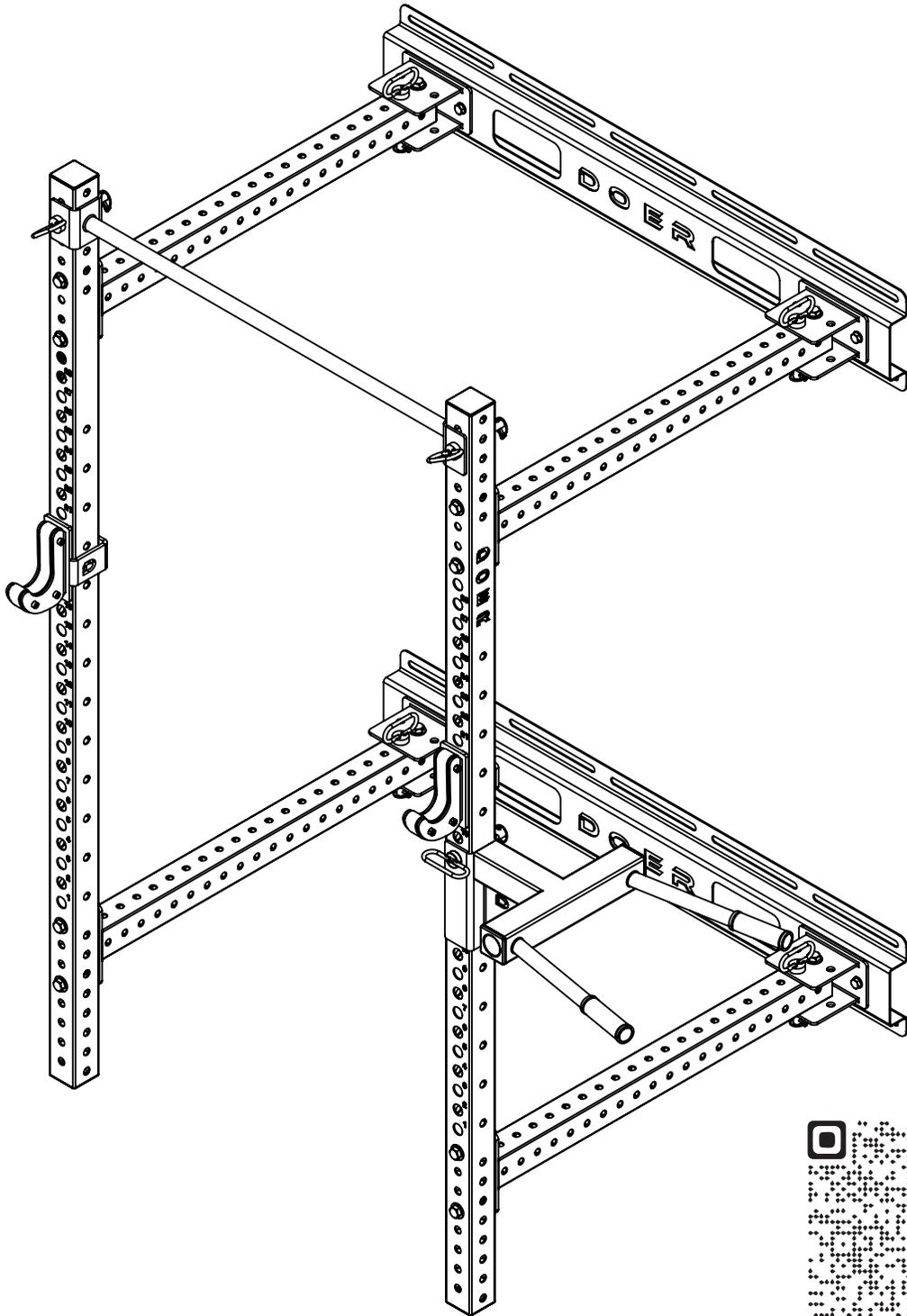


# FOLD BACK WALL MOUNT RACK



MANUAL DIGITAL FOLD BACK WALL MOUNT RACK

## ESPECIFICACIONES DEL WALL PULL UP RACK:

Color: Negro, Rojo, Verde, Azul

Material: Acero de calibre 11

Soporte de pared Largo: 150 cm

Soporte de pared Alto: 26 cm

Profundidad de pared a J-cups: 133 cm

Ancho por fuera de postes: 125 cm

Ancho por dentro de postes: 110 cm

Ancho guardado: 248 cm

Altura de Postes: 235 cm

Rack completamente retráctil

(1) Establecer J-Cups

(4) Soportes de montaje

(6) Clavijas de Detención

(1) Barra de pull-up

(1) Dip Bar

Tornillos de anclaje

Instalación no incluida

Peso total del rack: 117.8 kg

Garantía: Un año bajo operación correcta

No incluye instalación

## ADVERTENCIA

PUEDEN PRODUCIRSE LESIONES GRAVES O MORTALES POR UN MONTAJE INCORRECTO DEL EQUIPO. ASEGÚRESE SIEMPRE DE QUE LOS TORNILLOS ESTÉN CORRECTAMENTE APRETADOS Y QUE TODAS LAS PIEZAS ESTÉN NIVELADAS Y A PLOMO. PARA REDUCIR AÚN MÁS EL RIESGO DE LESIONES O DE MUERTE, UTILICE LAS HERRAMIENTAS Y EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE) QUE SUGERIMOS. SUGERIMOS QUE UN MÍNIMO DE TRES PERSONAS PARTICIPEN EN EL MONTAJE DE ESTE PRODUCTO. CADA PERSONA DEBE ESTAR EQUIPADA CON GAFAS DE SEGURIDAD, BOTAS CON PUNTERA DE ACERO Y TAPONES PARA LOS OÍDOS.

# HERRAMIENTAS NECESARIAS

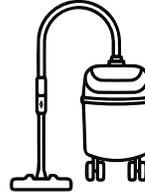
TENGA EN CUENTA ESTE SÍMBOLO COMO INDICACIÓN PARA COMPROBAR QUE UNA PIEZA ESTÁ NIVELADA O A PLOMO.



TALADRO DE MARTILLO



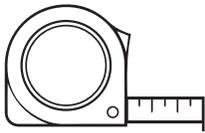
MARTILLO



ASPIRADORA



NIVEL DE ESPÍRITU



CINTA MÉTRICA



LLAVE DE 19 MM X2  
LLAVE DE 24 MM X2

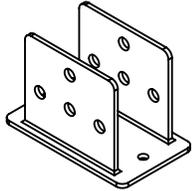


Broca de albañilería de 16 mm

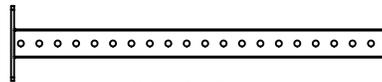


ESCALERA

## PARTES Y ACCESORIOS



SOPORTES DE BRAZO X4



BRAZOS PLEGABLE X4



SOPORTE DE PARED X2



BARRA DE PULL UP X1



BRAZOS PLEGABLE VERTICAL X2



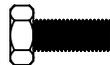
TORNILLO HEXAGONAL M16 X10 X8



TUERCA M16 X12



ARANDELA M16 X12



TORNILLO HEXAGONAL M12 X8



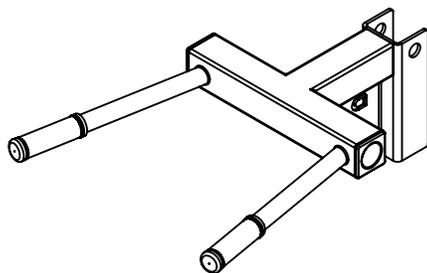
TUERCA M12 X8



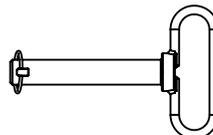
ARANDELA M12 X8



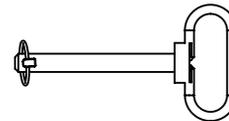
PERNO DE ANCLAJE X12



BARRA DE DIP X1



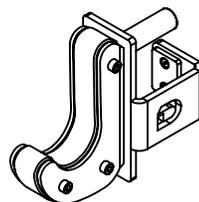
PASADORES DE ENGACHE GRANDE X1



PASADORES DE ENGACHE PEQUEÑO X6



TORNILLO HEXAGONAL M16 X120 X4

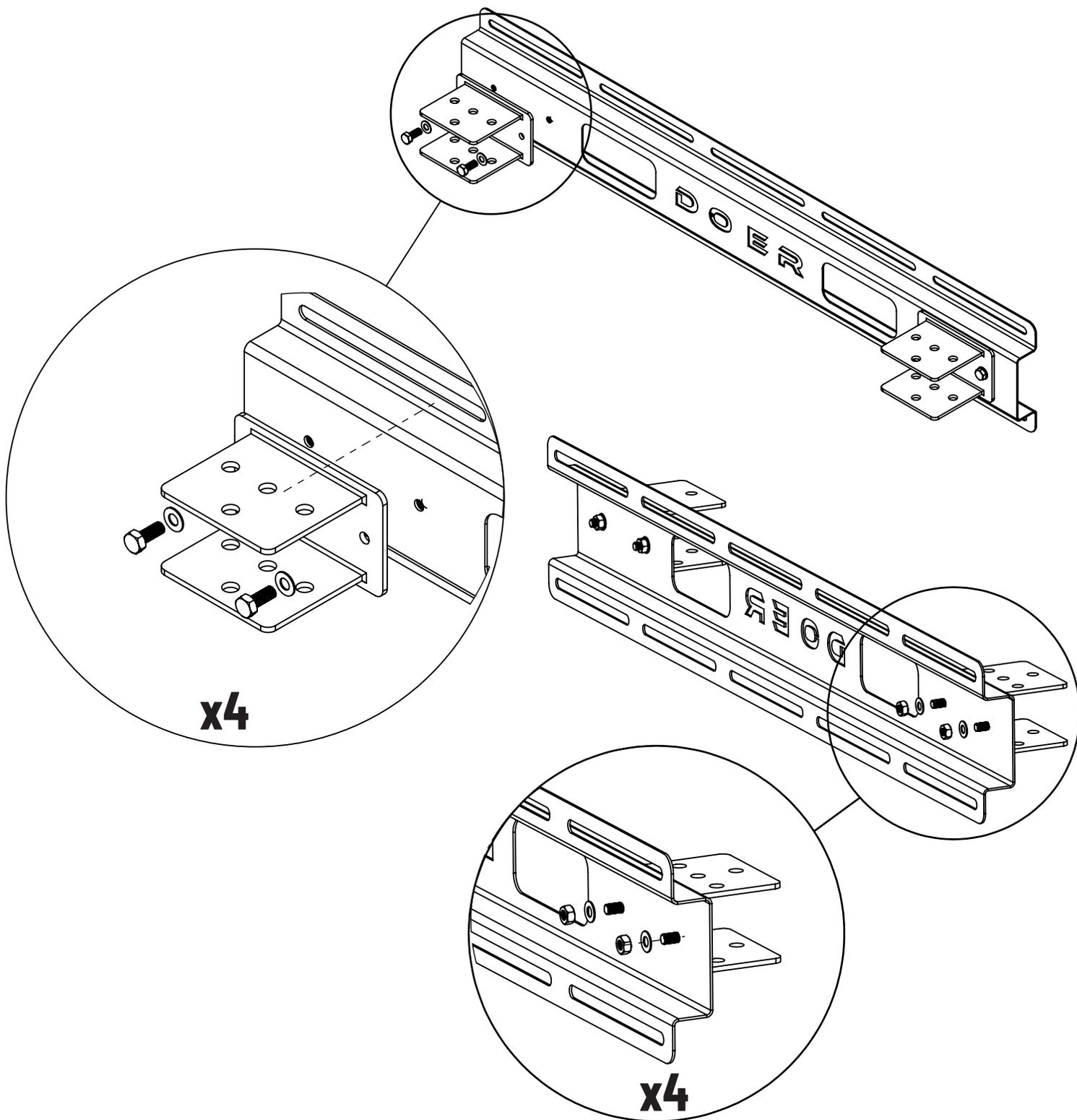


J CUPS X2

# INSTALACIÓN

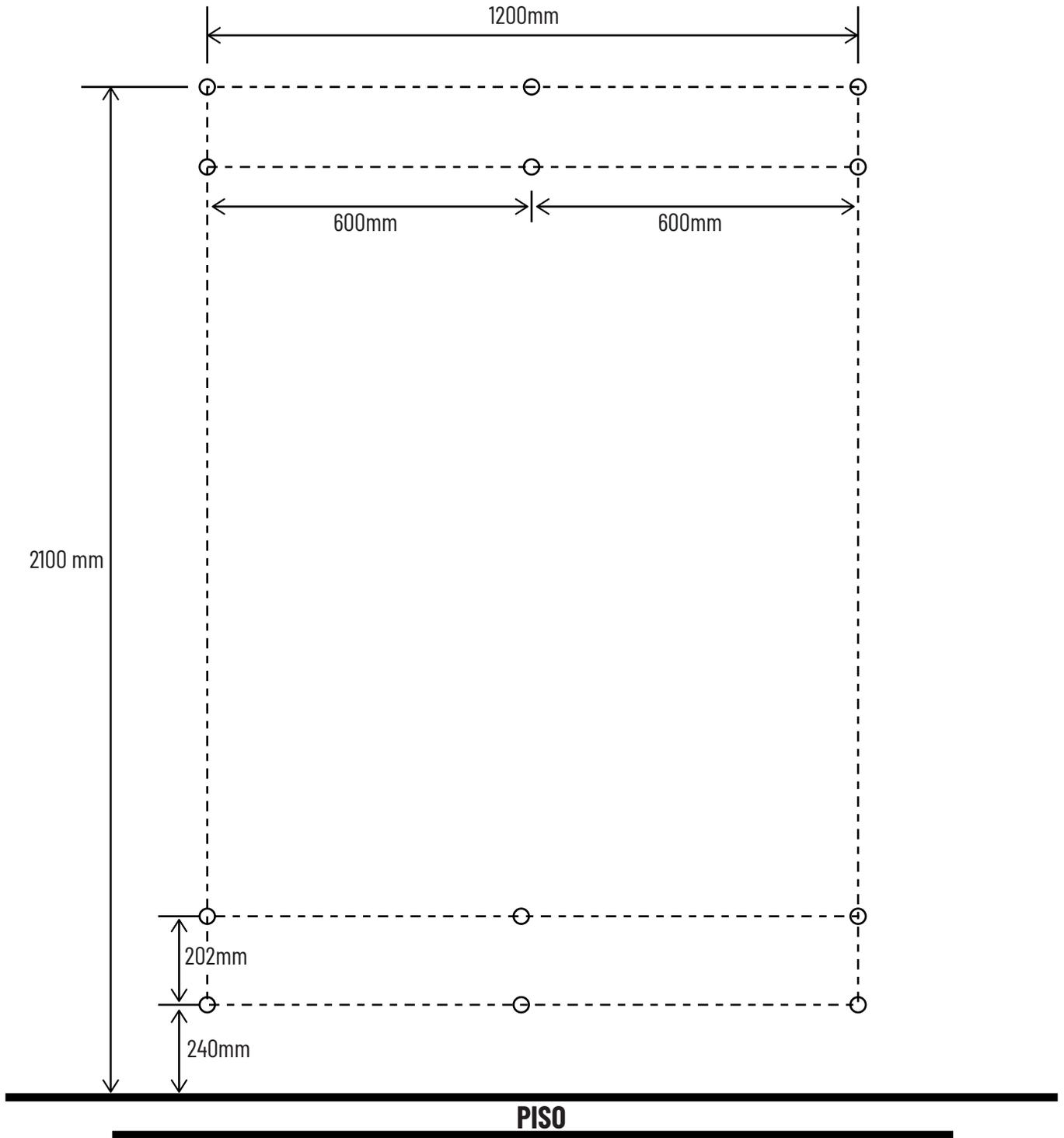
# 1

ATORNILLE LOS 4 SOPORTES DE BRAZO AL SOPORTE DE PARED COMO SE MUESTRAS EN LAS SIGUIENTES IMAGENES. UTILIZANDO EL CONJUNTO DE TORNILLOS M12X30 (X8), ARANDELAS M12 (X16) Y TUERCAS M12 (X8) COMO MUETSRAS.



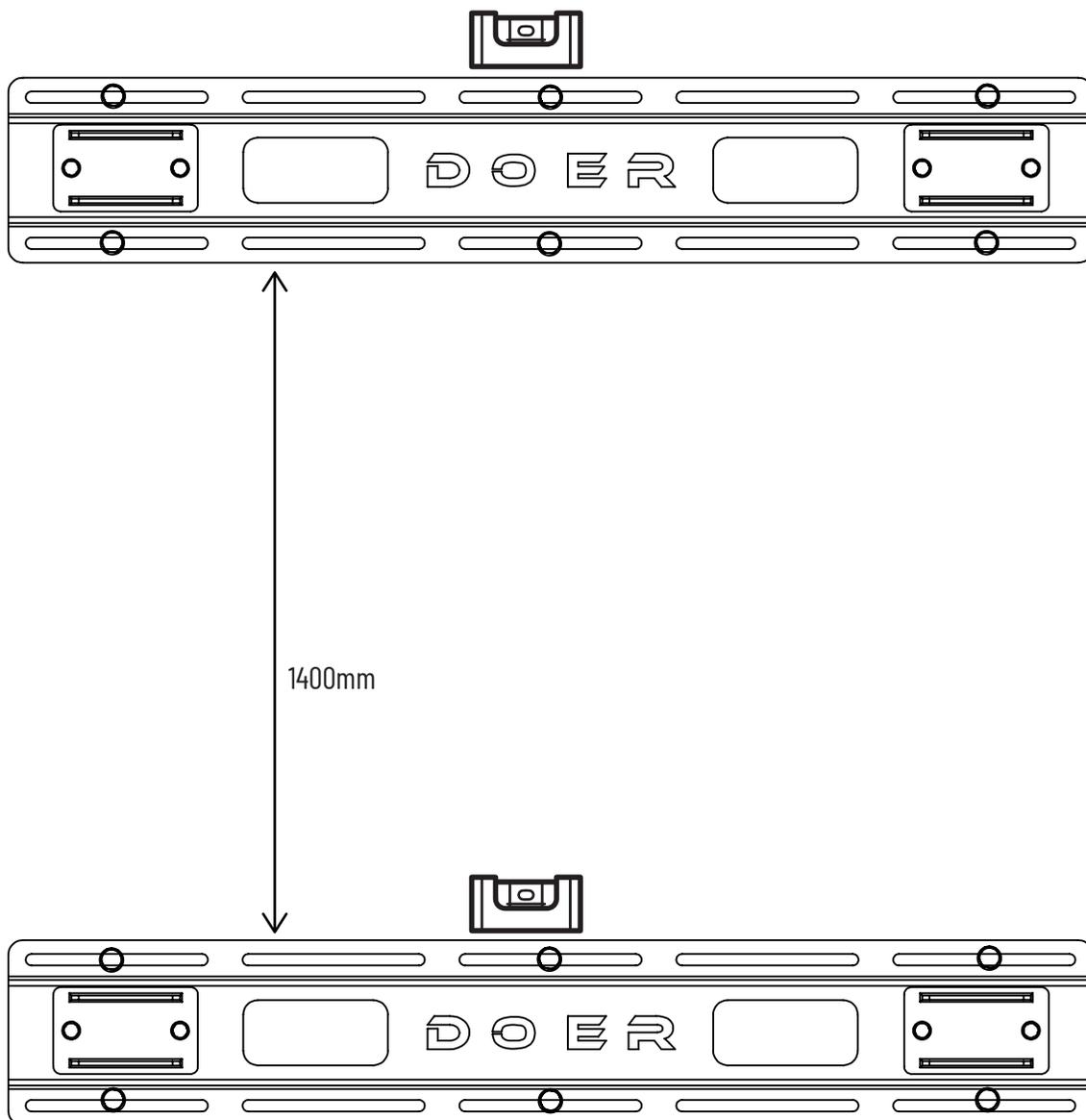
# 2

MARQUE LAS 12 UBICACIONES DE LOS AGUJEROS PARA LOS SOPORTES MONTADOS EN LA PARED COMO SE MUESTRA A CONTINUACIÓN.  
CONSEJO: UTILICE EL SOPORTE COMO PLANTILLA.

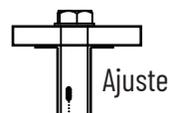
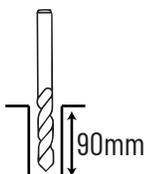


# 3

COMPRUEBE QUE LOS SOPORTES ESTÁN NIVELADOS Y ALINEADOS CON LOS AGUJEROS QUE SE HAN MARCADO. TALADRE Y FIJE LOS SOPORTES UTILIZANDO LA GUÍA DE ANCLAJE QUE APARECE A CONTINUACIÓN.



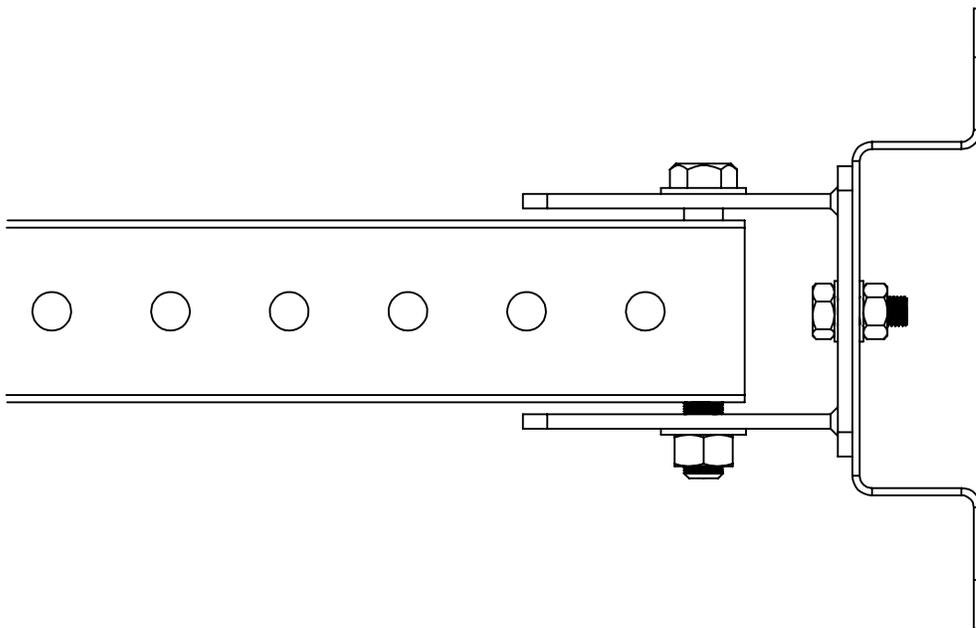
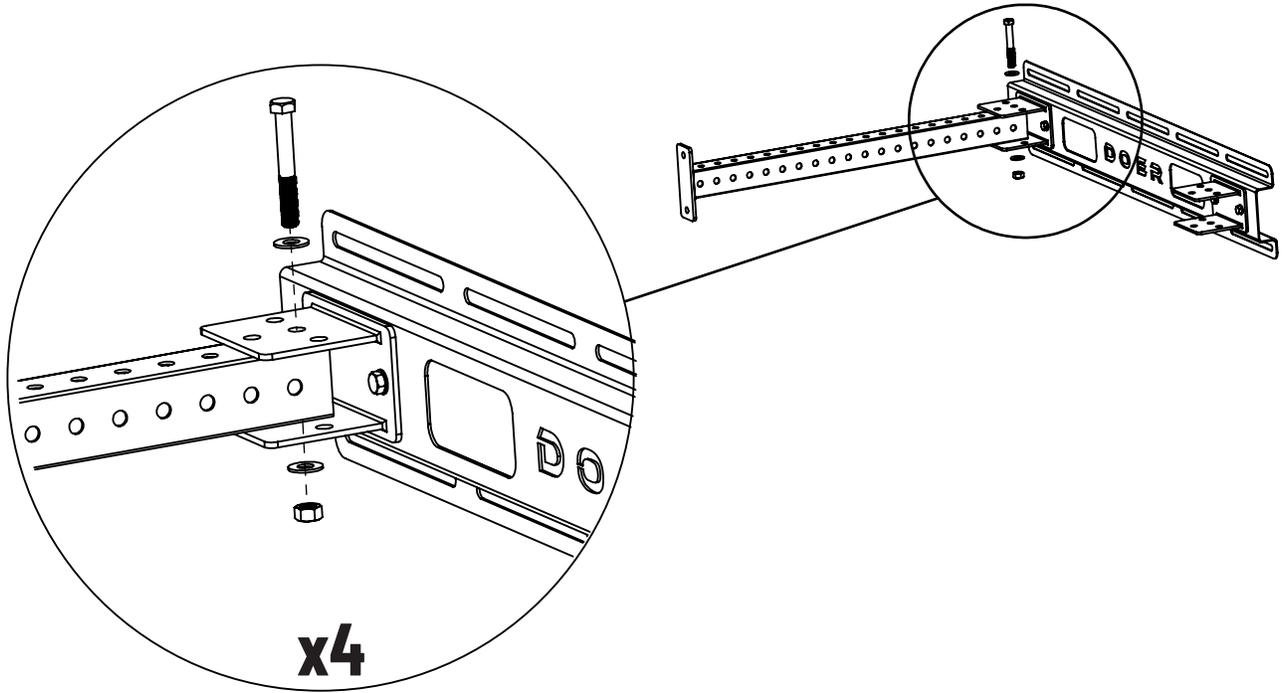
- PERFORAR UN AGUJERO DE 16 MM EN LA PARED, DE 90 MM DE PROFUNDIDAD, UTILIZANDO LA PLACA COMO GUÍA.
- ASPIRAR EL POLVO.
- MARTILLEAR LA CABEZA DE ANCLAJE EN EL AGUJERO.
- APRETAR LA CABEZA DEL ANCLAJE CON UNA LLAVE DE 19 MM.



**DOER**<sup>®</sup>  
FITNESS

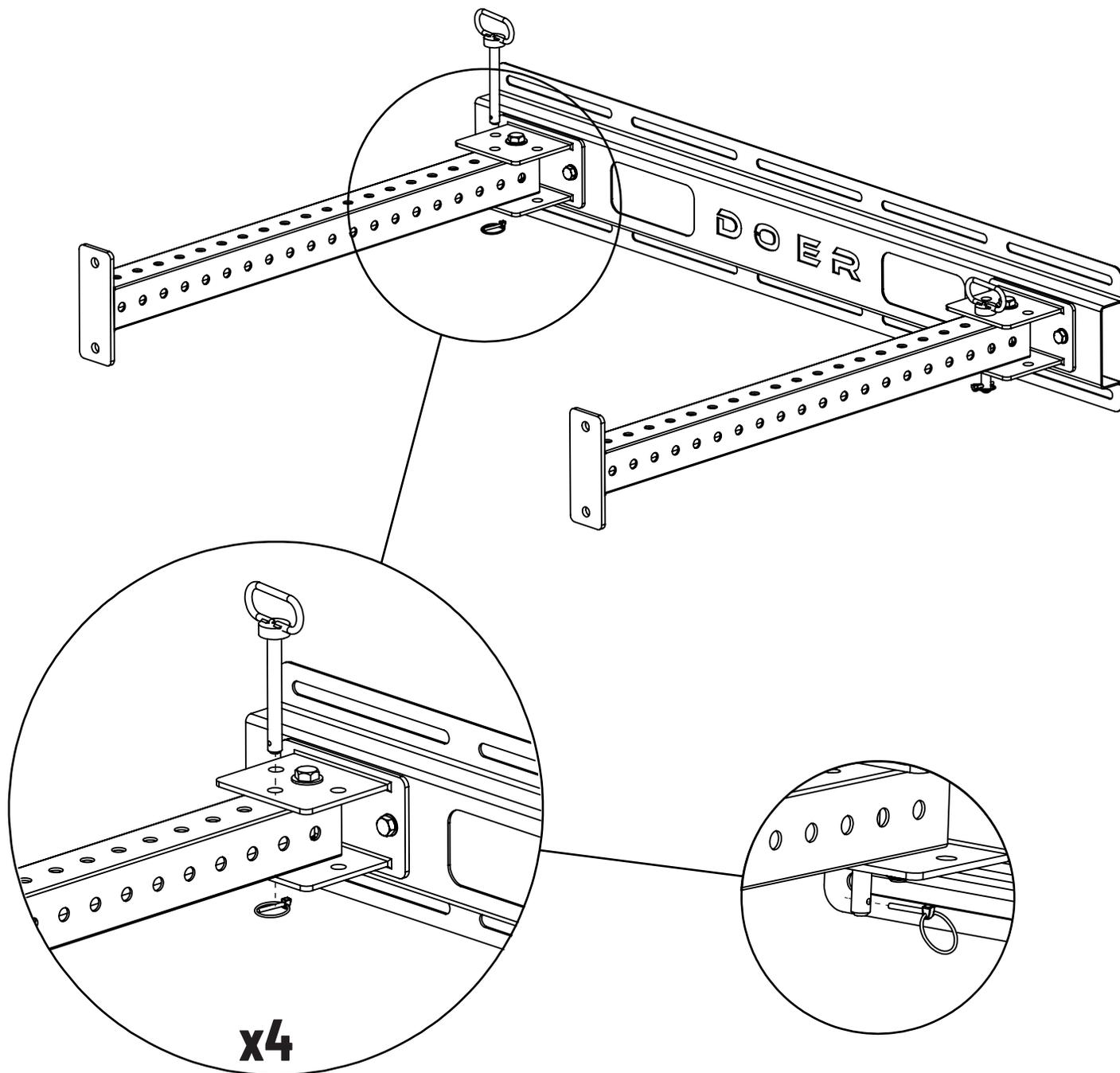
# 4

ATORNILLE LOS 4 BRAZOS AL SOPORTE COMO SE MUESTRA EN LA SIGIENTE IMAGEN. UTILIZANDO EL CONJUNTO DE TORNILLOS M16X120 (x4) ARANDELA M16 (X8) TUERCA M16 (X4) COMO SE MUESTRA. ASEGÚRESE DE NO APRETAR DEMASIADO.



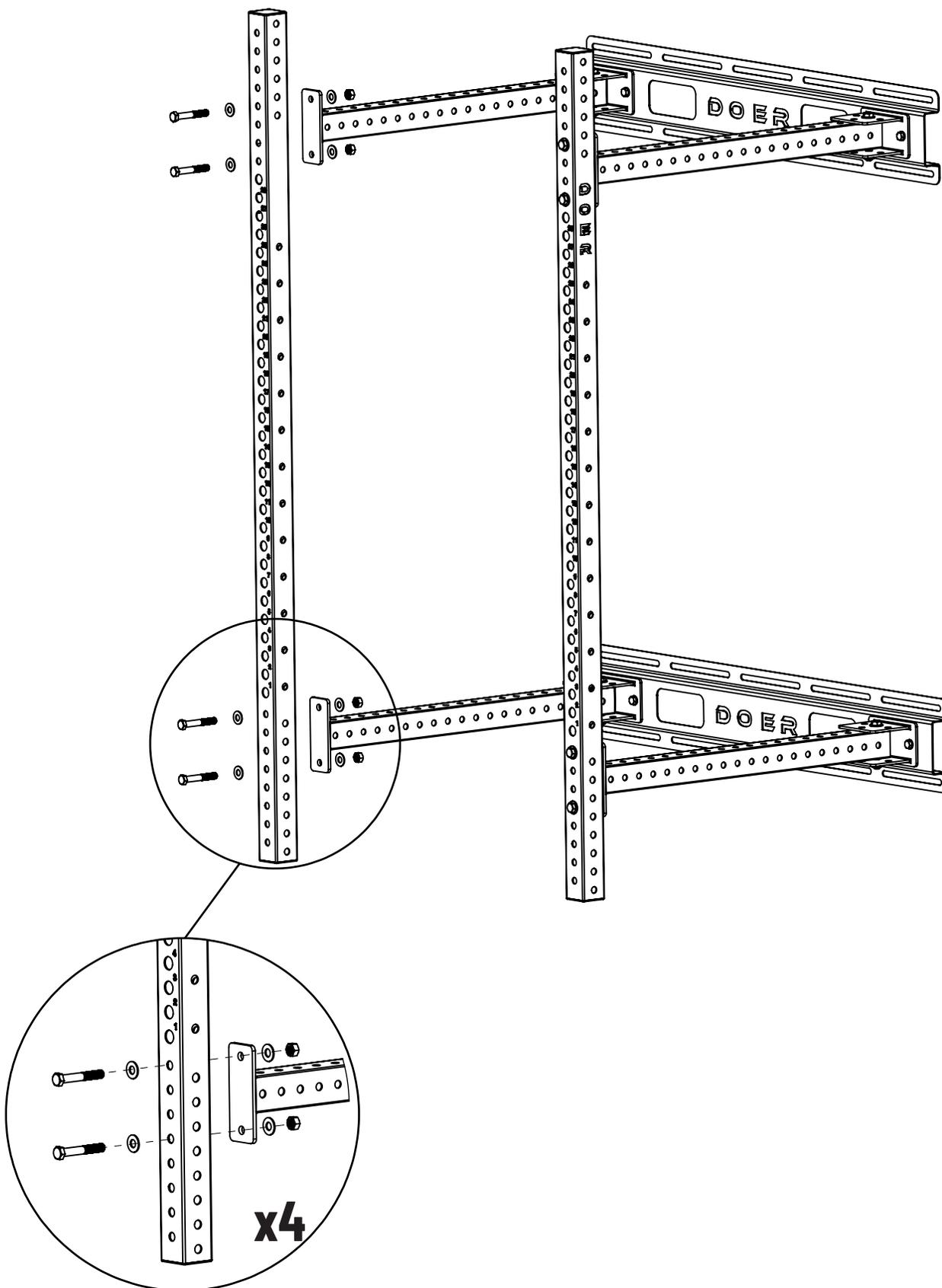
# 5

ASEGURE LOS BRAZOS PLEGABLES CON LOS PASADORES DE ENGANCHE PEQUEÑOS COMO SE MUESTRA EN LA SIGUIENTE IMAGEN.



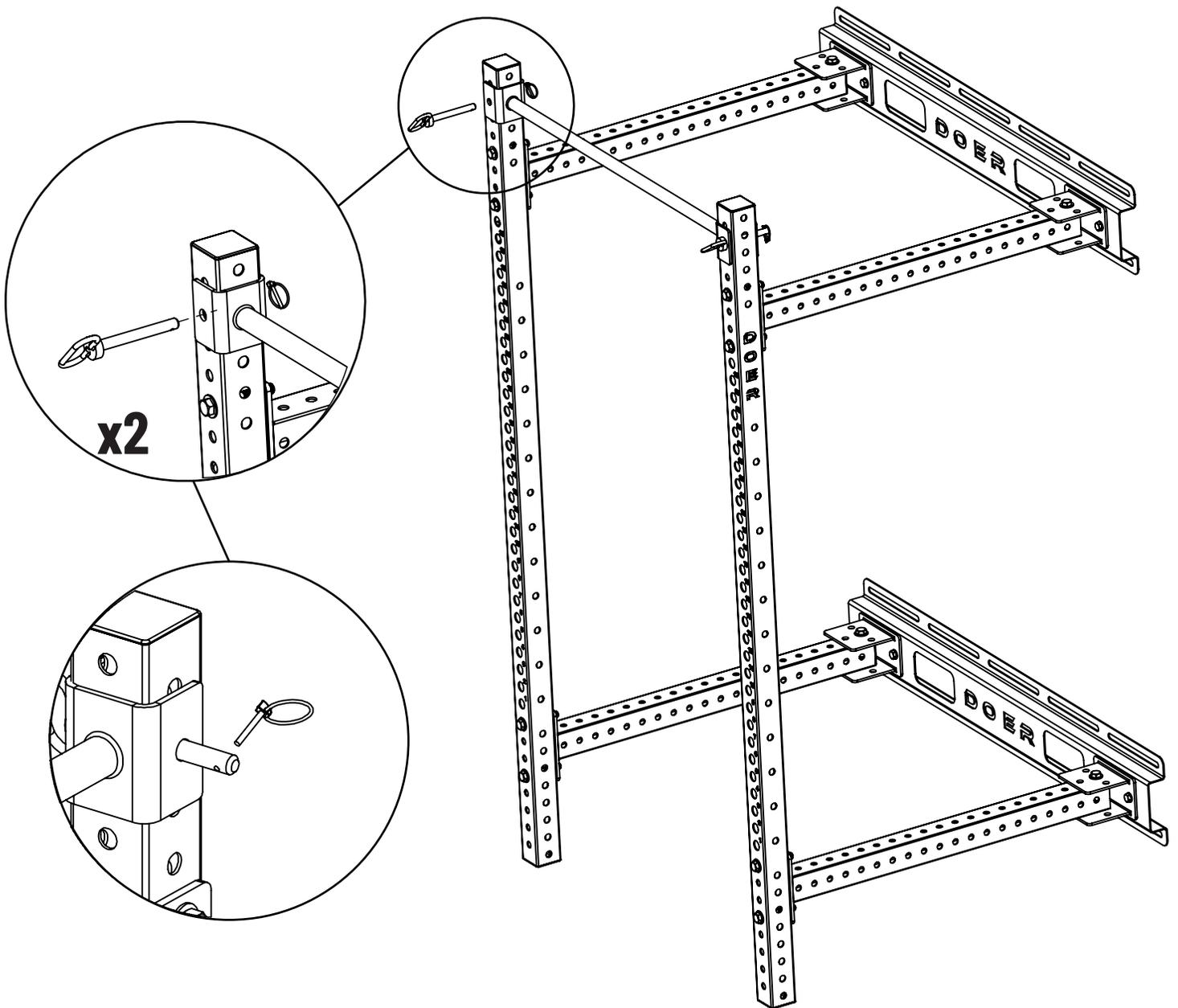
# 6

ATORNILLE 2 UNIDADES DE BARRA VERTICAL A LOS 4 BRAZOS. ASEGÚRESE DE QUE LOS LOGOTIPOS DE LAS BARRAS VERTICAL ESTÉN ORIENTADOS HACIA FUERA Y TODOS LOS PERNOS HACIA DENTRO.



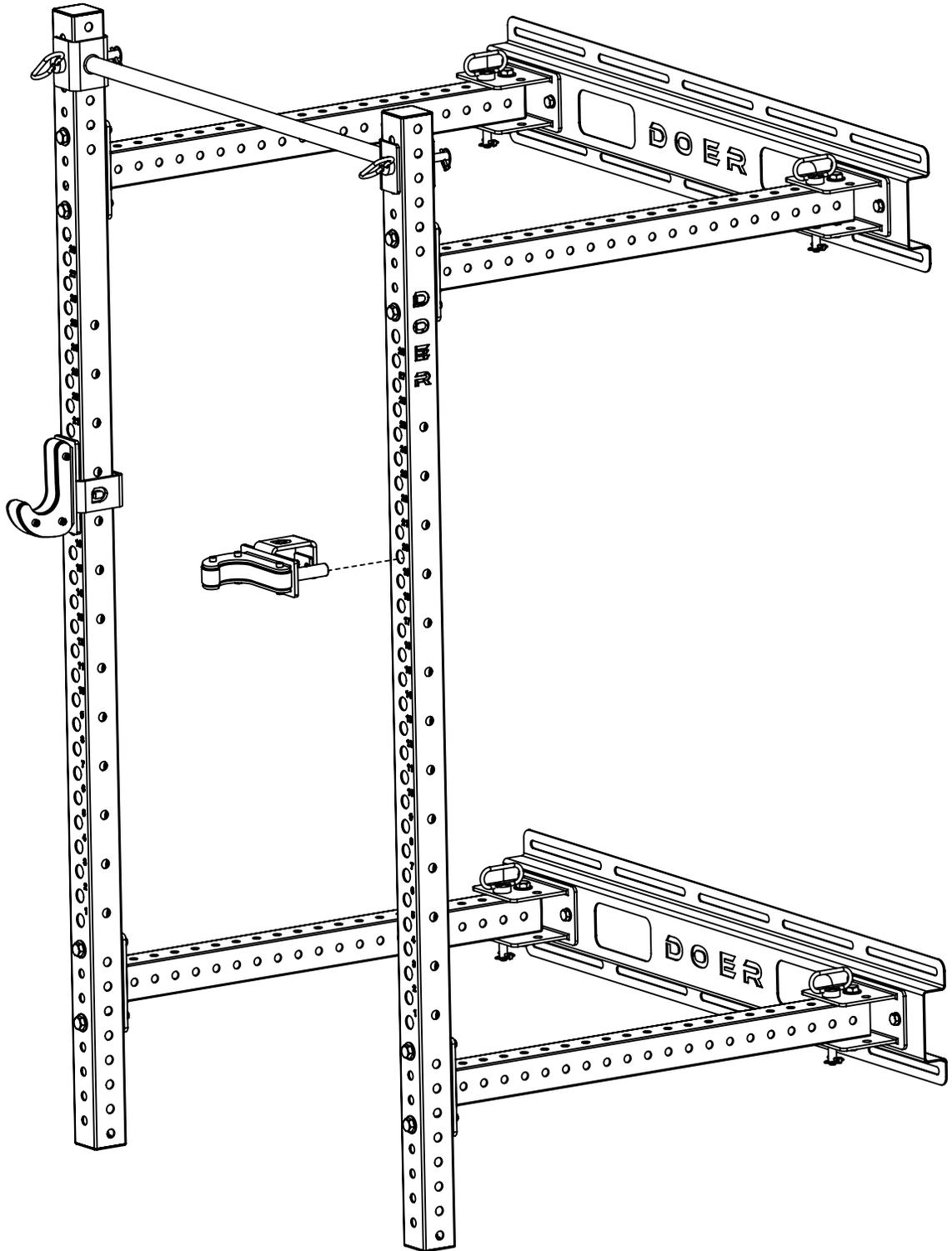
# 7

FIJE 1 BARRA DE PULL UP CON 2 BARRAS VERTICALES UTILIZANDO 2 PASADORES DE ENGANCHE.



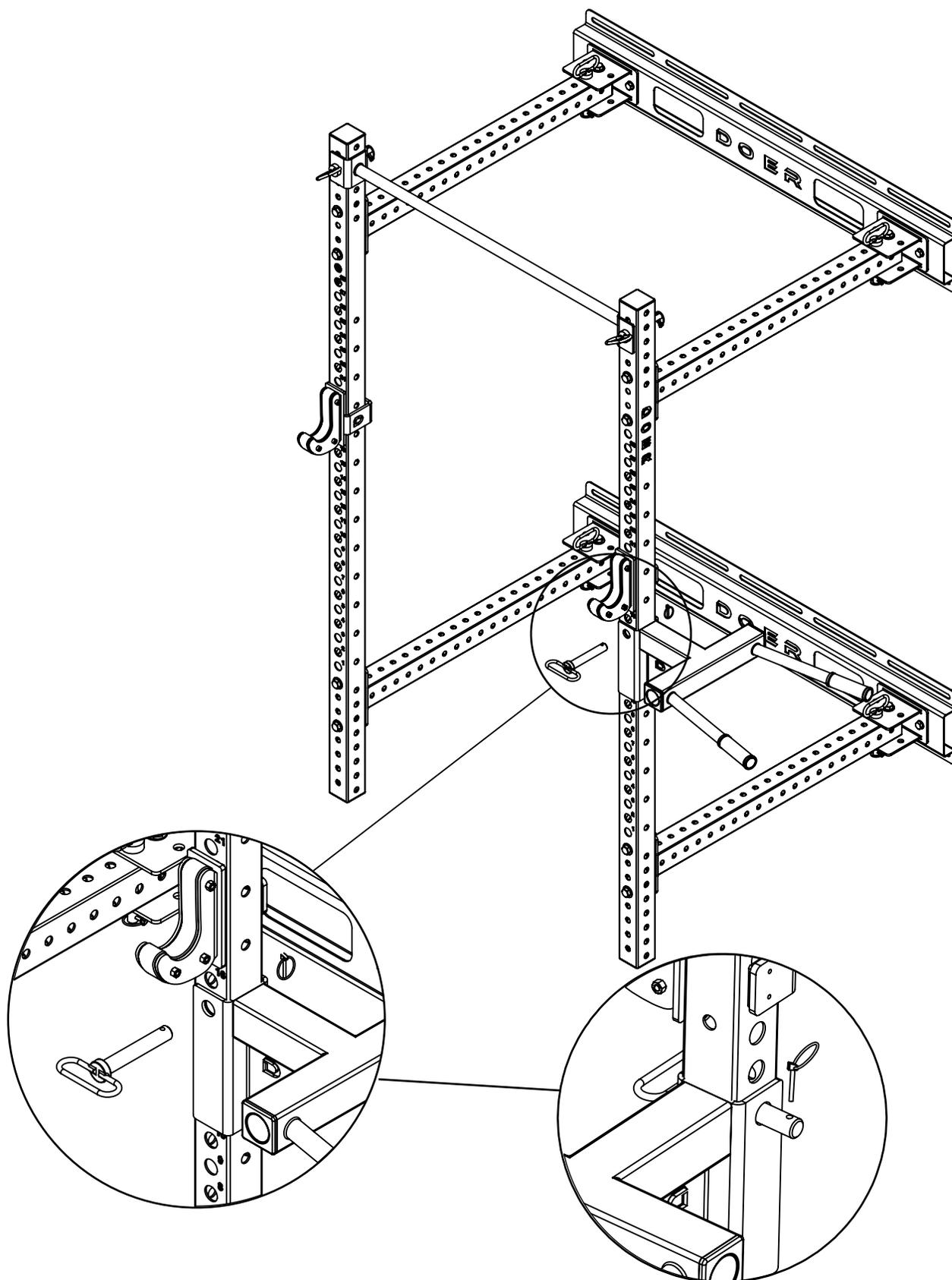
# 8

FIJE LOS 2 J CUPS EN CADA BARRA VERTICAL COMO SE MUESTRA



# 9

FIJE LA BARRA DE DIP EN UNA DE LAS BARRAS VERTICALES COMO SE MUESTRA. UTILIZANDO EL PASADOR DE ENGANCHE GRANDE.



**DOER**®  
**FITNESS**

**KEEP  
GOING**

DOER SOLUTIONS S.A | Ultima Park 2, Guachipelín de Escazú, Local 21 | COSTA RICA  
E-mail: [INFO@DOERFITNESS.COM](mailto:INFO@DOERFITNESS.COM) | TELÉFONOS: +506 21028528 +506 7019 0765

[www.doerfitness.com](http://www.doerfitness.com)

**DOER**®  
**FITNESS**