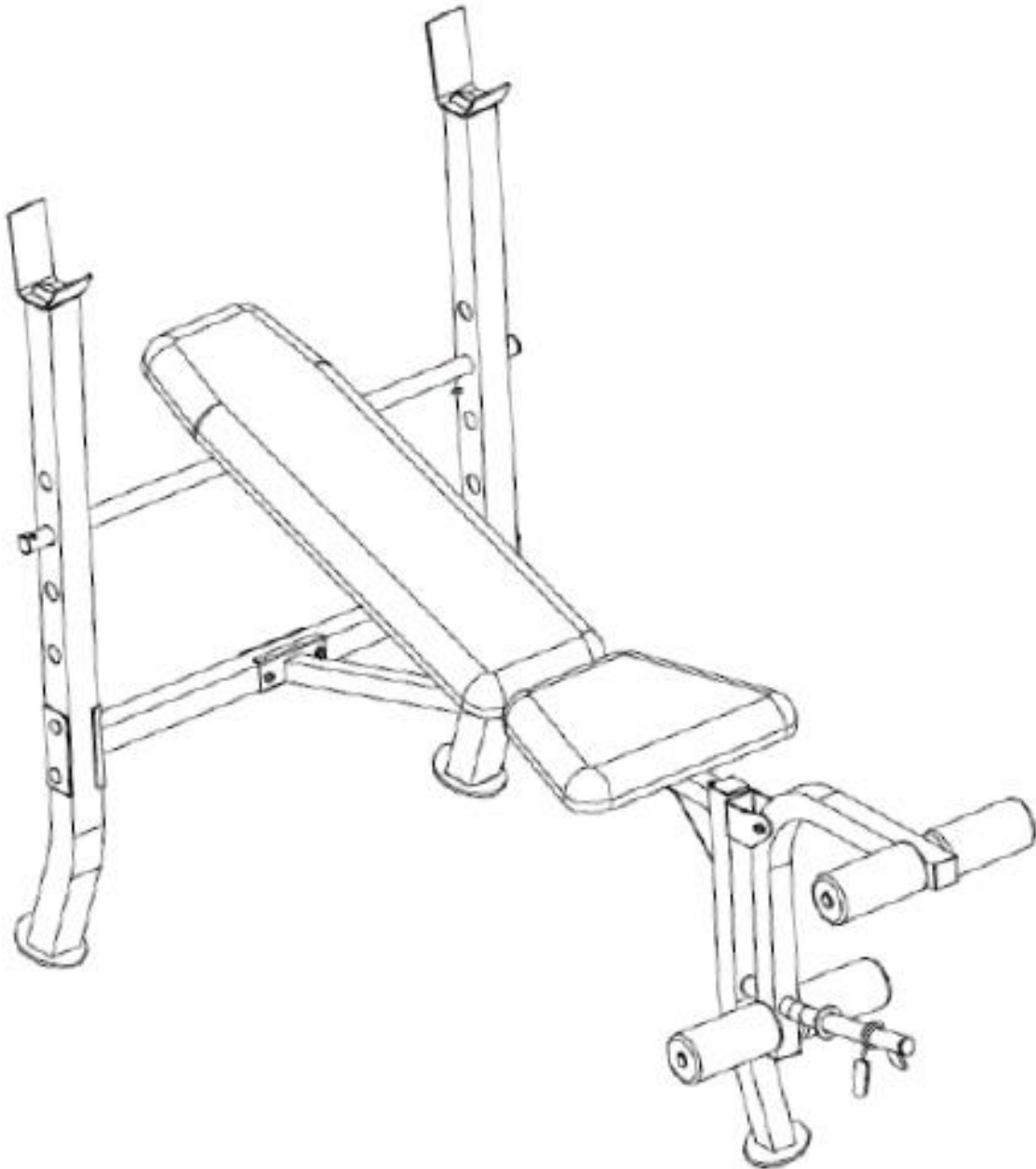




BANCO DE PESAS

SF-BH6811

MANUAL DEL USUARIO



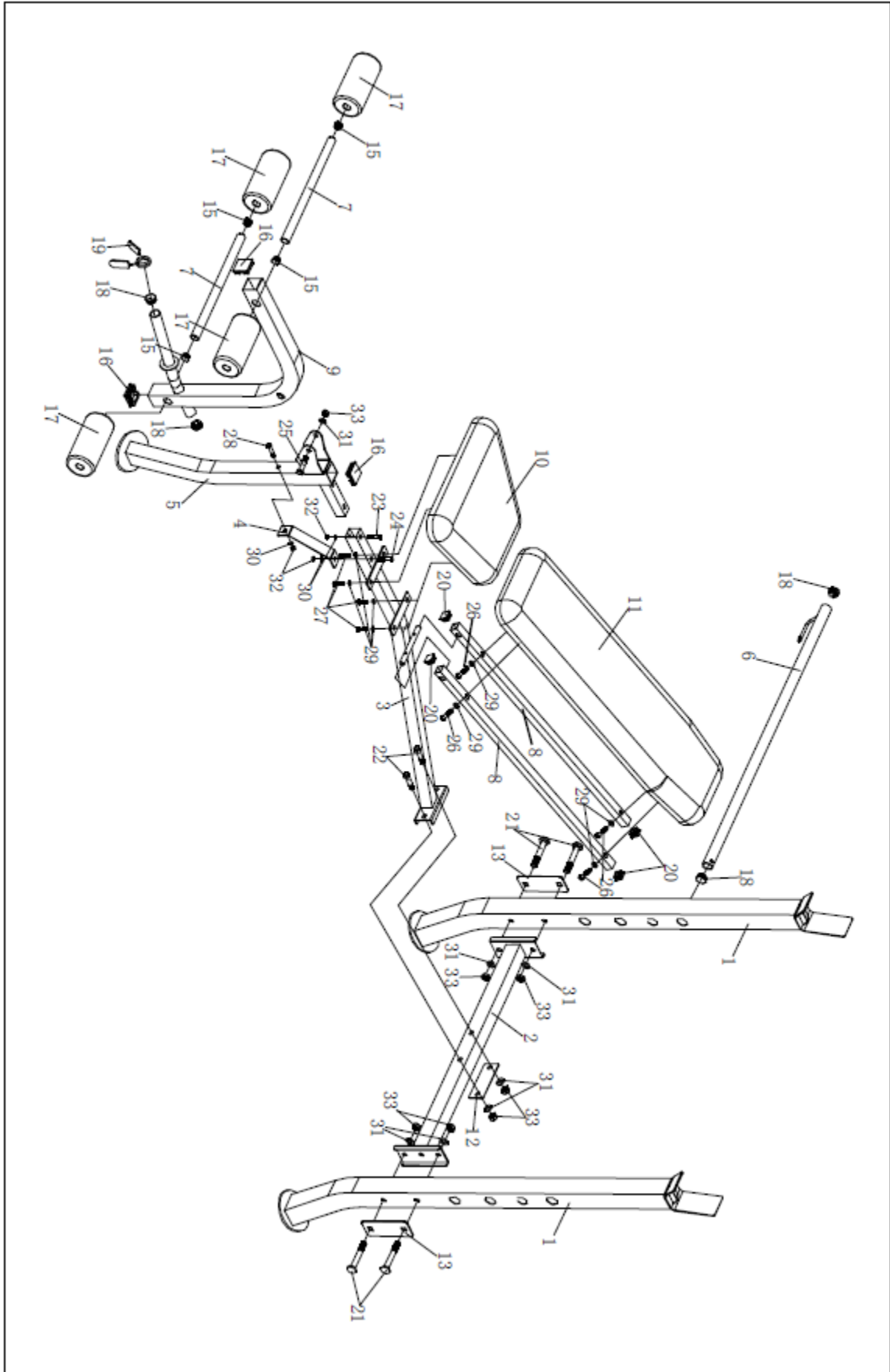
¡IMPORTANTE! Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO REGRESE HASTA TENER CONTACTO CON:** support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede archivar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando un medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, extrema falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 4 pies (120CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 250 libras (115KG).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Debe cuidarse al levantar y mover el equipo a fin de que no se dañe la espalda. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Usted debe evitar el almacenamiento en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo en la casa y en interiores! ¡No es para uso comercial!

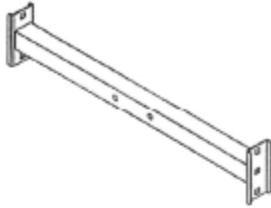
DIBUJO DETALLADO



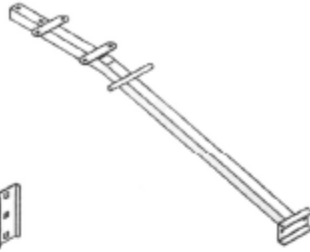
PAQUETE DE HERRAMIENTA



#1 2pcs



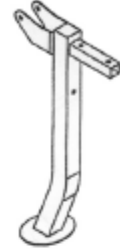
#2 1pc



#3 1pc



#4 1pc



#5 1pc



#6 1pc



#7 2pcs



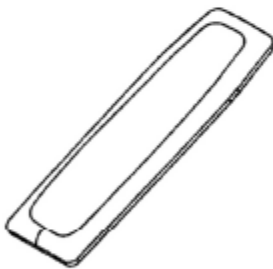
#8 2pcs



#9 1pc



#10 1pc



#11 1pc



#12 1pc



#13 2pcs



#17 4pcs



#19 1pc

LISTA DE PIEZAS

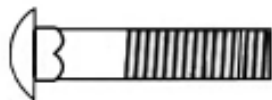
No.	DESCRIPCIÓN	ESPEC.	CTD
1	Poste Vertical		2
2	Barra de Refuerzo Transversal		1
3	Soporte Principal del Asiento		1
4	Soporte Diagonal		1
5	Poste Delantero		1
6	Barra de Ajuste de Respaldo		1
7	Barra de Rollo de Espuma		2
8	Soporte de Respaldo		2
9	Desarrollador de la Pierna		1
10	Asiento		1
11	Respaldo		1
12	Soporte	4 3/8 x 3 3/8	1
13	Soporte	4 3/8 x 3 1/2	2
14	Llave Inglesa		2
15	Tapa Extremo	Ø3/4	4
16	Tapa Extremo	1 1/2 x 1 1/2	3
17	Rollo de Espuma		4
18	Tapa Extremo	Ø1	4
19	Sujetador de Resorte	Ø1	1
20	Tapa Extremo	3/4 x 3/4	4
21	Perno de Carrocería	M10 x 2 5/8	4
22	Perno Hexagonal	M10 x 2 3/8	2
23	Perno de Carrocería	M8 x 1 5/8	1
24	Perno de Carrocería	M8 x 1 3/4	1
25	Perno Hexagonal	M10 x 2 3/8	1
26	Perno Hexagonal	M6 x 1 3/8	4
27	Perno Hexagonal	M6 x 5/8	4
28	Perno Hexagonal	M8 x 2 1/8	1
29	Arandela	Ø1/2	8
30	Arandela	Ø5/8	3
31	Arandela	Ø3/4	7
32	Tuerca	M8	3
33	Tuerca	M10	7



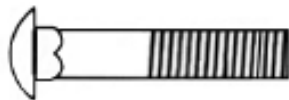
#21 (M10x2 5/8") 4pcs



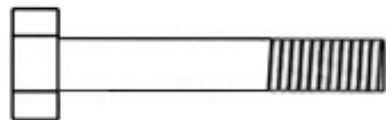
#22 (M10x2 1/8") 2pcs



#23 (M8x1 5/8") 1pc



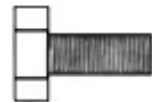
#24 (M8x1 3/4") 1pc



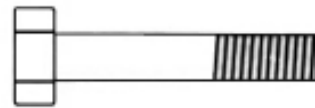
#25 (M10x2 3/8") 1pc



#26 (M6x1 3/8") 4pcs



#27 (M6x5/8") 4pcs



#28 (M8x2 1/8") 1pc



#29 (1/2") 8pcs



#30 (5/8") 3pcs



#31 (3/4") 7pcs



#32 (M8) 3pcs



#33 (M10) 7pcs

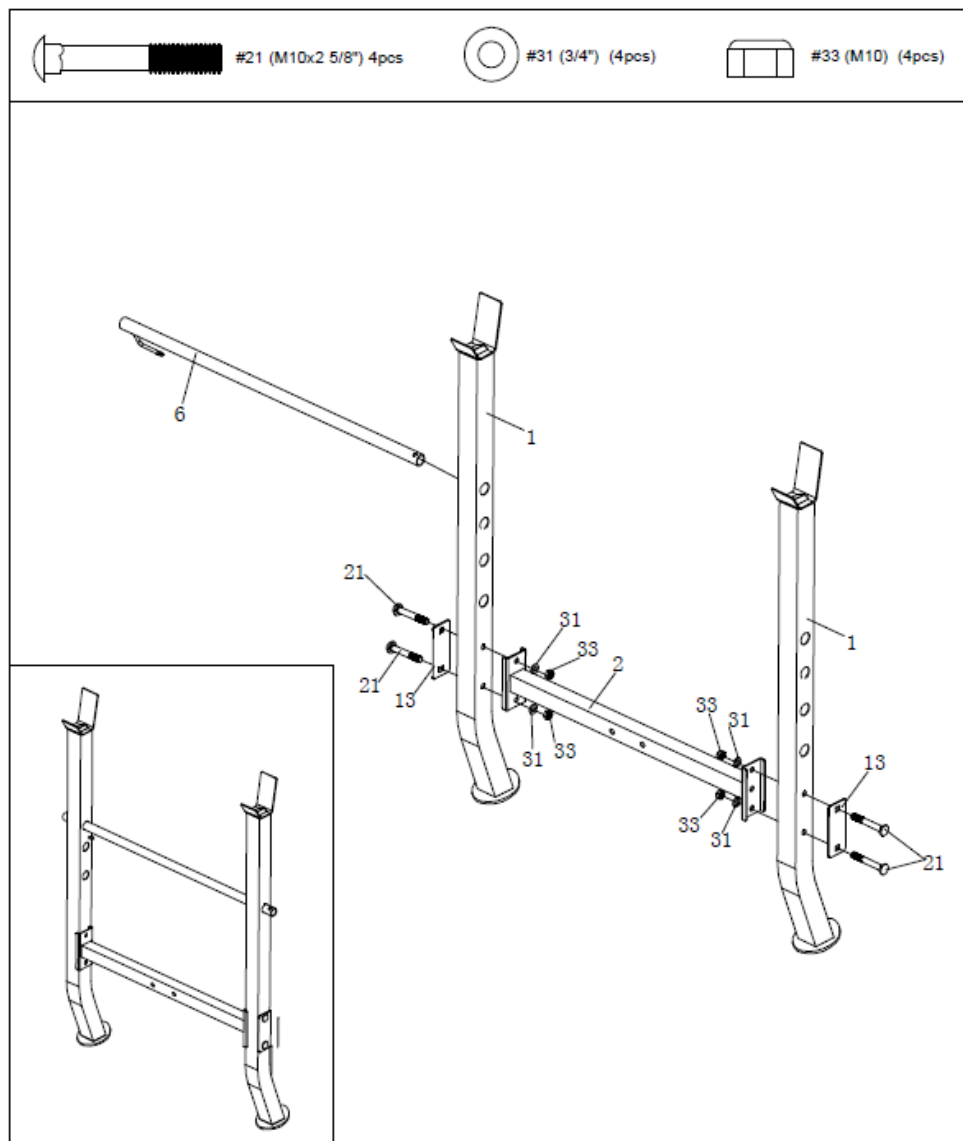


#14 Spanner 2pcs



#19 1pc

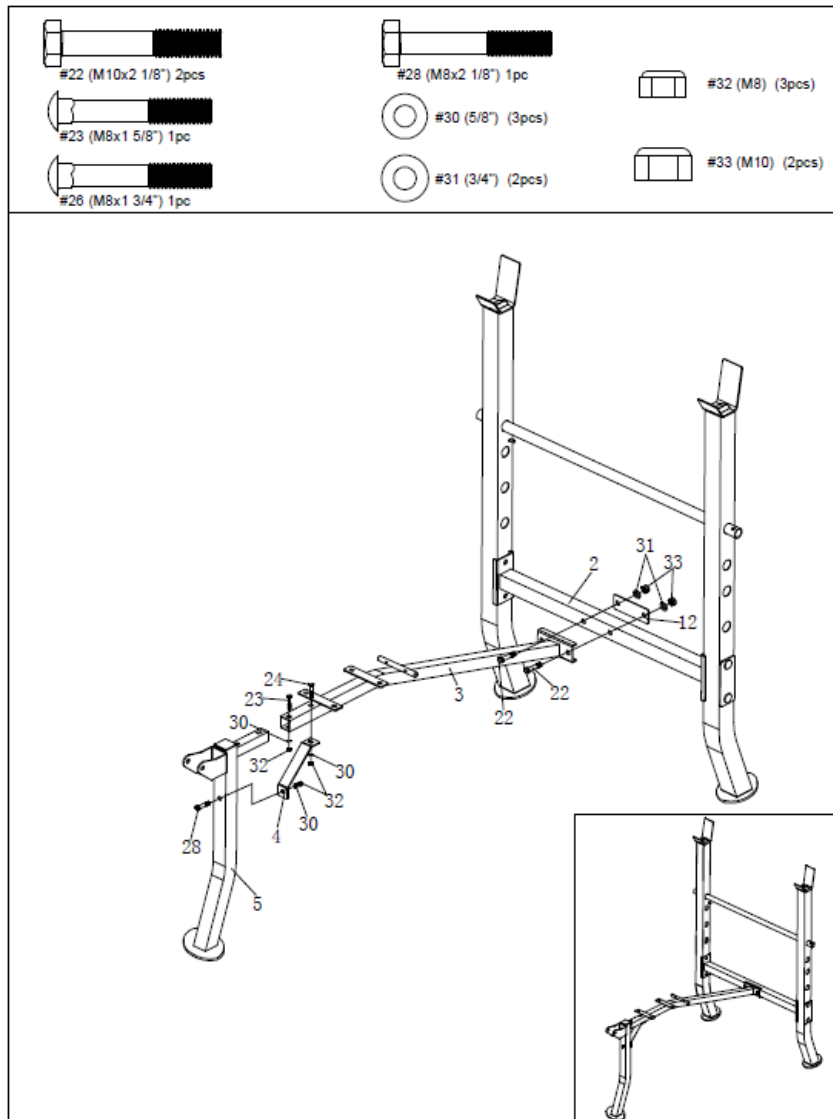
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1:

Conecte la **Barra de Refuerzo Transversal (No. 2)** a los **Postes Verticales (No. 1)** usando 2 **Soportes (No.13)**, 4 **Pernos de Carrocería (No. 21)**, 4 **Arandelas (No. 31)** y 4 **Tuercas (No. 33)**. Apretar y asegurar con la **Llave Inglesa (No. 14)**.

Inserte la **Barra de Ajuste del Respaldo (No. 6)** a través de los orificios ubicados a lo largo de los lados de los **Postes Verticales (No. 1)**. La posición de la **Barra de Ajuste del Respaldo (No. 6)** puede ser ajustado de acuerdo de la preferencia del usuario.



PASO 2:

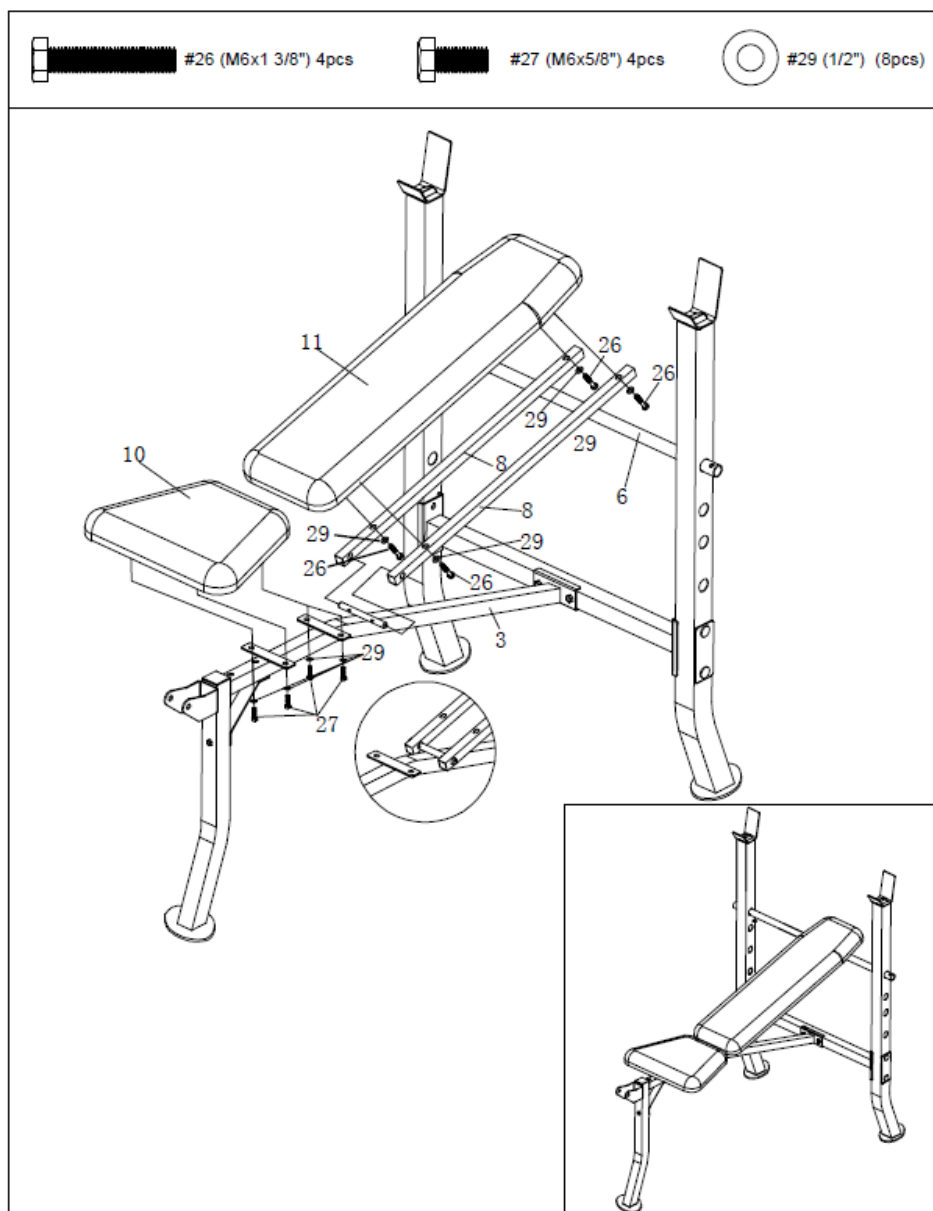
NOTA: Todas las tuercas para este paso solo deben apretarse a mano hasta que se complete el armado.

Fije el **Soporte Principal del Asiento (No. 3)** al **Refuerzo Transversal (No. 2)** usando 2 **Pernos Hexagonales (No. 22)**, 1 **Soporte (No. 12)**, 2 **Arandelas (No. 31)** y 2 **Tuercas (No 33)**.

Deslice el **Poste Delantero (No. 5)** en el extremo inferior del **Soporte Principal del Asiento (No. 3)** y alinee los orificios. Inserte el **Perno del Carrocería (No. 23)** a través del orificio inferior en el **Soporte Principal del Asiento (No. 3)** y asegúrelo con 1 **Arandela (No. 30)** y 1 **Tuerca (No. 32)**.

Inserte el **Perno del Carrocería (No. 24)** a través del orificio superior en el **Soporte Principal del Asiento (No. 3)**. Fije un extremo del **Soporte Diagonal (No. 4)** al **Perno del Carrocería (No. 24)** usando 1 **Arandela (No. 30)** y 1 **Tuerca (No. 32)**.

Fije el otro extremo del **Soporte Diagonal (No. 4)** al **Poste Delantero (No. 5)** usando 1 **Perno Hexagonal (No. 28)**, 1 **Arandela (No. 30)** y 1 **Tuerca (No. 32)**. Apriete y asegure todas las tuercas usando la **Llave Inglesa (No. 14)**.



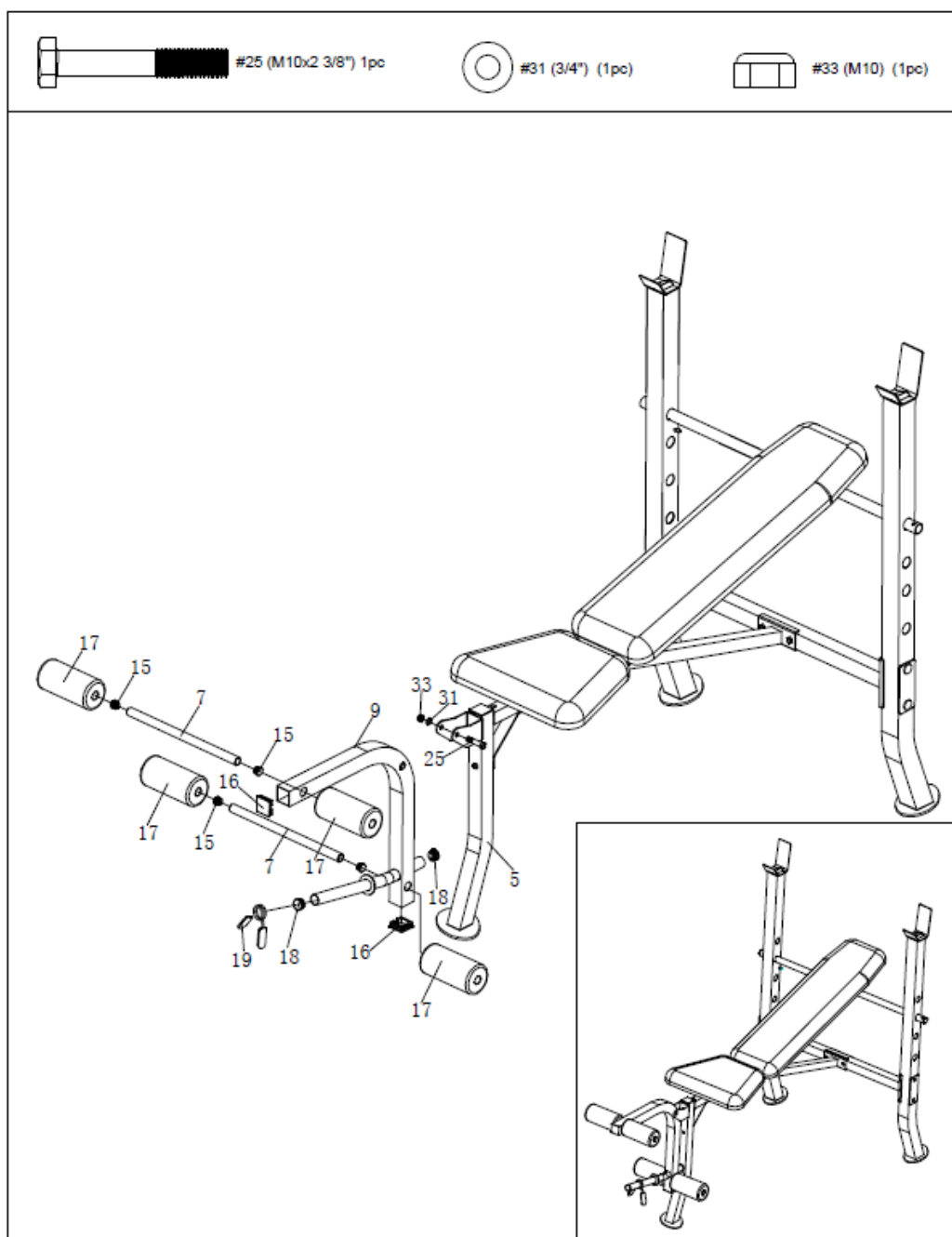
PASO 3:

IMPORTANTE: Los **Soportes del Respaldo (No. 8)** primero deben estar unidos a la barra ubicada en el **Soporte Principal del Asiento (No. 3)** antes de continuar con este paso.

Deslice los extremos inferiores (con orificios), de los **Soportes del Respaldo (No. 8)** en cada lado de la barra ubicada en el **Soporte Principal del Asiento (No. 3)** (vea la **Fig. 1** arriba). Luego, apoye los extremos superiores de los **Soportes del Respaldo (No. 8)** contra la **Barra de Ajuste del Respaldo (No. 6)**.

Coloque el **Respaldo (No. 11)** en los **Soportes del Respaldo (No. 8)**, alinee los orificios y asegure **Respaldo (No. 11)** usando 4 **Arandelas (No. 29)** y 4 **Perno Hexagonales (No. 26)**. Apretar y asegurar con la **Llave Inglesa (No. 14)**.

Conecte el **Asiento (No. 10)** al **Soporte Principal del Asiento (No. 3)** usando 4 **Arandelas (No. 29)** y 4 **Pernos Hexagonales (No. 27)**. Apriete y asegure con la **Llave Inglesa (No. 14)**.



PASO 4:

Conecte el **Desarrollador de Piernas (No. 9)** al **Poste Delantero (No. 5)** usando 1 **Perno Hexagonal (No. 25)**, 1 **Arandela (No. 31)** y 1 **Tuerca (No. 33)**. Apretar y asegurar con la **Llave Inglesa (No. 14)**.

Inserte las **Barras de Rodillo de Espuma (No. 7)** a través de los orificios ubicados en el **Desarrollador de Piernas (No. 9)**. Luego, fije los **Rodillos de Espuma (No. 17)** en cada extremo de las **Barras de Rodillo de Espuma (No. 7)**.

Por último, deslice el **Sujetador de Resorte (No. 19)** en la barra ubicada en la parte inferior del **Desarrollador de Piernas (No. 9)**.

¡El armado esta completo!

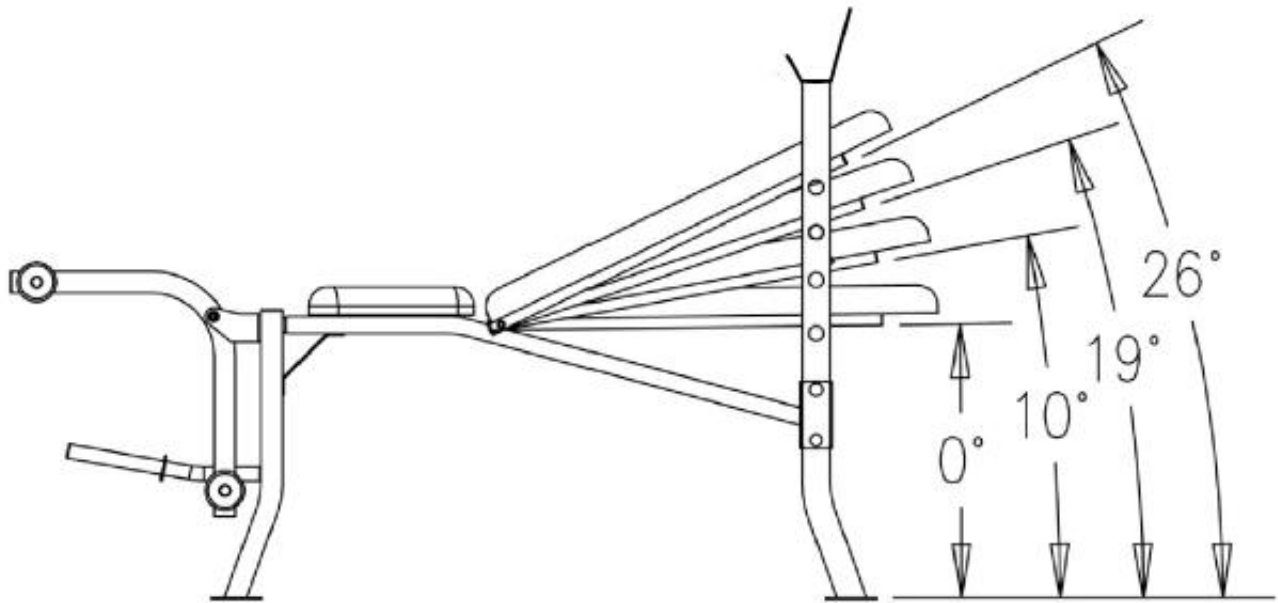
OPERACIÓN Y AJUSTES

CAPACIDAD DE PESO Y DIMENSION:

1. El peso máximo del usuario en el banco es de 250 lbs / 115 kgs.
2. El peso máximo en la posición vertical es de 100 lbs / 45 kgs.
3. La capacidad máxima de peso del banco (incluido el peso del usuario) es de 350 lbs / 160 kgs.
4. La capacidad máxima de peso del desarrollador de la pierna es de 50 lbs / 23 kgs.
5. Dimensión ensamblada: 145 cm Largo x 117 cm Ancho x 81.5 cm Alto

OPERACION DE BANCO:

1. El banco debe colocarse sobre una superficie plana. Para la mejor estabilidad del banco y en el rendimiento, la inclinación o el declive de la superficie debe limitarse al 3% o menos.
2. Retirar las discos de peso (no incluidas). Las discos de peso en la barra deben ser despegado en cantidades iguales al mismo tiempo para evitar que la barra con un peso desigual que hará que la barra se incline. Es fuertemente recomendado retirar la barra del poste vertical y colocarla en el suelo cada vez que agregue o quite discos de peso.
3. Use la **Barra de Ajuste del Respaldo (No. 6)** para ajustar la posición del Respaldo (No. 11) (4 opciones de posiciones diferentes). Al ajustar el respaldo, asegúrese de que la barra de ajuste esté colocada de forma segura en la ranura de soporte.



MANTENIMIENTO

IMPORTANTE:

Solo se puede lograr un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que se realice mantenimiento en el equipo con regularidad. Si encuentra algún componente gastado o dañado, deberá reemplazarlo antes de seguir usando el equipo. El equipo solo se debe utilizar y almacenar en recintos cerrados; la exposición prolongada a la intemperie y los cambios de temperatura y humedad pueden tener un grave impacto sobre los componentes eléctricos y las piezas móviles de la máquina.

Mantenimiento diario:

- Limpie y elimine el sudor y la humedad después de cada uso.
- Inspeccione todos los pernos y tuercas asociadas con las piezas móviles del equipo; ajústelos según sea necesario.
- Controle la movilidad de las piezas y componentes móviles en el equipo; lubrique si es necesario.
- Limpie las piezas de plástico del equipo con un paño húmedo. Limpie las partes metálicas del equipo con un paño seco. No utilice productos de limpieza para limpiar el equipo.

Mantenimiento semanal:

- Inspeccione minuciosamente las partes del equipo; las tuercas, los pernos, los tornillos y las partes móviles como el anillo corredizo, la almohadilla del asiento y respaldo, las barras de soporte, etc. Apriete o reemplace las piezas según sea necesario.

Mantenimiento mensual:

- Inspeccione que la estructura y los componentes de trabajo internos no presentan desgaste, defectos o daños. Realice mantenimiento o reemplazo según sea necesario.