase el cable (65) por encima de la polea (49A) y coloque ambas tapas de la polea pequeña (50). Nota: el cable (65) tiene que salir de las tapas (50) por ambas aberturas (inferior y superior). Ajuste el soporte con un perno (26) y una tuerca (39).
- Pasar el cable (65) a través de la abertura del tubo soporte vertical (05) y por la parte superior de la polea (49). Luego, conecte la polea (49) al soporte de la polea en la parte media del tubo puente (08), ajustando con un perno (25) y una tuerca (39).
- Tire el cable hacia abajo y pase por debajo de la polea siguiendo luego hacia arriba. Conecte la polea (49) al soporte para polea (17) en ambos lados y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Tire el cable hacia arriba y páselo alrededor de la polea (49) por el lado superior y luego tire el cable hacia abajo. Coloque la polea en el soporte trasero del tubo puente (08) y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Coloque la arandela plana (37) en la parte superior de la pesa (63). Inserte la barra de selección de pesos (19) a través de la pesa (63) desde abajo y ajuste con el tornillo que se encuentra en el extremo del cable.
- Conecte la barra superior (12) al extremo delantero del cable (65) con una gancho (62).

tando con un perno (25) y una tuerca (39).

- Tire el cable hacia abajo y pase por debajo de la polea siguiendo luego hacia arriba. Conecte la polea (49) al soporte para polea (17) en ambos lados y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Tire el cable hacia arriba y páselo alrededor de la polea (49) por el lado superior y luego tire el cable hacia abajo. Coloque la polea en el soporte trasero del tubo puente (08) y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Coloque la arandela plana (37) en la parte superior de la pesa (63). Inserte la barra de selección de pesos (19) a través de la pesa (63) desde abajo y ajuste con el tornillo que se encuentra en el extremo del cable.
- Conecte la barra superior (12) al extremo delantero del cable (65) con una gancho (62).

Paso 6



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 7

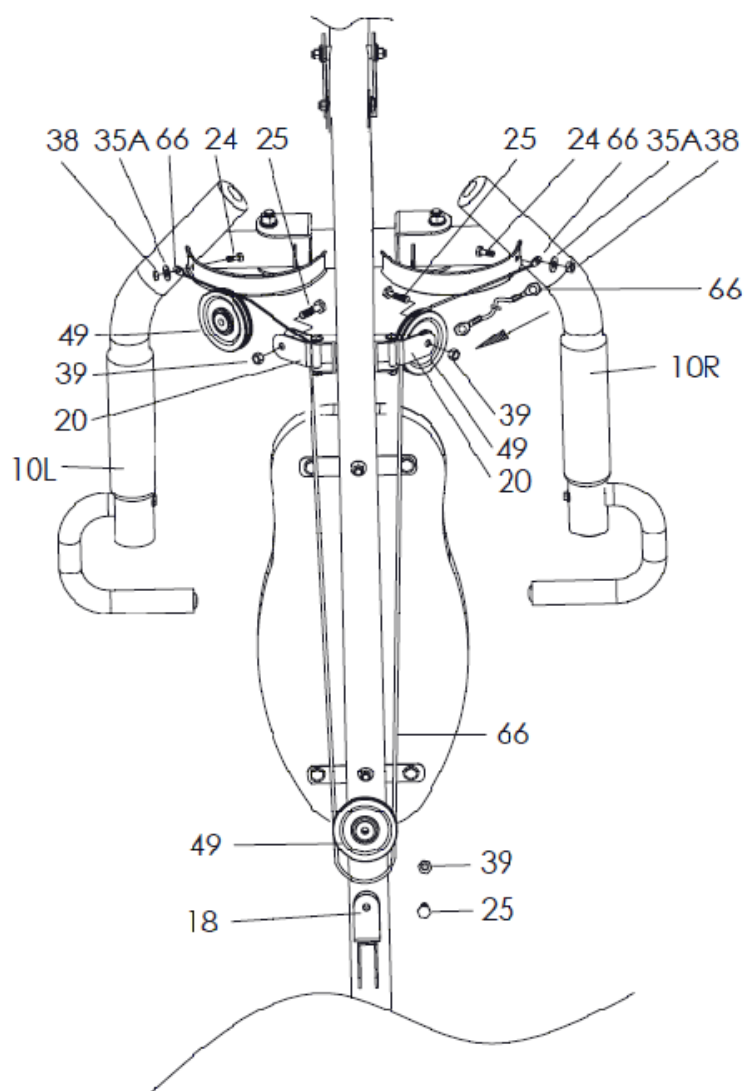
- Conecte un extremo del cable para el brazo mariposa (66) al gancho en el brazo mariposa derecho (10R) y ajuste con un perno (24), una arandela plana (35A) y una tuerca (38).
- Pase el cable (66) alrededor de la polea (49) por la parte superior de la misma y continúe tirándolo hacia abajo. Conecte la polea (49) al soporte (20) en el lado derecho del tubo soporte vertical (05) y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Pase el cable (66) por la parte externa inferior de

la polea (49). Conecte la polea (49) a la parte superior del soporte bidireccional para polea (18) y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).

- Tire el cable (66) hacia arriba y páselo alrededor de la parte superior de la polea (49). Conecte la polea (49) al soporte (20) del lado izquierdo del tubo soporte vertical (05) y ajuste con un perno hexagonal (25) y una tuerca (39).

- Conecte el extremo del cable (66) con el gancho en el brazo mariposa izquierdo (10L) y ajuste con un perno (24), una arandela plana (35A) y una tuerca (38).

Paso 7



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

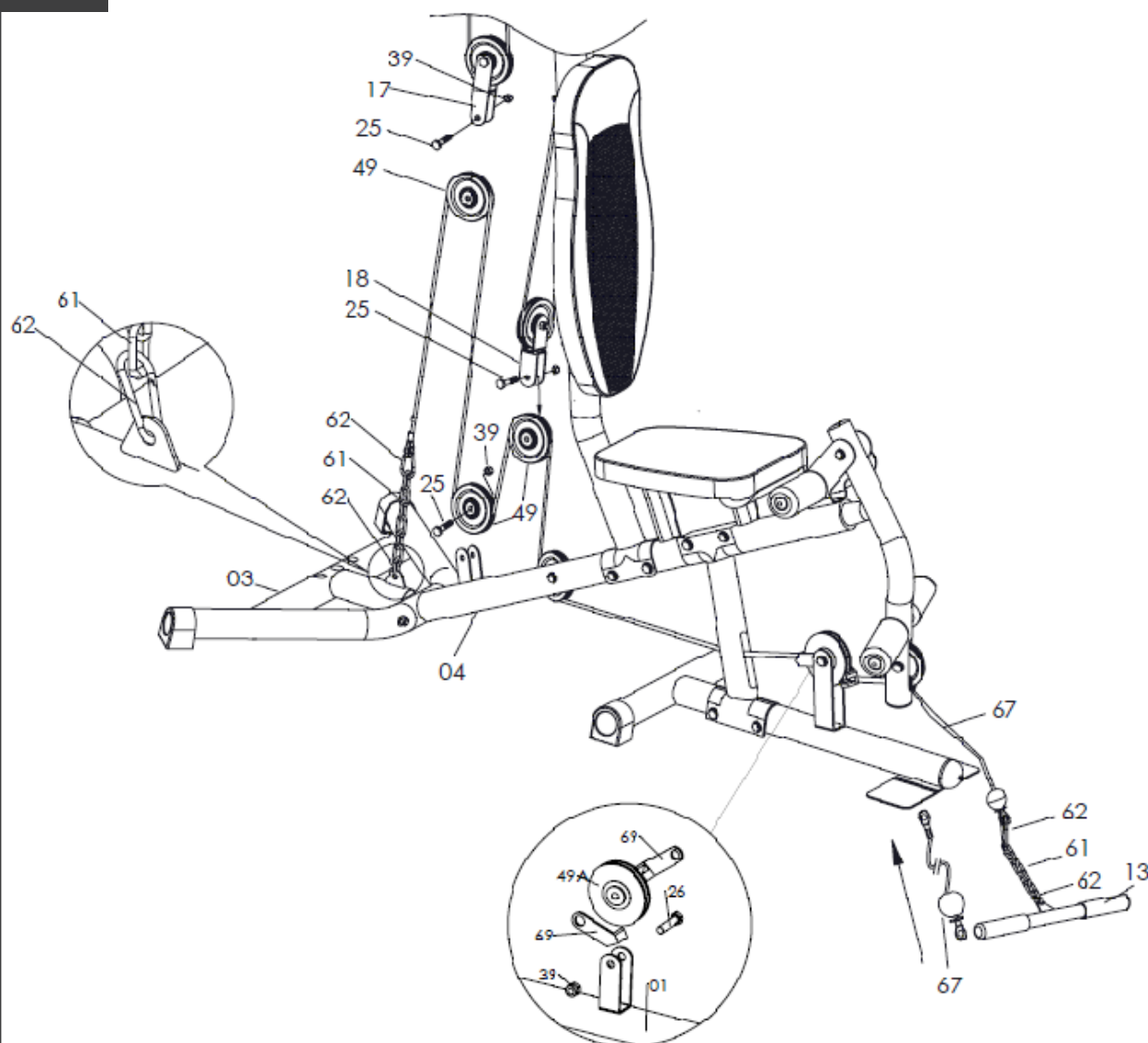
Paso 8

- Coloque las tapas de la polea (69) en cada lado de la polea (49A) y ajuste con un perno (26) y una tuerca (39).
- Conecte el cable con la pelota (67) al soporte del tubo curvo (06) alrededor de la parte inferior de la polea (49). Pase el cable (67) a través de la apertura en la parte inferior del poste del asiento (02). Pase el cable (67) hacia arriba y alrededor de la parte superior de la polea (49). Conecte la polea (49) a la parte inferior del soporte bidireccional para la polea (18) y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Pase el cable de la barra inferior (67) hacia abajo y alrededor de la parte inferior de la polea (49). Conecte la polea (49) al soporte para polea en el tubo

soporte del asiento (04) y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).

- Pase el cable (67) hacia arriba y alrededor de la parte superior de la polea (49). Conecte la polea (49) a la parte inferior del soporte de la polea (17) ya fijada y ajuste con un perno (25) y una tuerca (39).
- Conecte el cable (67) hacia abajo con el soporte para polea en el estabilizador trasero (03) utilizando la cadena de 6 eslabones (61) y dos ganchos (62). Nota: Ajuste el cable (67) para que esté lo suficientemente tenso y fije la cadena (61) en la posición deseada utilizando el gancho (62).
- Conecte la barra inferior (13) en el extremo delantero del cable (67), con la cadena de 6 eslabones (61) y dos ganchos (62).

Paso 8



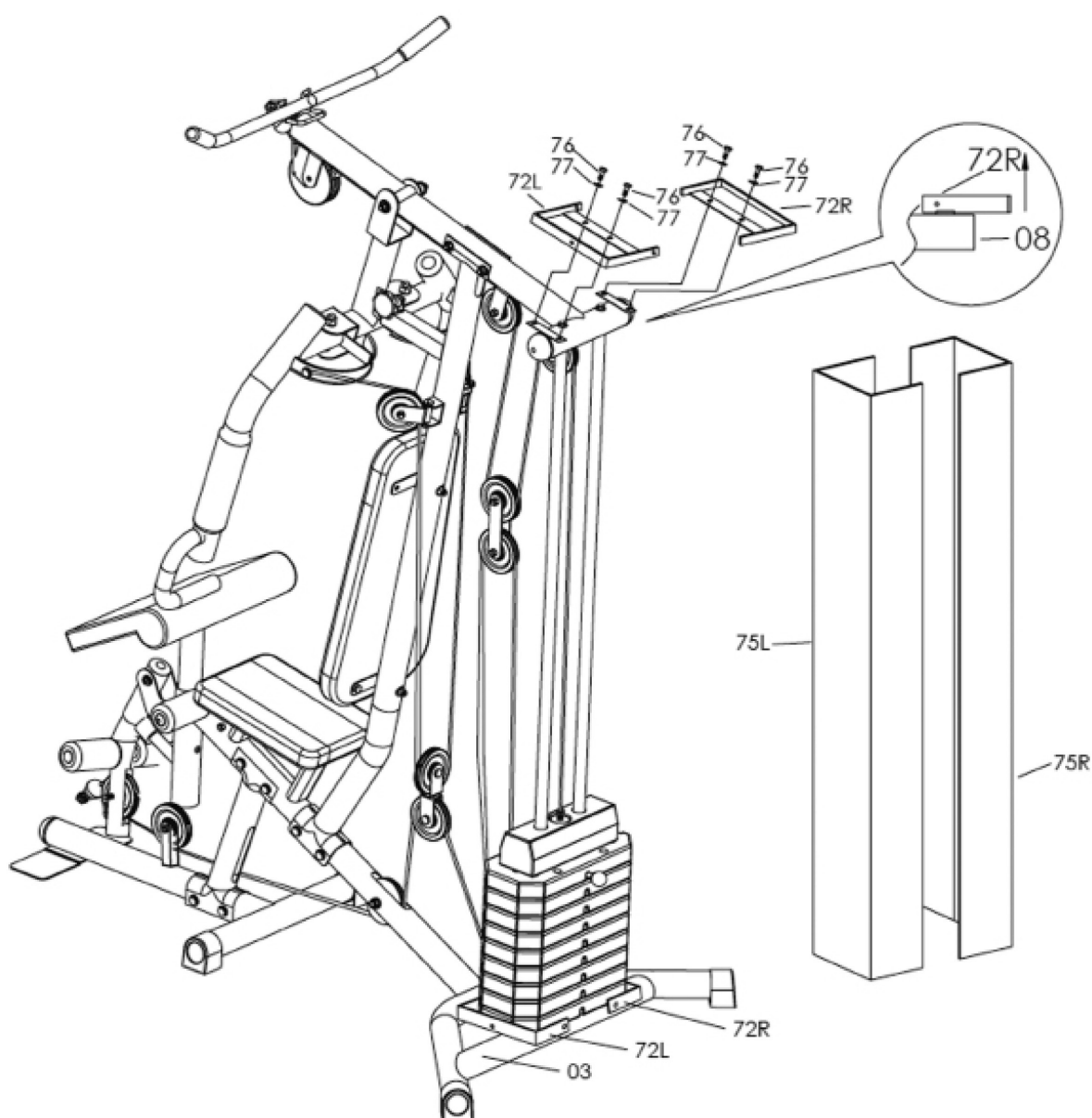
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 9

- Conecte la parte superior del soporte del protector izquierdo (72L) al tubo puente (08) y ajuste con dos pernos (76) y dos arandelas (77). Repetir el procedimiento con el soporte del protector derecho (72R).

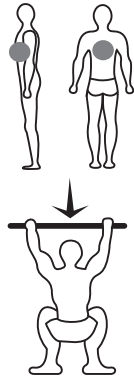
- Conecte el protector izquierdo de las pesas (75L) en el soporte del protector izquierdo (72L), y ajuste con seis tornillos (75) y seis arandelas (76). Repetir el mismo procedimiento para el protector derecho de las pesas (75R).

Paso 9

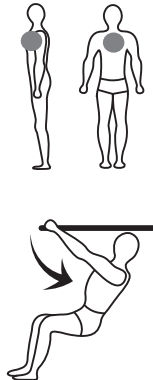


EJERCICIOS

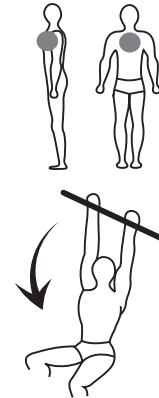
DORSALES



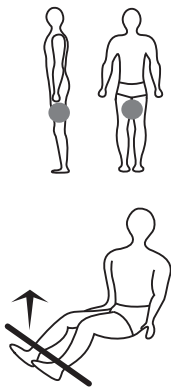
PRESS DE PECHO



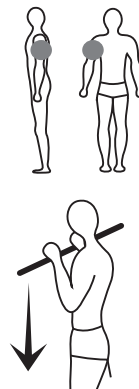
DORSALES



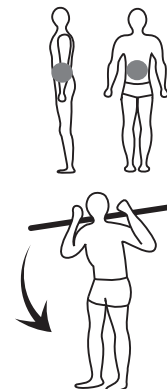
CAMILLA



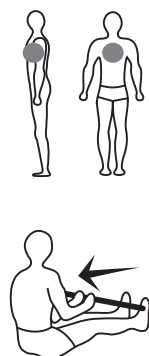
TRICEPS



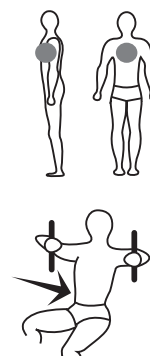
ABDOMINALES/
CRUNCH



REMO



APERTURA DE PECHO



ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.

///BT