



HSR30 / HHR50
HPR70 / HPS30

MANUALE DEL PROPRIETARIO
MANUAL DE USUARIO

3 ITALIANO

39 ESPAÑOL



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

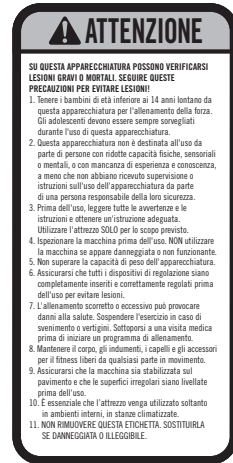
LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO ATTREZZO PER L'ATTIVITÀ FISICA.

- Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontano da questo attrezzo per l'allenamento della forza. Gli adolescenti devono essere sempre sorvegliati durante l'uso di questa apparecchiatura.
- Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Prima dell'uso, leggere tutte le avvertenze e le istruzioni e ottenere un'istruzione adeguata. Utilizzare l'attrezzo SOLO per lo scopo previsto.
- Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare la macchina se appare danneggiata o non funzionante.
- Non superare la capacità di peso dell'attrezzo.
- Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano completamente inseriti e correttamente regolati prima dell'uso per evitare lesioni.
- L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute. Sospendere l'esercizio in caso di svenimento o vertigini. Sottoporsi a una visita medica prima di iniziare un programma di allenamento.

- Mantenere il corpo, gli indumenti, i capelli e gli accessori per il fitness liberi da qualsiasi parte in movimento.
- Assicurarsi che la macchina sia stabilizzata sul pavimento e che le superfici irregolari siano livellate prima dell'uso.
- È essenziale che l'attrezzo venga utilizzato soltanto in ambienti interni, in stanze climatizzate.
- Non far cadere manubri e kettlebell a terra.
- Riporre sempre completamente tutti gli accessori tra gli allenamenti. Questo aiuta a mantenere tutti in sicurezza domestica, e aiuta a preservare la longevità dell'apparecchiatura.
- Per assicurarsi di mantenere il livello di sicurezza di questo prodotto, esaminare regolarmente i componenti per rilevarne l'eventuale usura. I componenti eccessivamente usurati o inutilizzabili devono essere immediatamente sostituiti, o il prodotto deve essere messo fuori servizio fino alla riparazione.
- Questa applicazione è solo per uso interno a casa, non se ne raccomanda l'uso in ambiente commerciale.

ATTENZIONE!

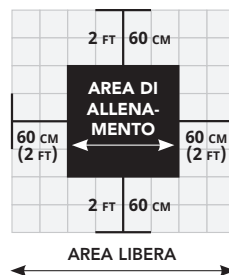
Se si avverte dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico prima di continuare.





POSIZIONAMENTO DELLA RASTRELLIERA

Collocare la rastrelliera su una superficie stabile. Lasciare 2 piedi (60 cm) di spazio libero su ogni lato della rastrelliera. Non collocare la rastrelliera in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare la rastrelliera in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

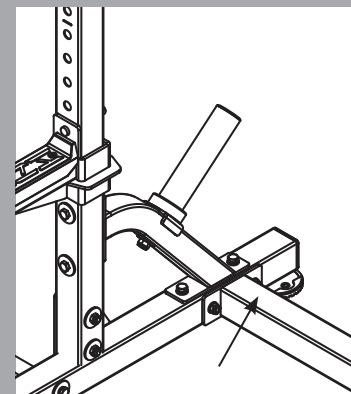


! ATTENZIONE

Per ridurre il rischio di lesioni, usare estrema cautela mentre si sposta la panca. Non cercare di spostarlo su superfici irregolari e rispettare lo spazio di sicurezza raccomandato di 20 pollici (51 cm) minimo dall'apparecchiatura più vicina.



POSIZIONE DEL NUMERO DI SERIE



NUMERO DI SERIE:

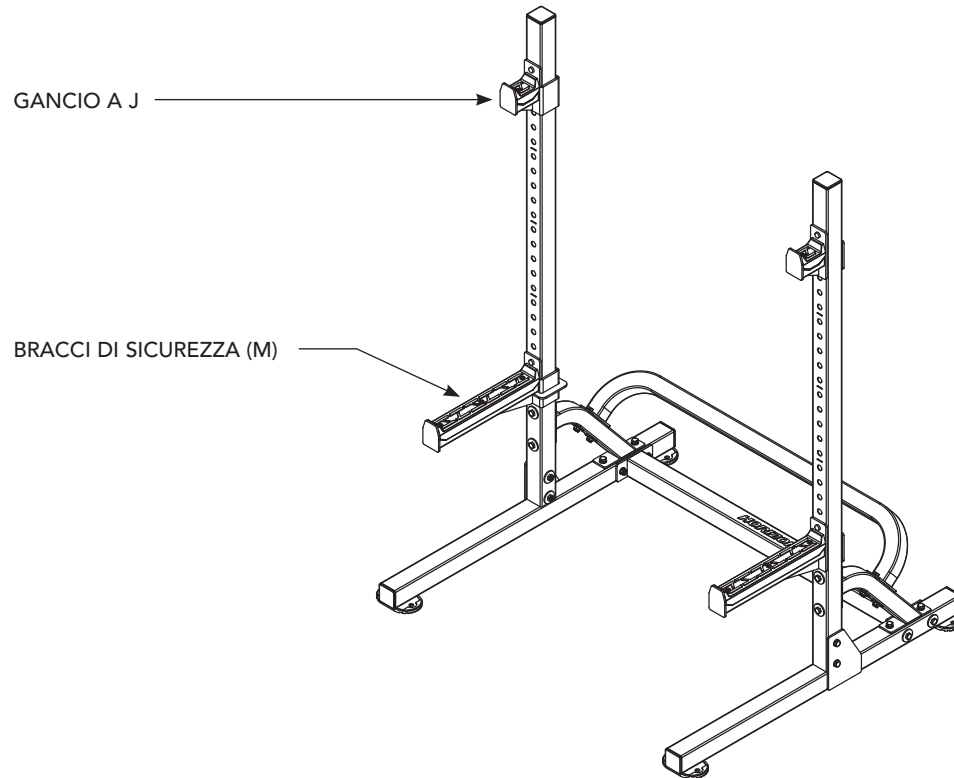
[illegible]

NOME MODELLO: **HORIZON**

[illegible]



HSR30 SQUAT RACK



**KIT COMPONENTI HSR30 INCLUSO:**

- ☐ 4 Bulloni (M10x25 mm)
- ☐ 12 Bulloni (M10x80 mm)
- ☐ 4 Bulloni (M10x70 mm)
- ☐ 20 Rondelle piatte (M10)
- ☐ 16 Rondelle grandi (Φ38xΦ11)
- ☐ 4 Rondelle elastiche (M10)
- ☐ 16 Dadi di blocco (M10)
- ☐ 8 Ancoraggi di espansione (M10)

KIT STRUMENTI INCLUSO:

- ☐ Chiave da 17
- ☐ Chiave da 19

PARTI FORNITE:

- ☐ 2 Telai verticali
- ☐ 2 Telai della base (D/S)
- ☐ 2 Supporti posteriori
- ☐ 1 Barra trasversale
- ☐ 1 Barra di sostegno posteriore
- ☐ 2 Bracci di sicurezza (M)
- ☐ 2 Ganci a J

DISIMBALLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Disimballare il prodotto nel punto in cui verrà utilizzato. Collocare la panca su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente.

NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

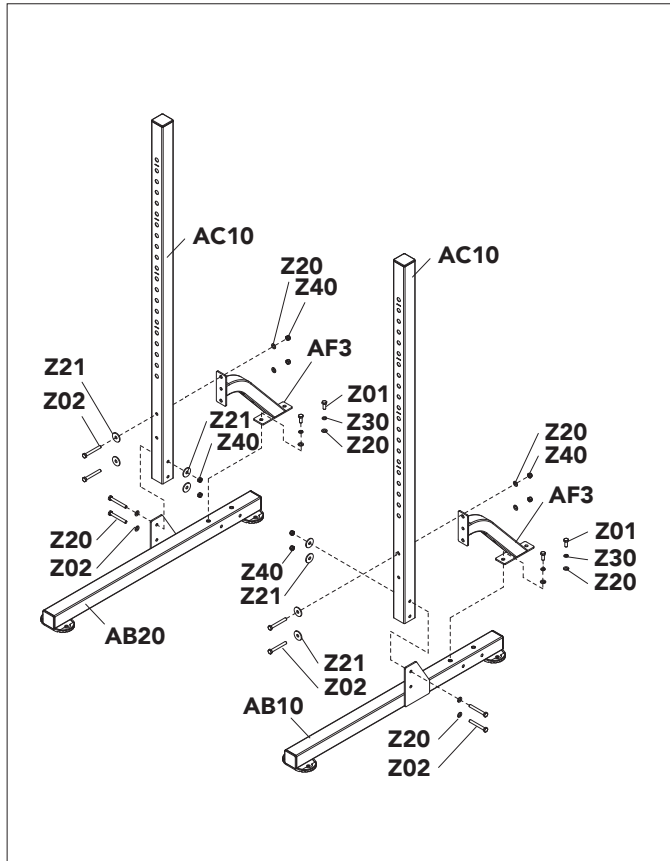
NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

**BISOGNO DI AIUTO?**

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 1



Componenti per il passaggio 1

Descrizione	Qtà
Z01 BULLONI (M10x25)	4
Z02 BULLONI (M10x80)	8
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	12
Z21 RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	8
Z30 4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	4
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	8

1. Collegare il **TELAIO VERTICALE D/S (AC10)** con 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **BULLONI (Z02)** al **TELAIO DELLA BASE D/S (AB10/AB20)**.
2. Assemblare il **SUPPORTO POSTERIORE (AF3)** con 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **BULLONI (Z02)** e 2 **BULLONI (Z01)**, 2 **RONDELLE ELASTICHE (Z30)**, 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)** al telaio della base D/S.



Z01



Z02



Z20



Z21



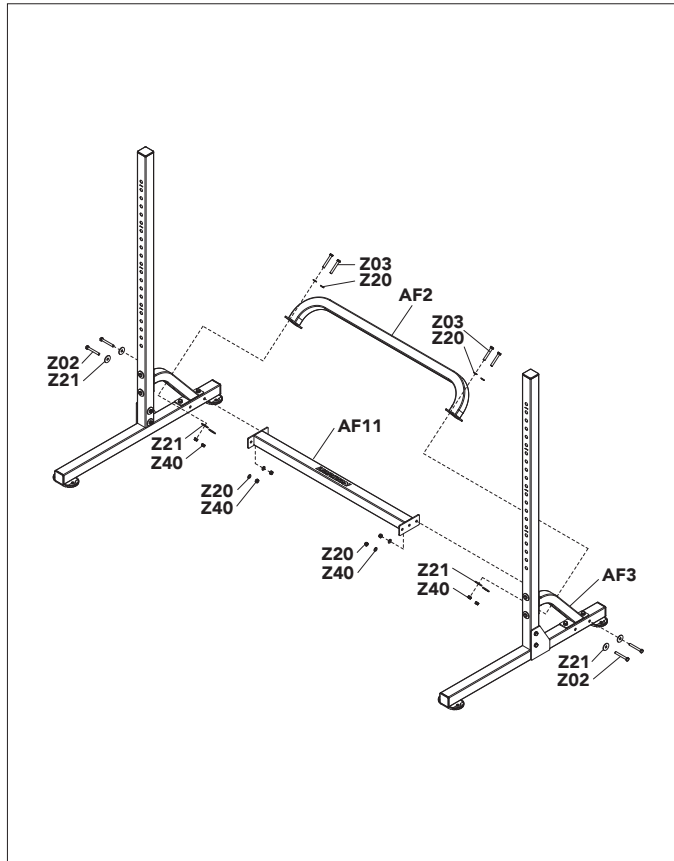
Z30



Z40



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 2



Componenti per il passaggio 2

Descrizione	Qtà
Z02 BULLONI (M10x80)	4
Z03 BULLONI (M10x70)	4
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	8
Z21 RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	8
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	8

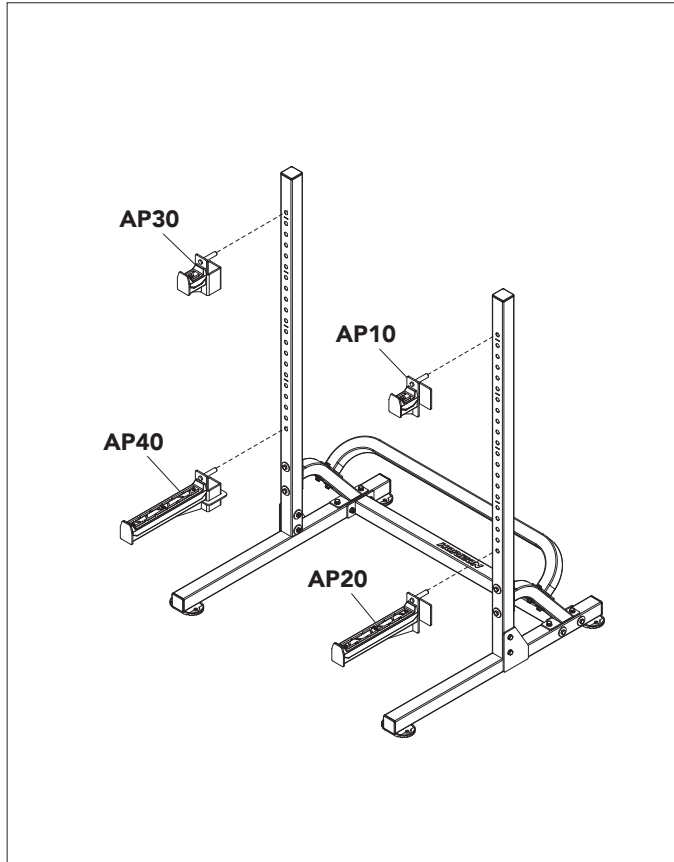
1. Collegare il telaio della base D/S con la **BARRA TRASVERSALE (AF11)** con 2 **RONDELLE (Z20)**, 2 **RONDELLE (Z21)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **BULLONI (Z02)**.
2. Collegare il **SUPPORTO TRASVERSALE POSTERIORE (AF2)** con 2 **RONDELLE (Z20)**, 2 **RONDELLE (Z21)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **BULLONI (Z03)** al **SUPPORTO POSTERIORE (AF3)**.





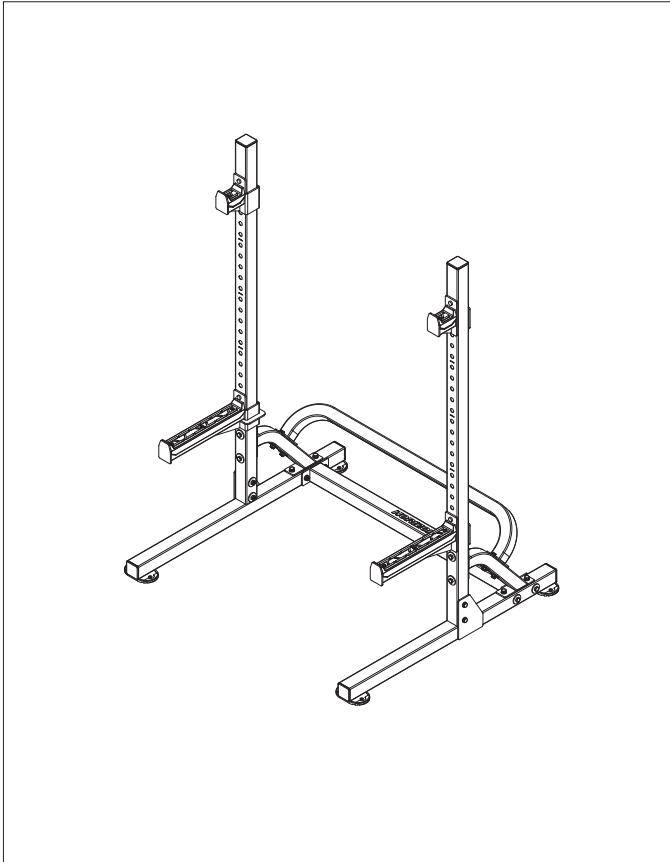
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 3

1. Collegare il **GANCIO A J D/S (AP30/AP10)** e il **BRACCIO DI SICUREZZA (AP20/AP40)** al telaio principale.





ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 4



ASSEMBLAGGIO COMPLETO!

SPECIFICHE TECNICHE	HSR30
----------------------------	--------------

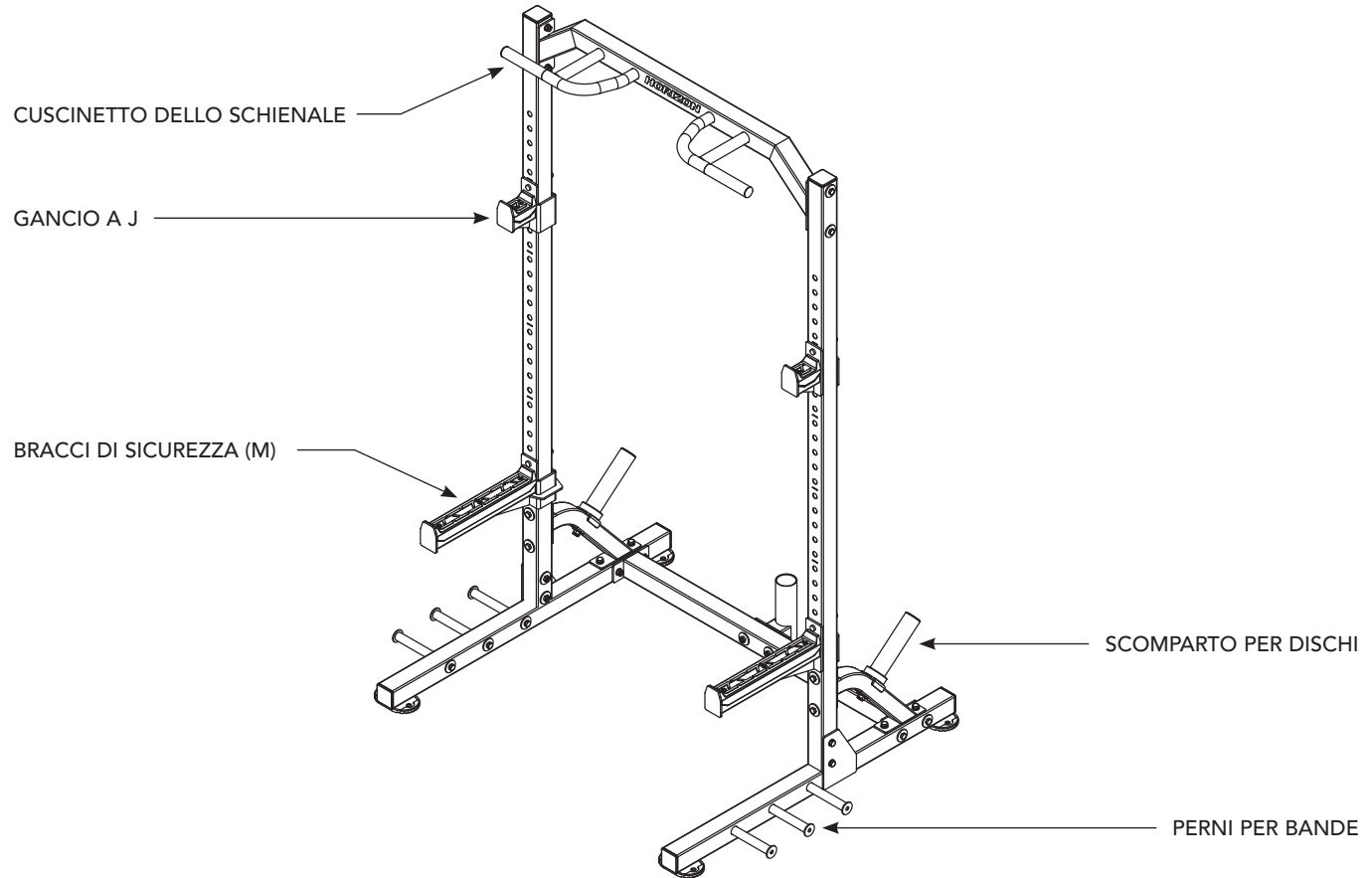
Dimensioni assemblato (L x L x A)	111 x 127 x 153 cm / 44" x 50" x 68"
--------------------------------------	---

Peso del prodotto	44 kg / 97 lbs.
-------------------	-----------------

Carico massimo per l'esercizio	160 kg / 352 lbs.
-----------------------------------	-------------------



HALF RACK HHR50





KIT COMPONENTI HHR50 INCLUSO:

- ☐ 14 Bulloni (M10x25 mm)
- ☐ 18 Bulloni (M10x80 mm)
- ☐ 20 Rondelle piatte (M10)
- ☐ 28 Rondelle grandi (Φ38xΦ11)
- ☐ 2 Rondelle grandi (Φ35xΦ13)
- ☐ 14 Rondelle elastiche (M10)
- ☐ 18 Dadi di blocco (M10)
- ☐ 2 Dadi di blocco (M12)
- ☐ 8 Ancoraggi di espansione (M10)

KIT STRUMENTI INCLUSO:

- ☐ Chiave da 17
- ☐ Chiave da 19

PARTI FORNITE:

- ☐ 2 Telai verticali
- ☐ 2 Telai della base (D/S)
- ☐ 2 Supporti posteriori
- ☐ 2 Supporti per dischi
- ☐ 1 Barra trasversale
- ☐ 2 Maniglie per sollevamento (D/S)
- ☐ 1 Barra superiore frontale
- ☐ 2 Bracci di sicurezza (M)
- ☐ 2 Ganci a J
- ☐ 1 Supporto per bilanciere

DISIMBALLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Disimballare il prodotto nel punto in cui verrà utilizzato. Collocare la panca su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente.

NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

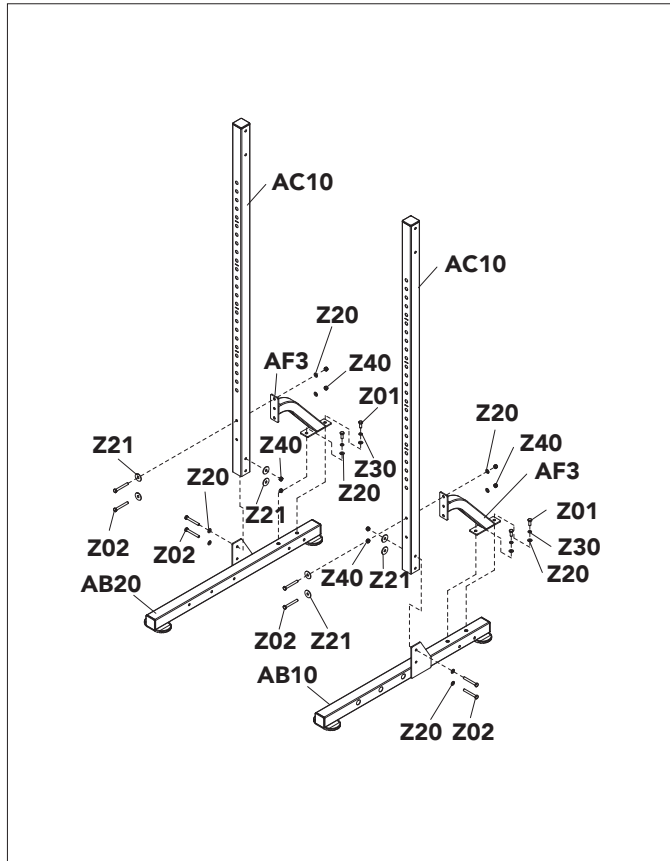


BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 1



Componenti per il passaggio 1

Descrizione	Qtà
Z01 BULLONI (M10x25)	4
Z02 BULLONI (M10x80)	8
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	12
Z21 RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	8
Z30 4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	4
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	8

1. Collegare il **TELAIO VERTICALE D/S (AC10)** con
2 RONDELLE PIATTE (Z20), **2 RONDELLE GRANDI (Z21)**,
2 DADI DI BLOCCO (Z40), **2 BULLONI (Z02)** al **TELAIO DELLA BASE D/S (AB10/AB20)**.
2. Assemblare il **SUPPORTO POSTERIORE (AF3)** con
2 RONDELLE PIATTE (Z20), **2 RONDELLE GRANDI (Z21)**,
2 DADI DI BLOCCO (Z40), **2 BULLONI (Z02)** e **2 BULLONI (Z01)**, **2 RONDELLE ELASTICHE (Z30)**, **2 RONDELLE PIATTE (Z20)** al **TELAIO DELLA BASE D/S..**



Z01



Z02



Z20



Z21



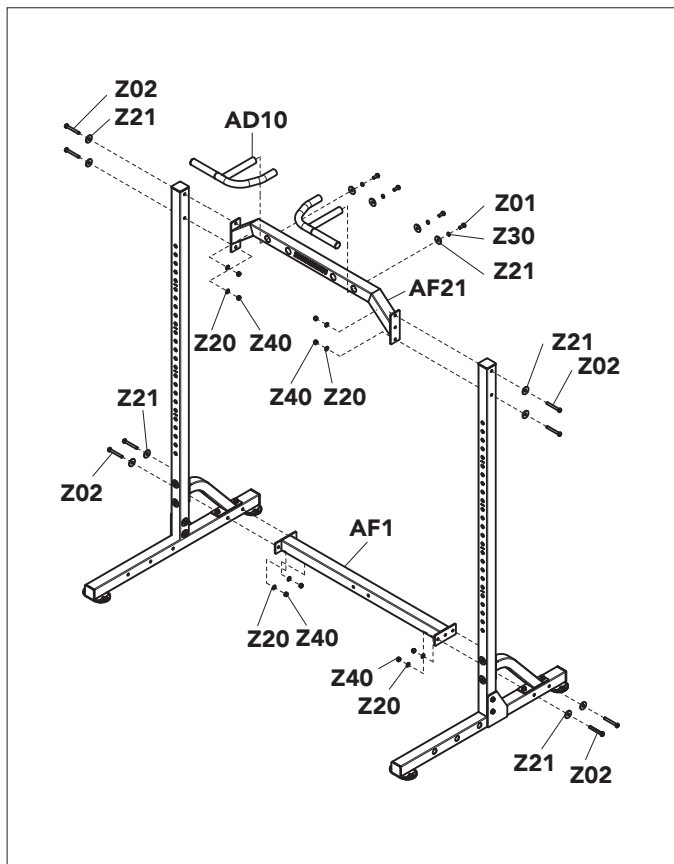
Z30



Z40



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 2



Componenti per il passaggio 2

Descrizione	Qtà
Z01 BULLONI (M10x25)	4
Z02 BULLONI (M10x80)	8
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	8
Z21 RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	12
Z30 4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	4
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	8

1. Collegare il **TELAIO DELLA BASE D/S** con la **BARRA TRASVERSALE (AF1)** con 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **BULLONI (Z02)**.
2. Collegare le 2 **MANIGLIE PER SOLLEVAMENTO (AD10)** con 4 **BULLONI (Z01)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **RONDELLE ELASTICHE (Z30)** alla **BARRA SUPERIORE FRONTALE (AF21)**.
3. Collegare la **BARRA SUPERIORE FRONTALE D/S (AF21)** con 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 4 **BULLONI (Z02)** al telaio principale.



Z01



Z02



Z20



Z21



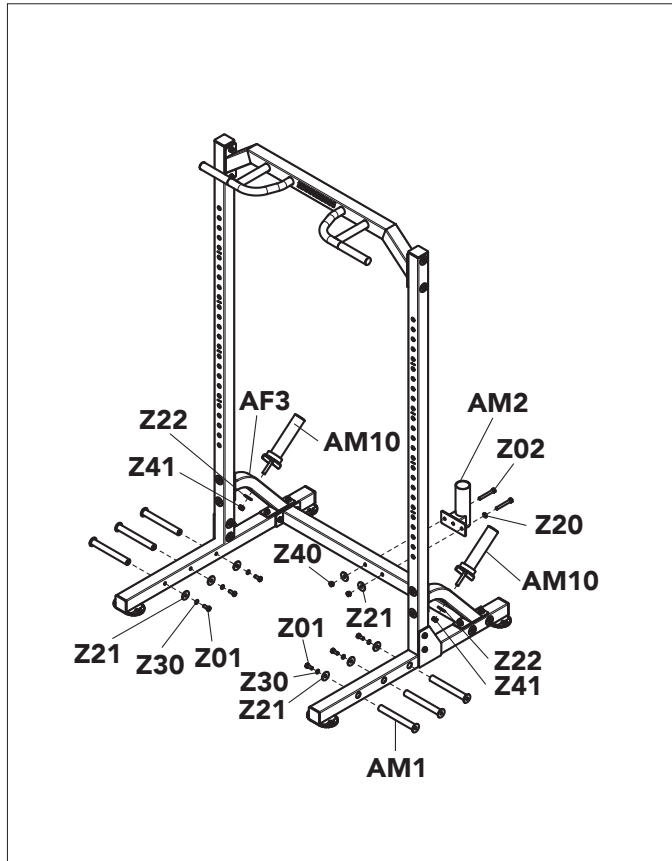
Z30



Z40



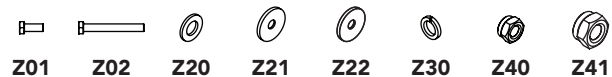
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 3



Componenti per il passaggio 3

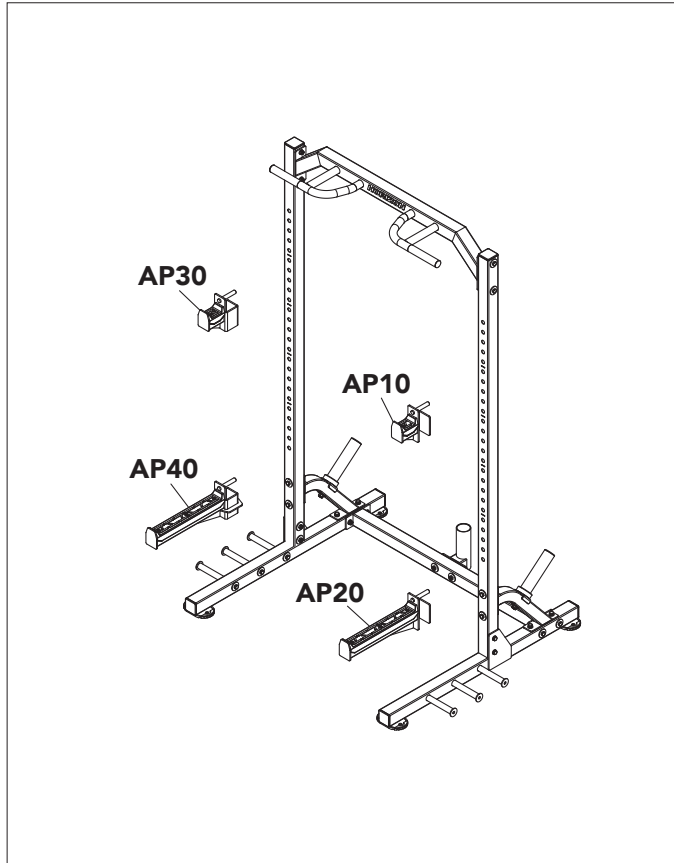
Descrizione	Qtà
Z01 BULLONI (M10x25)	6
Z02 BULLONI (M10x80)	2
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	2
Z21 RONDELLE GRANDI ($\Phi 38 \times \Phi 11$)	8
Z22 RONDELLE GRANDI ($\Phi 35 \times \Phi 13$)	2
Z30 4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	6
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	2
Z41 DADI DI BLOCCO (M12)	2

- Collegare il **SUPPORTO PER BILANCIERE (AM2)** con 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **BULLONI (Z02)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **RONDELLE GRANDI (Z21)** alla **BARRA TRASVERSALE (AF5)**.
- Collegare il **SUPPORTO PER DISCHI D/S (AM10)** con 2 **RONDELLE GRANDI (Z22)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z41)** sul **SUPPORTO POSTERIORE D/S (AF3)**.





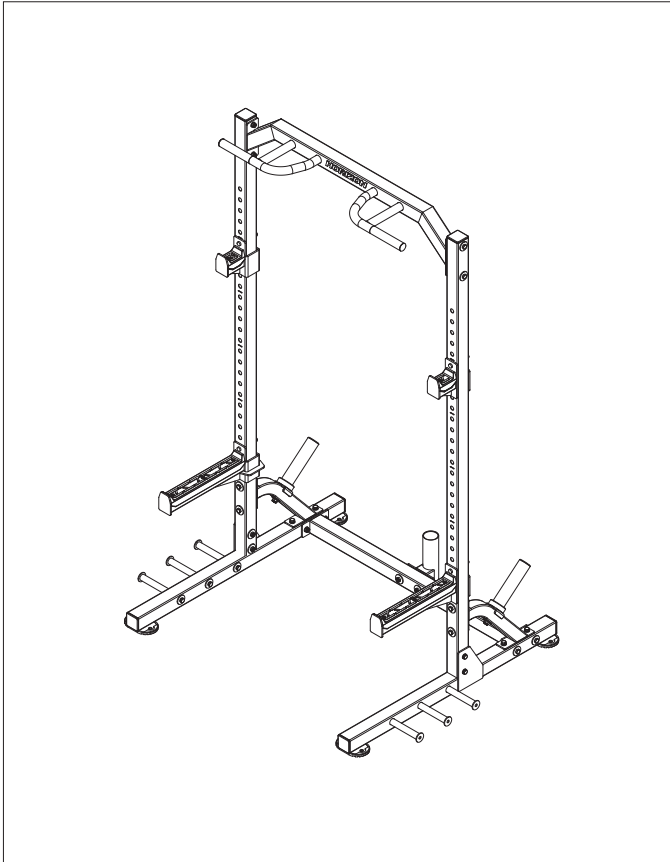
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 4



1. Collegare il **GANCIO A J D/S (AP30/AP10)** e il **BRACCIO DI SICUREZZA (AP20/AP40)** al telaio principale.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 5



ASSEMBLAGGIO COMPLETO!

SPECIFICHE TECNICHE HHR50

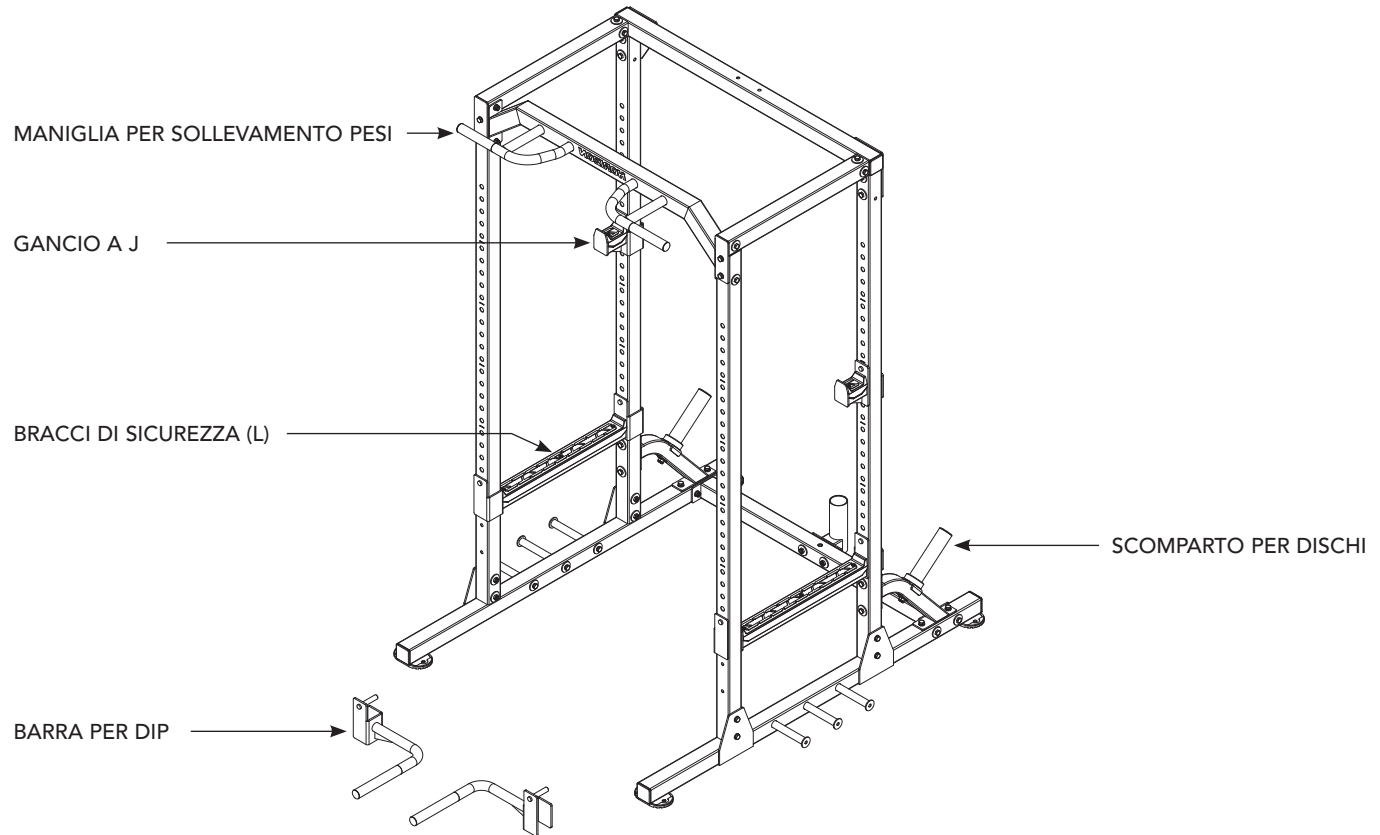
Dimensioni assemblato (L x L x A)	110 x 149 x 213 cm / 44" x 59" x 84"
---	---

Peso del prodotto	56 kg / 122 lbs.
--------------------------	------------------

Carico massimo per l'esercizio	Sollevamento: 120 kg / 264 lbs. Totale: 160 kg / 352 lbs.
---------------------------------------	--



POWER RACK HPR70





KIT COMPONENTI HPR70 INCLUSO:

- ☐ 20 Bulloni (M10x25 mm)
- ☐ 30 Bulloni (M10x80 mm)
- ☐ 32 Rondelle piatte (M10)
- ☐ 46 Rondelle grandi (Φ38xΦ11)
- ☐ 2 Rondelle grandi (Φ35xΦ13)
- ☐ 30 Rondelle elastiche (M10)
- ☐ 30 Dadi di blocco (M10)
- ☐ 2 Dadi di blocco (M12)
- ☐ 8 Ancoraggi di espansione (M10)

KIT STRUMENTI INCLUSO:

- ☐ Chiave da 17
- ☐ Chiave da 19

PARTI FORNITE:

- | | |
|--|--|
| ☐ 3 Telai verticali | ☐ 2 Ganci a J |
| ☐ 2 Telai della base (D/S) | ☐ 1 Supporto per bilanciere |
| ☐ 2 Supporti posteriori | ☐ 1 Set di maniglie per dip |
| ☐ 2 Supporti per dischi | |
| ☐ 1 Barra trasversale | |
| ☐ 2 Travi superiori | |
| ☐ 1 Barra superiore posteriore | |
| ☐ 1 Barra superiore frontale | |
| ☐ 2 Maniglie per sollevamento (D/S) | |
| ☐ 2 Bracci di sicurezza (L) | |

DISIMBALLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Disimballare il prodotto nel punto in cui verrà utilizzato. Collocare la panca su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente.

NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

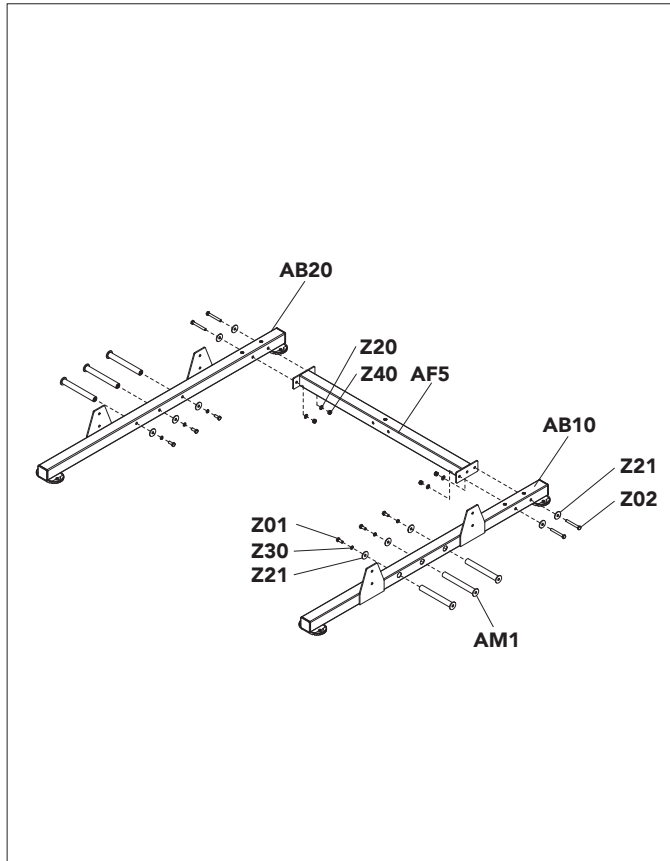


BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 1



Componenti per il passaggio 1

	Descrizione	Qtà
Z01	BULLONI (M10x25)	6
Z02	BULLONI (M10x80)	4
Z20	RONDELLE PIATTE (M10)	4
Z21	RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	10
Z30	4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	6
Z40	DADI DI BLOCCO (M10)	4

1. Collegare la **BARRA TRASVERSALE D/S (AC10)** con **2 RONDELLE PIATTE (Z20)**, **2 RONDELLE GRANDI (Z21)**, **2 DADI DI BLOCCO (Z40)**, **2 BULLONI (Z02)** al **TELAIO DELLA BASE D/S (AB10/AB20)**.
2. Collegare 6 **PERNI PER BANDE (AM1)** con 6 **BULLONI (Z01)**, **2 RONDELLE GRANDI (Z21)**, **6 RONDELLE ELASTICHE (Z30)** al **TELAIO DELLA BASE D/S (AB10/AB20)**.



Z01



Z02



Z20



Z21



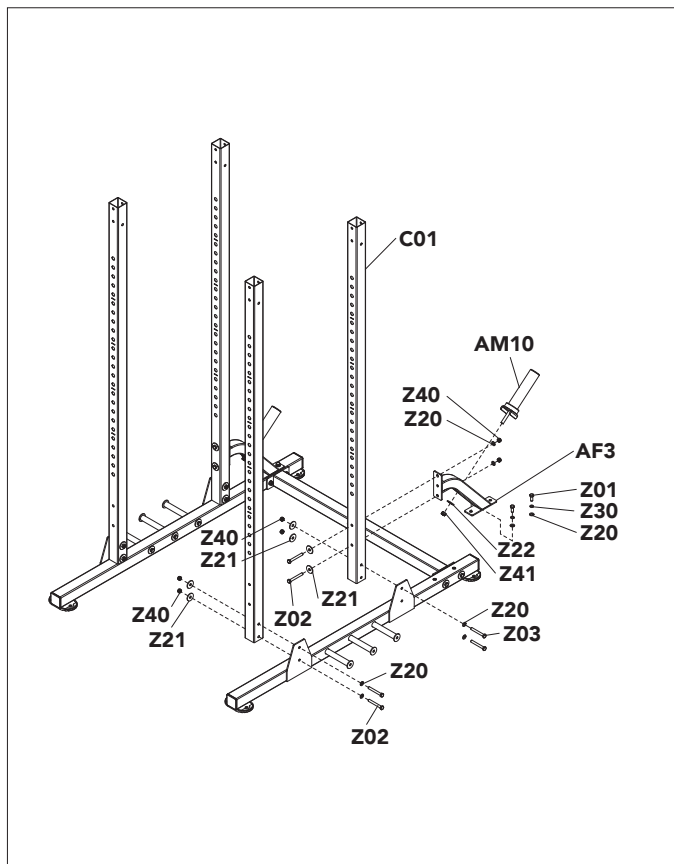
Z30



Z40



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 2



Componenti per il passaggio 2

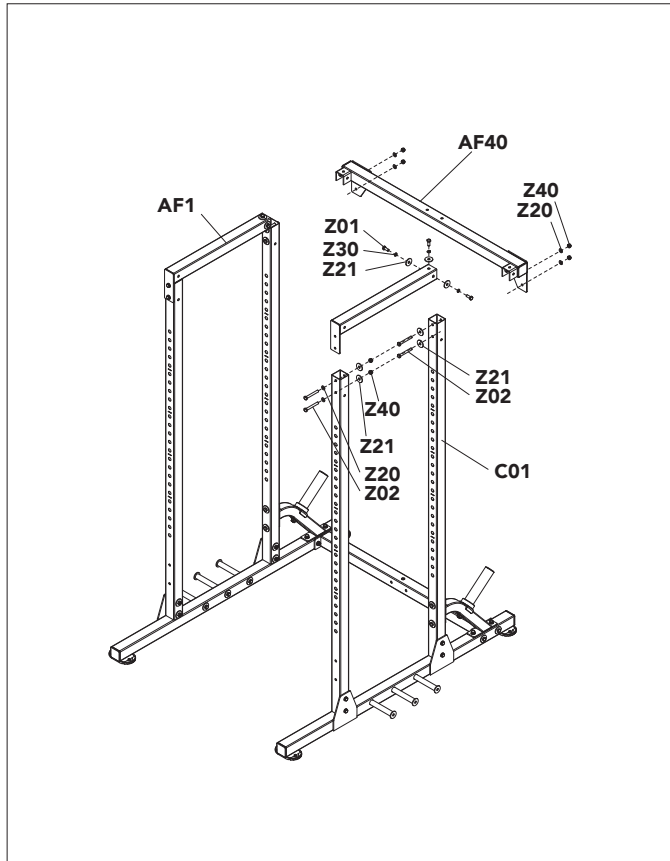
Descrizione	Qtà
Z01 BULLONI (M10x25)	4
Z02 BULLONI (M10x80)	12
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	16
Z21 RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	12
Z22 RONDELLE GRANDI (Φ35xΦ13)	2
Z30 4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	4
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	12
Z41 DADI DI BLOCCO (M12)	2

1. Collegare il **TELAIO VERTICALE (C01)** con 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 4 **BULLONI (Z02)** al telaio della base.
2. Collegare i 2 **SUPPORTI POSTERIORI (AF3)** con 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 4 **BULLONI (Z02)** al telaio verticale, e con 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **BULLONI (Z01)**, 2 **RONDELLE ELASTICHE (Z30)** al telaio della base.
3. Collegare il **SUPPORTO PER DISCHI D/S (AM10)** con 2 **RONDELLE GRANDI (Z22)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z41)** sul **SUPPORTO POSTERIORE D/S (AF3)**.





ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 3



Componenti per il passaggio 3

	Descrizione	Qtà
Z01	BULLONE (M10x25)	6
Z02	BULLONI (M10x80)	8
Z20	RONDELLE PIATTE (M10)	8
Z21	RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	14
Z30	4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	6
Z40	DADI DI BLOCCO (M10)	8

1. Collegare la **TRAVE SUPERIORE D/S (AF1)** e la **BARRA SUPERIORE POSTERIORE (AF40)** con 4 **BULLONI (02)**, 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 3 **BULLONI (Z01)**, 3 **RONDELLE GRANDI (Z21)** e, 3 **RONDELLE ELASTICHE (Z30)** al telaio principale.



Z01



Z02



Z20



Z21



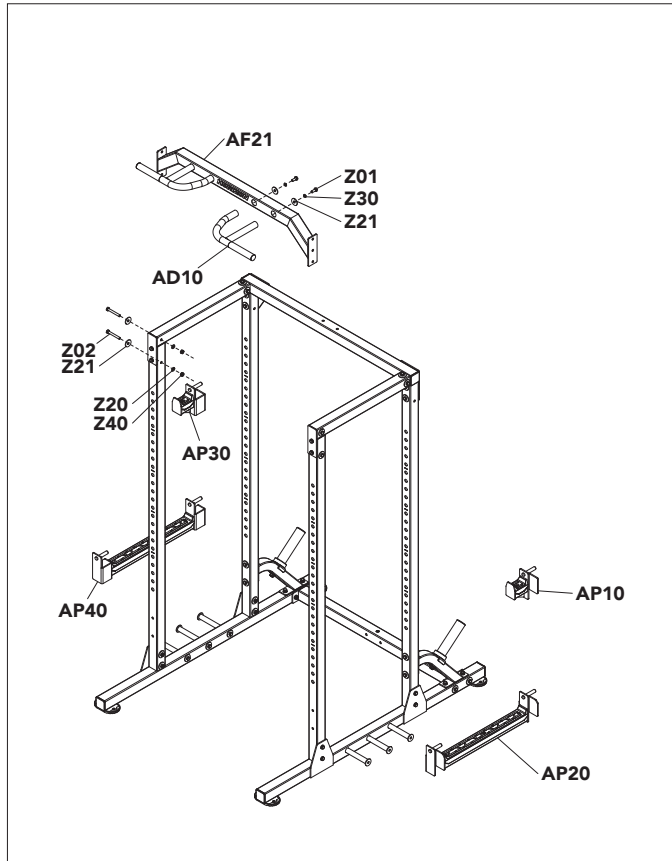
Z30



Z40



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 4



Componenti per il passaggio 4

Descrizione	Qtà
Z01 BULLONI (M10x25)	4
Z02 BULLONI (M10x80)	4
Z20 RONDELLE PIATTE (M10)	4
Z21 RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	8
Z30 4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	4
Z40 DADI DI BLOCCO (M10)	4

1. Collegare le 2 **MANIGLIE PER SOLLEVAMENTO (AD10)** con 4 **BULLONI (Z01)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **RONDELLE ELASTICHE (Z30)** alla **BARRA SUPERIORE FRONTALE (AF21)**.
2. Collegare la **BARRA SUPERIORE FRONTALE D/S (AF21)** con 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 4 **RONDELLE GRANDI (Z21)**, 4 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 4 **BULLONI (Z02)** al telaio principale.
3. Collegare i **BRACCI DI SICUREZZA D/S (AP20/AP40)** e i **GANCI A J D/S (AP10/AP30)** al telaio principale.



Z01



Z02



Z20



Z21



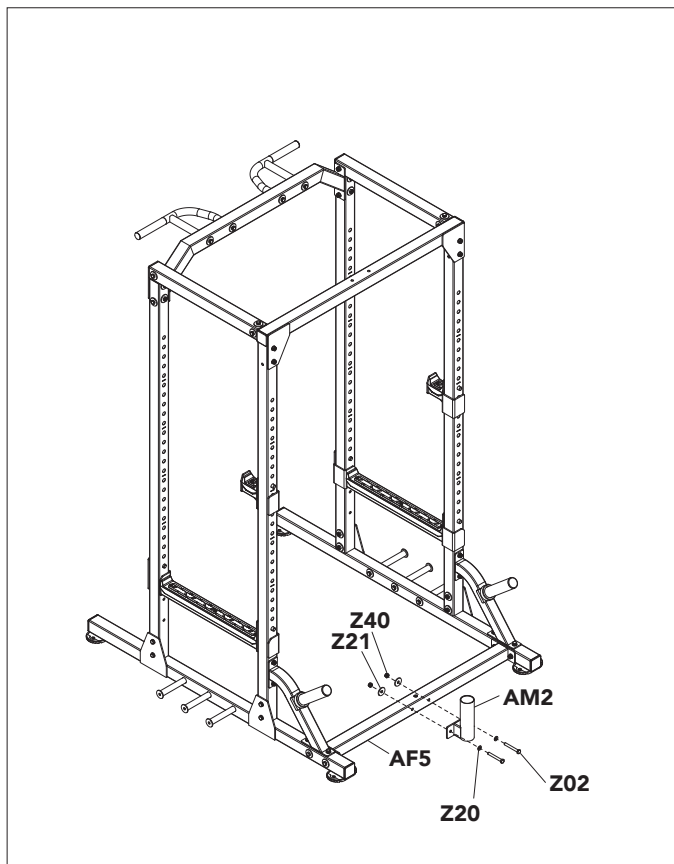
Z30



Z40



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 5



Componenti per il passaggio 5

	Descrizione	Qtà
Z02	BULLONI (M10x80)	2
Z20	RONDELLE PIATTE (M10)	2
Z21	RONDELLE GRANDI (Φ38xΦ11)	2
Z40	DADI DI BLOCCO (M10)	2

1. Collegare il **SUPPORTO PER BILANCIERE (AM2)** con 2 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **BULLONI (Z02)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)**, 2 **RONDELLE GRANDI (Z21)** alla **BARRA TRASVERSALE (AF5)**.



Z02



Z20



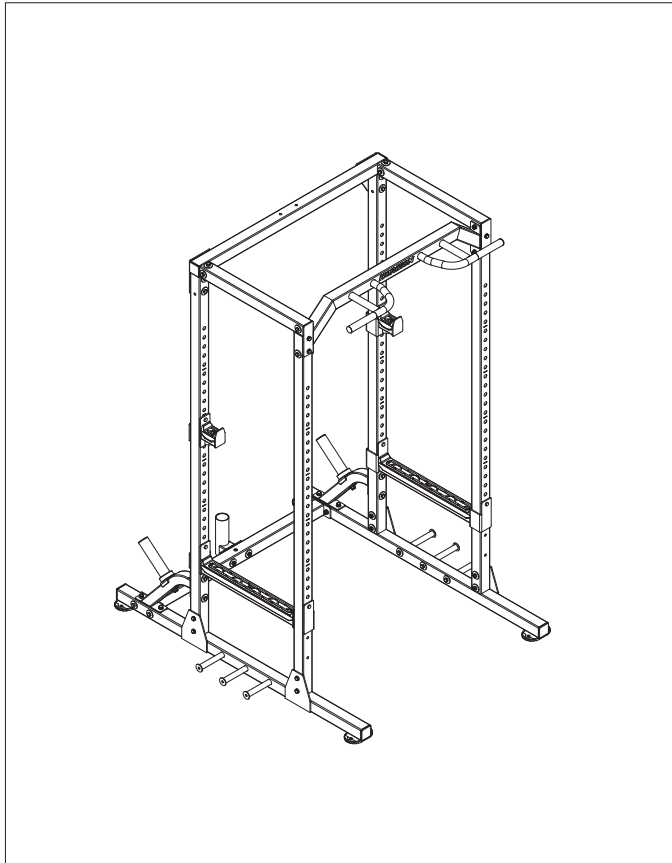
Z21



Z40



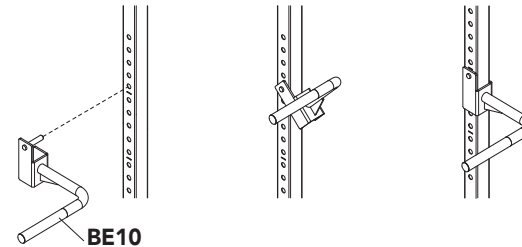
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 6



ASSEMBLAGGIO COMPLETO!

AVVISO:

Collegare la **MANIGLIA PER DIP (BE10)** a HPR70.

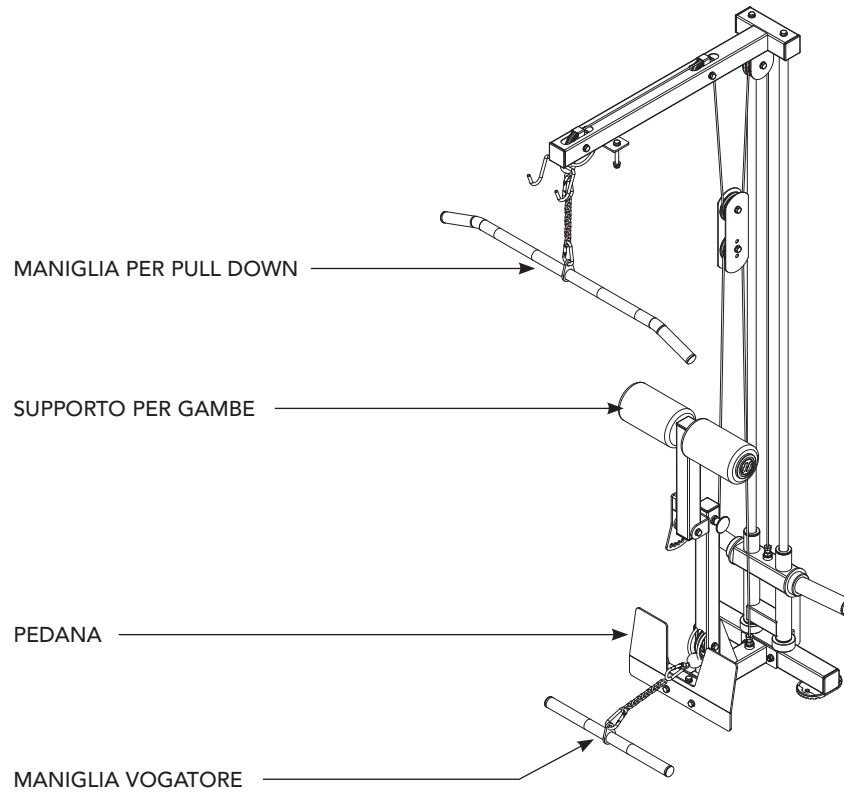


SPECIFICHE TECNICHE HPR70

Dimensioni assemblato (L x L x A)	156 x 149 x 215 cm / 62" x 59" x 85"
Peso del prodotto	93 kg / 205 lbs.
Carico massimo per l'esercizio	Barra per sollevamento e dip: 120 kg / 264 lbs. Totale: 160 kg / 352 lbs.



SET DI PULEGGE HPS30





KIT COMPONENTI HPS30 INCLUSO:

- ☐ 4 Bulloni (M10x25 mm)
- ☐ 4 Bulloni (M10x80 mm)
- ☐ 4 Bulloni (M10x85 mm)
- ☐ 2 Bulloni (M10x75 mm)
- ☐ 21 Rondelle piatte (M10)
- ☐ 16 Rondelle grandi (Φ38xΦ11)
- ☐ 4 Rondelle elastiche (M10)
- ☐ 16 Dadi di blocco (M10)

KIT STRUMENTI INCLUSO:

- ☐ Chiave da 17
- ☐ Chiave da 19
- ☐ Chiave a bussola da 17

PARTI FORNITE:

- | | |
|--|---|
| ☐ 1 Poggiapiedi | ☐ 1 Gancio per chin |
| ☐ 1 Telaio della base | ☐ 2 Barre di guida |
| ☐ 1 Supporto per bilanciere | ☐ 1 Montante di scorrimento dei pesi |
| ☐ 1 Base per supporto delle gambe | ☐ 2 Manicotti di scorrimento |
| ☐ 1 Barra | ☐ 1 Montante superiore |
| ☐ 2 Coperture terminali | ☐ 2 Cavi |
| ☐ 2 Cuscinetti per cosce | |
| ☐ 1 Maniglia per pull down | |
| ☐ 1 Maniglia per vogatore | |

DISIMBALLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Disimballare il prodotto nel punto in cui verrà utilizzato. Collocare la panca su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente.

NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

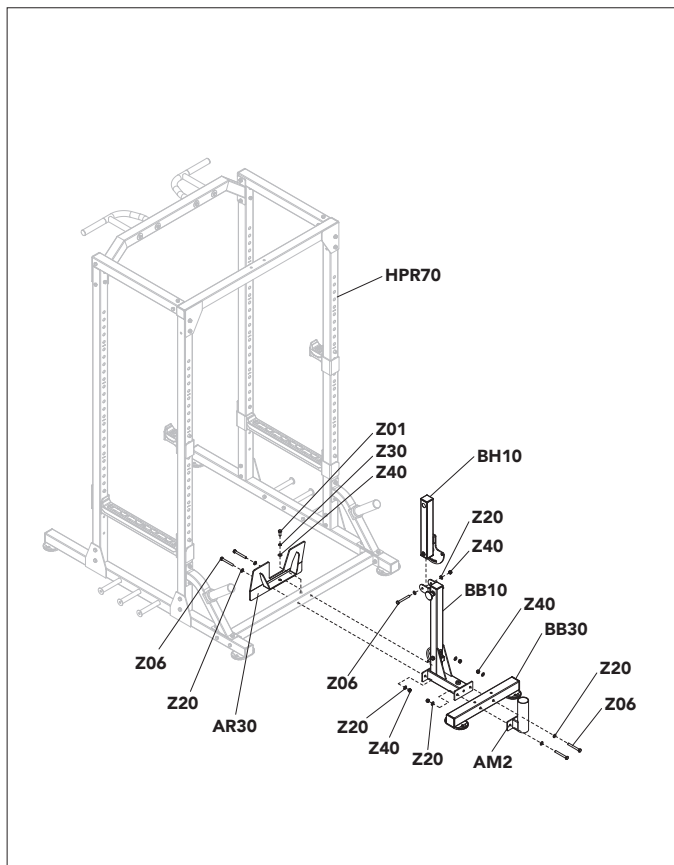


BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 1



Componenti per il passaggio 1

	Descrizione	Qtà
Z01	BULLONE (M10x25)	1
Z06	BULLONI (M10X85)	4
Z20	RONDELLE PIATTE (M10)	10
Z30	4 RONDELLE ELASTICHE (M10)	1
Z40	DADI DI BLOCCO (M10)	4

1. Collegare il **POGGIPIEDI (AR30)** con 1 **BULLONE (Z01)**, 1 **RONDELLA ELASTICA (Z30)**, 1 **DADO DI BLOCCO (Z40)** alla parte superiore della barra trasversale di HPR70.
2. Collegare il **TELAIO DELLA BASE (BB10)** con 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **BULLONI (Z06)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)** a HPR70.
3. Collegare il **TELAIO DELLA BASE (BB30)** e il **SUPPORTO PER BILANCIERE (AM2)** con 4 **RONDELLE PIATTE (Z20)**, 2 **BULLONI (Z06)**, 2 **DADI DI BLOCCO (Z40)** al telaio della base.
4. Collegare la **BASE DEL SUPPORTO PER GAMBE (BH10)** con 2 **BULLONI PIATTI (Z20)**, 1 **DADO DI BLOCCO (Z40)**, 1 **BULLONE (Z06)** al telaio della base.



Z01



Z06



Z20



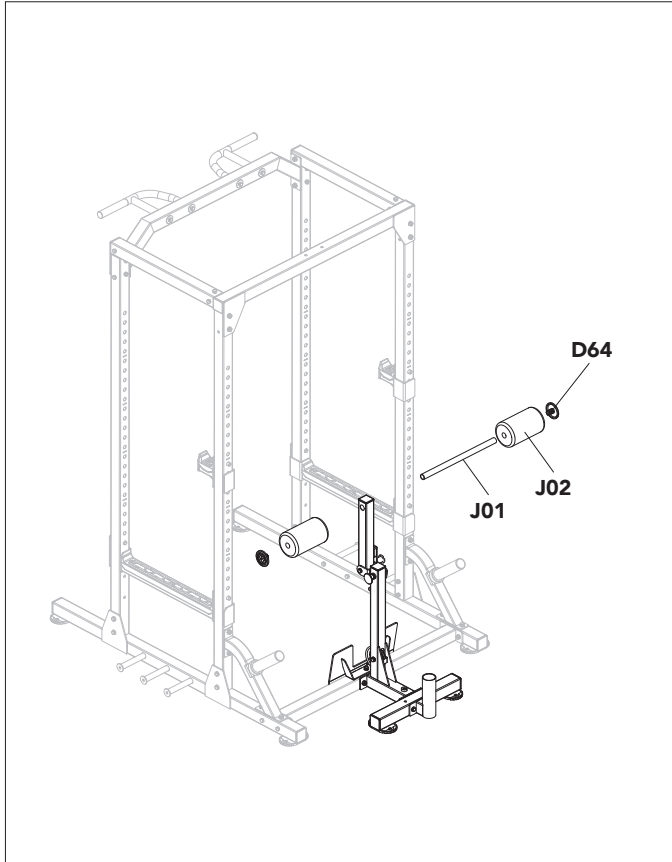
Z30



Z40



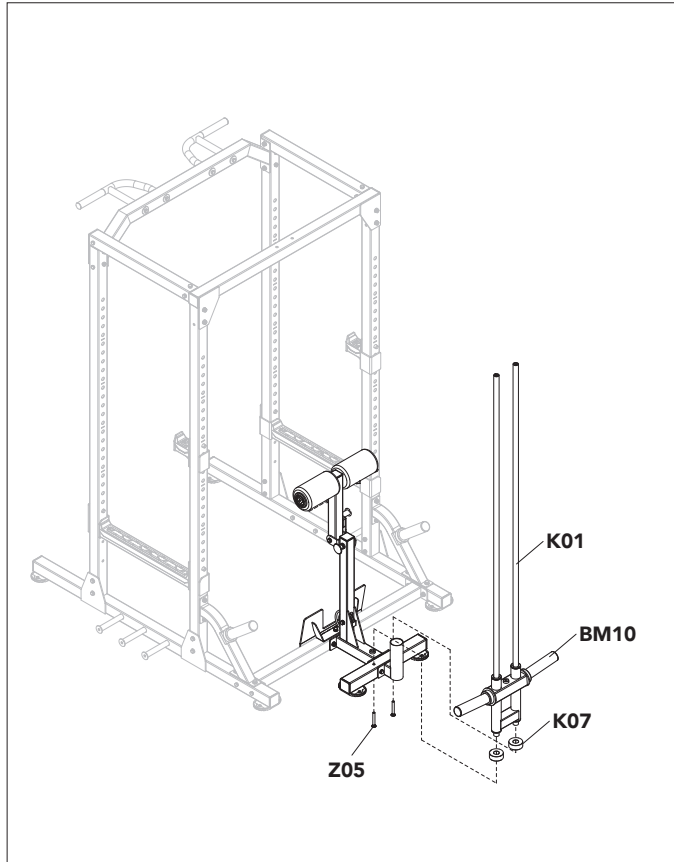
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 2



1. Collegare 2 **COPERTURE TERMINALI (D64)**, 1 **BARRA (J01)**, 2 **SUPPORTI PER COSCE (J02)** alla **BASE DEL SUPPORTO PER GAMBE (BH10)**.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 3



Componenti per il passaggio 3

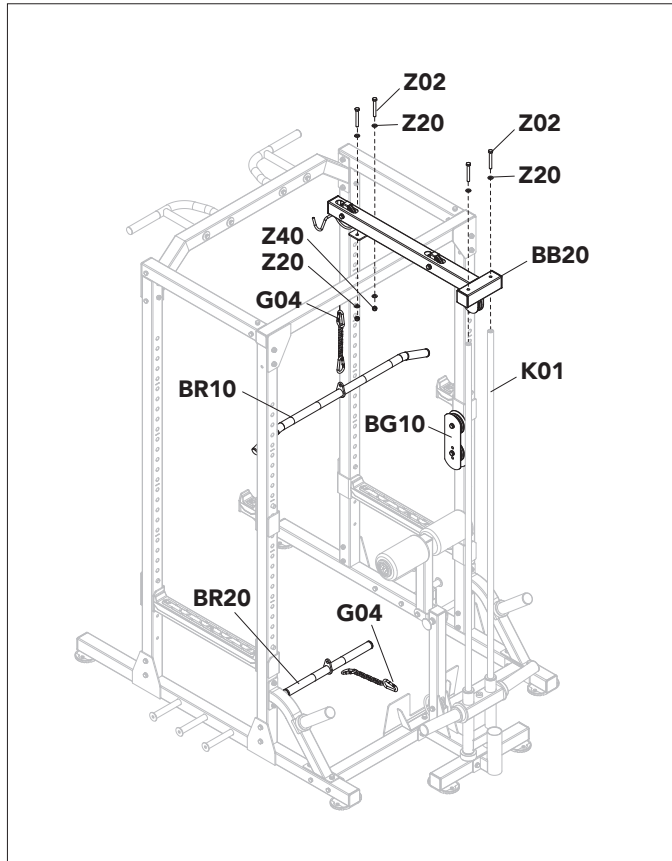
	Descrizione	Qtà
Z05	BULLONI (M10X75)	2

1. Collegare 2 **BARRE DI GUIDA (K01)**, 1 **MONTANTE DI SCORRIMENTO DEI PESI (BM10)**, 2 **MANICOTTI DI SCORRIMENTO (K07)** con 2 **BULLONI (Z05)** al telaio della base.





ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 4



Componenti per il passaggio 4

	Descrizione	Qtà
Z02	BULLONI (M10x80)	4
Z20	RONDELLE PIATTE (M10)	6
Z40	DADI DI BLOCCO (M10)	2

1. Collegare il **MONTANTE SUPERIORE (BB20)** con **2 RONDELLE PIATTE (Z20)**, **2 BULLONI (Z02)** alla **BARRA DI GUIDA (K01)** e **4 RONDELLE PIATTE (Z20)**, **2 DADI DI BLOCCO (Z40)**, **4 BULLONI (Z02)** a HPR70.
2. Collegare la **MANIGLIA PER PULL DOWN (BR10)**, **MANIGLIA PER VOGATORE (BR20)** con il **GANCIO PER CHIN (G04)** alla puleggia dopo aver assemblato il cavo.



Z02



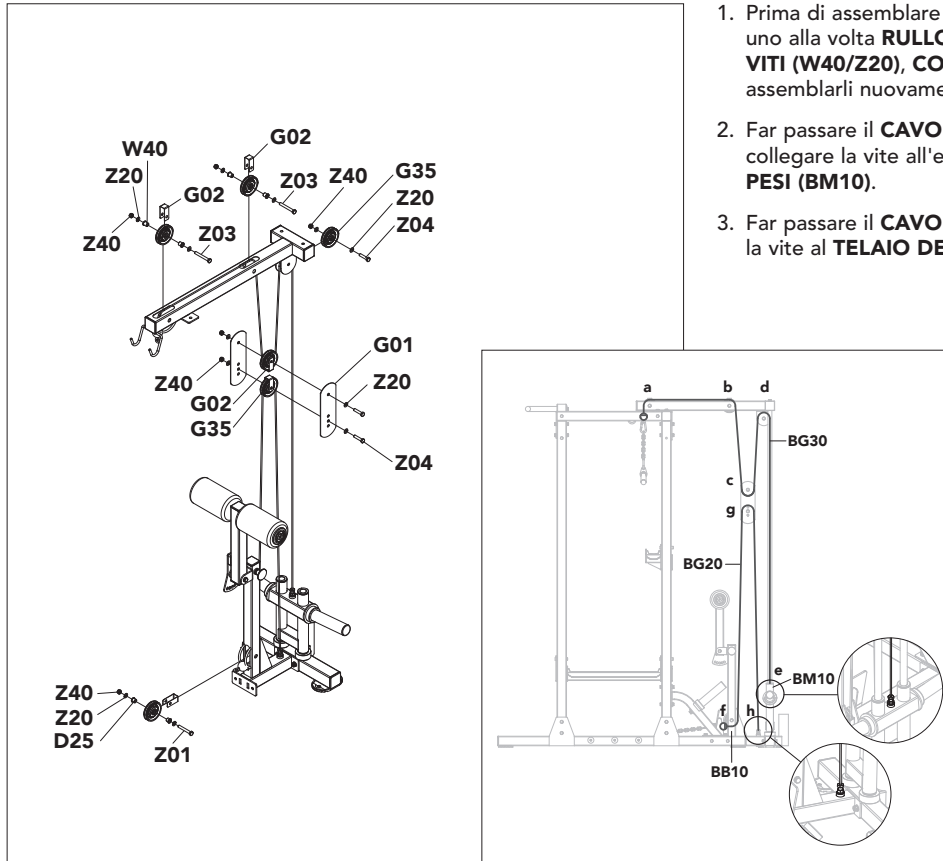
Z20



Z40



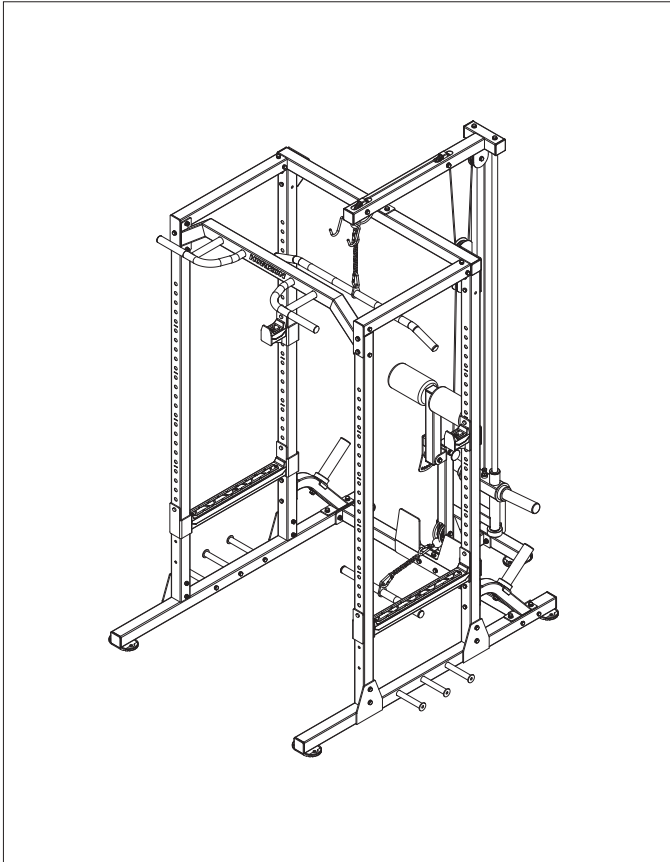
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 5



1. Prima di assemblare il **CAVO (BG20/BG30)**, allentare uno alla volta **RULLO (Z40/G35) di pre assemblaggio**, **VITI (W40/Z20)**, **COPERTURA DEL RULLO (G01)** quindi assemblarli nuovamente durante la procedura.
2. Far passare il **CAVO (BG30)** attraverso **a-b-c-d-e**, e quindi collegare la vite all'estremità del cavo al **MONTANTE PER PESI (BM10)**.
3. Far passare il **CAVO (BG20)** attraverso **f-g-h** e collegare la vite al **TELAIO DELLA BASE (BB10)** avvitandola.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 6



ASSEMBLAGGIO COMPLETO!

AVVISO:

Utilizzare una piastra per pesi con diametro interno di $\varnothing 50$ mm.
(I dischi pesi sono venduti separatamente)

SPECIFICHE TECNICHE HPS30

Dimensioni assemblato (L x L x A)	97 x 64 x 219 cm / 38" x 25" x 86"
Peso del prodotto (solo puleggia)	32 kg / 69 lbs.
Carico massimo per l'esercizio	100 kg / 220 lbs.



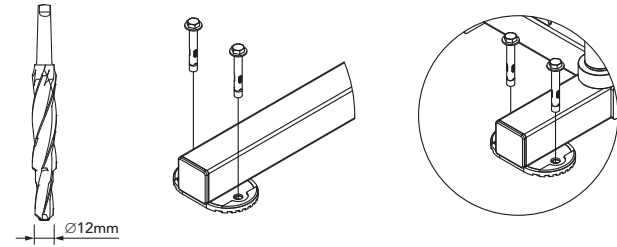
ISTRUZIONI PER L'ANCORAGGIO

STRUMENTI E COMPONENTI NECESSARI PER L'ANCORAGGIO AI PAVIMENTI IN CEMENTO

1. Trapano a percussione
2. Chiave a bussola e presa
3. Punta da trapano per muratura (ancoraggi di riferimento per la dimensione corretta)
4. Ancoraggi ad espansione
5. Misuratore di livello

POSIZIONI DI ANCORAGGIO

1. Completare l'assemblaggio dell'intero telaio come desiderato prima di iniziare la procedura di ancoraggio.
2. Utilizzando una livella, assicurarsi che i montanti siano verticalmente a livello
3. Se il pavimento in cemento è ricoperto da moquette imbottita o gomma, si consiglia di praticare dei ritagli attorno alla base in modo da poter montare i montanti direttamente sul pavimento. Ciò garantirà che il sistema sia stabile.
4. La rastrelliera fornisce quattro posizioni di ancoraggio per ciascun telaio di base.



1. Utilizzando una punta da trapano per cemento da $\varnothing 12$ mm (fare riferimento ai componenti per la dimensione corretta), eseguire un foro di profondità 80 mm attraverso il foro di ancoraggio nella piastra della base. (Per evitare che il trapano entri in contatto con il montante, posizionare un pezzo di cartone tra l'alloggiamento del trapano e il montante)
2. Aspirare tutta la polvere di cemento dal foro, quindi, utilizzando una chiave a bussola, serrare completamente un bullone e una rondella al cemento delle specifiche di coppia consigliate dei bulloni utilizzati. (La mancata rimozione di tutta la polvere di cemento potrebbe impedire l'inserimento completo dell'ancoraggio)
3. Ripetere l'operazione al secondo foro di ancoraggio del montante.
4. Eseguire questa procedura un montante alla volta, facendo una pausa per assicurarsi che ciascun montante sia ancora verticalmente a livello prima di eseguire i fori.



INIZIO

atZone

Esercitarsi con atZone via Bluetooth, scansionare il codice QR sulla copertura per scaricarlo e per ulteriori informazioni.

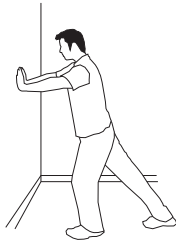


LINEE GUIDA CONDIZIONAMENTO

PRIMO ALLUNGAMENTO

Prima di utilizzare il prodotto, è meglio prendere qualche minuto facendo alcuni esercizi di stretching delicato. Lo stretching prima dell'esercizio migliorerà la flessibilità e ridurrà le possibilità di lesioni legate all'esercizio. Facilitare ciascuno di questi allungamenti con un movimento dolce e lento.

Non allungare fino al punto di dolore. Assicurarsi di non rimbalzare mentre si effettuano questi esercizi.

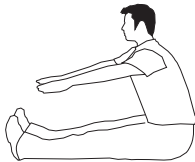
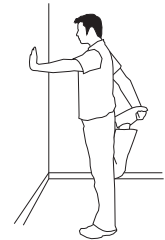


1. ALLUNGAMENTO MUSCOLARE DEL POLPACCIO IN POSIZIONE ERETTA

Stare vicino a un muro con le dita del piede sinistro a circa 18" (45 cm), e il piede destro circa 12" (30 cm) dietro l'altro piede. Piegarsi in avanti, spingendo contro il muro con i palmi delle mani. Tenere i talloni piatti e mantenere questa posizione per 15 secondi. Assicurarsi di non rimbalzare durante l'allungamento. Ripetere sull'altro lato.

2. ALLUNGAMENTO DEL QUADRICIPITE IN POSIZIONE ERETTA

Utilizzando una parete per mantenere equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e tenere il piede contro la parte posteriore della coscia per 15 secondi. Ripetere con la caviglia e la mano destra.



3. ALLUNGAMENTO MUSCOLARE DEL TRATTO LOMBARE BASSO E DEI TENDINI DEL GINOCCHIO IN POSIZIONE SEDUTA

Sedersi sul pavimento con le gambe unite e dritte di fronte. Non bloccare le ginocchia. Estendere le dita verso le dita dei piedi e tenere la posizione per 15 secondi. Assicurarsi di non rimbalzare durante l'allungamento. Alzarsi di nuovo in piedi. Ripetere una volta.



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
La rastrelliera emette un cigolio o stridio	Verificare quanto segue: 1) La rastrelliera è collocata su una superficie piana. 2) Allentare tutti i bulloni dei piedini di livellamento fissati durante il processo di assemblaggio, ingrassare le filettature, regolare e riavvitare.



BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

MANUTENZIONE

Le considerazioni di sicurezza progettate per la rastrelliera possono essere mantenute solo quando l'apparecchiatura viene regolarmente esaminata per danni e usura. I componenti inutilizzabili devono essere sostituiti, o l'attrezzo messo fuori servizio fino alla riparazione.

La rastrelliera è un prodotto a bassissima manutenzione. È sufficiente prestare attenzione ai seguenti punti di manutenzione.

- Pulire la rastrelliera dopo ogni utilizzo per rimuovere sudore e umidità. Utilizzare acqua e sapone oppure una soluzione detergente domestica diluita e non abrasiva. Sciacquare per rimuovere i residui di detergente e poi asciugare.
- Prima di ogni sessione, ispezionare i componenti allentati come piedini di livellamento o perno di posizionamento di sicurezza prima di iniziare un nuovo utilizzo. Stringere eventuali parti allentate.
- Il meccanismo della rastrelliera non richiede alcuna lubrificazione. Se si ritiene necessario lubrificare il meccanismo di selezione, usare solo un lubrificante al silicone.



Smaltimento dei rifiuti

I prodotti sono riciclabili.

Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).



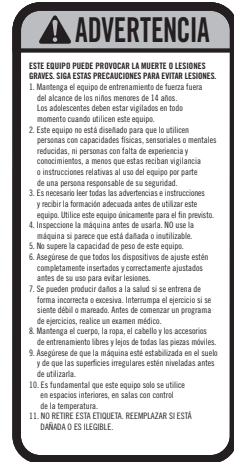
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO DE EJERCICIO.

- Mantenga el equipo de entrenamiento de fuerza fuera del alcance de los niños menores de 14 años. Los adolescentes deben estar vigilados en todo momento cuando utilicen este equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que estén vigilados o reciban instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Es necesario leer todas las advertencias e instrucciones y recibir la formación adecuada antes de utilizar este equipo. Utilice este equipo ÚNICAMENTE para el fin previsto.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. NO use la máquina si parece que está dañada o inutilizable.
- No supere la capacidad de peso de este equipo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén completamente insertados y correctamente ajustados antes de su uso para evitar lesiones.
- Se pueden producir daños a la salud si se entrena de forma incorrecta o excesiva. Interrumpa el ejercicio si se siente débil o mareado. Antes de comenzar un programa de ejercicios, realice un examen médico.

- Mantenga el cuerpo, la ropa, el cabello y los accesorios de entrenamiento lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de que la máquina esté estabilizada en el suelo y de que las superficies irregulares estén niveladas antes de utilizarla.
- Es fundamental que este equipo solo se utilice en espacios interiores, en salas con control de la temperatura.
- No deje caer las mancuernas y la kettlebell al suelo.
- Guarde siempre todos los accesorios entre los entrenamientos. Esto contribuye a su seguridad y a la de todos los miembros de su hogar, y ayuda a preservar la longevidad de su equipo.
- Para garantizar el nivel de seguridad del producto, compruebe, de forma habitual, que los componentes no estén gastados o rotos. Sustituya inmediatamente aquellos componentes que presenten un desgaste excesivo o que no se puedan reparar; de lo contrario, el producto no podrá utilizarse hasta que se haya reparado.
- Este equipo está diseñado para su uso en hogares y no se recomienda su uso en entornos comerciales.

PRECAUCIÓN

Si nota dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.





UBICACIÓN DEL RACK

Coloque el rack sobre una base nivelada y estable. Debe haber un espacio de 2 pies (60 cm) de espacio libre alrededor del rack. No coloque el rack en una zona que pueda bloquear orificios de aire o ventilación. El rack no se debe instalar en garajes, patios cubiertos, cerca de agua ni al aire libre.



ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones, extreme las precauciones cuando traslade el banco. No trate de mover la bicicleta por superficies irregulares y asegúrese de que se respeta el espacio de seguridad encarecidamente recomendado de, al menos, 51 cm (20 in) con respecto a otros equipos.



MONTAJE

⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje, debe prestar atención a varias cosas. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje correctamente y asegurarse de apretar bien todas las piezas. Si no se siguen las instrucciones de montaje correctamente, podrían quedar piezas sin apretar en el bastidor del banco de pesas, que parecerán sueltas y pueden causar ruidos molestos. Los soportes del bastidor no deben poder moverse hacia los lados. Si pueden moverse, significará que el banco de pesas no se ha montado correctamente. Para evitar daños en el banco de pesas, deben revisarse las instrucciones de montaje y deben tomarse medidas correctivas.

Antes de proceder, localice el número de serie de su banco de pesas, que está situado en el tubo estabilizador trasero, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación. También debe localizar el nombre del modelo, que figura al lado del número de serie.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

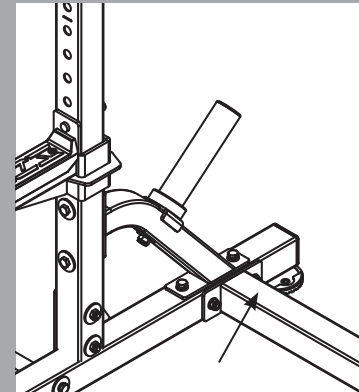
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOMBRE DEL MODELO: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

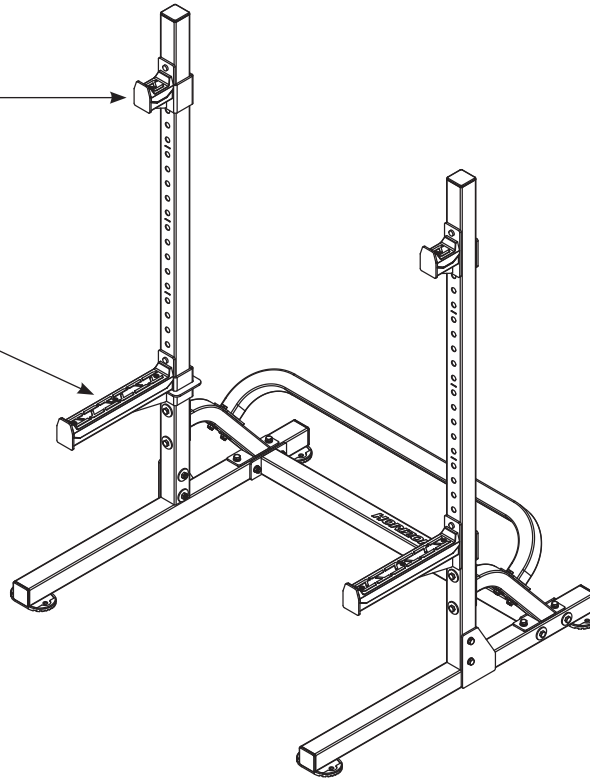




HSR30 SQUAT RACK

GANCHO COLGANTE

BRAZOS DE SEGURIDAD (M)





PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA HSR30 INCLUIDO:

- ☐ 4 pernos (M10 x 25 mm)
- ☐ 12 pernos (M10 x 80 mm)
- ☐ 4 pernos (M10 x 70 mm)
- ☐ 20 arandelas planas (M10)
- ☐ 16 arandelas grandes (Φ38 x Φ11)
- ☐ 4 arandelas elásticas (M10)
- ☐ 16 tuercas de bloqueo (M10)
- ☐ 8 anclajes de expansión (M10)

PAQUETE DE HERRAMIENTAS INCLUIDO:

- ☐ Llave inglesa 17
- ☐ Llave inglesa 19

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 2 bastidores verticales
- ☐ 2 bastidores de base (D/I)
- ☐ 2 soportes traseros
- ☐ 1 refuerzo transversal
- ☐ 1 refuerzo del soporte trasero
- ☐ 2 brazos de seguridad (M)
- ☐ 2 ganchos colgantes

DESEMBALAJE

DESEMBALAJE

Desembale el producto en el lugar donde vaya a utilizarlo. Coloque el banco en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja de lado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados antes de apretar cualquiera de ellos.

NOTA: Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de las piezas de tornillería. Puede emplear cualquier tipo de lubricante (como grasa de litio para bicicletas).

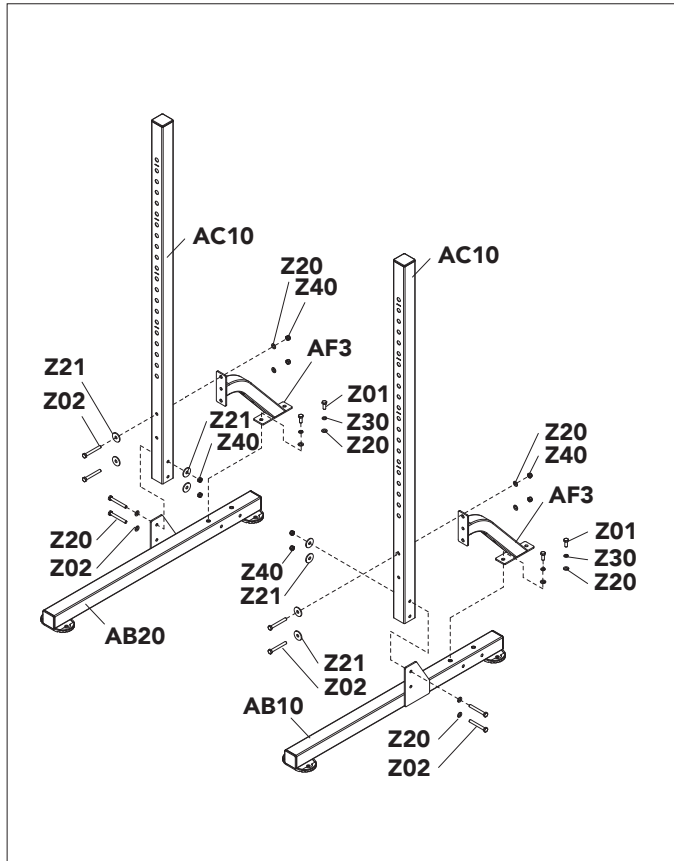


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.



MONTAJE PASO 1



Piezas de tornillería para el paso 1

Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	4
Z02 PERNO (M10 x 80)	8
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	12
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	8
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	4
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	8

1. Fije el **BASTIDOR VERTICAL D/I (AC10)** con 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **PERNOS (Z02)** al **BASTIDOR DE BASE D/I (AB10/AB20)**.
2. Monte el **SOPORTE TRASERO (AF3)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)**, 2 **PERNOS (Z02)**, 2 **PERNOS (Z01)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)** al bastidor de base D/I.



Z01



Z02



Z20



Z21



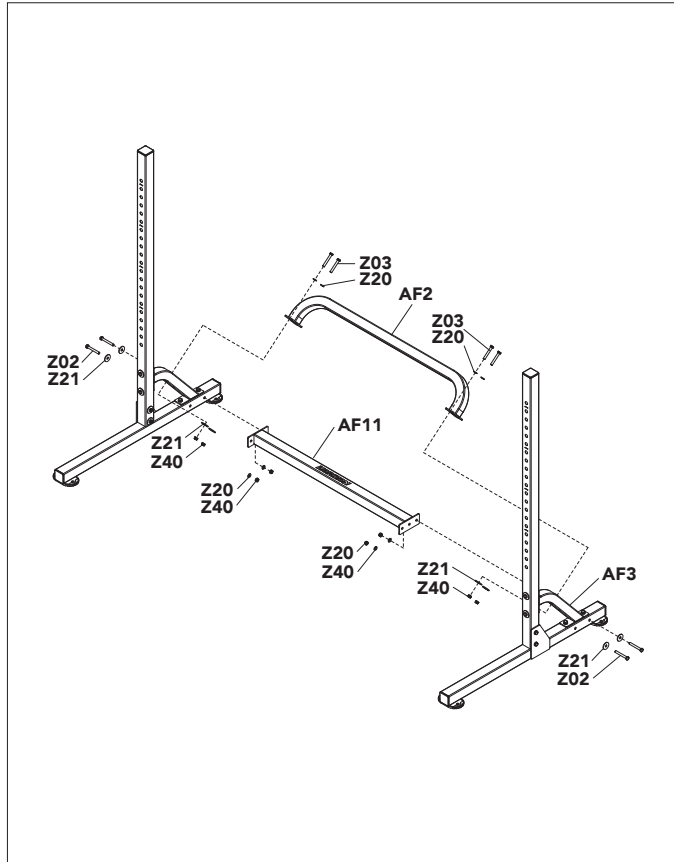
Z30



Z40



MONTAJE PASO 2



Piezas de tornillería para el paso 2

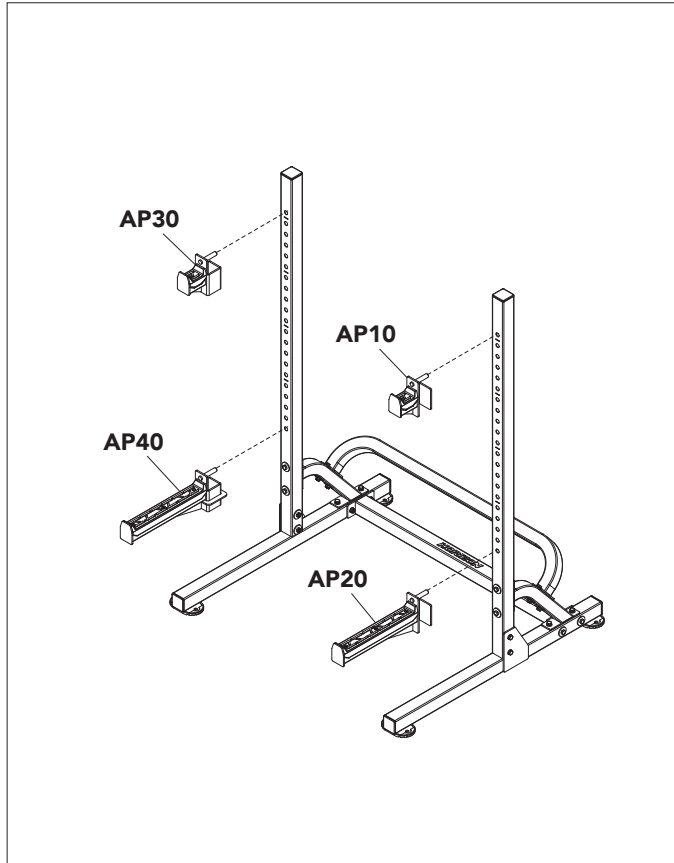
	Descripción	Cant.
Z02	PERNO (M10 x 80)	4
Z03	PERNO (M10 x 70)	4
Z20	ARANDELA PLANA (M10)	8
Z21	ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	8
Z40	TUERCA DE BLOQUEO (M10)	8

1. Fije el bastidor de base D/I con el **REFUERZO TRANSVERSAL (AF11)** y 2 **ARANDELAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **PERNOS (Z02)**.
2. Fije el **SOPORTE TRANSVERSAL TRASERO (AF2)** con 2 **ARANDELAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **PERNOS (Z03)** al **SOPORTE TRASERO (AF3)**.





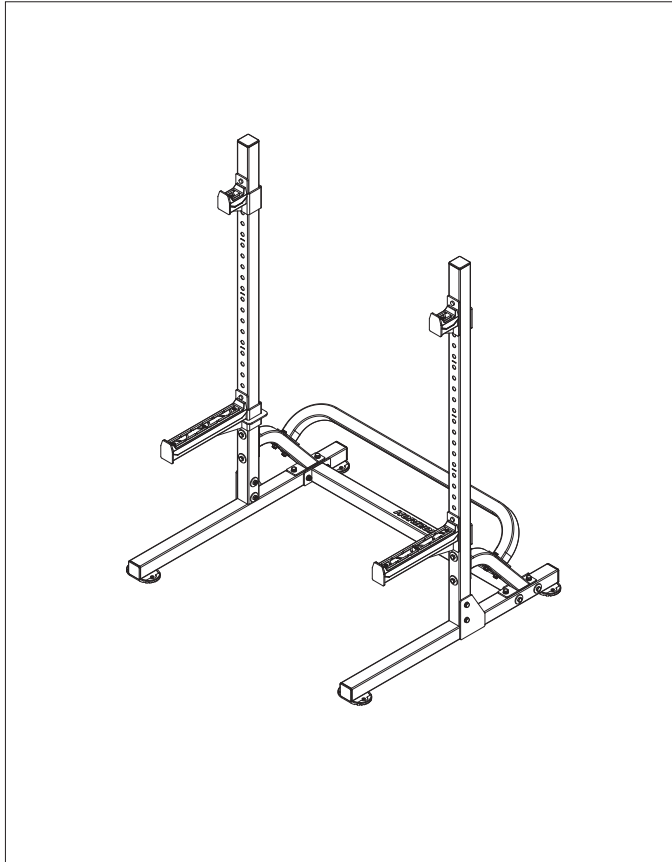
MONTAJE PASO 3



1. Fije el **GANCHO COLGANTE D/I (AP30/AP10)** y el **BRAZO DE SEGURIDAD (AP20/AP40)** al bastidor principal.



MONTAJE PASO 4



MONTAJE FINALIZADO

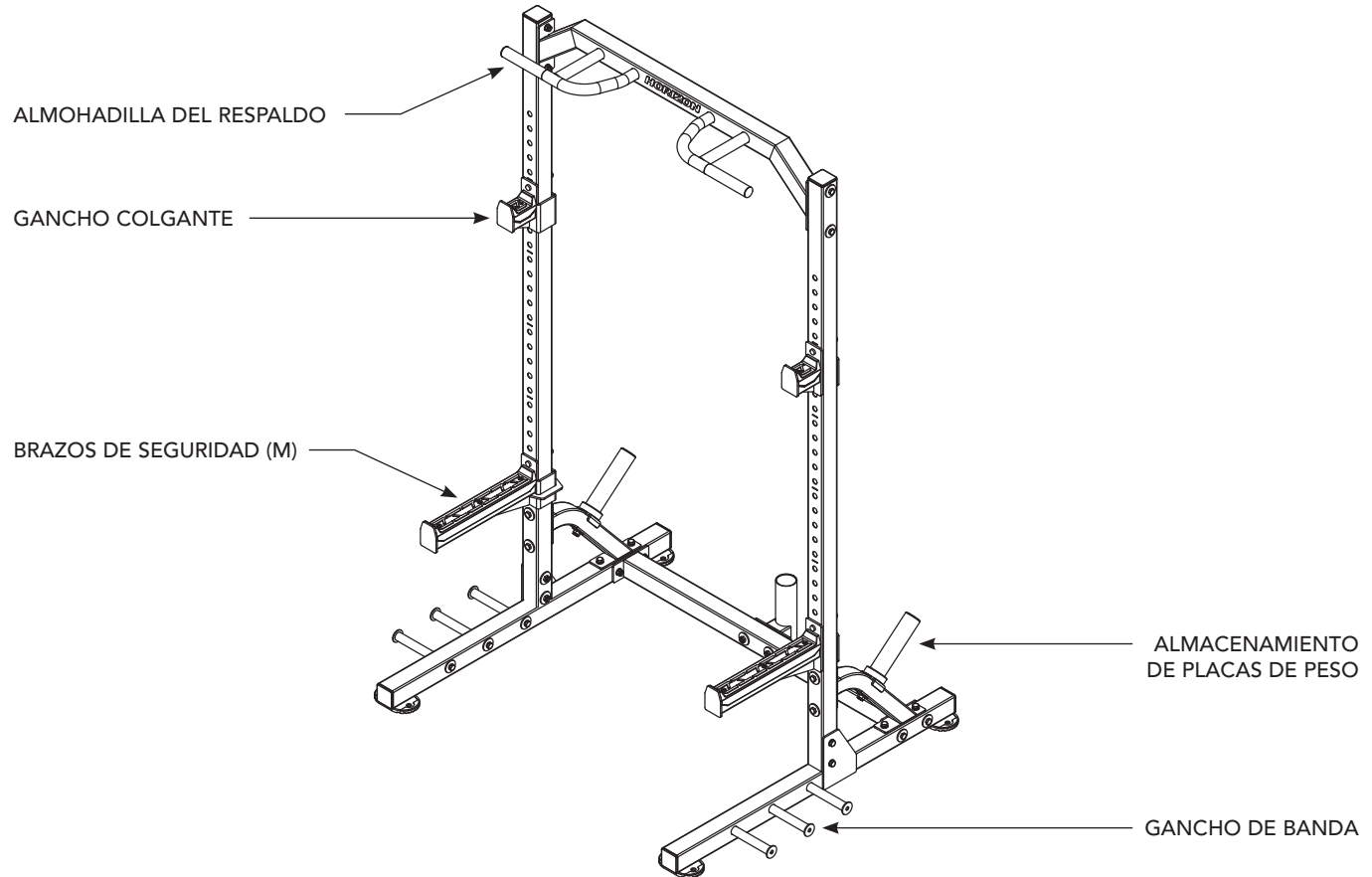
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

HSR30

Dimensiones del equipo montado (la. x an. x al.)	111 x 127 x 153 cm/ 44" x 50" x 68"
Peso del producto	44 kg/97 lbs.
Carga máx. de ejercicio	160 kg/352 lb



HHR50 HALF RACK





PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA HHR50 INCLUIDO:

- ☐ 14 pernos (M10 x 25 mm)
- ☐ 18 pernos (M10 x 80 mm)
- ☐ 20 arandelas planas (M10)
- ☐ 28 arandelas grandes (Φ38 x Φ11)
- ☐ 2 arandelas grandes (Φ35 x Φ13)
- ☐ 14 arandelas elásticas (M10)
- ☐ 18 tuercas de bloqueo (M10)
- ☐ 2 tuercas de bloqueo (M12)
- ☐ 8 anclajes de expansión (M10)

PAQUETE DE HERRAMIENTAS INCLUIDO:

- ☐ Llave inglesa 17
- ☐ Llave inglesa 19

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 2 bastidores verticales
- ☐ 2 bastidores de base (D/I)
- ☐ 2 soportes traseros
- ☐ 2 soportes para placas
- ☐ 1 refuerzo transversal
- ☐ 2 asas para dominadas (D/I)
- ☐ 1 refuerzo superior delantero
- ☐ 2 brazos de seguridad (M)
- ☐ 2 ganchos colgantes
- ☐ 1 soporte para barra

DESEMBALAJE

DESEMBALAJE

Desembale el producto en el lugar donde vaya a utilizarlo. Coloque el banco en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja de lado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados antes de apretar cualquiera de ellos.

NOTA: Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de las piezas de tornillería. Puede emplear cualquier tipo de lubricante (como grasa de litio para bicicletas).

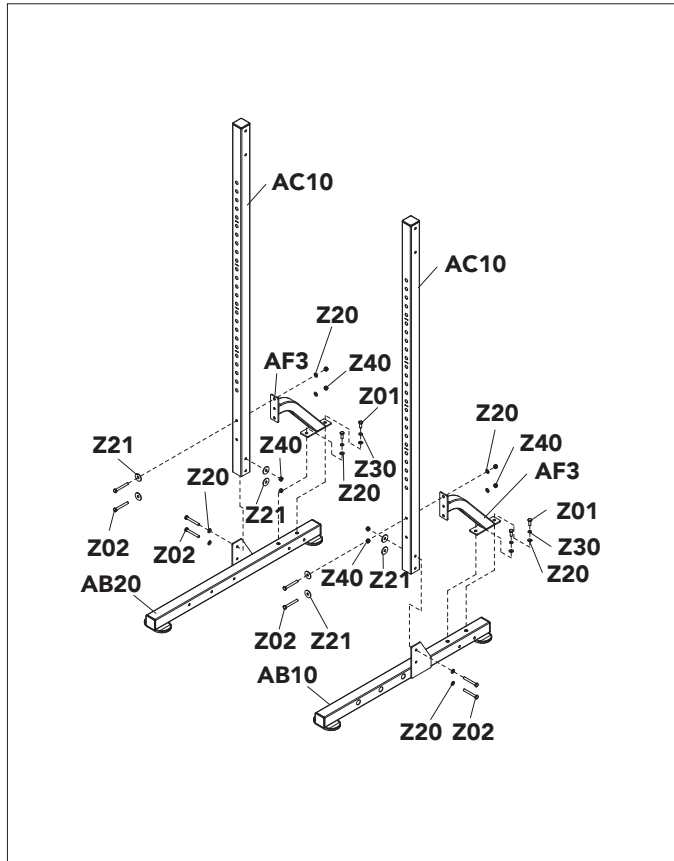


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.



MONTAJE PASO 1



Piezas de tornillería para el paso 1

Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	4
Z02 PERNO (M10 x 80)	8
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	12
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	8
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	4
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	8

1. Fije el **BASTIDOR VERTICAL D/I (AC10)** con 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **PERNOS (Z02)** al **BASTIDOR DE BASE D/I (AB10/AB20)**.
2. Monte el **SOPORTE TRASERO (AF3)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)**, 2 **PERNOS (Z02)**, 2 **PERNOS (Z01)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)** al **BASTIDOR DE BASE D/I**.



Z01



Z02



Z20



Z21



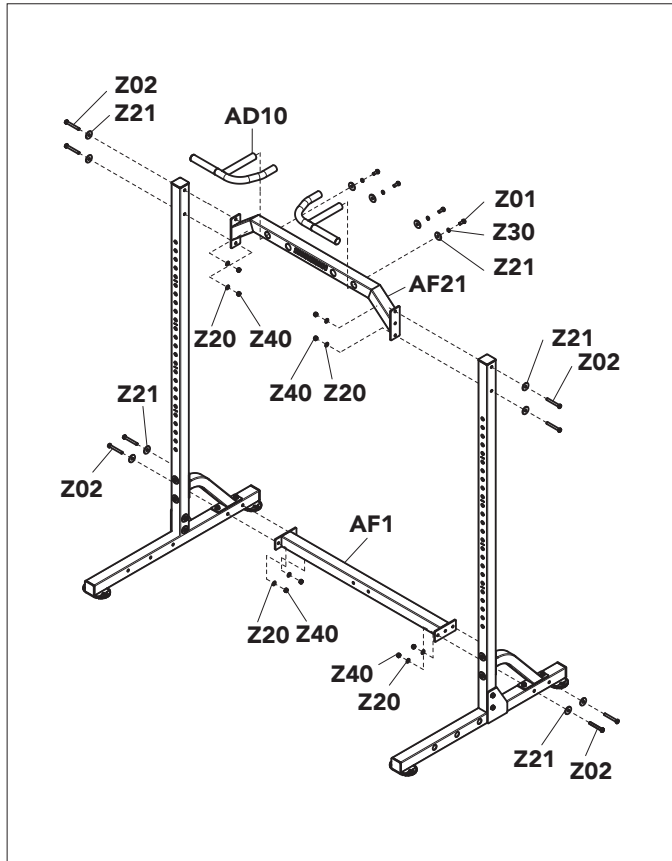
Z30



Z40



MONTAJE PASO 2



Piezas de tornillería para el paso 2

Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	4
Z02 PERNO (M10 x 80)	8
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	8
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	12
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	4
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	8

1. Fije el **BASTIDOR DE BASE D/I** con el **REFUERZO TRANSVERSAL (AF1)** y **2 ARANDELAS PLANAS (Z20)**, **2 ARANDELAS GRANDES (Z21)**, **2 TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y **2 PERNOS (Z02)**.
2. Fije **2 ASAS PARA DOMINADAS (AD10)** con **4 PER NOS (Z01)**, **4 ARANDELAS GRANDES (Z21)** y **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** al **REFUERZO SUPERIOR DELANTERO (AF21)**.
3. Fije el **REFUERZO SUPERIOR DELANTERO D/I (AF21)** con **4 ARANDELAS PLANAS (Z20)**, **4 ARANDELAS GRANDES (Z21)**, **4 TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y **4 PERNOS (Z02)** al bastidor principal.



Z01



Z02



Z20



Z21



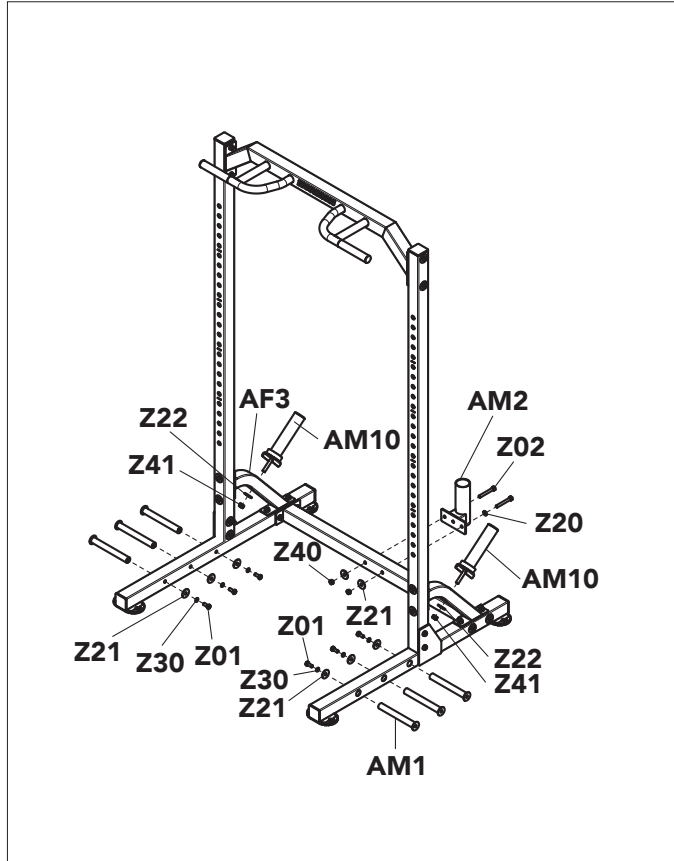
Z30



Z40



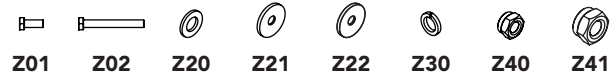
MONTAJE PASO 3



Piezas de tornillería para el paso 3

Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	6
Z02 PERNO (M10 x 80)	2
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	2
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	8
Z22 ARANDELA GRANDE (Φ35 x Φ13)	2
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	6
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	2
Z41 TUERCA DE BLOQUEO (M12)	2

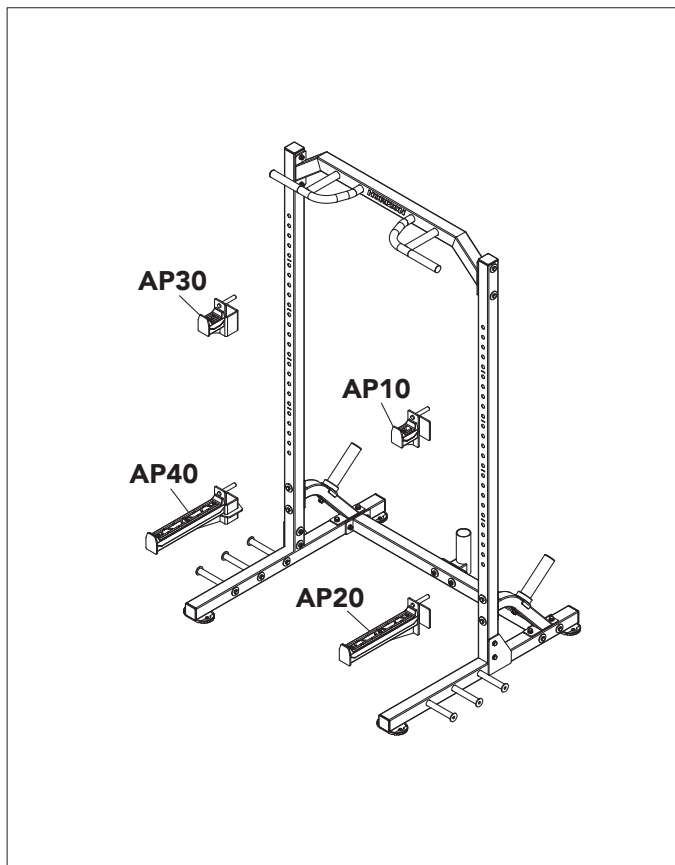
1. Fije el **SOPORTE DE BARRA (AM2)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **PERNOS (Z02)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)** al **REFUERZO TRANSVERSAL (AF5)**.
2. Fije el **SOPORTE PARA DISCOS D/I (AM10)** con 2 **ARANDELAS GRANDES (Z22)** y 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z41)** al **SOPORTE TRASERO D/I (AF3)**.





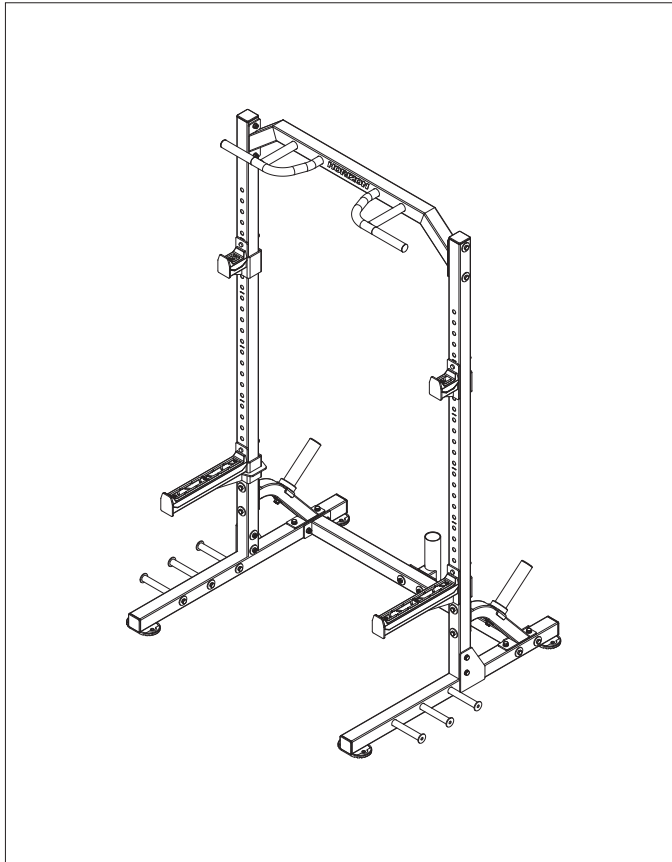
MONTAJE PASO 4

1. Fije el **GANCHO COLGANTE D/I (AP30/AP10)** y el **BRAZO DE SEGURIDAD (AP20/AP40)** al bastidor principal.





MONTAJE PASO 5



MONTAJE FINALIZADO

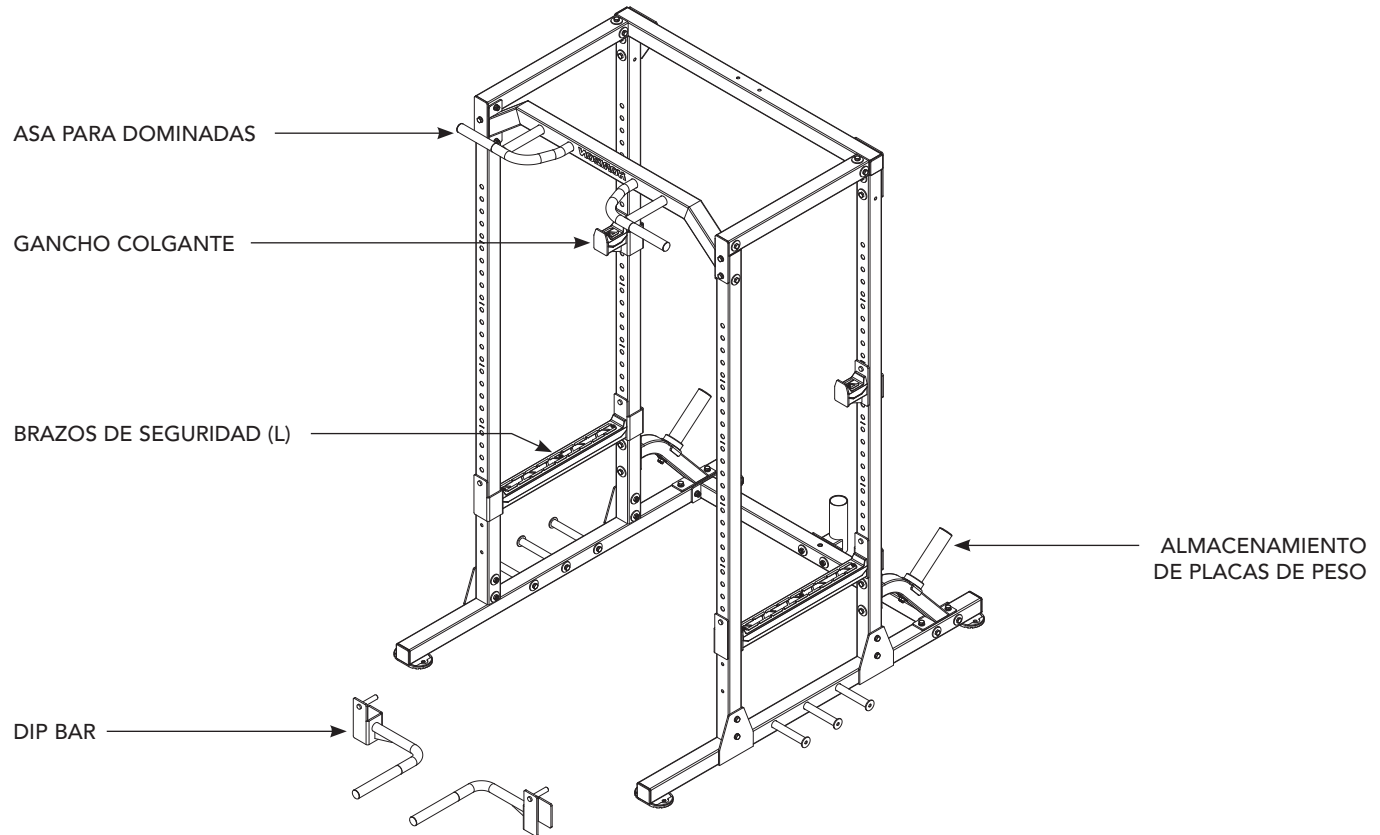
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

HHR50

Dimensiones del equipo montado (la. x an. x al.)	110 x 149 x 213 cm/ 44" x 59" x 84"
Peso del producto	56 kg/122 lbs.
Carga máx. de ejercicio	Dominadas: 120 kg/264 lbs. En total: 160 kg/352 lb



HPR70 POWER RACK





PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA HPR70 INCLUIDO:

- ☐ 20 pernos (M10 x 25 mm)
- ☐ 30 pernos (M10 x 80 mm)
- ☐ 32 arandelas planas (M10)
- ☐ 46 arandelas grandes (Φ38 x Φ11)
- ☐ 2 arandelas grandes (Φ35 x Φ13)
- ☐ 30 arandelas elásticas (M10)
- ☐ 30 tuercas de bloqueo (M10)
- ☐ 2 tuercas de bloqueo (M12)
- ☐ 8 anclajes de expansión (M10)

PAQUETE DE HERRAMIENTAS INCLUIDO:

- ☐ Llave inglesa 17
- ☐ Llave inglesa 19

PIEZAS INCLUIDAS:

- | | |
|--|--|
| ☐ 4 bastidores verticales | ☐ 2 brazos de seguridad (L) |
| ☐ 2 bastidores de base (D/I) | ☐ 2 ganchos colgantes |
| ☐ 2 soportes traseros | ☐ 1 soporte para barra |
| ☐ 2 soportes para placas | ☐ 1 conjunto de asas para dip |
| ☐ 1 refuerzo transversal | |
| ☐ 2 barras superiores | |
| ☐ 1 refuerzo superior trasero | |
| ☐ 1 refuerzo superior delantero | |
| ☐ 2 asas para dominadas (D/I) | |

DESEMBALAJE

DESEMBALAJE

Desembale el producto en el lugar donde vaya a utilizarlo. Coloque el banco en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja de lado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados antes de apretar cualquiera de ellos.

NOTA: Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de las piezas de tornillería. Puede emplear cualquier tipo de lubricante (como grasa de litio para bicicletas).

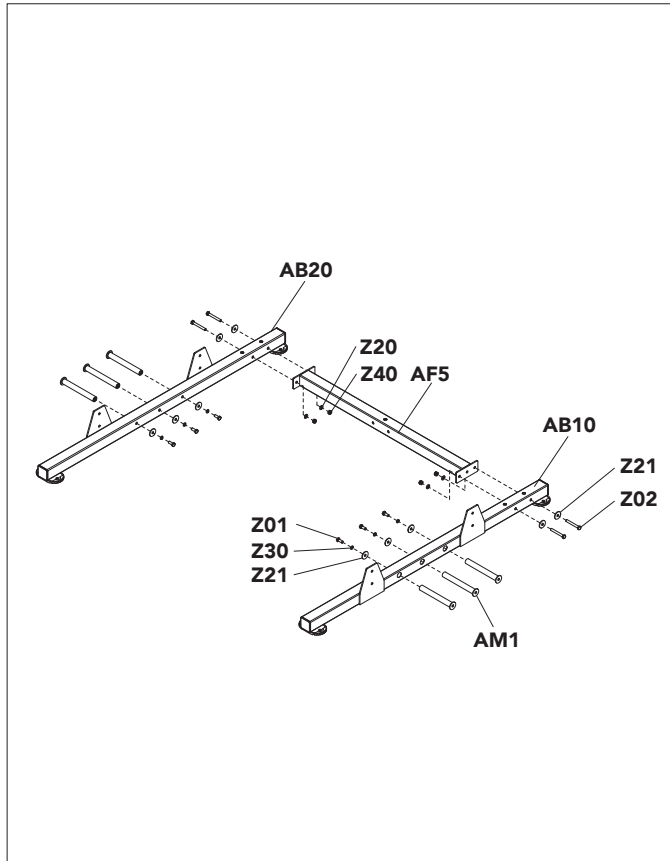


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.



MONTAJE PASO 1



Piezas de tornillería para el paso 1

Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	6
Z02 PERNO (M10 x 80)	4
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	4
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	10
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	6
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	4

1. Fije el **REFUERZO TRANSVERSAL (AF5)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **PERNOS (Z02)** AL **BASTIDOR DE BASE D/I (AB10/AB20)**.
2. Fije 6 **GANCHOS DE BANDA (AM1)** con 6 **PERNOS (Z01)**, 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)** y 6 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** al **BASTIDOR DE BASE D/I (AB10/AB20)**.



Z01



Z02



Z20



Z21



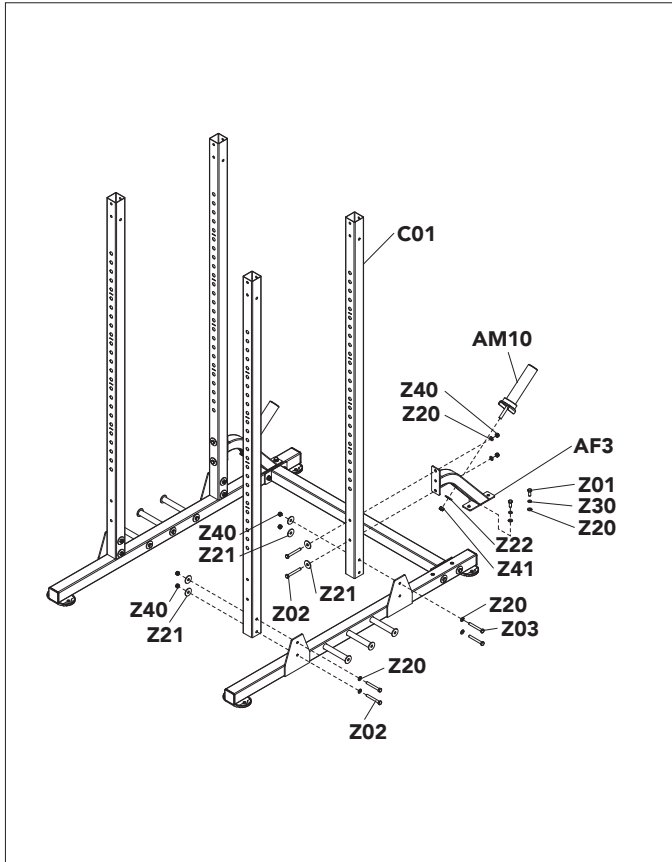
Z30



Z40



MONTAJE PASO 2



Piezas de tornillería para el paso 2

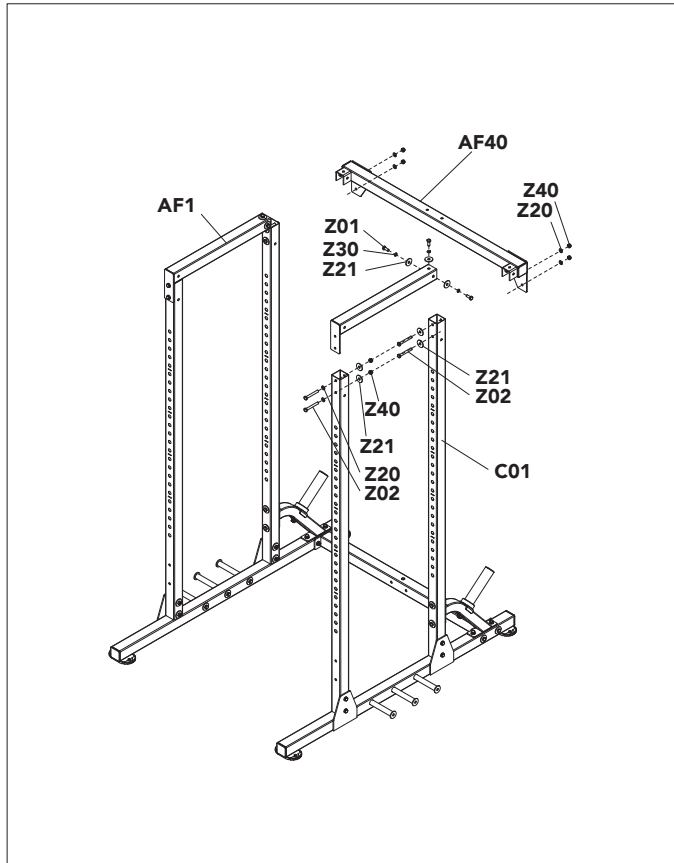
Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	4
Z02 PERNO (M10 x 80)	12
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	16
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	12
Z22 ARANDELA GRANDE (Φ35 x Φ13)	2
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	4
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	12
Z41 TUERCA DE BLOQUEO (M12)	2

1. Fije 4 **BASTIDORES VERTICALES (C01)** con 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 4 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 4 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 4 **PERNOS (Z02)** al bastidor de base.
2. Fije 2 **SOPORTES TRASEROS (AF3)** con 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 4 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 4 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 4 **PERNOS (Z02)** al bastidor vertical, y con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **PERNOS (Z01)** y 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** al bastidor de base.
3. Fije el **SOPORTE PARA DISCOS D/I (AM10)** con 2 **ARANDELAS GRANDES (Z22)** y 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z41)** al **SOPORTE TRASERO D/I (AF3)**.





MONTAJE PASO 3



Piezas de tornillería para el paso 3

Descripción	Cant.
Z01 PERNO (M10 x 25)	6
Z02 PERNO (M10 x 80)	8
Z20 ARANDELA PLANA (M10)	8
Z21 ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	14
Z30 ARANDELA ELÁSTICA (M10)	6
Z40 TUERCA DE BLOQUEO (M10)	8

1. Fije la **BARRA SUPERIOR D/I (AF1)** y el **REFUERZO SUPERIOR TRASERO (AF40)** con 4 **PERNOS (02)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 4 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 4 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)**, 3 **PERNOS (Z01)**, 3 **ARANDELAS GRANDES (Z21)** y 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** al bastidor principal.



Z01



Z02



Z20



Z21



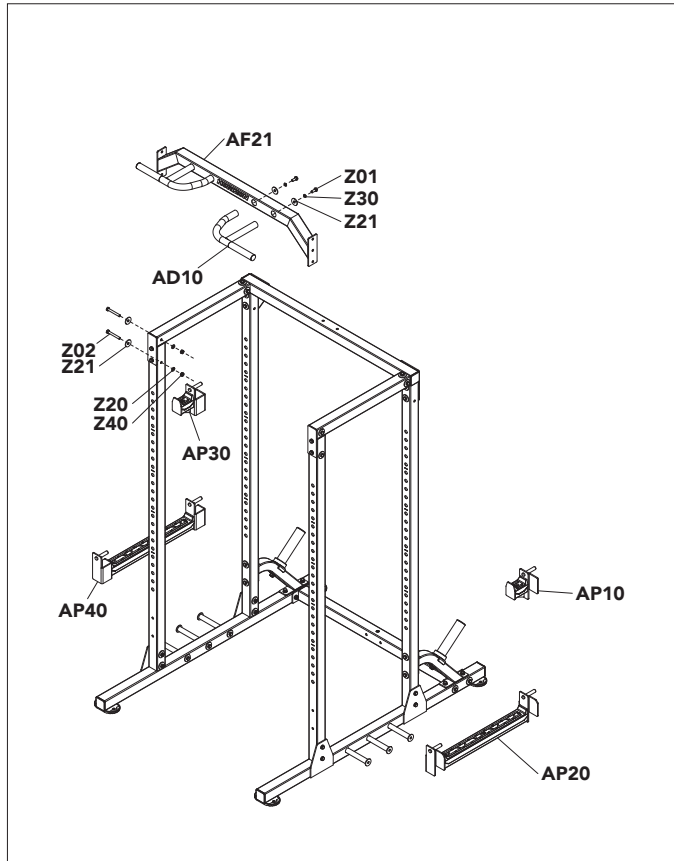
Z30



Z40



MONTAJE PASO 4



Piezas de tornillería para el paso 4

	Descripción	Cant.
Z01	PERNO (M10 x 25)	4
Z02	PERNO (M10 x 80)	4
Z20	ARANDELA PLANA (M10)	4
Z21	ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	8
Z30	ARANDELA ELÁSTICA (M10)	4
Z40	TUERCA DE BLOQUEO (M10)	4

1. Fije 2 **ASAS PARA DOMINADAS (AD10)** con 4 **PER NOS (Z01)**, 4 **ARANDELAS GRANDES (Z21)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (Z30)** al **REFUERZO SUPERIOR DELANTERO (AF21)**.
2. Fije el **REFUERZO SUPERIOR DELANTERO D/I (AF21)** con 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 4 **ARANDELAS GRANDES (Z21)**, 4 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 4 **PERNOS (Z02)** al bastidor principal.
3. Fije los **BRAZOS DEL PUNTO DE SEGURIDAD D/I (AP20/ AP40)** y el **GANCHO COLGANTE D/I (AP10/AP30)** al bastidor principal.



Z01



Z02



Z20



Z21



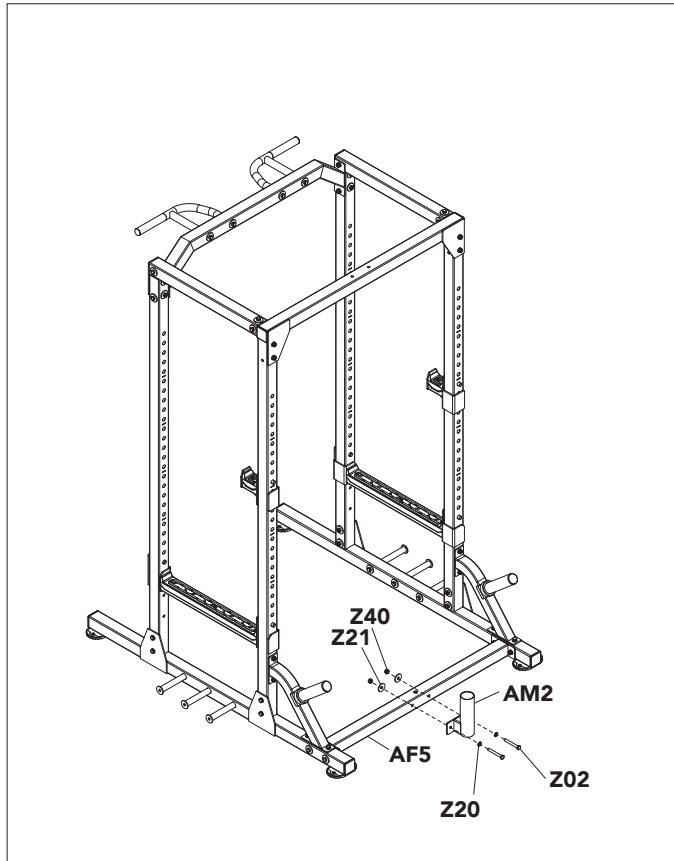
Z30



Z40



MONTAJE PASO 5



Piezas de tornillería para el paso 5

	Descripción	Cant.
Z02	PERNO (M10 x 80)	2
Z20	ARANDELA PLANA (M10)	2
Z21	ARANDELA GRANDE (Φ38 x Φ11)	2
Z40	TUERCA DE BLOQUEO (M10)	2

1. Fije el **SOPORTE DE BARRA (AM2)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **PERNOS (Z02)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 2 **ARANDELAS GRANDES (Z21)** al **REFUERZO TRANSVERSAL (AF5)**.



Z02



Z20



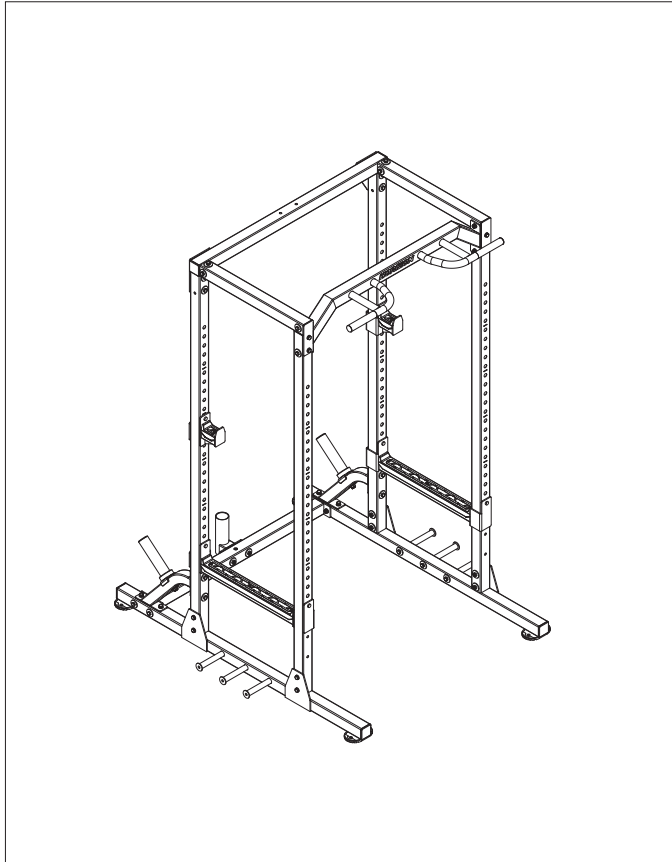
Z21



Z40



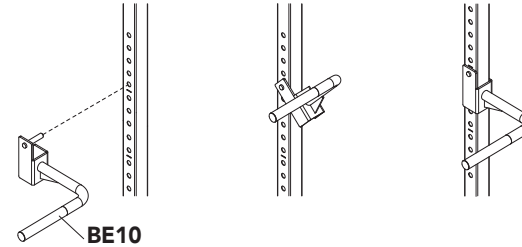
MONTAJE PASO 6



MONTAJE FINALIZADO

AVISO:

Fije el **ASA PARA DIP (BE10)** al HPR70.



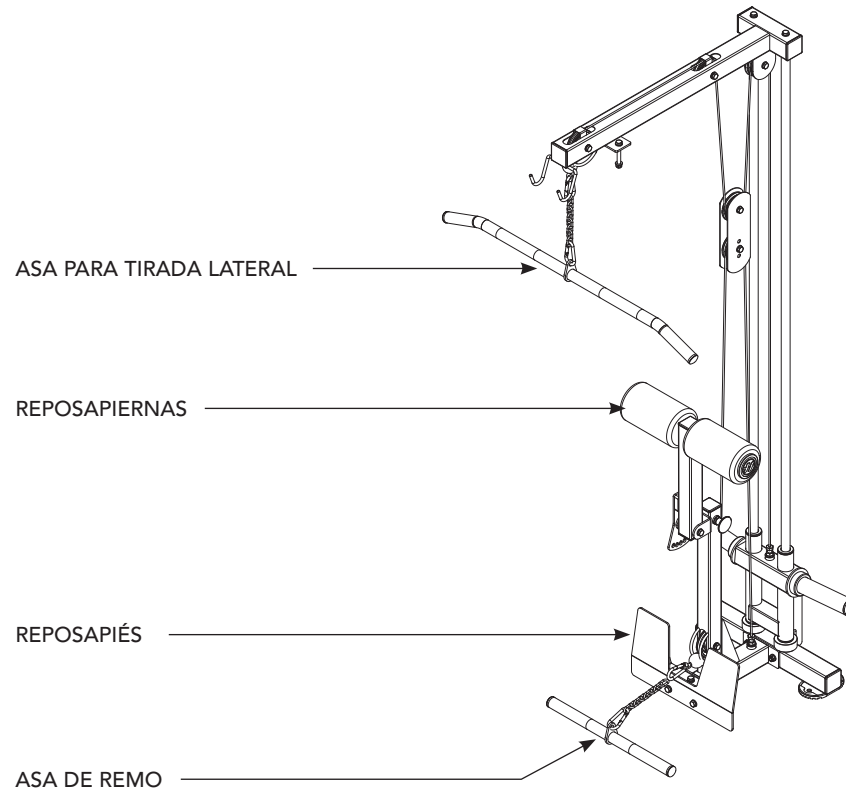
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

HPR70

Dimensiones del equipo montado (la. x an. x al.)	156 x 149 x 215 cm/ 62" x 59" x 85"
Peso del producto	93 kg/205 lbs.
Carga máx. de ejercicio	Barra de dominadas y dip bar: 120 kg/264 lbs. En total: 160 kg/352 lb



HPS30 PULLEY SET





PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA HPS30 INCLUIDO:

- ☐ 4 pernos (M10 x 25 mm)
- ☐ 4 pernos (M10 x 80 mm)
- ☐ 4 pernos (M10 x 85 mm)
- ☐ 2 pernos (M10 x 75 mm)
- ☐ 21 arandelas planas (M10)
- ☐ 16 arandelas grandes (Φ38 x Φ11)
- ☐ 4 arandelas elásticas (M10)
- ☐ 16 tuercas de bloqueo (M10)

PAQUETE DE HERRAMIENTAS INCLUIDO:

- ☐ Llave inglesa 17
- ☐ Llave inglesa 19
- ☐ Llave de trinquete 17

PIEZAS INCLUIDAS:

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 reposapiés | ☐ 1 asa de remo |
| ☐ 1 bastidor de base | ☐ 2 ganchos de cadena |
| ☐ 1 soporte para barra | ☐ 2 barras guía |
| ☐ 1 base de reposapiernas | ☐ 1 tija de pesos corredizos |
| ☐ 1 barra | ☐ 2 manguitos deslizantes |
| ☐ 2 cubiertas de los extremos | ☐ 1 tija superior |
| ☐ 2 almohadillas para los muslos | ☐ 2 cables |
| ☐ 1 asa para tirada lateral | |

DESEMBALAJE

DESEMBALAJE

Desembale el producto en el lugar donde vaya a utilizarlo. Coloque el banco en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja de lado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados antes de apretar cualquiera de ellos.

NOTA: Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de las piezas de tornillería. Puede emplear cualquier tipo de lubricante (como grasa de litio para bicicletas).

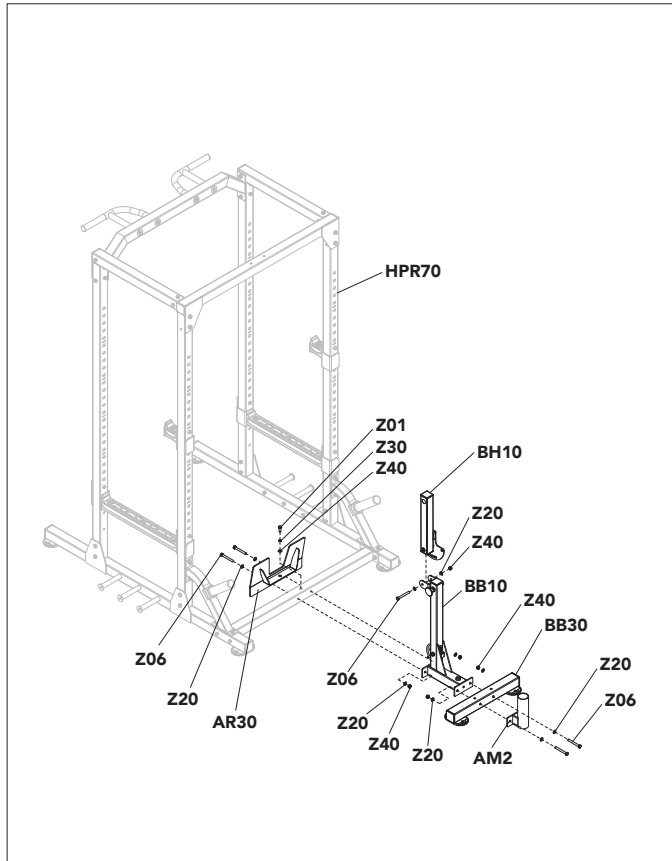


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.



MONTAJE PASO 1



Piezas de tornillería para el paso 1

	Descripción	Cant.
Z01	PERNO (M10 x 25)	1
Z06	PERNO (M10 x 85)	4
Z20	ARANDELA PLANA (M10)	10
Z30	ARANDELA ELÁSTICA (M10)	1
Z40	TUERCA DE BLOQUEO (M10)	4

1. Fije el **REPOSAPIÉS (AR30)** con 1 **PERNO (Z01)**, 1 **ARANDELA PLANA (Z30)** y 1 **TUERCA DE BLOQUEO (Z40)** a la parte superior del refuerzo transversal del HPR70.
2. Fije el **BASTIDOR DE BASE (BB10)** con 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **PERNOS (Z06)** y 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** al HPR70.
3. Fije el **BASTIDOR DE BASE (BB30)** y el **SOPORTE DE BARRA (AM2)** con 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **PERNOS (Z06)** y 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** al bastidor de base.
4. Fije la **BASE DEL REPOSAPIERNAS (BH10)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 1 **TUERCA DE BLOQUEO (Z40)** y 1 **PERNO (Z06)** al bastidor de base.



Z01



Z06



Z20



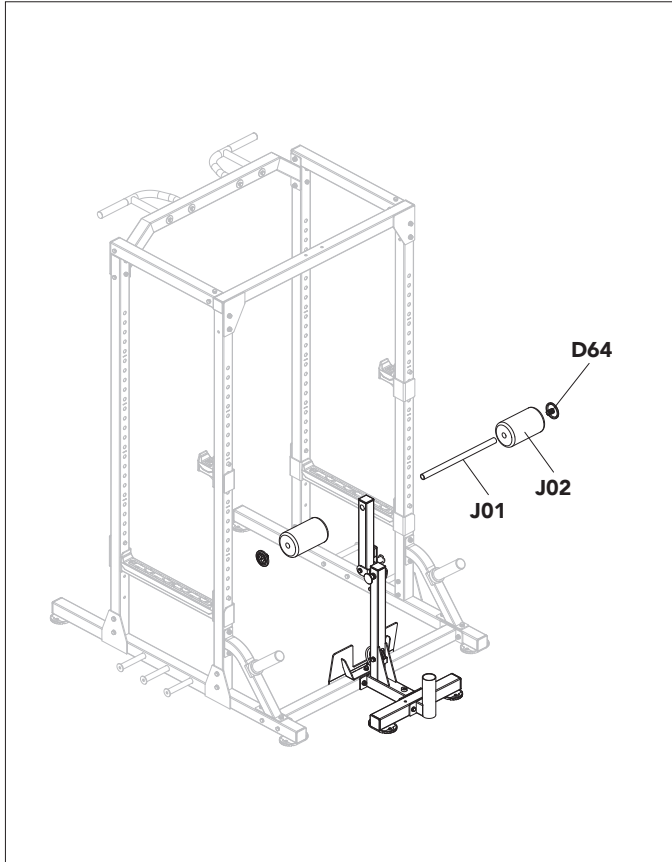
Z30



Z40



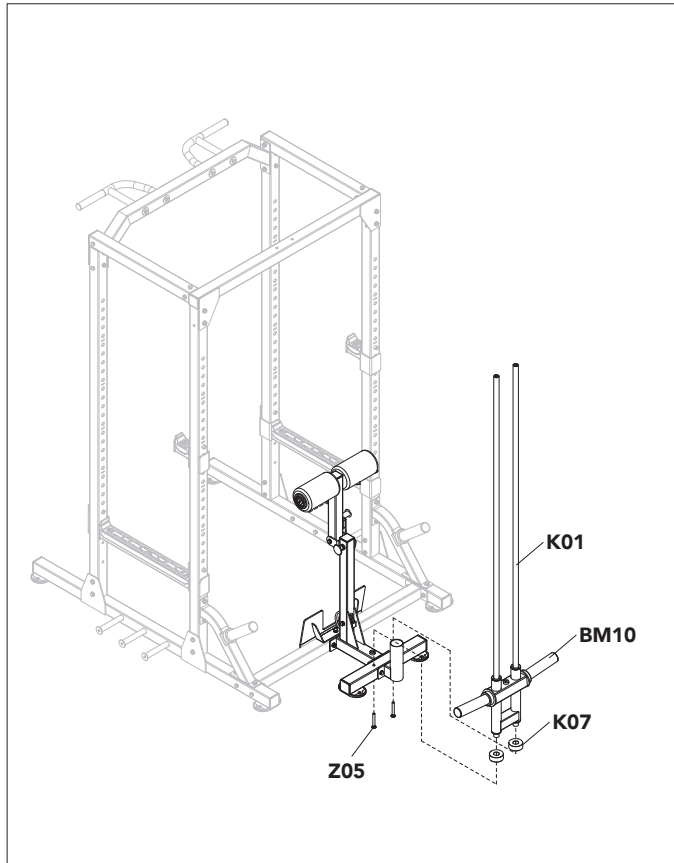
MONTAJE PASO 2



1. Fije 2 **CUBIERTAS DE LOS EXTREMOS (D64)**, 1 **BARRA (J01)** y 2 **ALMOHADILLAS PARA LOS MUSLOS (J02)** a la **BASE DEL REPOSAPIERNAS (BH10)**.



MONTAJE PASO 3



Piezas de tornillería para el paso 3

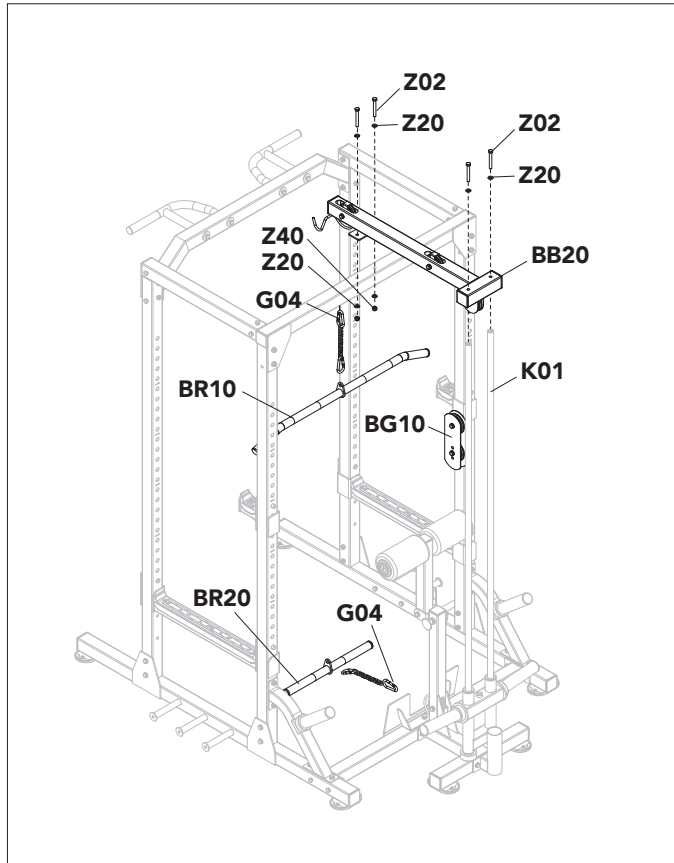
	Descripción	Cant.
Z05	PERNO (M10 x 75)	2

1. Fije 2 **BARRAS GUÍA (K01)**, 1 **TIJA DE PESOS CORREDIZOS (BM10)** y 2 **MANGUITOS DESLIZANTES (K07)** con 2 **PERNOS (Z05)** al bastidor de base.





MONTAJE PASO 4



Piezas de tornillería para el paso 4

	Descripción	Cant.
Z02	PERNO (M10 x 80)	4
Z20	ARANDELA PLANA (M10)	6
Z40	TUERCA DE BLOQUEO (M10)	2

1. Fije la **TIJA SUPERIOR (BB20)** con 2 **ARANDELAS PLANAS (Z20)** y 2 **PERNOS (Z02)** a la **BARRA GUÍA (K01)**, y con 4 **ARANDELAS PLANAS (Z20)**, 2 **TUERCAS DE BLOQUEO (Z40)** y 4 **PERNOS (Z02)** al HPR70.
2. Fije el **ASA PARA TIRADA LATERAL (BR10)** y el **ASA DE REMO (BR20)** con el **GANCHO DE CADENA (G04)** a la polea tras montar el cable.



Z02



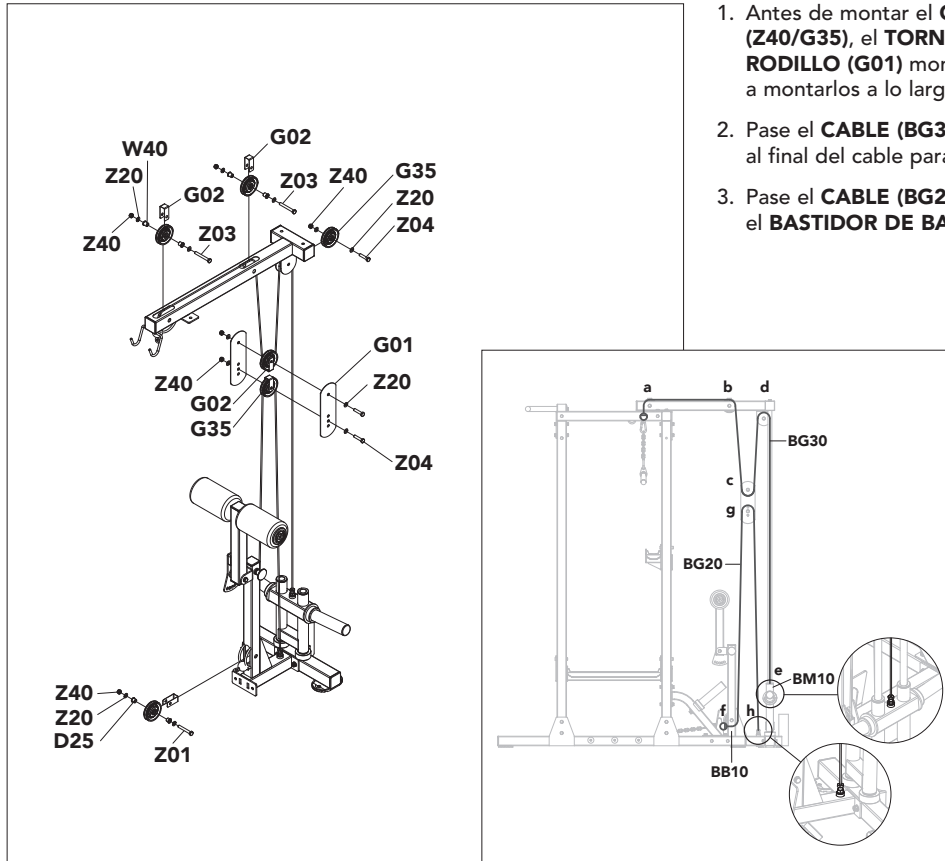
Z20



Z40



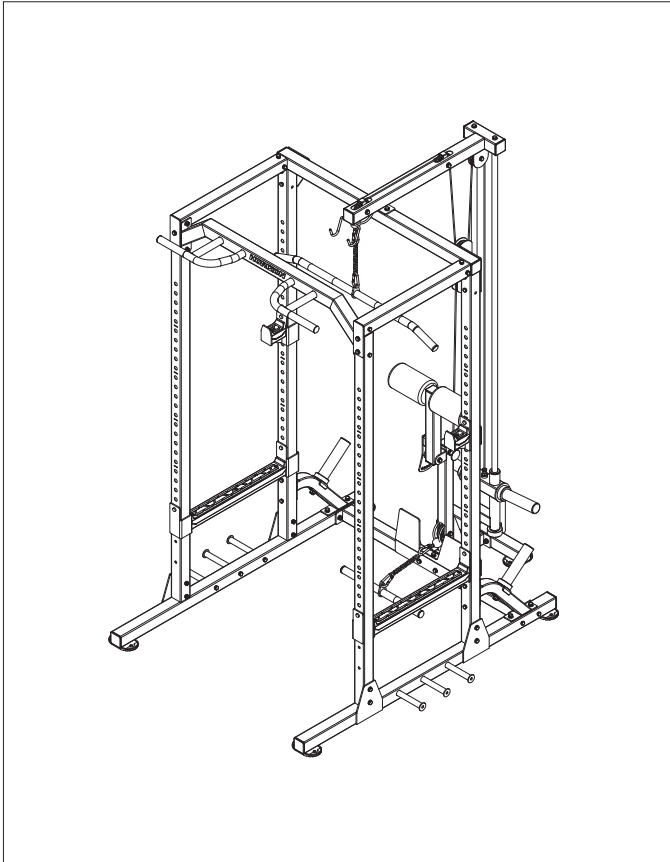
MONTAJE PASO 5



1. Antes de montar el **CABLE (BG20/BG30)**, afloje el **RODILLO (Z40/G35)**, el **TORNILLO (W40/Z20)** y la **CUBIERTA DEL RODILLO (G01)** montados previamente uno a uno. Vuelva a montarlos a lo largo del proceso.
2. Pase el **CABLE (BG30)** por **a-b-c-d-e** y coloque el tornillo al final del cable para la **TIJA DE PESOS (BM10)**.
3. Pase el **CABLE (BG20)** por **f-g-h** y coloque el tornillo en el **BASTIDOR DE BASE (BB10)** con tornillo.



MONTAJE PASO 6



MONTAJE FINALIZADO

AVISO:

Utilice una placa de pesas con un diámetro interno de 50 mm.
(Las placas de pesas se venden por separado)

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

HPS30

Dimensiones del equipo montado (la. x an. x al.)	97 x 64 x 219 cm/ 38" x 25" x 86"
Peso del producto (solo polea)	32 kg/69 lbs.
Carga máx. de ejercicio	100 kg/220 lbs.



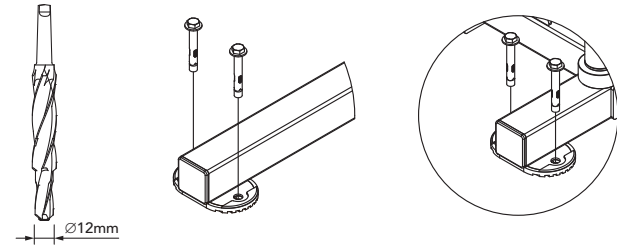
INSTRUCCIONES DE ANCLAJE

HERRAMIENTAS Y PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA ANCLAJE EN SUELOS DE HORMIGÓN

1. Taladro percutor
2. Llave de trinquete y toma
3. Broca para mampostería (anclajes de referencia para el tamaño correcto)
4. Anclajes de expansión
5. Medidor de nivel

PUNTOS DE ANCLAJE

1. Complete el montaje del bastidor en la posición deseada antes de iniciar el procedimiento de anclaje.
2. Utilice un nivel para asegurarse de que los bastidores verticales estén nivelados.
3. Si el suelo de hormigón está cubierto con goma o una alfombra acolchada, se recomienda hacer cortes alrededor de la base para montar los bastidores verticales directamente en el suelo. De este modo, el sistema permanecerá estable.
4. El rack ofrece cuatro puntos de anclaje para cada bastidor de base.



1. Con una broca para hormigón de 12 mm de diámetro (consulte las piezas de tornillería para ver el tamaño correcto), taladre un orificio de 80 mm de profundidad a través del orificio de anclaje en la placa base. Para evitar que la broca entre en contacto con el bastidor vertical, coloque un trozo de cartón entre el revestimiento de la broca y el bastidor.
2. Aspire el polvo de hormigón que haya en el orificio y, a continuación, utilice una llave de trinquete para ajustar firmemente un perno y una arandela para hormigón según las especificaciones de torsión recomendadas. Si no se retira todo el polvo de hormigón, es posible que el anclaje no entre por completo.
3. Repita la operación en el segundo orificio de anclaje del bastidor vertical.
4. Realice este procedimiento con un bastidor vertical cada vez. Deténgase periódicamente para comprobar que cada bastidor siga nivelado verticalmente antes de taladrar los orificios.



PRIMEROS PASOS

atZone

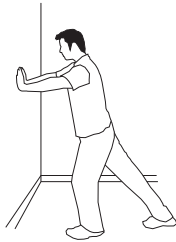
Entrene con atZone por Bluetooth. Escanee el código QR en la cubierta para descargarlo y obtener más información.



DIRECTRICES DE ACONDICIONAMIENTO

ESTIRAMIENTO EN PRIMER LUGAR

Antes de utilizar el producto, conviene dedicar unos minutos a realizar unos suaves ejercicios de estiramiento. Los estiramientos previos al ejercicio mejorarán la flexibilidad y reducirán las posibilidades de sufrir lesiones relacionadas con el ejercicio. Realice cada uno de estos estiramientos con movimientos suaves y lentos. No estire hasta el punto de sentir dolor. Asegúrese de no rebotar al hacer estos estiramientos.

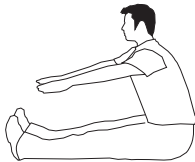
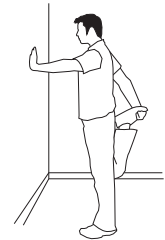


1. ESTIRAMIENTO DEL GEMELO DE PIE

Colóquese cerca de una pared con los dedos del pie izquierdo a unos 45 cm de la pared y el pie derecho a unos 30 cm por detrás del otro pie. Inclínese hacia delante, empujando contra la pared con las palmas de las manos. Mantenga los talones planos y mantenga esta posición durante 15 segundos. Asegúrese de no rebotar mientras estira. Repita en el lado contrario.

2. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE

Utilizando una pared para mantener el equilibrio, agarre el tobillo izquierdo con la mano izquierda y mantenga el pie contra la parte posterior del muslo durante 15 segundos. Repita con el tobillo y la mano derechos.



3. ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES Y LUMBARES EN POSICIÓN SENTADA

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas hacia delante. No bloquee las rodillas. Extienda los dedos de las manos hacia los pies y mantenga la posición durante 15 segundos. Asegúrese de no rebotar mientras estira. Vuelve a sentarse erguido. Repita una vez.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
El rack emite crujidos o chirridos	Realice las siguientes comprobaciones: 1) El rack se encuentra en una superficie nivelada. 2) Afloje todos los pernos del pie de nivelación instalados durante el proceso de montaje, lubrique las roscas, ajuste y vuelva a apretar los pernos.



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

MANTENIMIENTO

Solo es posible garantizar las consideraciones de seguridad designadas en el rack si el equipo se revisa de forma regular para comprobar que no existen daños ni desgaste. Sustituya inmediatamente aquellos componentes que no se puedan reparar; de lo contrario, el equipo no podrá utilizarse hasta que se haya reparado.

El rack es un producto que requiere muy poco mantenimiento. Basta con prestar atención a los siguientes puntos de mantenimiento.

- Limpie el rack tras cada uso para eliminar el sudor y la humedad. Utilice agua y jabón o una solución limpiadora diluida no abrasiva. Aclare para eliminar los restos de jabón y, a continuación, seque el rack.
- Antes de cada uso, compruebe que los componentes, como los pies de nivelación o el pasador de posicionamiento de seguridad, están apretados. Apriete las piezas que estén flojas.
- El mecanismo del rack no necesita lubricación. Si considera necesario lubricar el mecanismo selector, utilice únicamente un lubricante de silicona.



Eliminación de residuos

Los productos son reciclables.

Al finalizar su vida útil, deseche el equipo de forma correcta y segura (en los puntos locales destinados a tal propósito).



