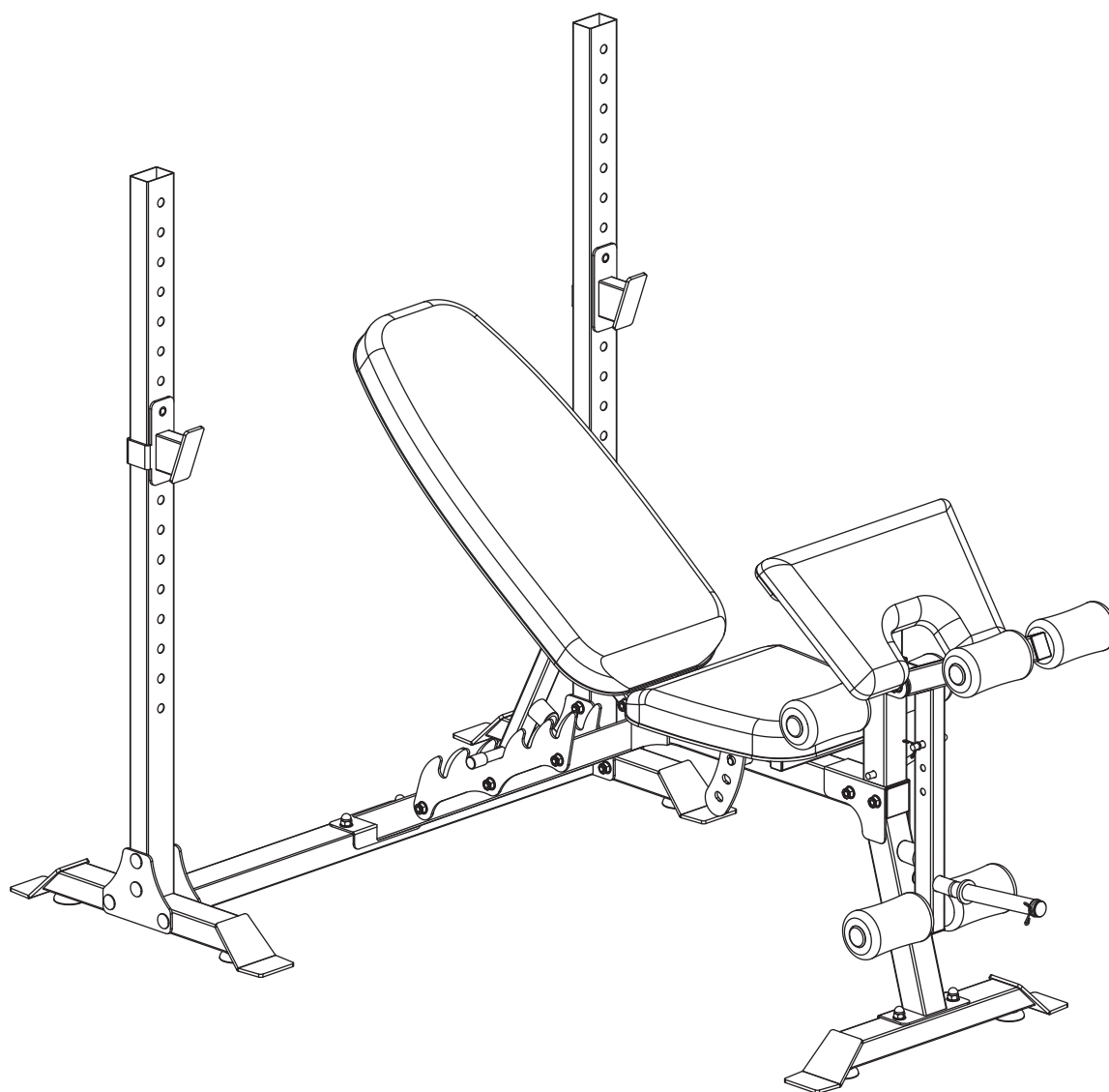


Banco de pesas

ES



*El peso máximo del usuario no puede exceder 150 Kg.



**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Queridos clientes,

Gracias por comprar este producto. Para que su electrodoméstico le sirva mejor, lea todas las instrucciones de este manual del usuario. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

País	 Teléfono	 Correo electrónico
ES	0034-931294512	atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15.
08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

HECHO EN CHINA



INFORMACIÓN IMPORTANTE
ADVERTENCIA - LEA CUIDADOSAMENTE.

EL MONTAJE DEBE SER REALIZADO POR UN ADULTO
PELIGRO DE ASFIXIA: Hay piezas pequeñas.
NO es apto para los niños menores de 3 años.

ADVERTENCIA:

Aunque hemos hecho todo lo posible para garantizar el más alto grado de protección en todo el equipo, no podemos garantizar no se causarán lesiones. El usuario asume todos los riesgos de lesiones debido al uso del trampolín. Toda la mercancía se vende en esta condición, que ningún representante de la empresa puede renunciarla o cambiarla.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones antes de instalar o utilizar este equipo.

Este equipo de ejercicio está fabricado con la seguridad óptima. Sin embargo, siempre debe aplicar ciertas precauciones al utilizar cualquier equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de instalarlo, operarlo o utilizarlo, tenga en cuenta las precauciones de seguridad a continuación.

Advertencia para el montaje

- Asegúrese de tener todas las piezas y herramientas enumeradas en las listas.
- Retire todas las piezas de las bolsas de plástico y sepárelas en varios grupos para facilitar el montaje.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de trabajo, las piezas pequeñas pueden provocar el peligro de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de empezar el montaje.
- Es mejor que el montaje de este equipo de ejercicio se realice por al menos de 2 personas.
- Monte el equipo de ejercicio lo más cerca posible de su colocación final (en la misma habitación).
- El equipo de pie debe ser instalado sobre una superficie estable y nivelada.
- Deseche todo el embalaje cuidadosamente y responsablemente.

Advertencia para el uso

- Este equipo de ejercicio está diseñado para ser utilizado en un entorno privado. Solo utilícelo para el uso previsto.
- NO realice cambios ni modificaciones en el equipo de ejercicio que puedan afectar la seguridad de él.
- **¡Advertencia! Las personas embarazadas o con lesiones físicas nunca deben utilizar la estación de pesas sin consultar de antemano con un médico en el que puede confiar.**
- Presta atención a las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud.
- **DEJE** de hacer ejercicio si siente dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, aturdimiento, mareos o náuseas. Si sufre alguna de dichas condiciones, debe **CONSULTAR CON SU MÉDICO INMEDIATAMENTE** antes de continuar con su programa de entrenamiento.
- Siempre adapte su estilo de entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física y salud personal.
- Antes de empezar cada entrenamiento, asegúrese de comprobar el funcionamiento y la seguridad del equipo de ejercicio.

- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, asegúrese de que esté instalado de manera correcta y de que todos los dispositivos de seguridad funcionen bien.
- Los daños o modificaciones en el equipo invalidarán su garantía. El vendedor no se hace responsable de los problemas causados por las modificaciones u otras restricciones.
- Si descubre cualquier daño en el equipo de ejercicio, debe informar al vendedor inmediatamente después de la entrega y antes de utilizarlo o instalarlo. No se considerarán quejas posteriores.
- Solo utilice las herramientas adecuadas para realizar el montaje.
- El montaje SOLO debe ser realizada por los adultos. Los niños no deben estar presentes en el área de trabajo donde se lleva a cabo el montaje.
- Asegúrese de que todas las conexiones estén apretadas y fijadas correctamente antes de utilizar este equipo de ejercicio.
- Verifique todas las conexiones con regularidad para detectar daños, elementos sueltos y otros factores que tienen impacto negativo en la seguridad.
- ¡No deje a los niños solos en la estación de pesas sin supervisión! ¡No es un juguete! Asegúrese de que los niños no jueguen ni se suban a la estación de pesas.
- Si descubre alguna avería en el equipo de ejercicio durante el uso diario o durante el mantenimiento, deje de utilizarlo inmediatamente para evitar cualquier riesgo de lesiones.
- ¡Los niños o las personas con capacidades físicas o mentales limitadas, o que no estén familiarizadas con este equipo de ejercicio, no deben utilizarlo!
- Tenga en cuenta que este manual y advertencias de seguridad solo pueden llamar su atención sobre los peligros posibles. También debe tener en cuenta conclusiones lógicas y tener cuidado al utilizar este equipo de ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramiento.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, verifique si todos los tornillos y las tuercas estén apretados firmemente.
- Utilice el equipo de ejercicio sobre una superficie estable y plana con una cubierta protectora o alfombra.
- El nivel de seguridad del equipo de ejercicio solo se puede mantener si se inspecciona con regularidad para detectar daños y / o desgaste. Si encuentra alguna pieza defectuosa al instalar o inspeccionar el equipo de ejercicio, o si escucha algún sonido inusual del equipo en funcionamiento, ¡DETÉNGASE! No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al utilizar el equipo de ejercicio. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en él o que pueda restringir o prevenir la acción.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para determinar si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o padece alguna enfermedad.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Inspeccione regularmente el equipo de ejercicio para detectar cualquier daño o desgaste que pueda haber ocurrido.

El nivel de seguridad del equipo del ejercicio se puede mantener únicamente si se inspecciona con regularidad para detectar si hay daños y desgastes en cuerdas, poleas y puntos de conexión.

2. Lubrique las piezas móviles con aceite ligero regularmente con el fin de evitar un desgaste prematuro.

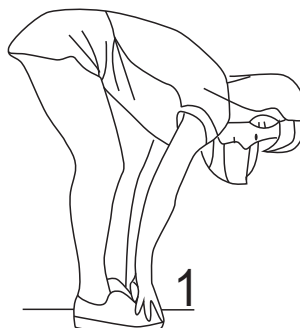
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo de ejercicio. Reemplace las piezas defectuosas de inmediato y / o no utilice el equipo de ejercicio hasta que se repare. Preste especial atención a las piezas más susceptibles al desgaste.

4. Puede limpiar el equipo de ejercicio con un paño suave y húmedo. No utilice los disolventes ni limpiadores abrasivos.

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

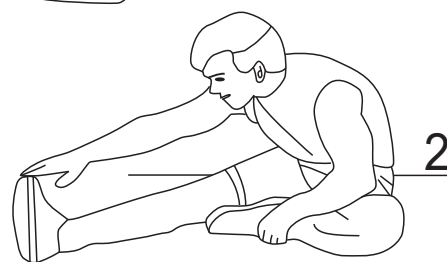
1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



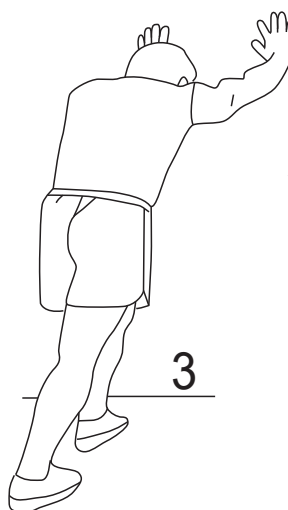
2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



3. Estiramiento de pantorrillas y pies

Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



4. Estiramiento de cuádriceps

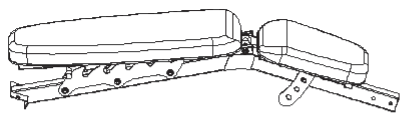
Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



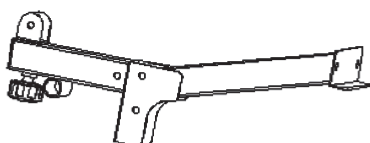
5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

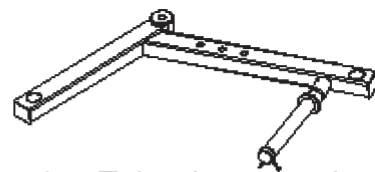
Lista de partes



1、 Marco principal x1



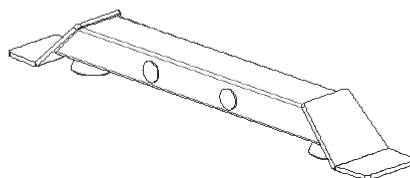
2、 Tubo de soporte x1



3、 Tubo de enganche x1



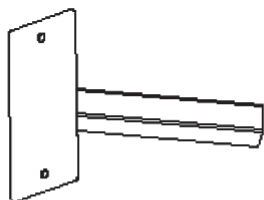
4、 Tubo de antepié x1



5、 Pata de apoyo x2



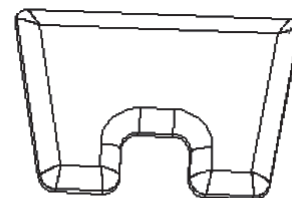
6、 Tubo de espuma x3



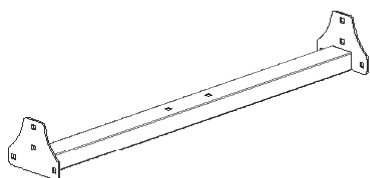
7 Tubo de apoyo de la paleta x1



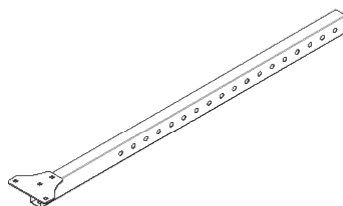
8、 Refuerzo limitador x1



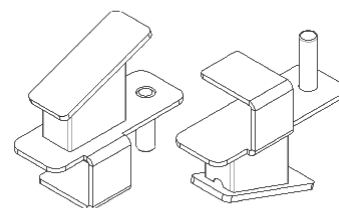
9、 Paleta x1



10、 Tubo mancuerna x1



11、 Soporte mancuernas x2



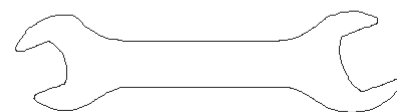
12、 Set de soporte para mancuernas



13、 Llave Allen n.º5 x1



14、 Llave Allen n.º6 x1



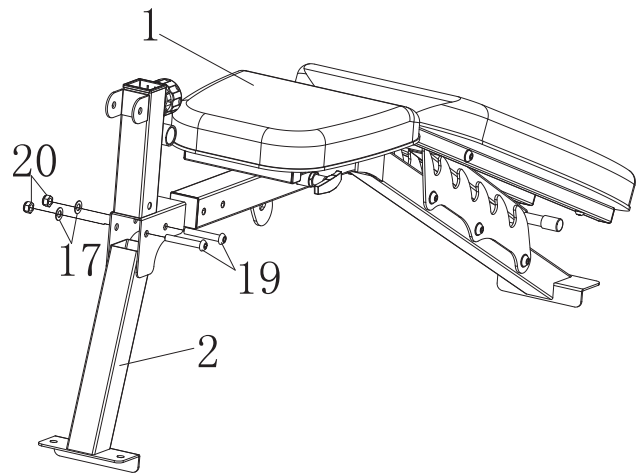
15、 llave de extremo abierto 13-17 x1

Número	Nombre	pzas	Número	Nombre	pzas
16	tornillo de cabeza redonda y cuello cuadrado (M10*50)	4	20	Tuerca (M10)	11
17	Arandela (M10)	15	21	Tornillo hexagonal plano de cabeza redonda (M10*60)	1
18	Tuerca cabeza hexagonal (M10)	4	22	Tornillo hexagonal plano de cabeza redonda (M8*16)	2
19	Tornillo hexagonal cabeza plana redonda (M10*65)	2	23	Tornillo de cabeza redonda y cuello cuadrado (M10*80)	8

Instrucciones de instalación

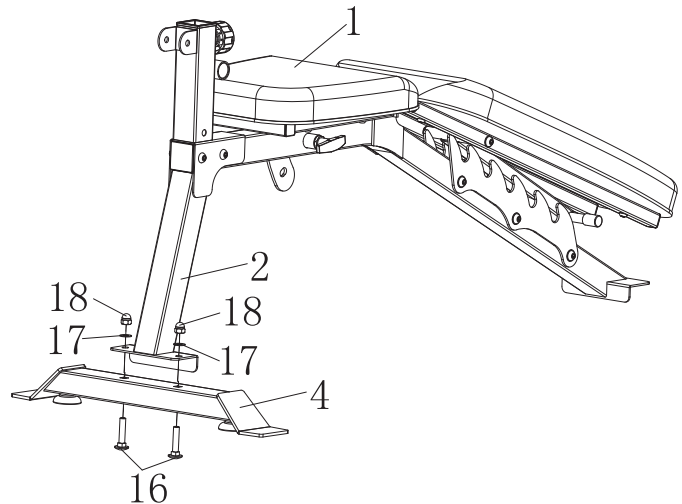
Paso de montaje (1)

Para montar el tubo de soporte #2 al marco principal #1, utiliza 2 tuercas de bloqueo #20 M10, 2 arandelas #17 y 2 tornillos planos hexagonales #19 M10x65. Utiliza la llave #15 y la llave Allen #14 del n.º6 para bloquear la tuerca en sentido horario.



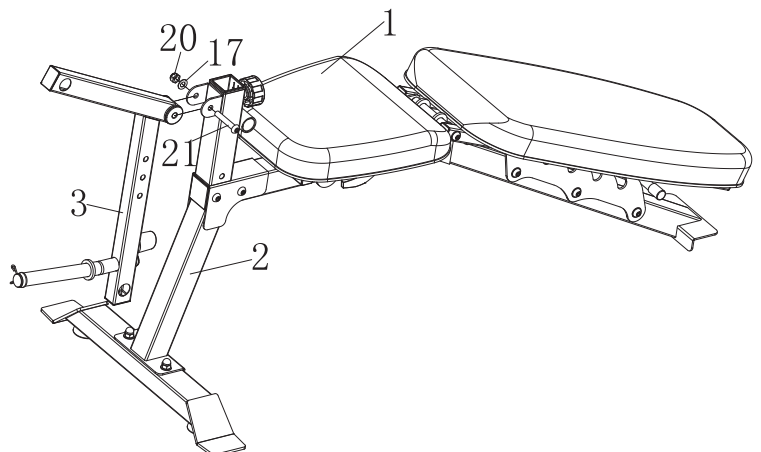
Paso de montaje (2)

Monta el tubo de la pata delantera #4 al tubo de soporte #2 y utiliza dos tornillos #16 M10x50, 2 arandelas #17 y 2 tuercas de cabeza hexagonal #18 M10. Utiliza la llave #15 para bloquear la tuerca en sentido horario.



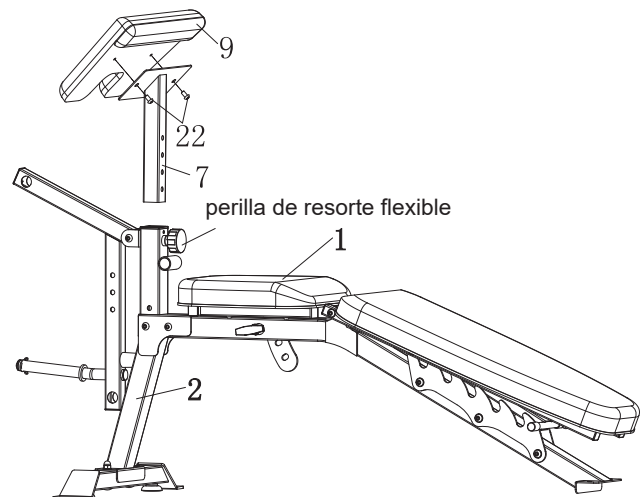
Paso de montaje (3)

Monta el tubo de enganche #3 en el tubo de soporte #2, utiliza un tornillo plano hexagonal amplio #21 M10x60, una arandela #17 y una tuerca de bloqueo #20 M10. Utiliza la llave #15 y la llave Allen #14 n.º6 para bloquear la tuerca en sentido horario.



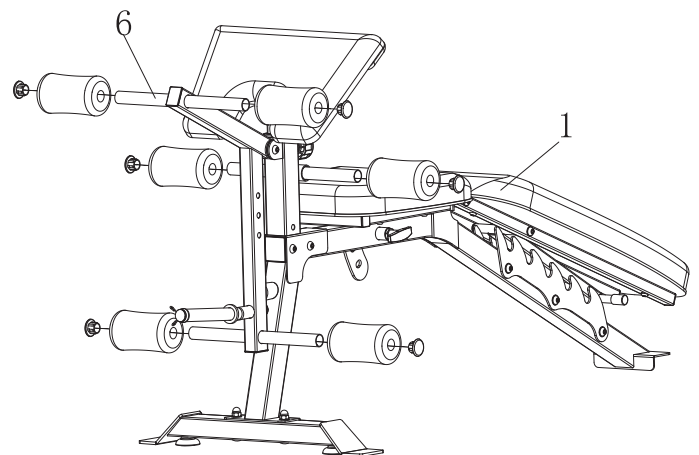
Paso de montaje (4)

Alinea el soporte #9 con el agujero del tubo de soporte #7 y utiliza la llave Allen #13 del n.º5 para bloquear el tornillo plano hexagonal #22 M8*15 en sentido horario. Afloja la perilla en el tubo de soporte e inserta el tubo de soporte #7 en el tubo de soporte #2. Después de ajustarlo a la posición correcta, apriete el pomo de elasticidad para fijarlo.



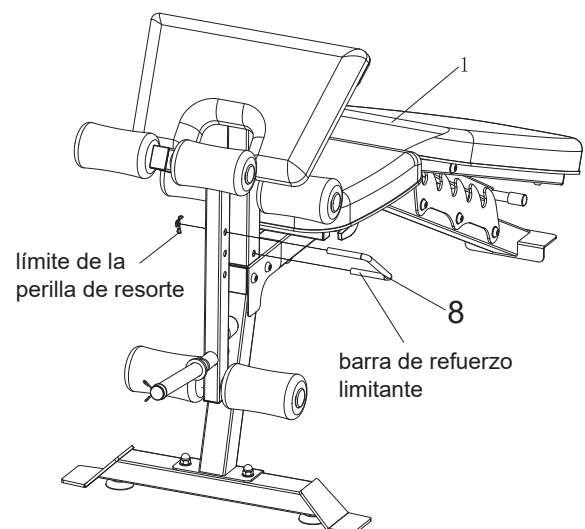
Paso de montaje (5)

Después de desmontar el tubo de espuma #6, inserta la pata de gancho #2 y la pata de gancho #3 e inserte la espuma y el tapón en ambos extremos como se muestra.



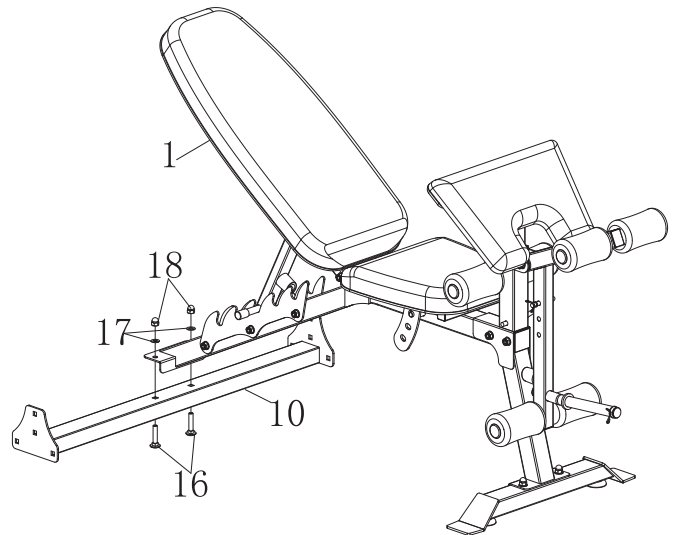
Paso de montaje (6)

La barra de refuerzo #8 se desmonta como se muestra en la figura. Como se muestra, los diferentes orificios permiten adaptar la posición de las patas del gancho y adaptarse a diferentes dimensiones.



Paso de montaje (7)

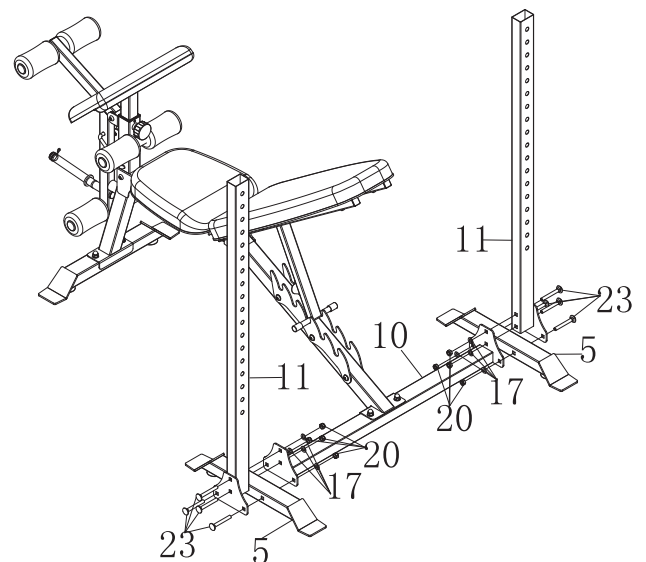
Para montar el soporte para mancuernas #10 en el marco principal #1, utiliza 2 tornillos redondos de cabeza cuadrada #16 M10x50, 2 arandelas #17 y 2 tuercas con tapa hexagonal #18 M10. Utiliza la llave #15 para bloquear la tuerca en sentido horario.



Paso de montaje (8)

Monte el tubo #5 de soporte de las patas y el marco de soporte de mancuernas #11 al tubo inferior del soporte para mancuernas #10 como se muestra en la figura. Utilice cuatro tornillos #23 de cabeza cuadrada M10x80, cuatro arandelas #17 y cuatro tuercas de bloqueo #20 M10. Utiliza la llave #15 para bloquear la tuerca en el sentido horario.

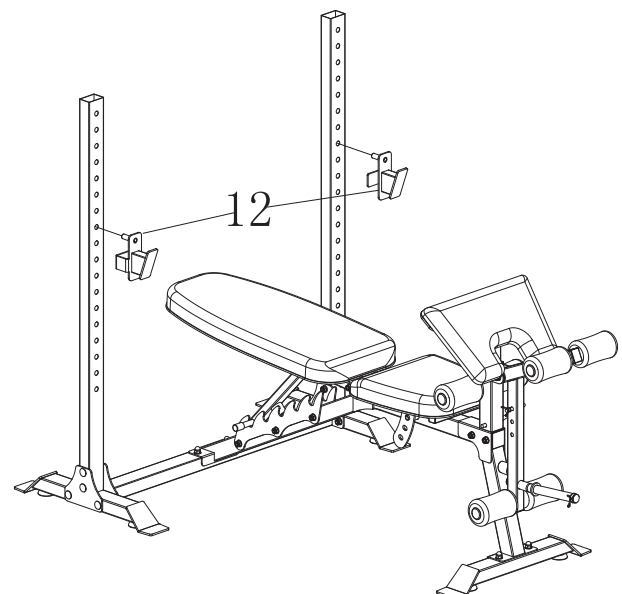
Los lados izquierdo y derecho se fijan de manera simétrica.



Paso de montaje (9)

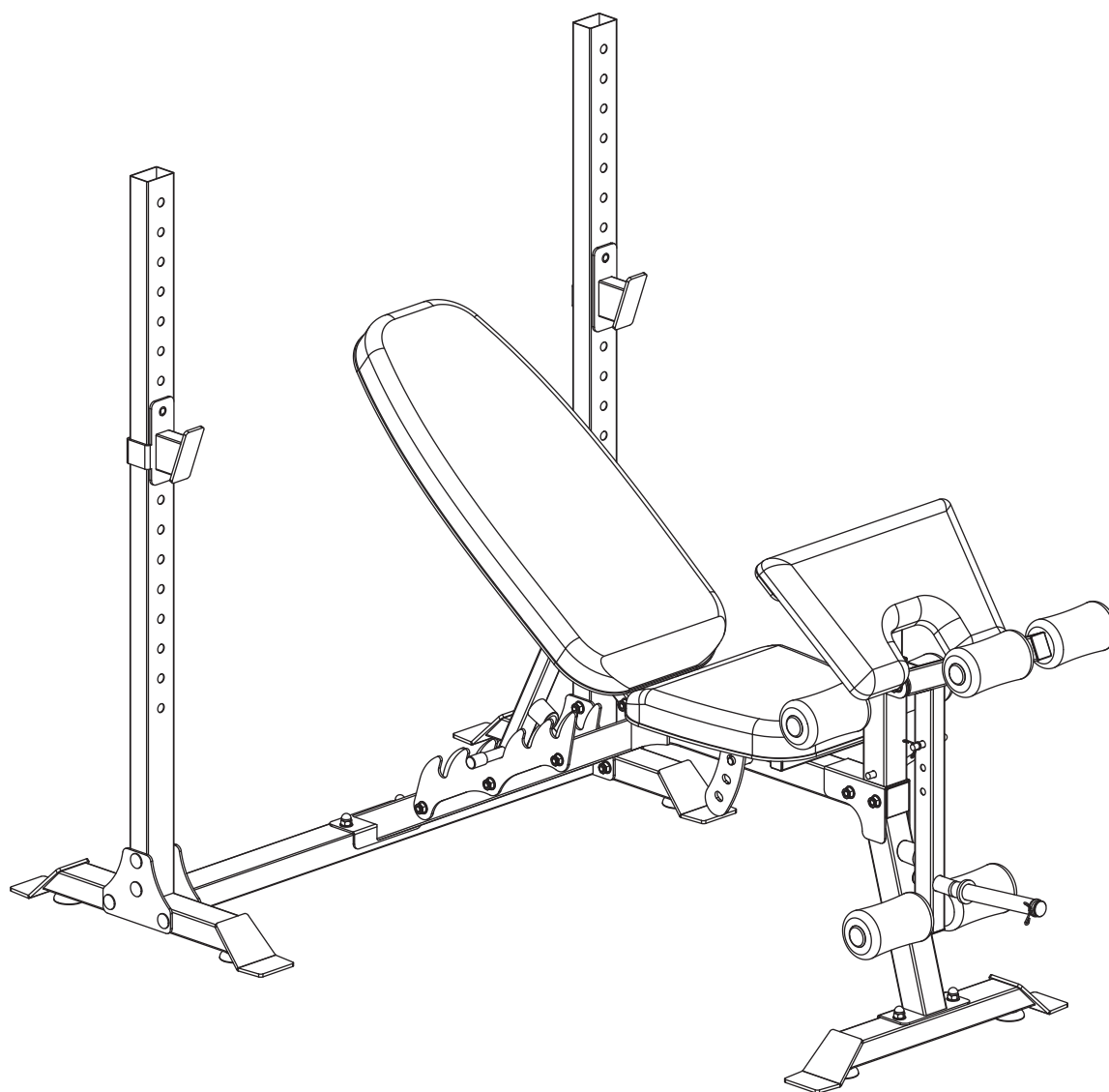
Los soportes para mancuernas #12, como se muestra en la figura, se pueden insertar en diferentes orificios para ajustar la altura de la barra a diferentes dimensiones ergonómicas.

En este punto, el montaje está terminado.



Weight Bench

EN



*The maximum user weight is 150 Kg.



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Dear customer,

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:

Country	 Phone	 Email
ES	0034-931294512	atencioncliente@aosom.es



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.

The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.

- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- **STOP** exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.

- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must ONLY be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

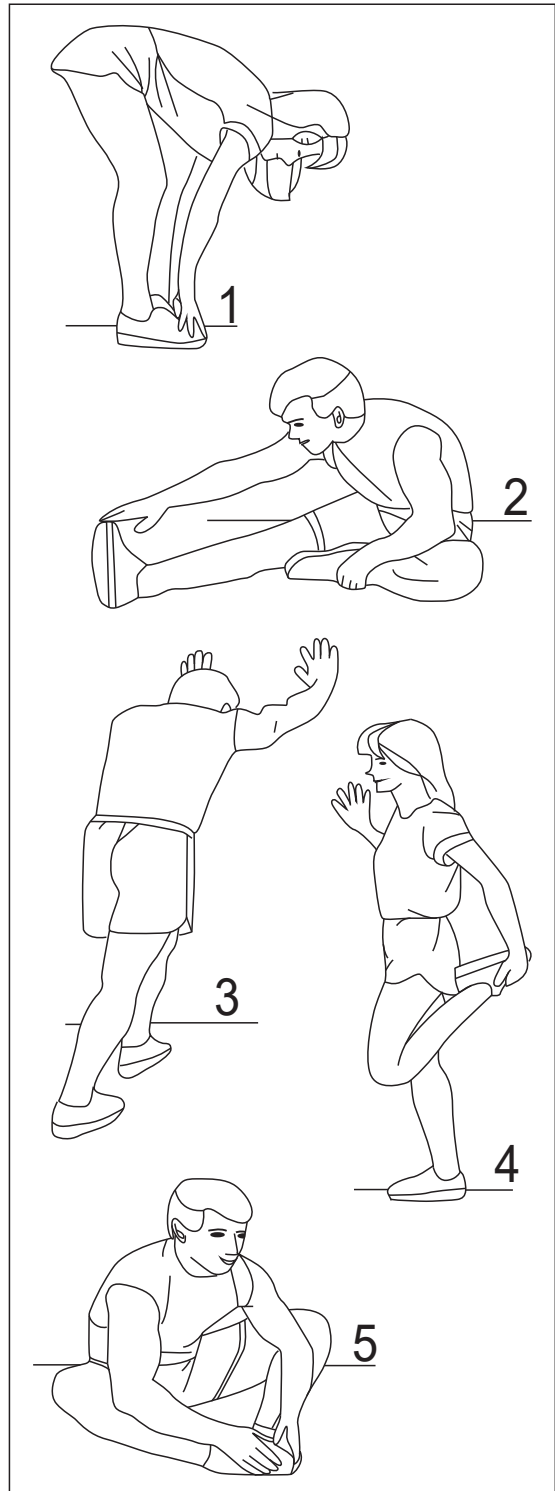
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

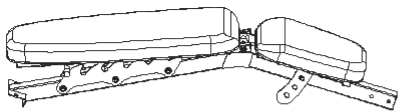
4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

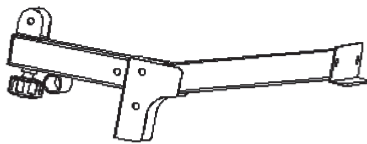
5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

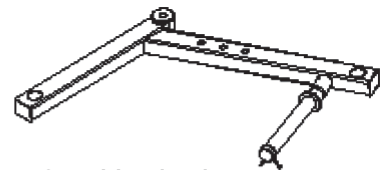
Parts List



1、 Main frame x1



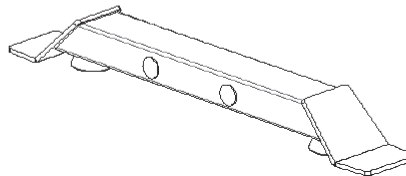
2、 Support tube x1



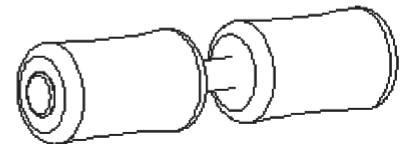
3、 Hook pipe x1



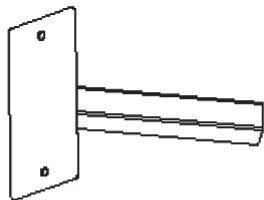
4、 Forefoot tube x1



5、 Support leg x2



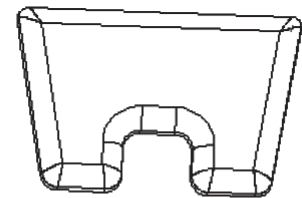
6、 Foam tub x3



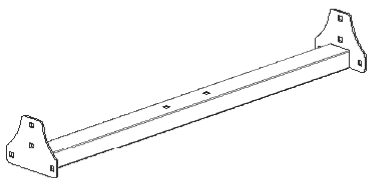
7、 Pallet support tube x1



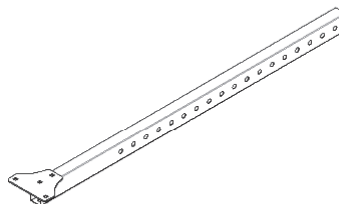
8、 Limiting reinforcement x1



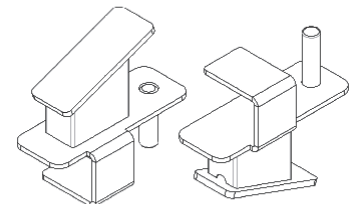
9、 Pallet x1



10、 Dumbbell rock tube x1



11、 Dumbbell support x2



12、 Dumbbell holder 1 set



13、 No.5 Allen wrench x1



14、 No.6 Allen wrench x1



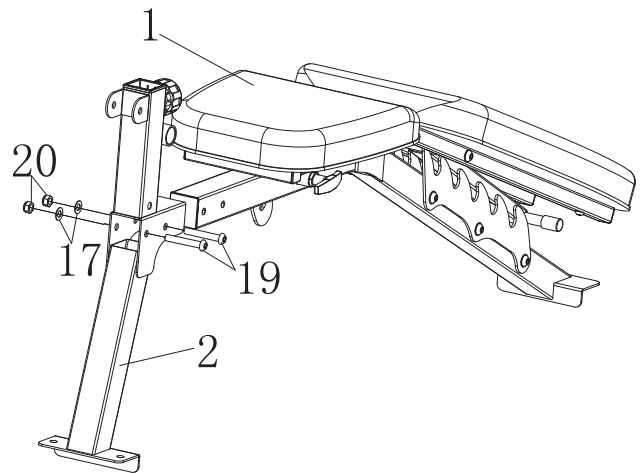
15、 13-17 open end wrench x1

Number	Name	pcs	Number	Name	pcs
16	Round head square neck bolt (M10*50)	4	20	Locknut (M10)	11
17	Flat pad (M10)	15	21	Hexagon flat round head screws (M10*60)	1
18	Hexagon flat round (M10)	4	22	Hexagon flat round head screws (M8*16)	2
19	Hexagon flat round head screws (M10*65)	2	23	Round head square neck bolt (M10*80)	8

Installation steps

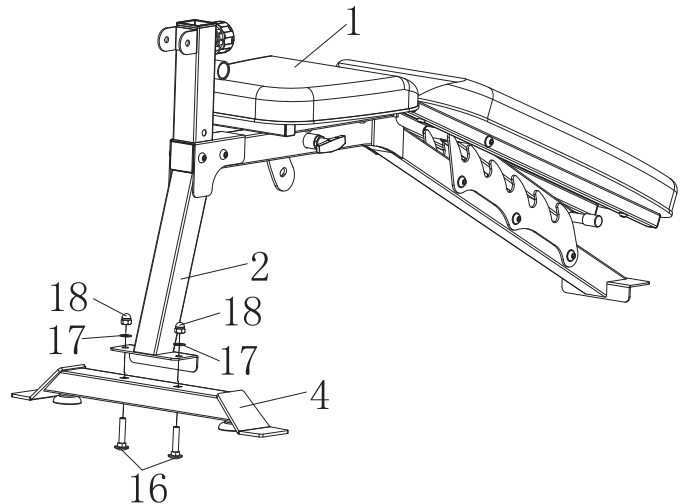
Assembly step(1)

Assemble the #2-connecting pipe to the #1-main frame. Use two #20-locknuts MTO, two #17-flat pads 10, and two #79-hexagonal flat-head screws M10x65. Use a #15-13-17 open end wrench and a #74-6 Allen key to lock the nut clockwise.



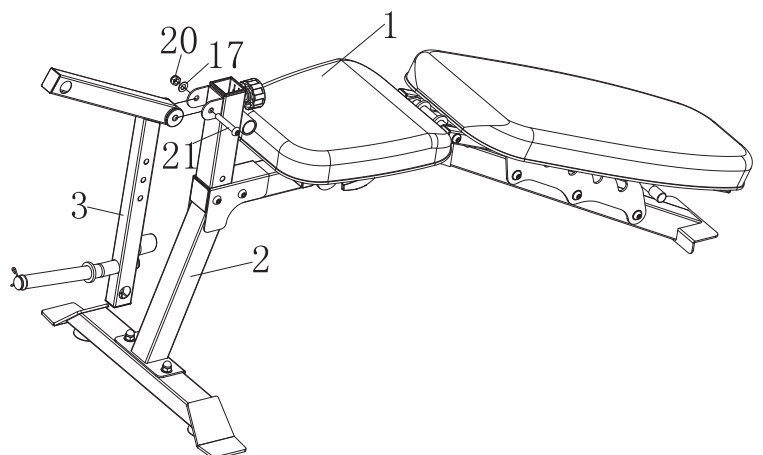
Assembly step(2)

Assemble the #4-forefoot tube to the #2 support tube and use two #17-round headsquare neck screws M10x50, two #15-flatpads 10 and two #18-hex head nuts M10. Use the #15-13-17 open end wrench to lock the nut clockwise.



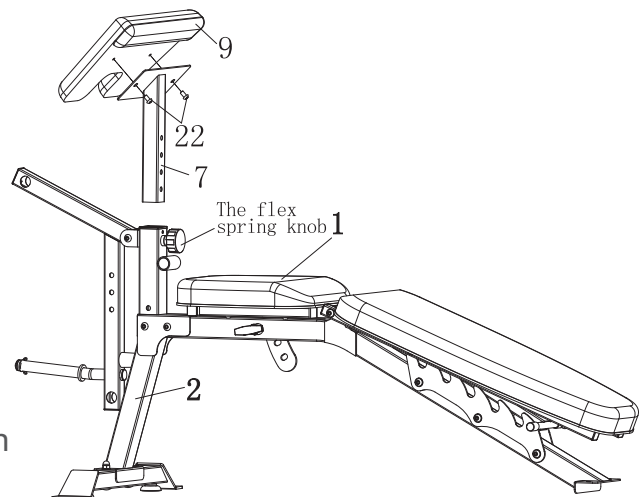
Assembly step(3)

Assemble the #3-hoof tube on the #2 support tube and use one #2-wide hexagonal flat head screw M10x60, one #17 flat pad 9 10, and one #20-locknut MO. Use a #15-13-17 open end wrench and a #14-6 Allen key to lock the nut clockwise.



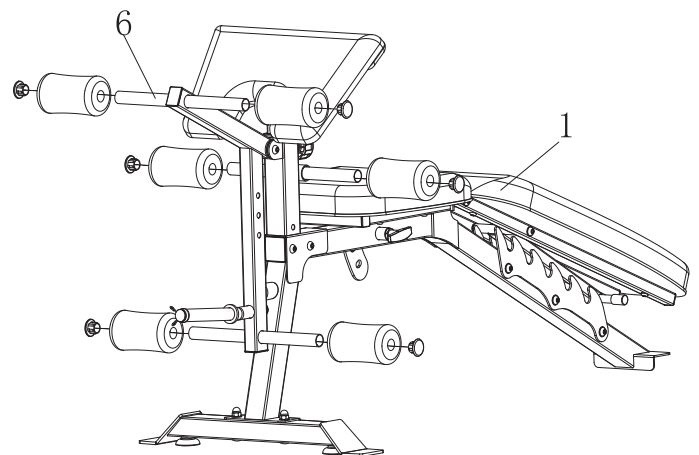
Assembly step (4)

Align the #9-bracket with the hole of the #7-pallet support tube and use the #13-5 Allen key to lock the #22-hexagonal flathead screw M8*15 clockwise. Loosen the #8-branch elasticity knob on the support tube and insert the #7-plate support tube into the #2- support tube. After adjusting to the proper position, tighten the flex spring knob to fix it.



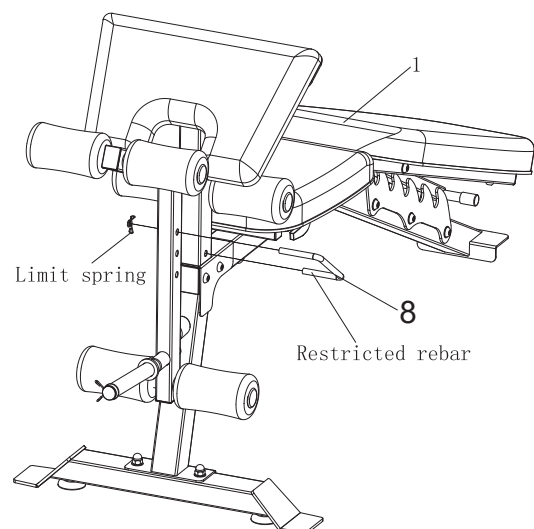
Assembly step (5)

After disassembling the #6-foam tube, insert the #2-hook leg and the #3-hook leg, and insert the foam and plug at both ends as shown.



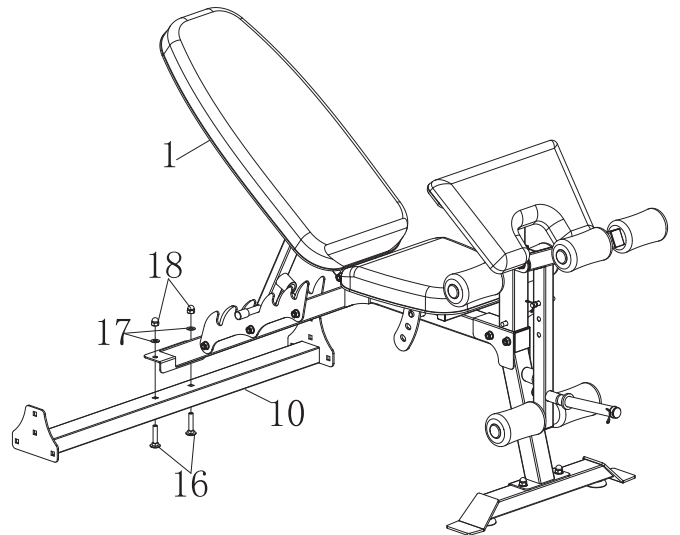
Assembly step (6)

The #8-restricted rebar is disassembled. As shown in the figure, different hole positions can be inserted to adjust the position of the hook leg and fit the ergonomic dimensions.



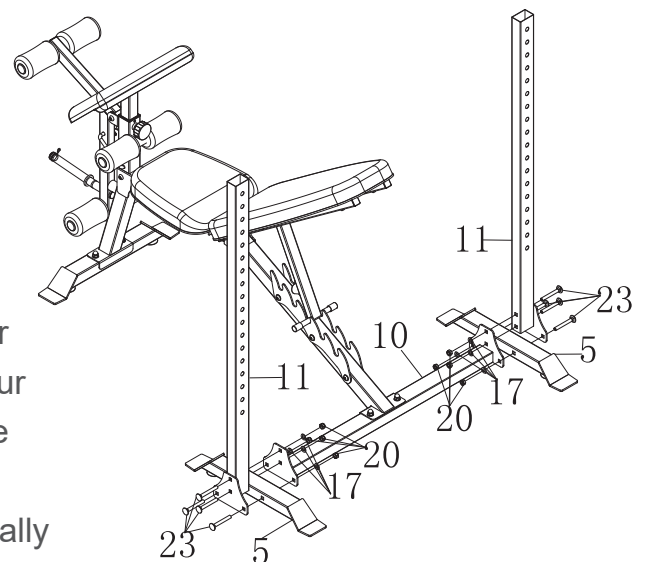
Assembly step (7)

Assemble the #10-dumbbell rack tube on the #1-main frame and use two #16-round square head screws M10x50, two #17-flat pads 4 10 and two #18-hexagonal cap nuts M10. Use a #15-13-17 open end wrench to lock the nut clockwise.



Assembly step(8)

Assemble the #5-supporting leg tube and the #11-dumbbell support frame to the #10 dumbbell rack bottom tube as shown in the figure. Use four #23-round head square neck screws M10x80, four #17-flat pads 10 and Four #20-locknuts M10, use a #15-13-17 open-end wrench to lock the nut clockwise. The left and right sides are asymmetrically fixed.



Assembly step (9)

The #12-dumbbell mounts, as shown in the figure, can be inserted into different holes to adjust the height of the bar to different ergonomic dimensions. At this point, the assembly is completed.

