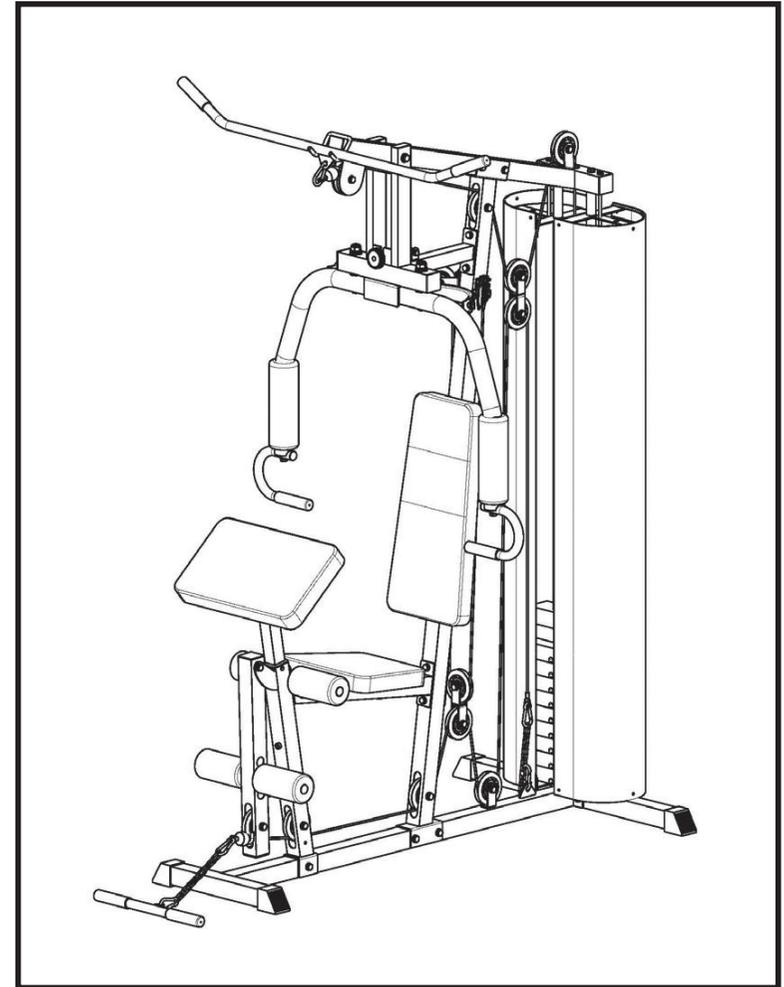


RANBAK 606



No.	Descripción	Uns	No.	Descripción	Uns
68	Enchufe 38x38	2	76	Cubierta de goma	2
69	Tapa Final 38x38	2	77	Tapa de extremo cuadrada	2
70	Casquillo Plastico 50x50	1	78	Rollo de espuma pectoral	2
71	Rollos de espuma	4	79	Perilla M10	1
72	Tapón Redondo 825	6	80	Empuñadura	8
73	Botón redondo M10*55	1	81	Tapa del extremo de la barra de guía825	1
74	Perno M8x65	4			
75	Enchufe 50x25	2			

No.	Descripción	Uns	No.	Descripción	Uns
01	Tubo base principal	1	34	Pasador del eje selector	1
02	Marco de la base trasera	1	35	Casquillo del eje selector	1
03	Tubo de soporte principal	1	36	Tubo de rollo de espuma	2
04	Tubo guía de pesas	2	37	buje de polea	8
05	Viga transversal superior	1	38	Oil Bush	4
06	Tubo de soporte	1	39	Polea	13
07	Tubo de soporte del asiento	1	40	Cojinete	2
08	Tubo de soporte delantero	1	41	Cadena	2
09	Tubo de extensión de pierna	1	42	Gancho	5
10	barra de prensa	1	43	Arandela M10	64
11	Prensa brazo (derecha)	1	44	Perno M10x75	10
12	Prensa brazo (izquierda)	1	45	Tuerca M10	30
13	Marco de curl de brazos	1	46	Perno de cabeza hexagonal M10x20	2
14	Barra lateral superior	1	47	Arandela grande M12	1
15	Soporte de la cubierta inferior	1	48	Pasador selector de peso	1
16	Perno M8x20	2	49	Perno M10x25	4
17	U chata	1	50	Perno M10x70	6
18	U Reversa	1	51	Perno M10x65	2
19	U Polea	2	52	Arandela M6	4
20	Cable superior	1	53	Perno M6x16	4
21	Cable de pierna	1	54	Arandela M12	2
22	Cable brazo mariposa	1	55	Perno M12x140	1
23	Almohadilla del asiento	1	56	Tuerca M12	1
24	Respaldo	1	57	Arandela M16	2
25	estera del brazo	1	58	Tuerca M16	2
26	Manillar	2	59	Arandela M8	10
27	Eje Selector	1	60	Perno M8x45	1
28	Tirón bajo	Q	61	Tuerca M8	1
29	barra de bloqueo	1	62	Perno M10x45	11
30	Placa de soporte	1	63	Cubierta de la pila de pesas	2
31	Parachoques de goma	2	64	Perno M8x160	2
32	Placa de peso	9	66	Tapa final	4
33	Placa de peso superior	1	67	Enchufe 50x50	7

Información de Seguridad Importantes

Guarde este manual en un lugar seguro como referencia.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se ensambla, mantiene y usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Use el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo no es apto para uso terapéutico.
11. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para ver si necesita un examen físico completo. Esto es especialmente importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o sufre de alguna enfermedad. ...

PRECAUCIÓN

Lea todas las advertencias adheridas al producto. Lea las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo.
Guarde este manual para referencia futura

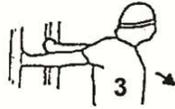
Instrucciones de calentamiento



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



20 seconds



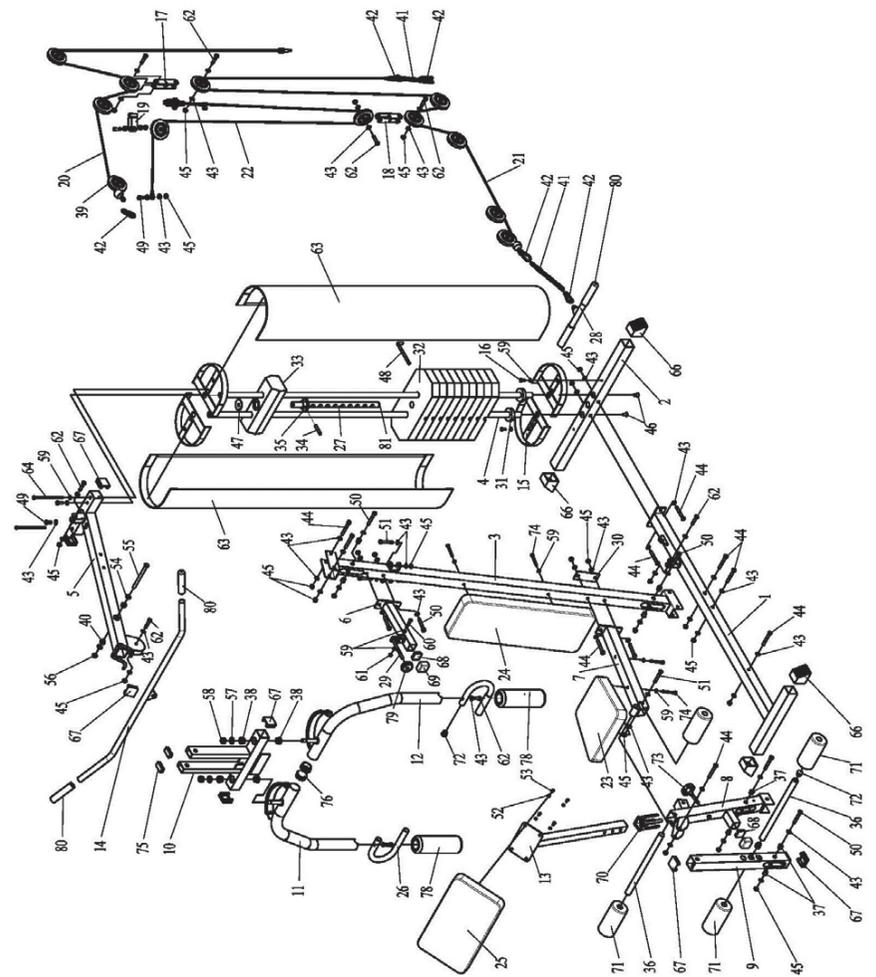
20 seconds for each leg

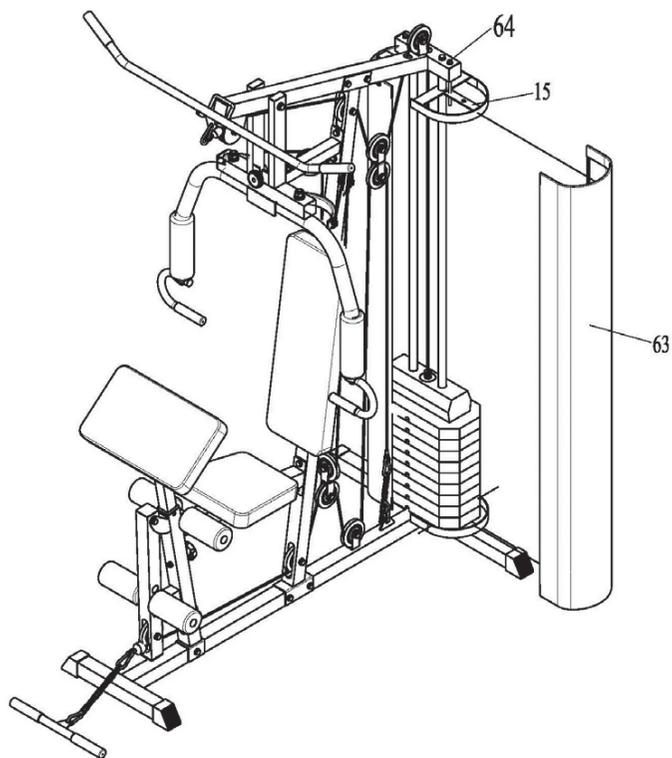


5 times



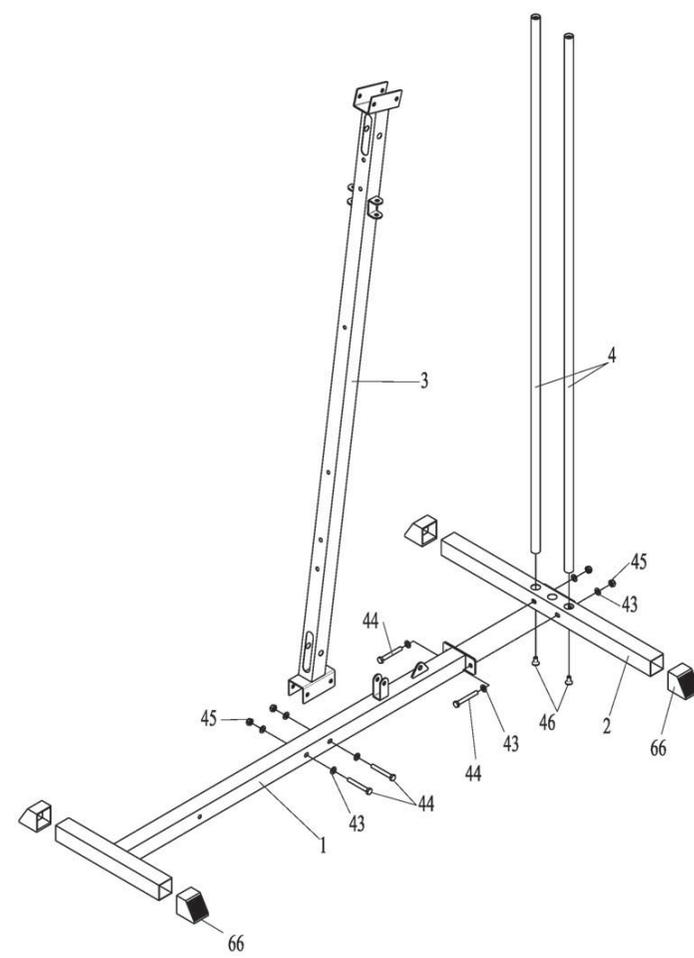
15 seconds





1. Conecte la cubierta de la pila de pesas (63) al soporte de la cubierta superior (15) y al soporte de la cubierta inferior (15).
2. Apriete los pernos hexagonales M8 x 160 mm (64) para ajustar el soporte de la cubierta superior (15) para enderezar la cubierta de la pila de pesas (63),

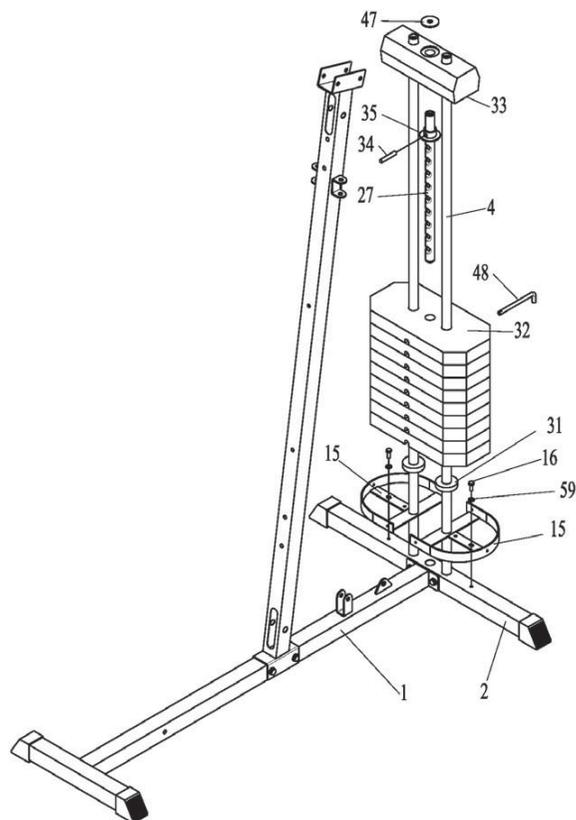
Paso 1 – instrucciones de ensablaje



Montaje del Marco Base

1. Inserte los 2 tubos guía de pesas (4) en los 2 orificios exteriores en el marco de la base trasera (2), asegúrelos con 2 pernos de cabeza hexagonal de M10 x 20 mm (46).
2. Conecte el tubo de la base principal (1) y la estructura trasera de la base (2) con 2 pernos hexagonales de M10 x 75 mm (44), 4 arandelas de M10 (43) y 2 tuercas de seguridad de nailon de M10 (45).
3. Conecte el tubo de soporte principal (3) y el tubo de la base principal (1) con 2 pernos hexagonales de M10 x 75 mm (44), 4 arandelas de M10 (43) y 2 tuercas de seguridad de nailon de M10 (45).
4. Deslice 4 tapas de los extremos (66) en cada extremo del tubo de la base principal (1), marco de la base trasera (2).

Paso 2 – Instrucciones de montaje.



Montaje de las placas de peso

1. Deslice 2 soportes de cubierta (15), 2 topes de caucho (31) en los tubos guía de pesas (4). Conecte el Soporte de la Cubierta (15) y el Marco de la Base Posterior (2) usando 2 Pernos Hexagonales de M8 x 20mm (16), 2 Arandelas de M8 (59).

2. Instale 9 placas de pesas (32) debajo del tubo guía de pesas (4).

NOTA: Asegúrese de que la ranura del pasador selector de cada pila de pesas mire hacia abajo.

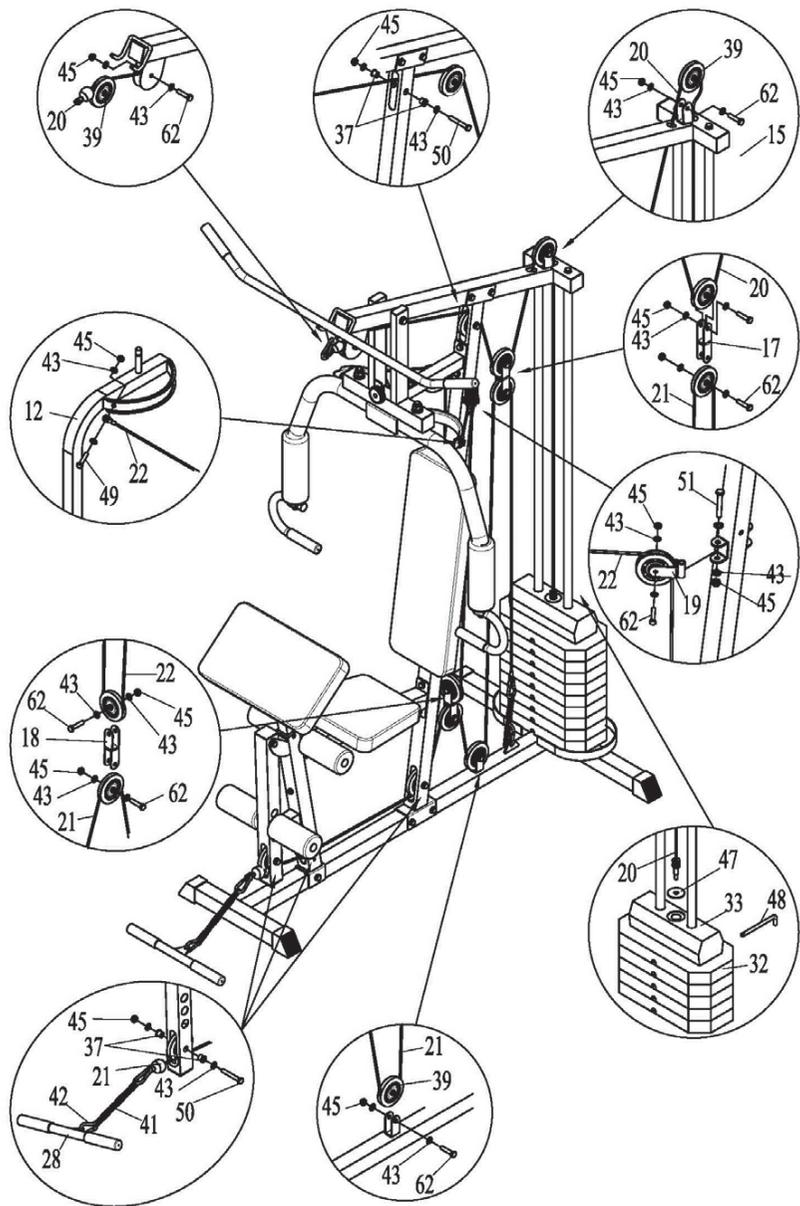
3. Fije el casquillo del eje selector (35) en el orificio superior del eje selector (27) usando el pasador del eje selector (34). Deslice la Placa de Pesas Superior (33) sobre los Tubos Guía de Pesas (04) y ubique el Eje Selector (27) en su posición, colocando la Placa de Pesas Superior (33) sobre la parte superior de la Placa de Pesas (32). Use el Pasador Selector de Peso (48) para seleccionar el peso deseado.

- a) Inserte el Cable Superior (20) alrededor de la Polea (39) con el extremo de bola grande del cable en el frente de la Polea (39).
 - b) Instale la polea n.º 1 (39) en la viga transversal superior (5) usando un perno hexagonal de M10 x 45 mm (62), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
 - c) Instale la polea n.º 2 (39) con dos casquillos de polea (37) en el tubo de soporte principal (3) usando un perno hexagonal de M10 x 70 mm (50), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
 - d) Instale la polea n.º 4 (18) en la viga transversal superior (5) usando un perno hexagonal de M10 x 45 mm (40), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45). Conecte el extremo del perno del cable superior (20) al eje selector (27) usando una arandela grande M12 (47), conecte el otro extremo del cable superior (20) al tirador alto (14) usando un gancho (42).
 - e) Instale la polea n.º 3 (39) en la U plana (17) usando un perno hexagonal de M10 x 45 mm (62), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
2. Ensamble el Cable del brazo de Mariposa (22)
- a) Fije ambos extremos del cable (22) al brazo de presión (R) (11) y al brazo de presión (L) (12) usando dos pernos hexagonales M10*25 (49), cuatro arandelas M10 (43) y 2 tuercas M10 (45)
 - b) Fije la polea U (19) en la horquilla del tubo de soporte principal (3) con dos pernos hexagonales de M10 x 65 mm (51), cuatro arandelas de M10 (43) y dos tuercas de seguridad de nailon de M10 (45).
 - c) Con el Cable (22) en la ranura de la Polea (39), pase el Cable (22) a través de los soportes en el Tubo de Soporte Principal (3). Instale la polea n.º 13 (39) en la polea U (19) con dos pernos hexagonales de M10 x 45 mm (62), cuatro arandelas de M10 (43) y dos tuercas de seguridad de nailon de M10 (45).
 - d) Instale la polea n.º 12 (39) y la U inversa (18) con un perno hexagonal de M10 x 45 mm (62), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
3. Ensamble el Cable de la Pata (21)
- a) Con el Cable de la Pata (21) en la ranura de la Polea (39) a través del Marco de Extensión de la Pata (9).
 - b) Instale la polea n.º 5 (39) con dos casquillos de polea (37) en la estructura de extensión de las patas (9) usando un perno hexagonal de M10 x 70 mm (50), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
 - c) Instale la polea n.º 6 (39) con dos casquillos de polea (37) en el tubo de soporte delantero (8) usando un perno hexagonal de M10 x 70 mm (50), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
 - d) Instale la polea n.º 7 (39) con 2 casquillos de polea (37) en el tubo de soporte principal (3) usando 1 perno hexagonal M10 x 70 mm (50), 2 arandelas de M10 (43) y 1 tuerca de M10 (45).
 - e) Instale la polea n.º 8 (39) y la U inversa (18) con un perno hexagonal de M10 x 45 mm (62), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
 - f) Instale la polea n.º 9 (39) en el tubo de la base principal (1) usando un perno hexagonal de M10 x 45 mm (62), dos arandelas de M10 (43) y una tuerca de seguridad de nailon de M10 (45).
 - g) Instale la polea n.º 10 (39) en la polea U (19) usando un perno hexagonal de M10 x 45 mm (62), 2 arandelas de M10 (43) y 1 tuerca de seguridad de nailon de M10 (45). Conecte el extremo del Cable de la Pata (21) al Tubo de la Base Principal (1) usando 2 Gancho (42) y 1 Cadena (41). Sujete el Jalón Inferior (28) al otro extremo del Cable de la Pata (21) usando 2 Ganchos (42) y 1 Cadena (41).

• AHORA REGRESE Y APRIETE TODAS LAS TUERCAS Y TORNILLOS.

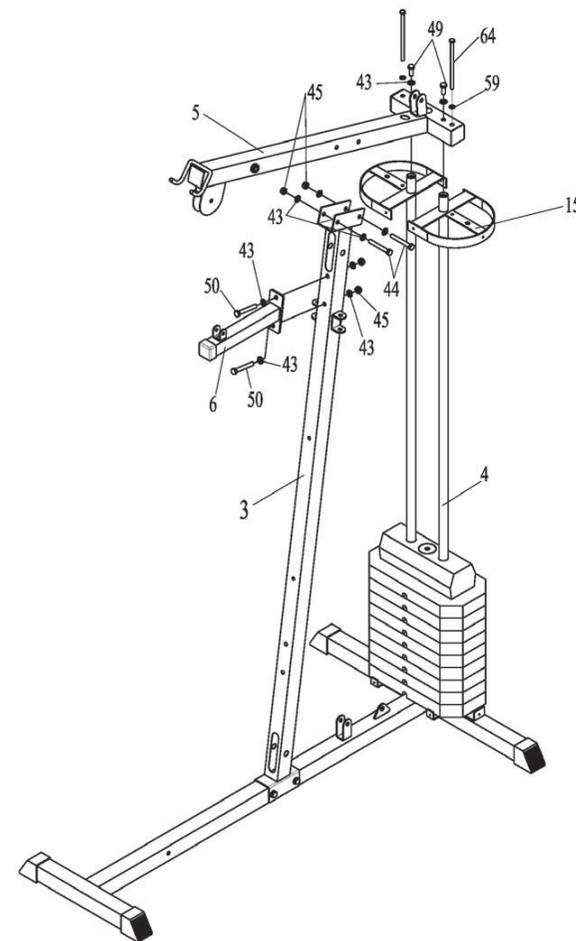
NOTA: SI ENCUENTRA QUE LOS CABLES NO SON SUFICIENTEMENTE LARGOS, UTILICE LA CADENA COMO EXTENSIÓN CON EL GANCHO COMO CONECTORES.

Paso 9 – Instrucciones de montaje



1. Comience con el Cable Superior (20)

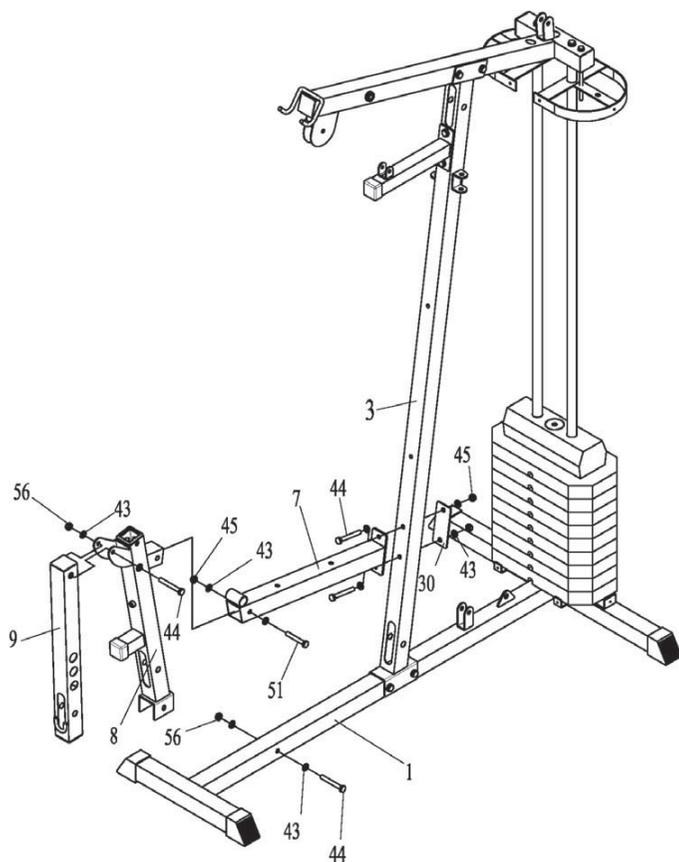
Paso 3 – Instrucciones de montaje.



Montaje de la viga transversal superior

1. Instale el Soporte de la Cubierta (15) en los Tubos Guía de Pesas (4), utilizando 2 Pernos M8x160 (64), 2 Arandelas M8 (59) fijadas en la parte superior de los Tubos Guía de Pesas (4).
2. Coloque la viga transversal superior (5) sobre el tubo de soporte principal (3) y conéctelos usando 2 pernos hexagonales M10 x 75 mm (44), 4 arandelas M10 (43) y 2 tuercas de seguridad de nylon M10 (45) .
3. Conecte el Tubo Guía de Pesas (4) a la Viga Transversal Superior (5) usando 2 Pernos Hexagonales de M10 x 25mm (49), 2 Arandelas de M10 (43).
4. Fije el tubo de soporte (6) al tubo de soporte principal (3) con 2 tornillos hexagonales M10 x 70 mm. Pernos (50), 2 arandelas M10 (43) y 2 tuercas de seguridad de nylon M10 (45)

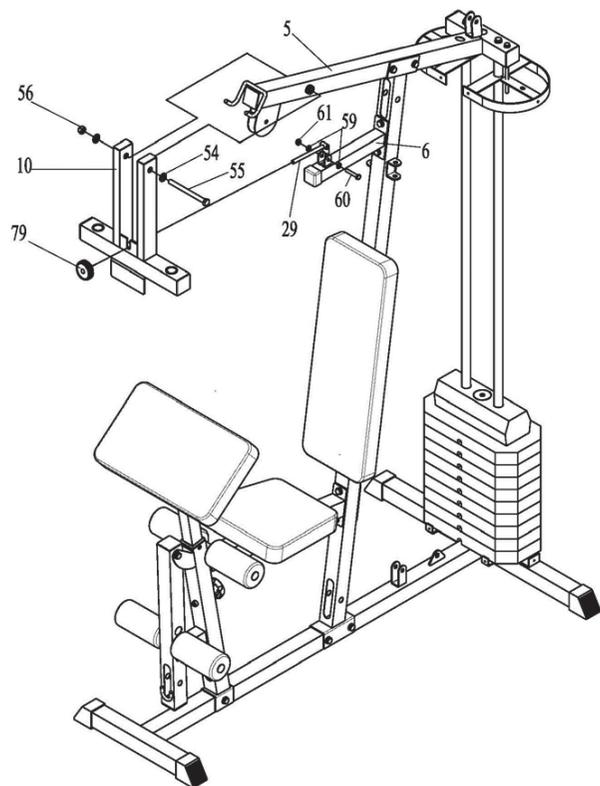
Paso 4 – Instrucciones de montaje



Montaje del tubo de extensión de piernas

1. Fije el tubo de soporte del asiento (7) al tubo de soporte principal (3) con la placa de soporte (30), 2 pernos hexagonales M10 x 75 mm (44), 4 arandelas M10 (43) y 2 tornillos de seguridad de nailon M10 Nueces (45).
2. Fije el tubo de soporte delantero (8) en el extremo delantero del tubo de soporte del asiento (7) y el tubo de la base principal (1) con 1 perno hexagonal M10 x 65 mm (51), 1 perno hexagonal M10 x 75 mm (44), 4 arandelas M10 (43) y 2 tuercas de seguridad de nailon M10 (45).
3. Fije el tubo de extensión de la pierna (9) en la horquilla del tubo de soporte delantero (8) con 1 perno hexagonal M10 x 75 mm (44), 2 arandelas M10 (43) y 1 tuerca de seguridad de nailon M10 (45).

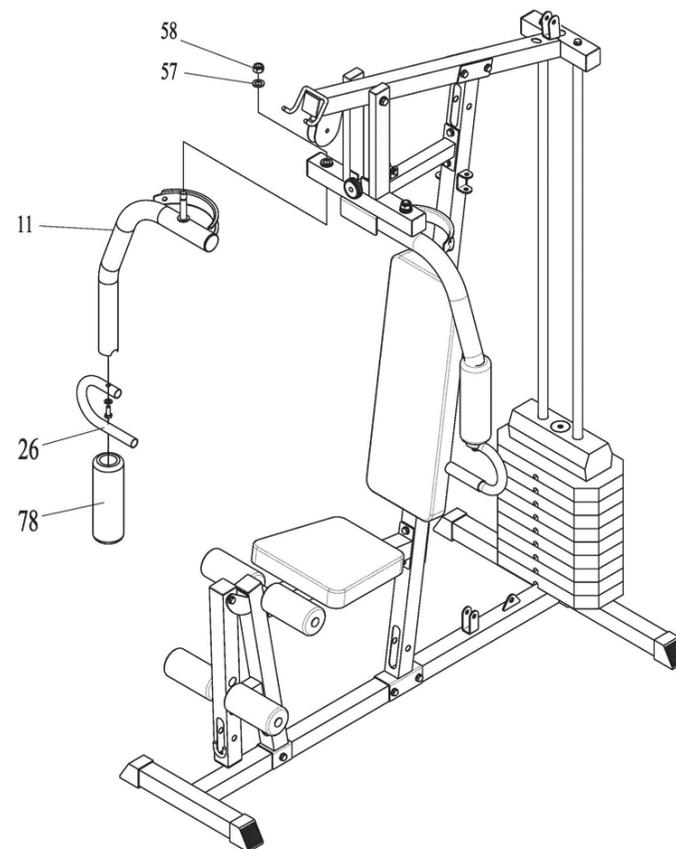
Paso 6 – Instrucciones de montaje



Montaje de la Barra de Prensa

1. Conecte la barra de presión (10) a la estructura superior (5) con 1 perno hexagonal M12 x 140 mm (55), 2 arandelas M12 (54) y una tuerca de seguridad de nailon M10 (56).
2. Fije la barra de seguridad (29) al tubo de soporte (6) usando un perno hexagonal M8 x 45 (60), 2 arandelas M8 (59) y una tuerca de seguridad de nailon M8 (61).
3. Instale la Perilla M10 (79) en la Barra de Seguridad (29), girándola en el sentido de las agujas del reloj.

Paso 7 – Instrucciones de montaje



Montaje del Brazo de Prensa

1. Fije el Brazo de Prensa (derecho) (11) en la Barra de Prensa (10) con 1 x Arandelas M16 (57) y Tuerca de Seguridad de Nylon M16 (58).
2. Deslice el Rollo de Espuma para Pec (78) sobre el Brazo de Prensa (derecho) (11)
3. Fije la manija (26) al brazo de prensa (derecho) (11), con 1 arandela de M10 (43) y 1 perno hexagonal de M10 x 25 (49). Use el mismo procedimiento para instalar el Brazo de Prensa Izquierdo (izquierdo) (12) en la Barra de Prensa (10)