

ANTES DE COMENZAR

Gracias por adquirir el innovador Conjunto de Mancuernas Ajustables. El Conjunto de Mancuernas Ajustables se ha diseñado para agilizar sus entrenamientos y mantener organizada su área de entrenamiento.

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el Conjunto de Mancuernas Ajustables.

Si tiene alguna pregunta tras leer este manual, comuníquese con atención al miembro.

iFITsupport.eu

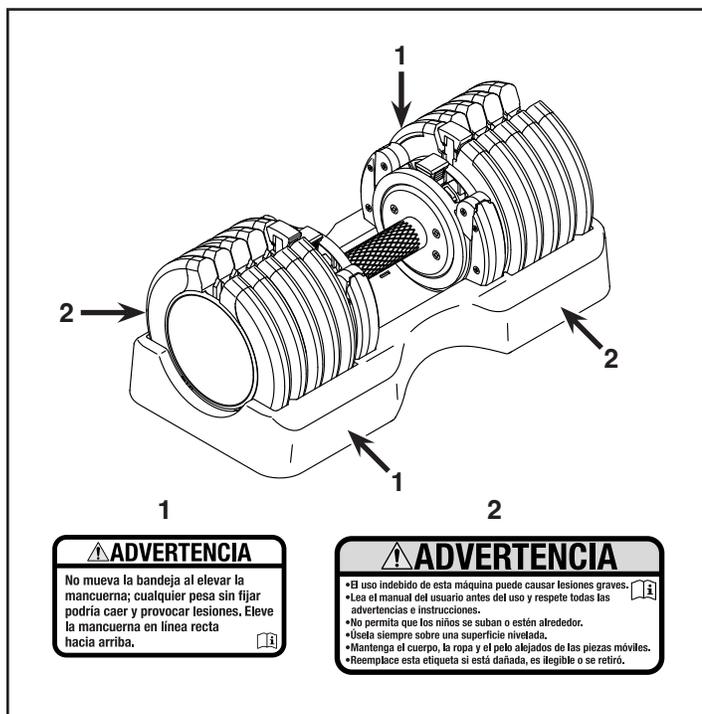
Teléfono: 91 754 70 97

Horario: Lunes a viernes de 9 a 19 horas, sábados de 9 a 13 horas CET

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia mostradas a continuación se encuentran en la hoja de calcomanías incluida. Separe las calcomanías de advertencia de la hoja de calcomanías y colóquelas sobre de las calcomanías en inglés. **Si falta alguna calcomanía de advertencia o es ilegible, llame a la Asistencia a miembros y pida una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.**

Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones importantes e instrucciones antes de utilizar el presente producto. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

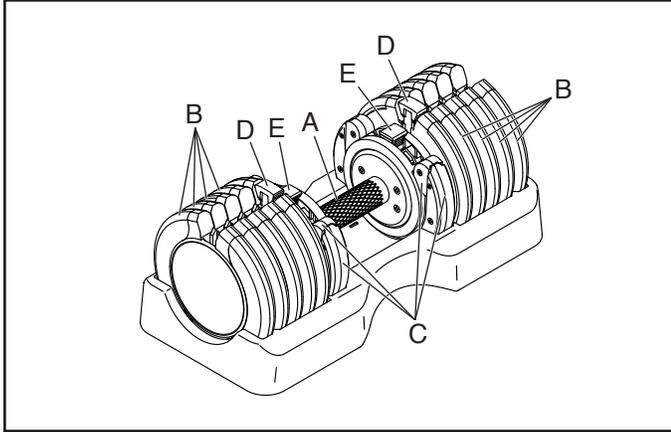
1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del presente producto sean informados adecuadamente de todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Este producto no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del producto por una persona responsable de su seguridad.
4. Utilice el presente producto solo como se describe en el presente manual.
5. El producto se diseñó únicamente para su uso en casa o en interiores. No use el producto en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
6. Utilice este producto sobre una superficie nivelada con suficiente espacio libre alrededor o sobre él para poder realizar los ejercicios que desee. Coloque solo las mancuernas incluidas en las bandejas.
7. Inspeccione el producto antes de cada uso. No utilice el producto ni intente repararlo si está dañado.
8. Mantenga a los niños menores de 16 años y animales domésticos alejados de este producto en todo momento.
9. Póngase siempre calzado protector al usar este producto. Nunca coloque los dedos entre las mancuernas y las bandejas.
10. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

CÓMO USAR LAS MANCUERNAS

Cada manubrio (A) tiene dos pesas conectadas de forma permanente y pesa 5 kg sin ninguna pesa pequeña (C) o grande (B) conectada.

Cada pesa pequeña (C) pesa 0,5 kg. Cada manubrio (A) puede soportar cero, dos o cuatro pesas pequeñas. Nota: Hay una pesa interior pequeña y una pesa exterior pequeña a cada lado.

Cada pesa grande (B) pesa 2 kg. Cada manubrio (A) puede soportar cero, dos, cuatro, seis u ocho pesas grandes.



Para conectar el número de pesas (B, C) deseado, primero oriente el manubrio (A) de forma que los selectores (D, E) queden hacia arriba y **baje el manubrio en línea recta hacia abajo hasta introducirlo** en la bandeja.

Las calcomanías de peso de la bandeja indican el peso de cada manubrio (A) con las cuatro pesas pequeñas (C) conectadas. El peso con todas las pesas pequeñas y grandes (B) conectadas es de 25 kg.

Para conectar el número de pesas grandes (B) deseadas, levante un selector grande (D), deslícelo hasta que quede alineado con una de las pesas grandes y, luego, bájelo. **Balancee el selector grande de lado a lado para asegurarse de que quede alineado con una de las pesas grandes y que esté totalmente bajado.** Repita este paso en el otro lado del manubrio (A). **Conecte siempre el mismo número de pesas grandes en ambos lados del manubrio.**

Para conectar el número de pesas pequeñas (C) deseado, levante un selector pequeño (E), deslícelo hacia un lado para seleccionar el ajuste de -1 kg (con solo dos pesas pequeñas conectadas) o deslícelo hacia la posición central para seleccionar el ajuste de -2 kg (sin ninguna pesa pequeña conectada) y, luego, bájelo. **Balancee el selector pequeño de lado a lado para asegurarse de que quede totalmente bajado.** Repita este paso en el otro lado del manubrio (A). **Conecte siempre el mismo número de pesas pequeñas en ambos lados del manubrio.**

Para usar la mancuerna, **levántela en línea recta** de forma que las pesas sin fijar (B, C) permanezcan en la bandeja. Cuando termine de utilizar la mancuerna, oriéntela de forma que los selectores (D, E) queden hacia arriba y **bájela en línea recta** hasta introducirla en la bandeja. **IMPORTANTE: No deje caer la mancuerna.**

Pruebe a seleccionar varias combinaciones diferentes de pesas (B, C) hasta que se haya familiarizado con las mancuernas.

