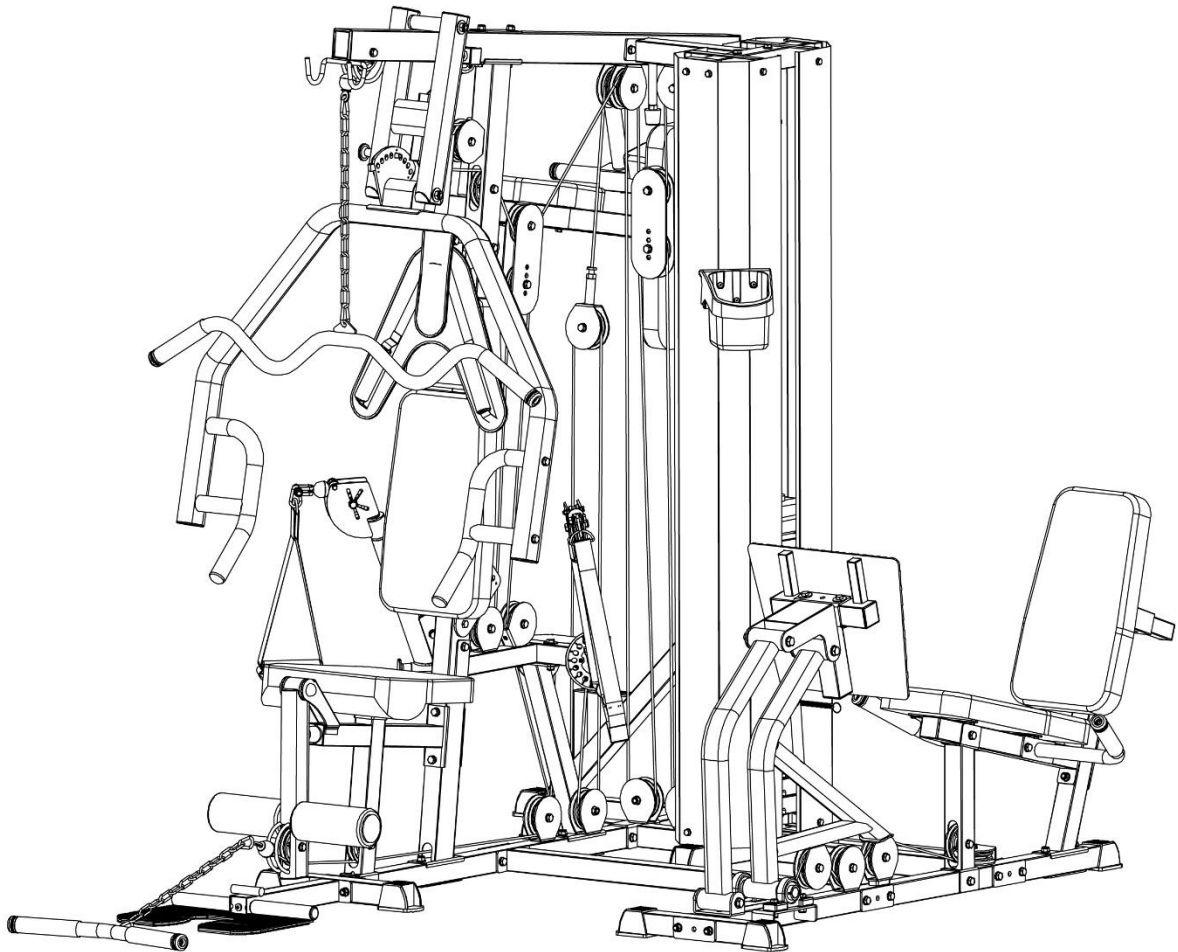




MANUAL DEL PROPIETARIO RAN-660



¡IMPORTANTE!

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Conserve este manual para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambios sin previo aviso.

Antes de que empieces

¡Gracias por comprar este gimnasio en casa! Para su seguridad y beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar la máquina.

Antes del montaje, retire los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas enumeradas. Las instrucciones de montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

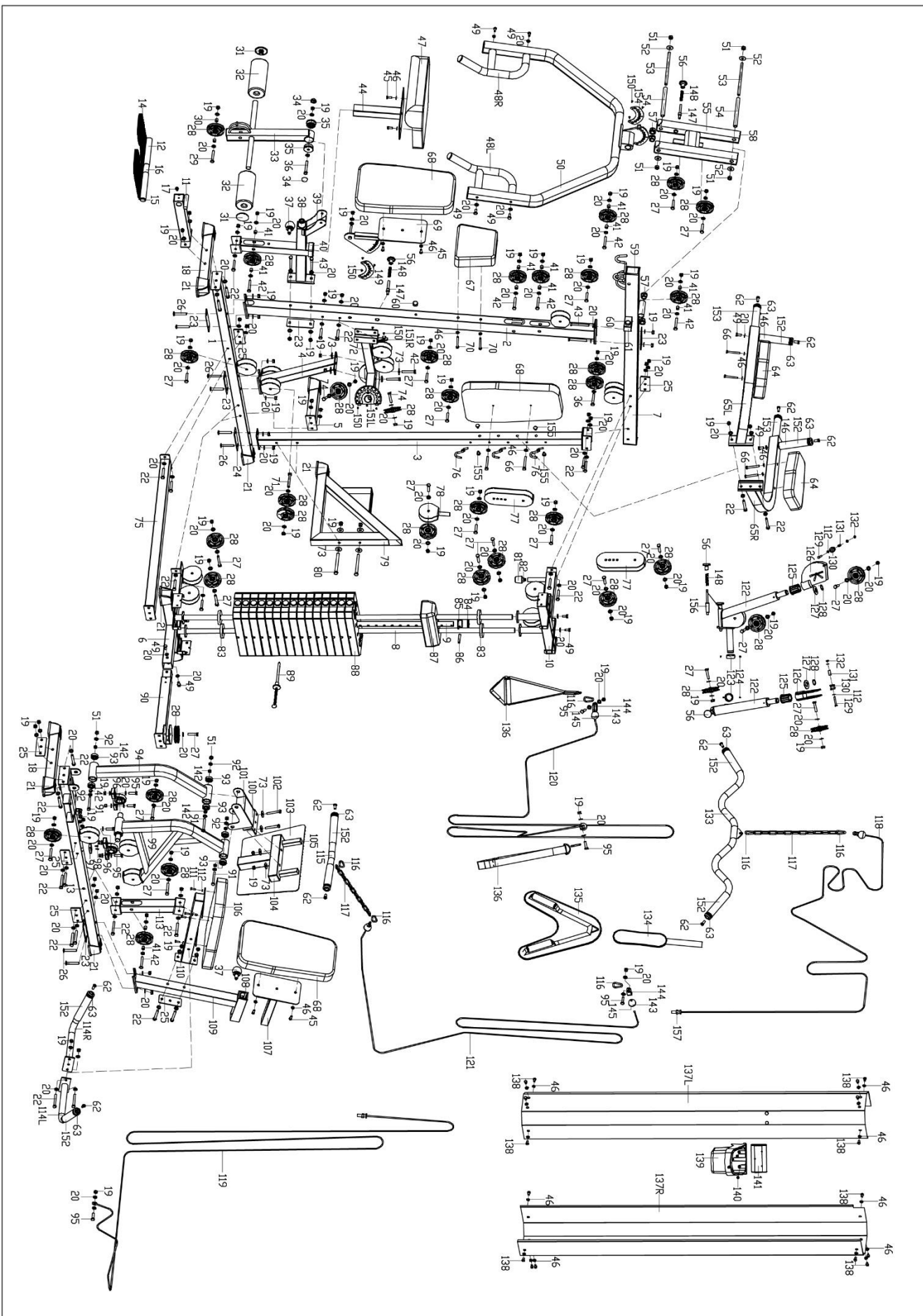
PRECAUCIONES

ESTA MÁQUINA DE EJERCICIO ESTÁ CONSTRUIDA PARA UNA SEGURIDAD ÓPTIMA. SIN EMBARGO, SE APLICAN CIERTAS PRECAUCIONES SIEMPRE QUE UTILICE UN EQUIPO DE EJERCICIO. ASEGÚRESE DE LEER TODO EL MANUAL ANTES DE MONTAR U OPERAR SU MÁQUINA. EN PARTICULAR, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje a los niños desatendidos en la misma habitación que la máquina.
2. Sólo una persona a la vez debe utilizar la máquina.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
6. Utilice siempre ropa deportiva adecuada cuando haga ejercicio. NO use batas ni otras prendas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatos para correr o aeróbicos cuando se utiliza la máquina.
7. Utilice la máquina únicamente para el uso previsto como se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto afilado alrededor de la máquina.
9. Las personas discapacitadas no deben utilizar la máquina sin la presencia de una persona calificada o un médico.
10. Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca opere la máquina si no funciona correctamente.
12. Se recomienda un observador durante el ejercicio.

ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE APTITUD. LA EMPRESA NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SUFRIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

DESPIECE



LISTA DE PARTES

NO	DESCRIPCIÓN	CA NT ID AD	NO	DESCRIPCIÓN	CA NT ID AD
1	Marco principal	1	80	Perno hexagonal M10*115	2
2	Unión del marco principal	1	81	Almohadilla ajustable	1
3	Junta soporte trasera	1	82	Tuerca hexagonal M12	1
4	Unión del tubo de conexión trasera	1	83	Asiento Grande	4
5	Unión de viga derecha	1	84	Arandela plana ϕ 13 * ϕ 43*4	1
6	Junta de viga izquierda	1	85	Soporte de fijación del pasador de tracción	1
7	Junta de viga de hormiga C	1	86	Escudo de pasador	1
8	Junta de barra deslizante	2	87	Bloque de plomo	1
9	Junta de barra de tracción	1	88	Peso / bloque	15
10	Junta de tubo estable deslizante	1	89	Pasador de fijación de resorte	1
11	Junta de conexión del pedal	1	90	Junta de tubo conectada a la viga izquierda	1
12	articulación del pedal	1	91	Perno hexagonal M12*125	3
13	Junta del soporte del pedal	1	92	Arandela plana D12*D24*2	6
14	Alfombra antideslizante	2	93	Cojinete	6
15	Tapa de extremo redondo	2	94	Junta de conexión delantera del pedal	1
16	Tubo Giratorio	1	95	Perno hexagonal M10*35	8
17	Hexagonal M8*12	1	96	Rodamientos montados en U	2
18	tubo inferior	2	97	Cojín rectangular	1
19	Tuerca de nailon M10	85	98	Tornillo autorroscante de cabeza plana ST4.2*12	2
20	plana D10*D20*2	170	99	Junta de conexión trasera del pedal	1
21	Tapa final	10	100	Junta de conexión del pedal	1
22	Perno ex M10*75	27	101	Tapa de extremo cuadrado	1
23	Placa de conexión 2	5	102	Perno hexagonal M10*70	2
24	Placa de conexión 1	1	103	Junta de placa de pedal	1
25	fijación 3	6	104	Tapa de extremo cuadrado	4
26	Perno de cuello cuadrado M10*68	8	105	Tapa de extremo cuadrado	4
27	Perno hexagonal M10* 47	23	106	Asiento	1
28	Junta de polea	36	107	Junta de viga trasera del pedal	1
29	Perno hexagonal M10* 55	1	108	buje	2
30	Espaciador ϕ 1 0,2* ϕ 1 4*7	2	109	Junta del tubo de la viga trasera del pedal	1
31	Tapa final	2	110	Junta de tubo de poste S eat	1
32	Agarre de espuma	2	111	Perno hexagonal M6*20	4

33	Soporte para piernas	1	112	plana D6*D12*1.2	8
34	Tapa final S17	2	113	Junta del tubo de soporte del asiento	1
35	buje	2	114L/R	Riel de brazo	1pr
36	Perno hexagonal M10* 80	2	115	Barra de tracción baja	1
37	Pasador de fijación de resorte	2	116	Gancho	7
38	Una almohadilla ajustable	1	117	Cadena	2
39	marco del asiento	1	118	tirar de la cuerda	1
40	buje	1	119	cuerda de pedal	1
41	Casquillo 5 φ 1 0,2* φ 1 4*12,5	12	120	cuerda de brazo	1
42	Perno hexagonal M10* 65	8	121	cuerda de pierna	1
43	Perno hexagonal M10* 90	4	122	Unión del marco de una armadura	2
44	Marco de poste de comer	1	123	Manguito de fijación	2
45	Perno hexagonal M8*20	6	124	Tornillo de fijación con casquillo hexagonal M6*5	4
46	plana D8*D16*1.5	30	125	buje	2
47	Asiento	1	126	Articulación colgante de polea	2
48L/R	Riel brazo	1pr	127	Arandela plana φ 25,5 * φ 45*3	2
49	Perno hexagonal M10* 20	10	128	Escudo anular D25	2
50	Junta del soporte de empuje	1	129	Perno ex M6*45	2
51	Tuerca de nailon M12	7	130	Someterse servilmente	2
52	Arandela plana D12*D32*2	4	131	buje	2
53	Eje largo φ 12*212	2	132	Nailon M6	2
54	Casquillo φ 18* 2,5 *184	2	133	barra de tiro alta	1
55	Junta de soporte colgante	1	134	un conjunto de tobillo	1
56	Tirar del pasador	4	135	Mango	1
57	Buje aleado φ 32*21,5	4	136	Agarre	2
58	Tapa final plana y achatada	7	137L/R	Cubierta de la placa de pesas	1pr
59	Tapa de extremo cuadrado	2	138	Perno ex M8*12	die cis éis
60	Almohadón	3	139	estuche para tetera	1
61	Tapa de extremo cuadrado	3	140	Tornillo de cabeza alomada en cruz	3
62	Alto ex M10*20	10	141	Tubo de fijación de tetera	1
63	Tapa final	10	142	Casquillo 1 φ 12,2* φ 16*6	6
64	Almohadilla para el codo	2	143	Bulbo	3
65L/R	tubo de soporte	1pr	144	Hebilla de fijación	3
66	Perno hexagonal M 8 * 65	6	145	placa curvada	3
67	Almohadilla para la cabeza	1	146	Junta de manillar pequeña	2
68	Almohadilla trasera	3	147	Enchufar	2
69	Articulación del respaldo	1	148	Presión primavera	4

70	Perno hexagonal M 8 * 85	2	149	Tablero espaciador del respaldo	1
71	Perno hexagonal M 10*125	1	150	Cruz tornillos de cabeza	12
72	Yugo de polea	1	151L /R	Tablero espaciador del marco de una armadura	1pr
73	plana D10*D32*2	12	152	Agarre del manillar	8
74	Hexagonal M10*50	2	153	Manillar agarre	2
75	Junta de conexión del pedal	1	154	Tablero espaciador del soporte de empuje	1
76	Articulación de gancho	3	155	Tapa de extremo redondo	4
77	Placa de fijación de polea	2	156	Enchufar	2
78	Junta de soporte de polea en U	2	157	Tuerca hexagonal	1
79	Tabla de montaje	1			

◆ Tómese el tiempo para revisar el manual y familiarizarse con todo el proceso de ensamblaje antes de continuar.

◆ Recomendamos encarecidamente contar con la ayuda de otra persona para el montaje. Esto es especialmente conveniente al ensamblar varias piezas o mover el equipo.

Consejo de montaje : siempre es útil preparar previamente los elementos necesarios para cada paso del montaje.

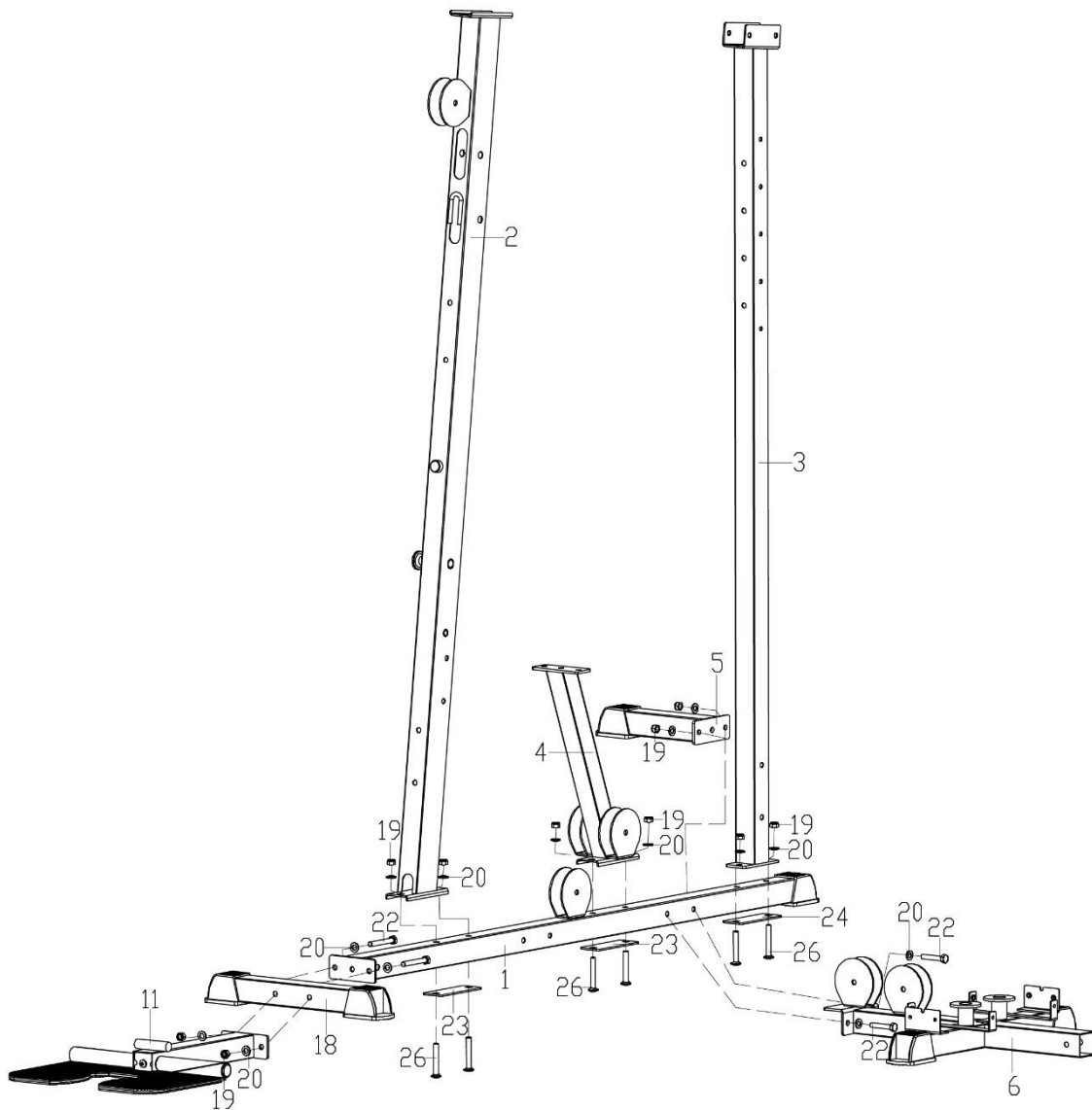
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE







Paso 1

A : Conecte la junta del marco principal (2) y la junta del tubo conector trasero (4) al marco principal (1) . Asegúrelos con un perno de cuello cuadrado (26) , una placa de conexión 2 (23) , una arandela plana (20) y una tuerca de nylon (19) ;

B : Conecte la junta del soporte trasero (3) al marco principal (1) . Asegúrelos con un perno de cuello cuadrado (26) , una placa de conexión 1 (24) , una arandela plana (20) y una tuerca de nylon (19) ;

C : Conecte la junta de conexión del pedal (1 1) , el tubo inferior (18) , la junta de la viga derecha (5) y la junta de la viga izquierda (6) al marco principal (1) . Asegúrelos con un perno hexagonal (22) , una arandela plana (20) y una tuerca de nylon (19) ;



6*	 (26)	 (20)	 (19)
	M10*68	D10*D20*2	M10
4*	 (22)	 (20)	 (19)
	M10*75	D10*D20*2	M10

Paso 2

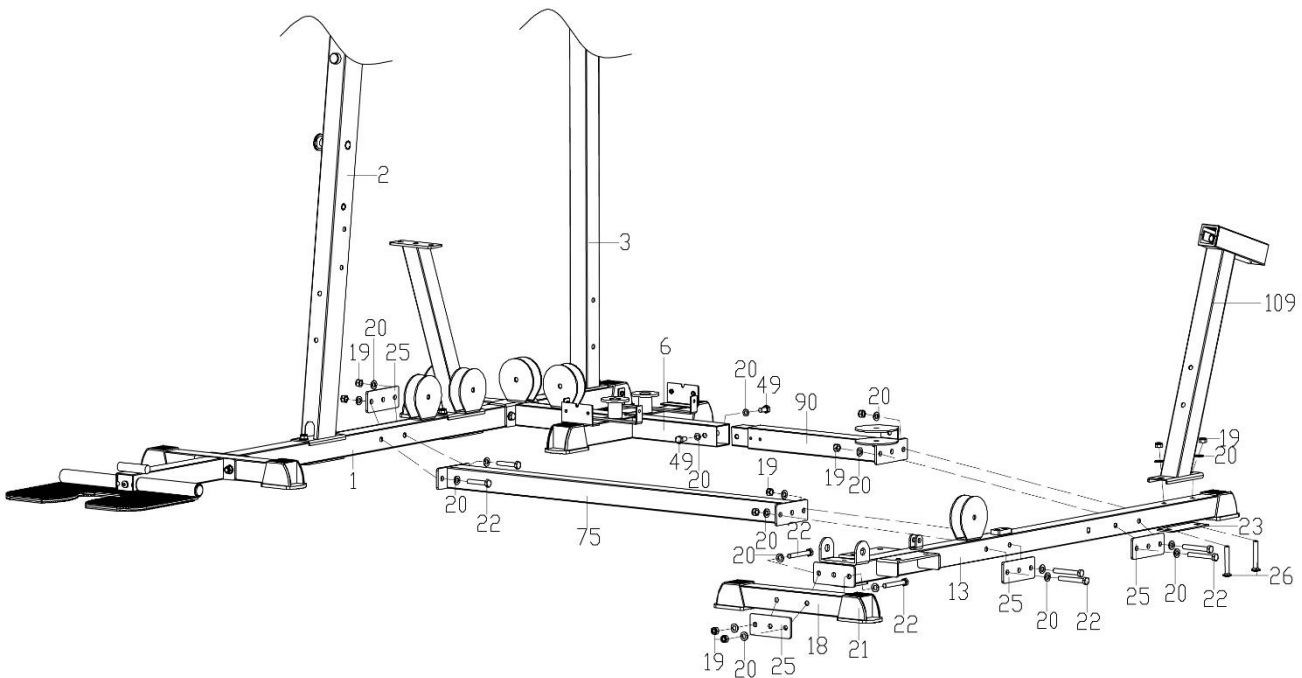
A : Adjuntar Unión del tubo conectado a la viga izquierda (90) a la unión de la viga izquierda (6) con una arandela plana (20) y un perno hexagonal (49).









B : Conecte la junta del tubo de la viga trasera del pedal (109) a la junta del soporte del pedal (13) . Asegúrelos con un perno de cuello cuadrado (26) , una placa de conexión 2 (23), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19) ;

C : Conecte el tubo inferior (18) a la junta del soporte del pedal (13) . Asegúrelos con perno hexagonal (22), arandela plana (20), placa de fijación 3 (25) y tuerca de nailon (19) ;

D : Conecte la junta de conexión del pedal (75) al marco principal (1) . Asegúrelos con perno hexagonal (22), arandela plana (20), placa de fijación 3 (25) y tuerca de nailon (19) ;

E : Conecte la junta del soporte del pedal (13) a la junta de conexión del pedal (75) y a la junta del tubo conectado a la viga izquierda (90) . Asegúrelos con un perno hexagonal (22), una arandela plana (20), una placa de fijación 3 (25) y una tuerca de nailon (19) ;



2*	 (49)  (20)
1*	 (26)  (20)  (19)
8*	 (22)  (20)  (19)

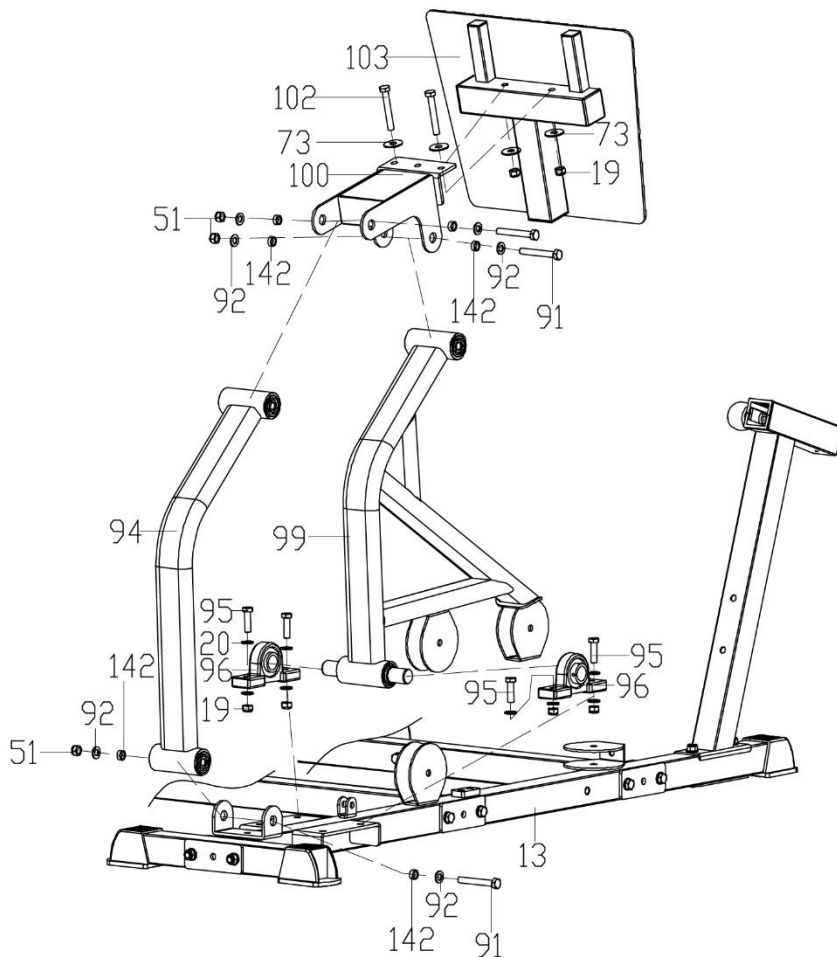
Paso 3











A : Inserte los cojinetes montados en el montante vertical (96) en el eje de la junta de conexión trasera del pedal (99), luego fije los cojinetes montados en el montante vertical (96) en la junta del soporte del pedal (13) con un perno hexagonal (95) y una arandela plana (20) y tuerca de nylon (19) ;

B : Conecte la junta de conexión delantera del pedal (94) a la junta del soporte del pedal (13) . Asegúrelos con un perno hexagonal (91), una arandela plana (92), un casquillo (142) y una tuerca de nylon (51) ;

C : Conecte la junta de conexión del pedal (100) a la junta de conexión delantera del pedal (94) y a la junta de conexión trasera del pedal (99) . Asegúrelos con un perno hexagonal (91), una arandela plana (92), un casquillo (142) y una tuerca de nylon (51) ;

D : Conecte la junta de la placa del pedal (103) a la junta de conexión del pedal (100) . Asegúrelos con un perno hexagonal (102) y una arandela plana (73). y tuerca de nylon (19) ;



4*	 (95)  (20)  (19)
	M10*35 D10*D20*2 M10
2*	 (102)  (73)  (19)
	M10*70 D10*D32*2 M10
3*	 (91)  (142)  (92)  (51)
	M12*125 D12.2*D16*6 D12*D24*2 M12

Paso 4

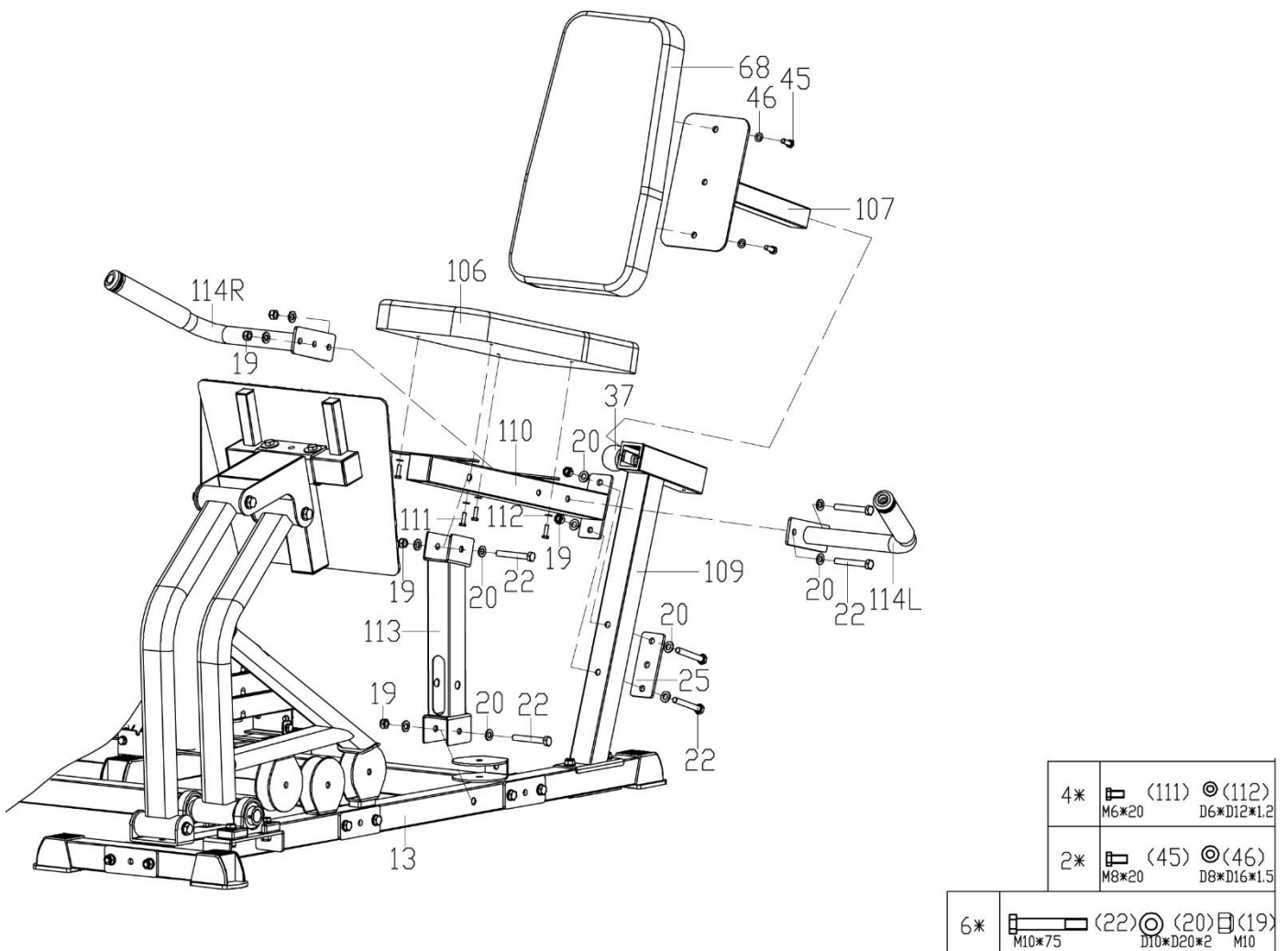
A : Conexión de la junta del tubo de soporte del asiento (113), la junta del soporte del pedal (13) y la junta del tubo de la tija del sillín (110) con un perno hexagonal (22), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19) ;

B : Conecte la junta del tubo de la tija del sillín (110) a la junta del tubo de la viga trasera del pedal (109) . Asegúrelos con perno hexagonal (22), arandela plana (20), placa de fijación 3 (25) y tuerca de nailon (19) ;

C : Conecte el asiento (106) a la junta del tubo de la tija del sillín (110) con un perno hexagonal (111) y una arandela plana (112) .

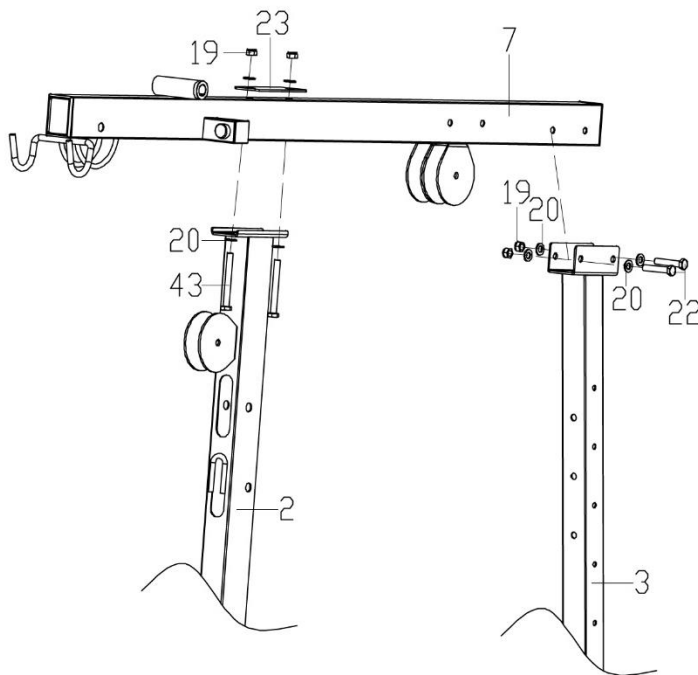
D : Inserte la junta de la viga trasera del pedal (107) a la junta del tubo de la viga trasera del pedal (109), fijela con el pasador de fijación por resorte (37), luego fije la almohadilla trasera (68) a la junta de la viga trasera del pedal (107) con Perno hexagonal (45), arandela plana (46)

E : Conecte el riel del brazo izquierdo y derecho (114L/R) a la junta del tubo de la tija del sillín (110) con un perno hexagonal (22), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).



Paso 5

A : Conexión de la junta de la viga inclinada (7) a la junta del marco principal (2) y a la junta del soporte trasero (3) con un perno hexagonal (43), un perno hexagonal (22), una arandela plana (20) , una placa de conexión 2 (23) y tuerca de nailon (19) ;



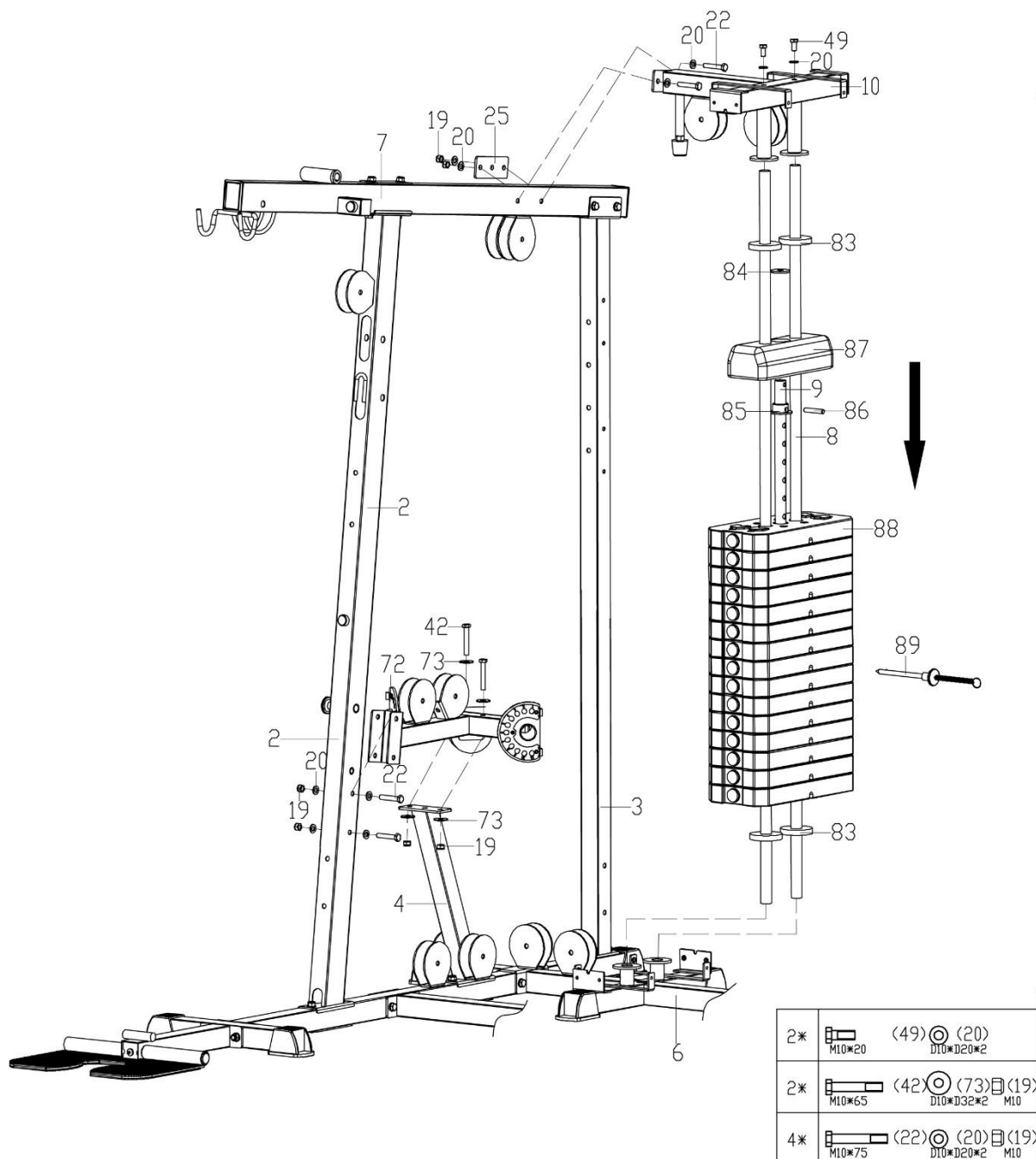
2*	 M10*75 (22) (20) (19) D10*D20*2 M10
2*	 M10*90 (43) (20) (19) D10*D20*2 M10

Paso 6

A : Instale la junta de la barra deslizante (8) en la junta de la viga izquierda (6) y luego inserte la almohadilla del cojín grande (83), el bloque de peso (88), la junta de la barra de tracción (9) , y el soporte de fijación del pasador de tracción (85). , Protector de pasador (86), bloque de plomo (87), arandela plana (84), almohadilla de amortiguación grande (83) a la junta de la barra deslizante (8) y la junta de la barra de tracción (9) una por una, finalmente inserte el elemento de fijación por resorte. alfiler (89)

B : Conecte la junta del tubo estable deslizante (10) a la junta de la barra deslizante (8) con un perno hexagonal (49) y una arandela plana (20) . Luego instale la junta del tubo estable deslizante (10) en la junta de la viga inclinada (7) con un perno hexagonal (22), una arandela plana (20), una placa de fijación 3 (25) y una tuerca de nailon (19).

C : Conecte el yugo de la polea (72) a la junta del marco principal (2) y a la junta del tubo de conexión trasero (4) con un perno hexagonal (22), una arandela plana (20), un perno hexagonal (42), una arandela plana (73) y una tuerca de nailon. (19)

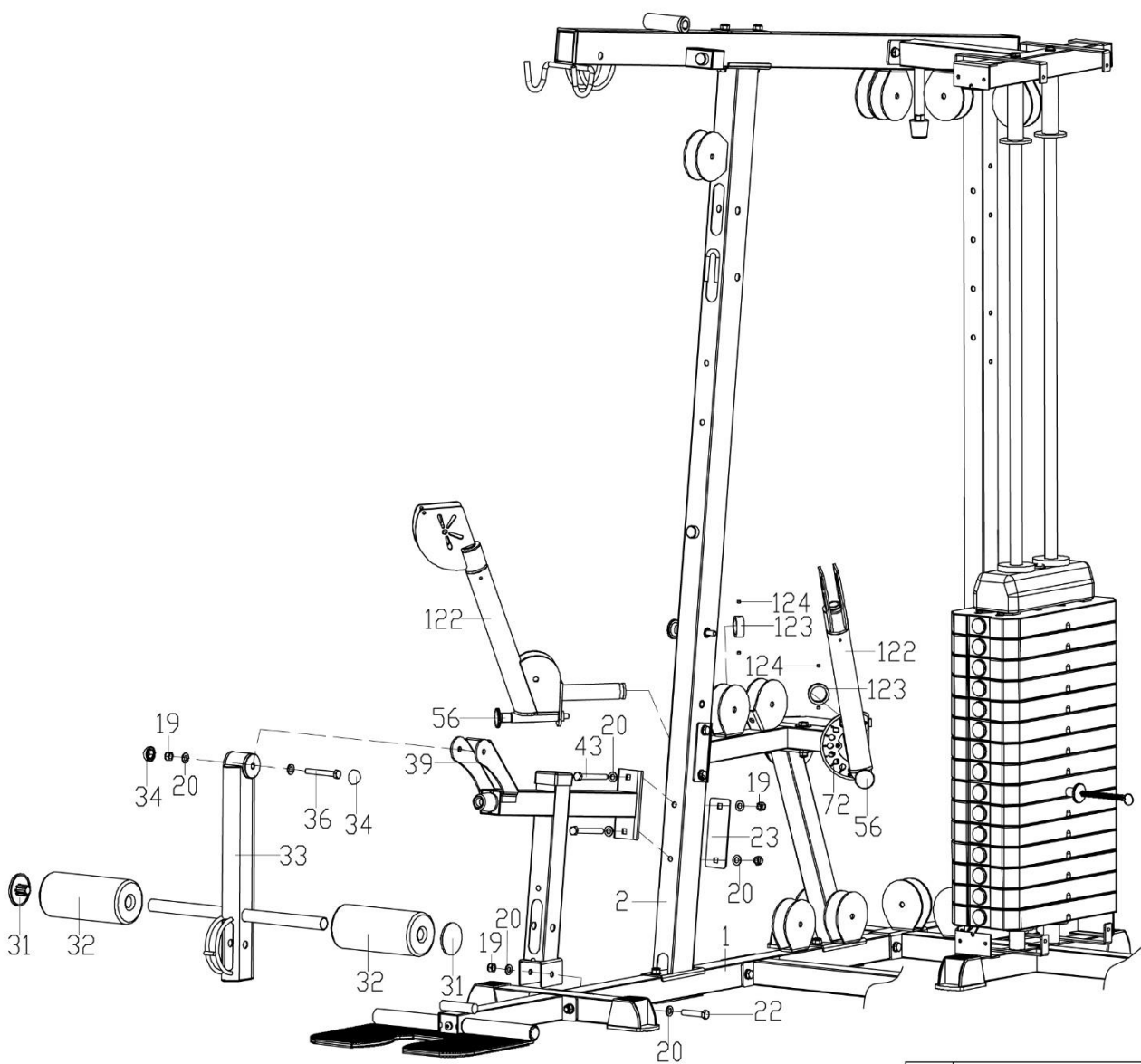


Paso 7

A : Conecte el marco del asiento (39) a la junta del marco principal (2) y al marco principal (1) . Asegúrelos con el perno hexagonal (43), el perno hexagonal (22), la arandela plana (20), la placa de conexión 2 (2 3) y la tuerca de nailon (19) ;

B : Conecte el soporte de las piernas (33) al marco del asiento (39) con un perno hexagonal (36), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19) , coloque la tapa del extremo (34); Luego coloque la empuñadura de espuma (32) en el soporte de la pierna (33) y coloque la tapa del extremo (31).

C : Inserte la junta del marco del brazo (122) al yugo de la polea (72) y cúbralo con el manguito de fijación (123), luego fíjelo con el tornillo de fijación hexagonal (124) (NOTA: Al ensamblar, el pasador de tracción (56) debe colocarse en el orificio del yugo de la polea (72).)



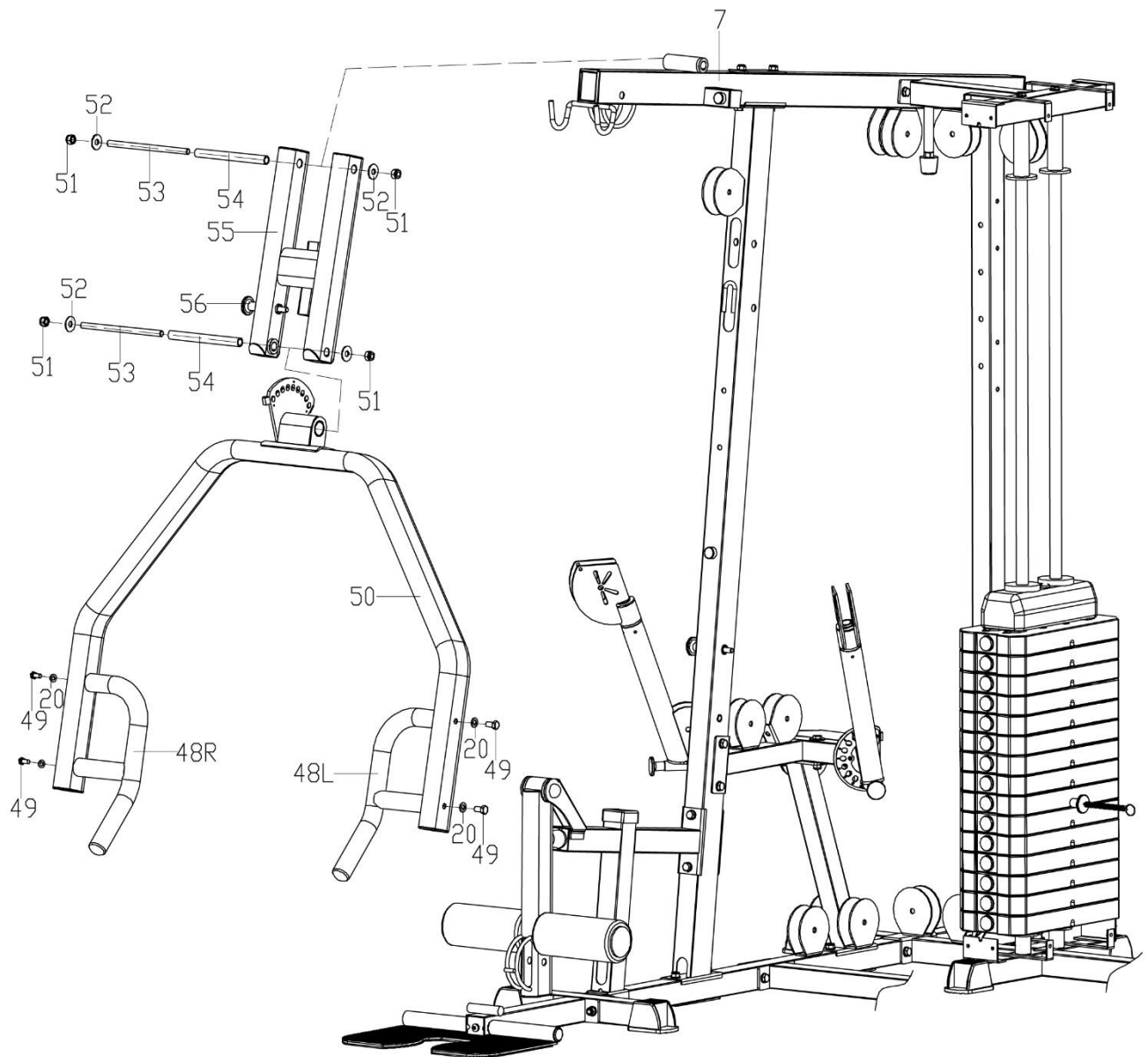
1*	 M10*75 (22) (20) (19) D10*D20*2 M10
1*	 M10*80 (36) (20) (19) D10*D20*2 M10
2*	 M10*90 (43) (20) (19) D10*D20*2 M10







Paso 8

A : Conecte la junta del soporte colgante (55) a la junta de la viga inclinada (7) con el eje largo (53), el casquillo (54), la arandela plana (52) y la tuerca de nylon (51).

B : Conecte la junta del soporte de empuje (50) a la junta del soporte para colgar (55) con el eje largo (53), el casquillo (54), la arandela plana (52) y la tuerca de nylon (51) (NOTA: Al ensamblar, el pasador de tracción (56) se debe introducir en el orificio de la junta del soporte de empuje (50).)

C : Conecte el riel del brazo (48L/R) a la junta del soporte de empuje (50) con un perno hexagonal (49) y una arandela plana (20).



4*	 (49)	 (20)		
	M10*20	D10*D20*2		
2*	 (53)	 (54)	 (39)	 (40)
	∅12*212	∅18*2,5*184	D12*D24*2	M12

Paso 9

A : Instale la cuerda de tracción (118) como muestra la marca de flecha a continuación (Nota: Enhebre la cuerda por el lado sin bombilla)

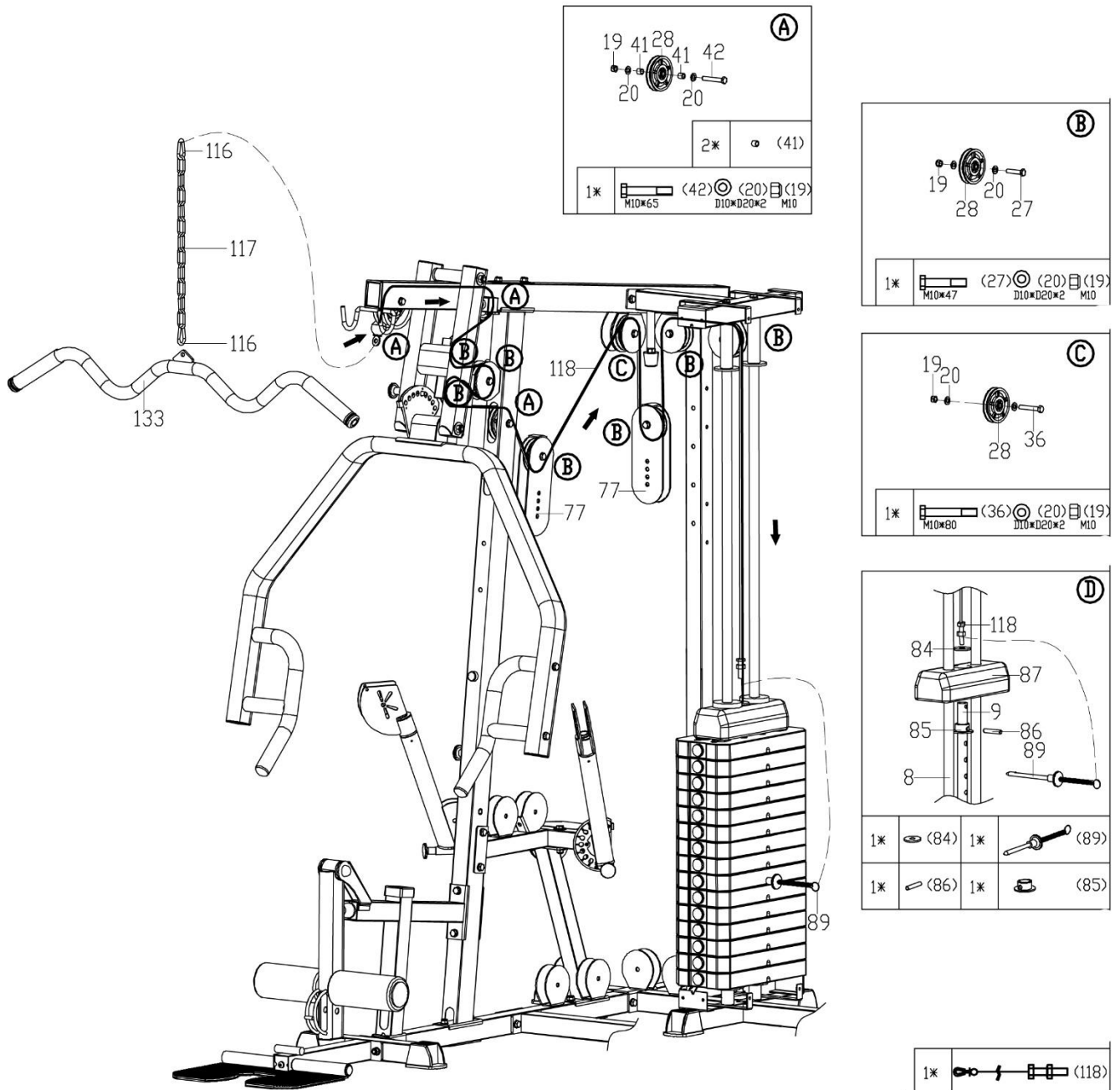
B : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen A con un perno hexagonal (42), una arandela plana (20), un casquillo (41) y una tuerca de nailon (19).

C : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen B con un perno hexagonal (27), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).

D : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen C con un perno hexagonal (36), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19) (no los apriete ahora)

E : Inserte el pasador de fijación de resorte (89) en el perno hexagonal de la cuerda de tracción (118), luego coloque este perno hexagonal en la junta de la barra de tracción (9) como se muestra en la imagen D.

F : Conexión de la barra de tracción alta (133) y la cuerda de tracción (118) mediante el gancho (116) y la cadena (117)



Paso 10

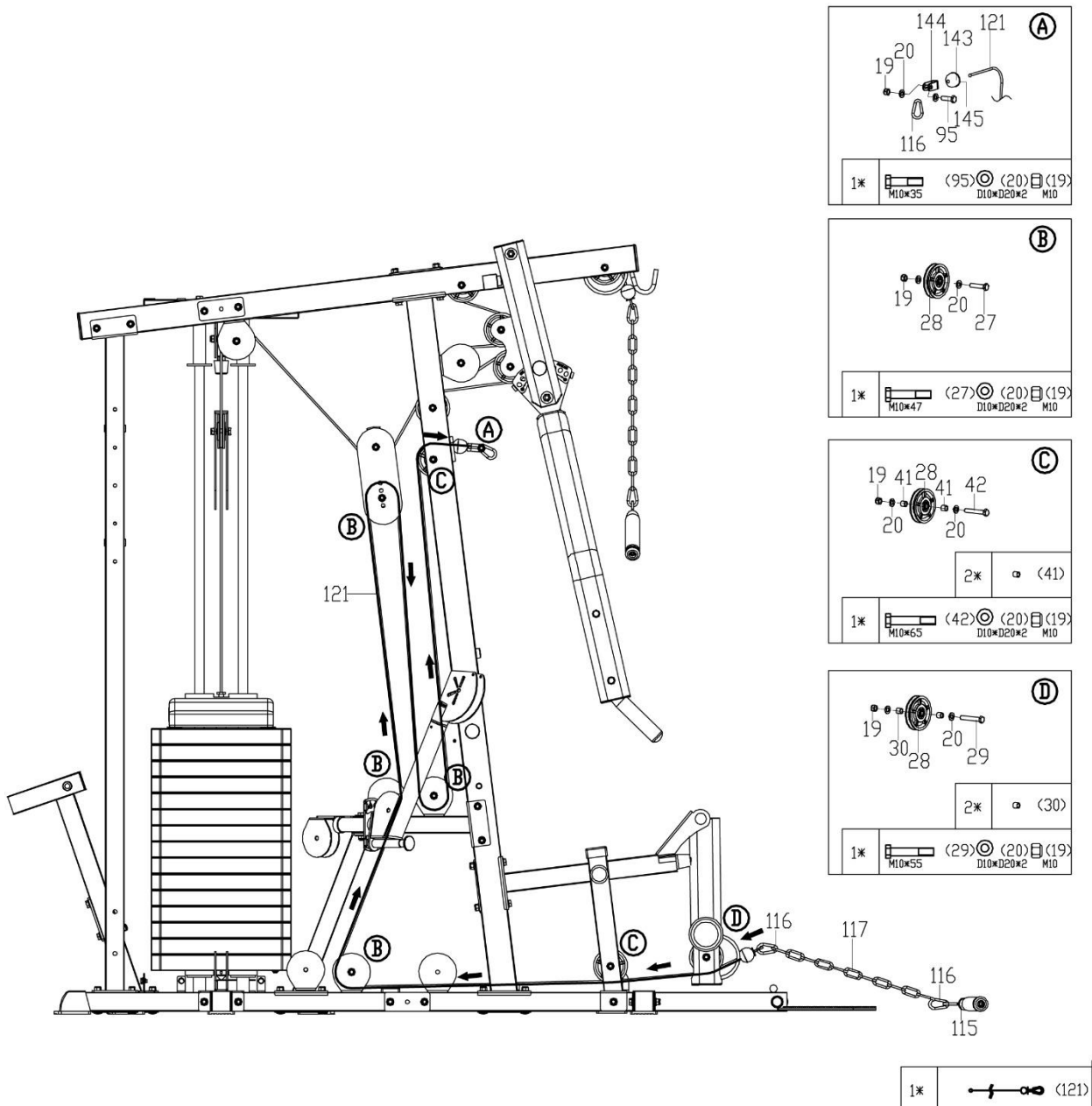
A : Instale la cuerda para las piernas (121) como muestra la marca de flecha a continuación (Nota: Enhebre la cuerda por el lado sin bombilla). Deje que la cuerda de la pierna (121) enrosque la curvatura (145), el bulbo (143), la hebilla de fijación (144), luego fije la hebilla con el perno hexagonal (95), la arandela plana (20) y la tuerca de nailon (19). Finalmente coloque el Gancho (116). Tome la imagen A como referencia.

B : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen B con un perno hexagonal (27), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).

C : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen C con un perno hexagonal (42), una arandela plana (20), un casquillo (41) y una tuerca de nailon (19).

D : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen D con un perno hexagonal (29), una arandela plana (20), un casquillo (30) y una tuerca de nailon (19).

E : Conexión de la cadena (117) , la barra de tracción baja y la cuerda para las piernas (121) mediante el gancho (116)



Paso 11

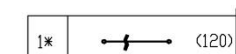
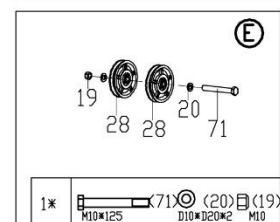
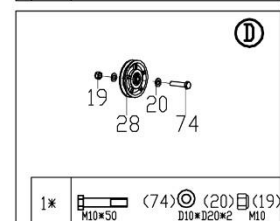
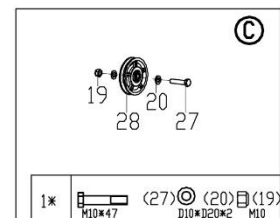
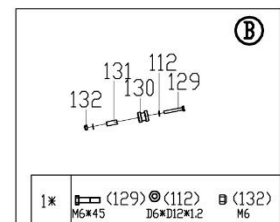
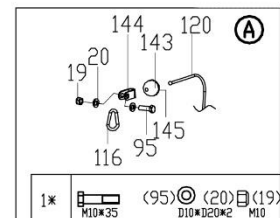
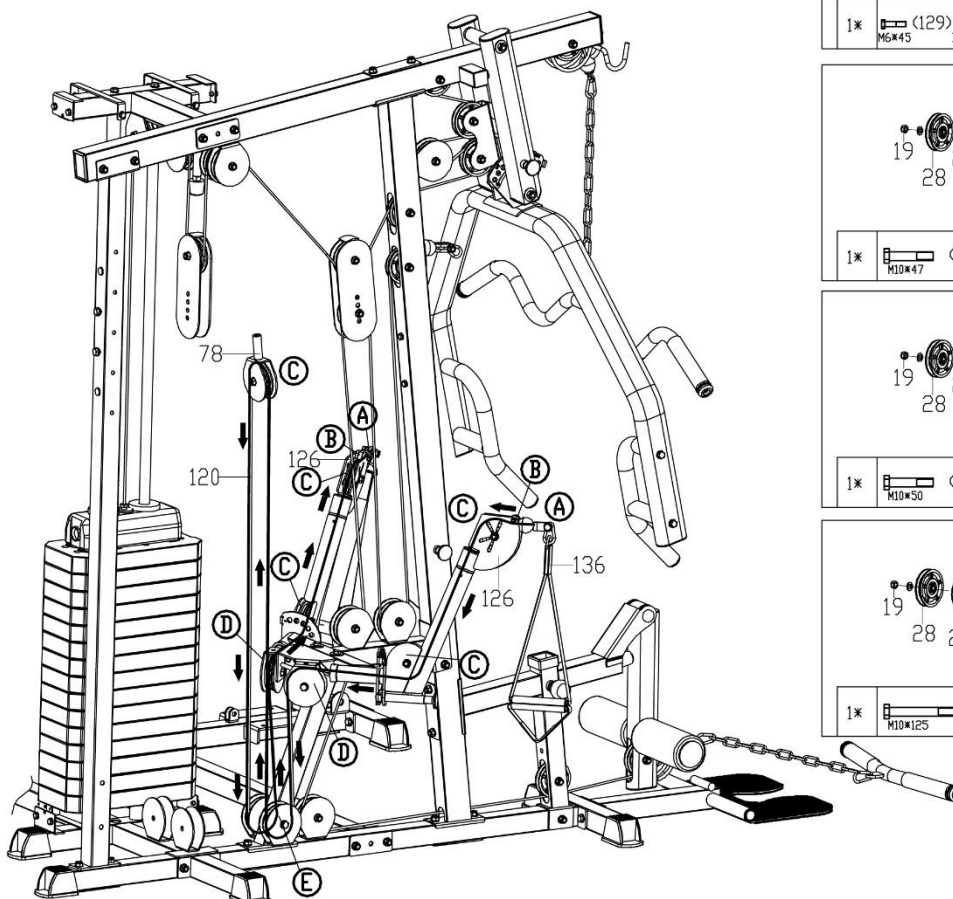
A : Instale la cuerda del brazo (120) como muestra la marca de flecha a continuación. Deje que la cuerda del brazo (120) enrosque la curvatura (145), el bulbo (143), la hebilla de fijación (144), luego fije la hebilla con el perno hexagonal (95), la arandela plana (20) y la tuerca de nailon (19). Finalmente coloque el Gancho (116). Tome la imagen A como referencia.

B : Fije el eje (130) a la junta colgante de la polea (126) con un perno hexagonal (129), una arandela plana (112), un casquillo (131) y una tuerca de nailon (132). Tome la imagen B como referencia.

C : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen C con un perno hexagonal (27), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).

D : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen D con un perno hexagonal (74), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).

E : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen E con un perno hexagonal (71), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19). Luego coloque el Agarre (136) en el punto A en el Gancho (116)



Paso 12

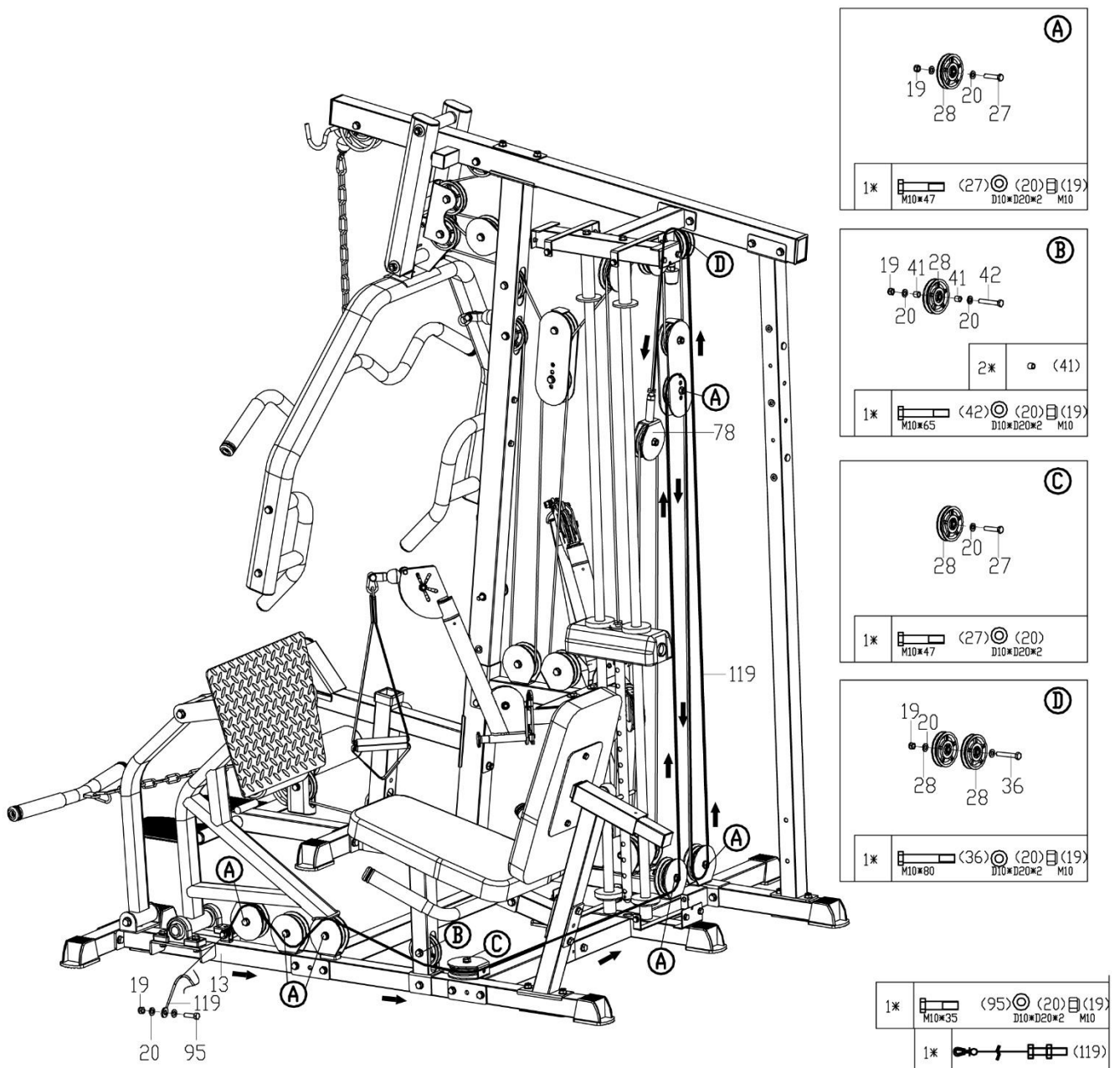
A : Instale la cuerda del pedal (119) como muestra la marca de flecha a continuación. Luego fije la cuerda del pedal (119) en la junta del soporte del pedal (13) con un perno hexagonal (95), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).

B : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen A con un perno hexagonal (27), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19).

C : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen B con un perno hexagonal (42), una arandela plana (20), un casquillo (41) y una tuerca de nailon (19).

D : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen c con un perno hexagonal (27) y una arandela plana (20).

E : Fije la junta de la polea (28) a la Imagen D con un perno hexagonal (36), una arandela plana (20) y una tuerca de nailon (19). Luego fije el otro lado de la cuerda del pedal (119) a la junta del soporte de la polea en U (78).



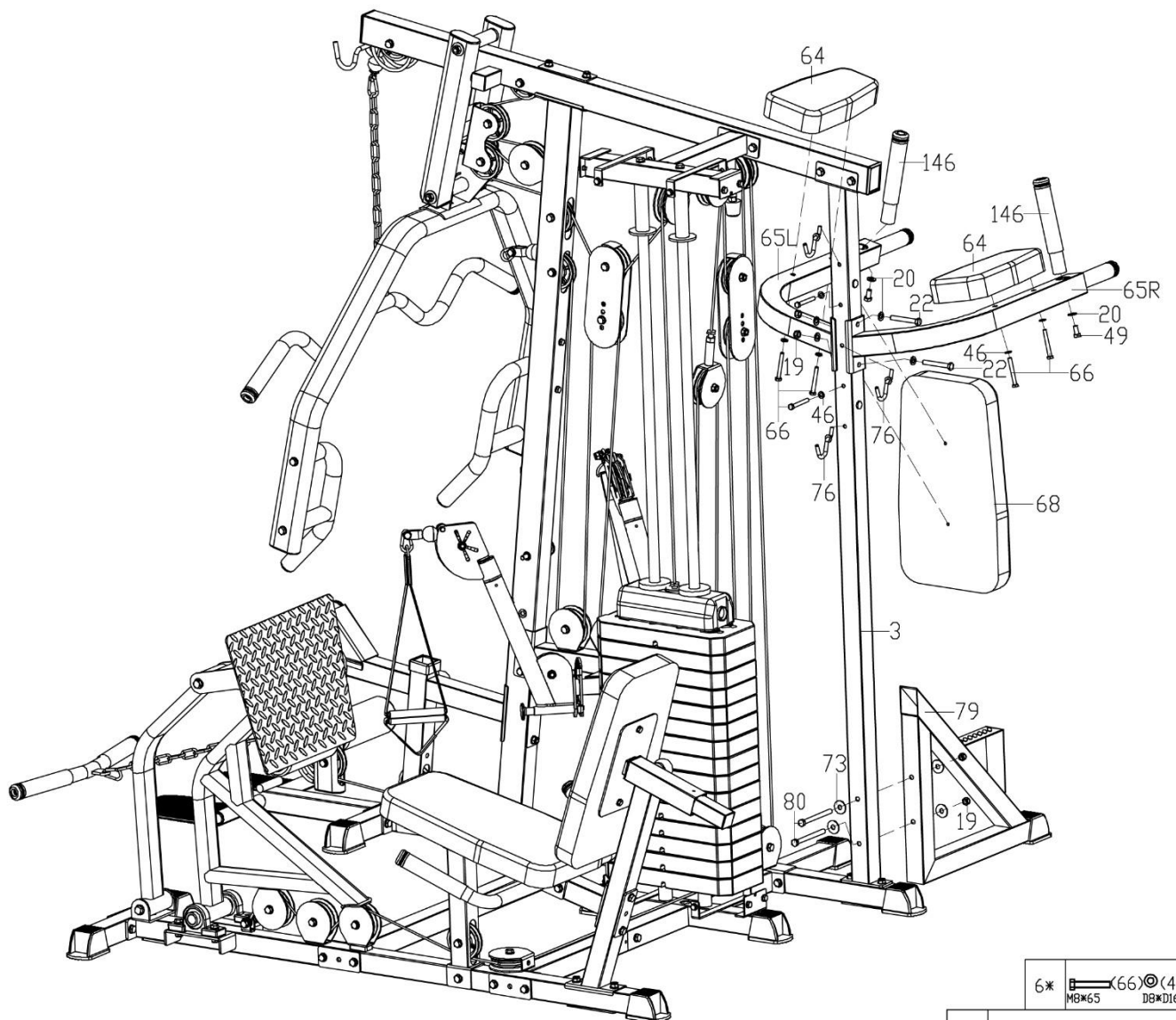
Paso 13











A : Fije la placa de montaje (79) a la junta del soporte trasero (3) con un perno hexagonal (80) y una arandela plana (73) . y tuerca de nailon (19) ;

B : Conecte el tubo de soporte (65L/R) al Junta del soporte trasero (3) con perno hexagonal (22), arandela plana (20) y tuerca de nailon (19) ;

C : Conecte el codo (64) y la almohadilla trasera (68) al tubo de soporte (65L/R) y a la junta del soporte trasero (3) con un perno hexagonal (66) y una arandela plana (46) .

D : Conecte la junta pequeña del manillar (146) al tubo de soporte (65L/R) con un perno hexagonal (49) y una arandela plana (20) . Luego coloque la junta del gancho (76) en la junta del soporte trasero (3).

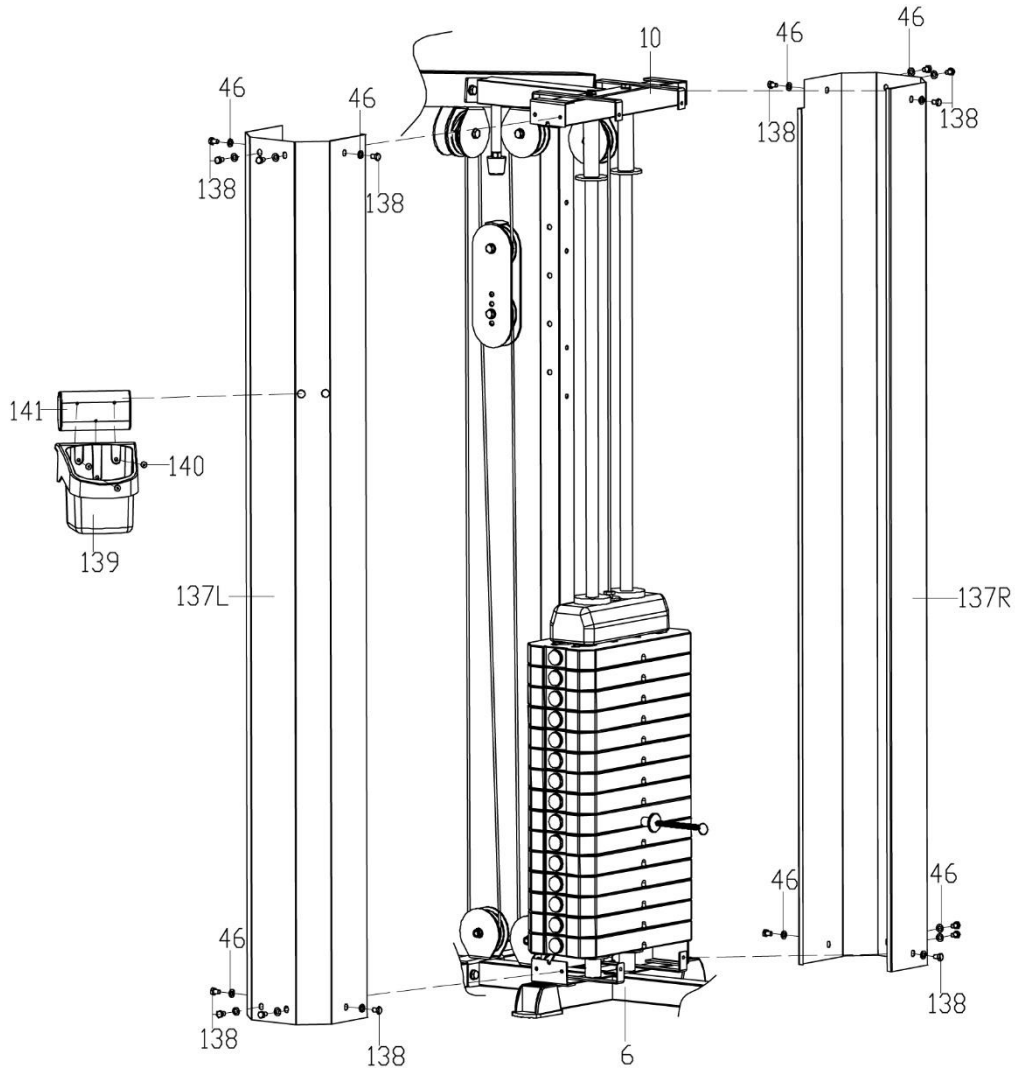


6*	 (66)  (46)
	M8*65 D8*D16*1.5
2*	 (49)  (20)
	M10*20 D10*D20*2
2*	 (22)  (20)  (19)
	M10*75 D10*D20*2 M10
2*	 (80)  (73)  (19)
	M10*115 D10*D32*2 M10

Paso 14

A : Conecte la cubierta de la placa de pesas (137L/R) a la junta de la viga izquierda (6) y deslice la junta del tubo estable (10) con un perno hexagonal (138) y una arandela plana (46).

B : Fije la caja de la tetera (139) en el tubo de fijación de la tetera (141), luego coloque el tubo de fijación de la tetera (141) en la cubierta de la placa de pesas izquierda (137L).



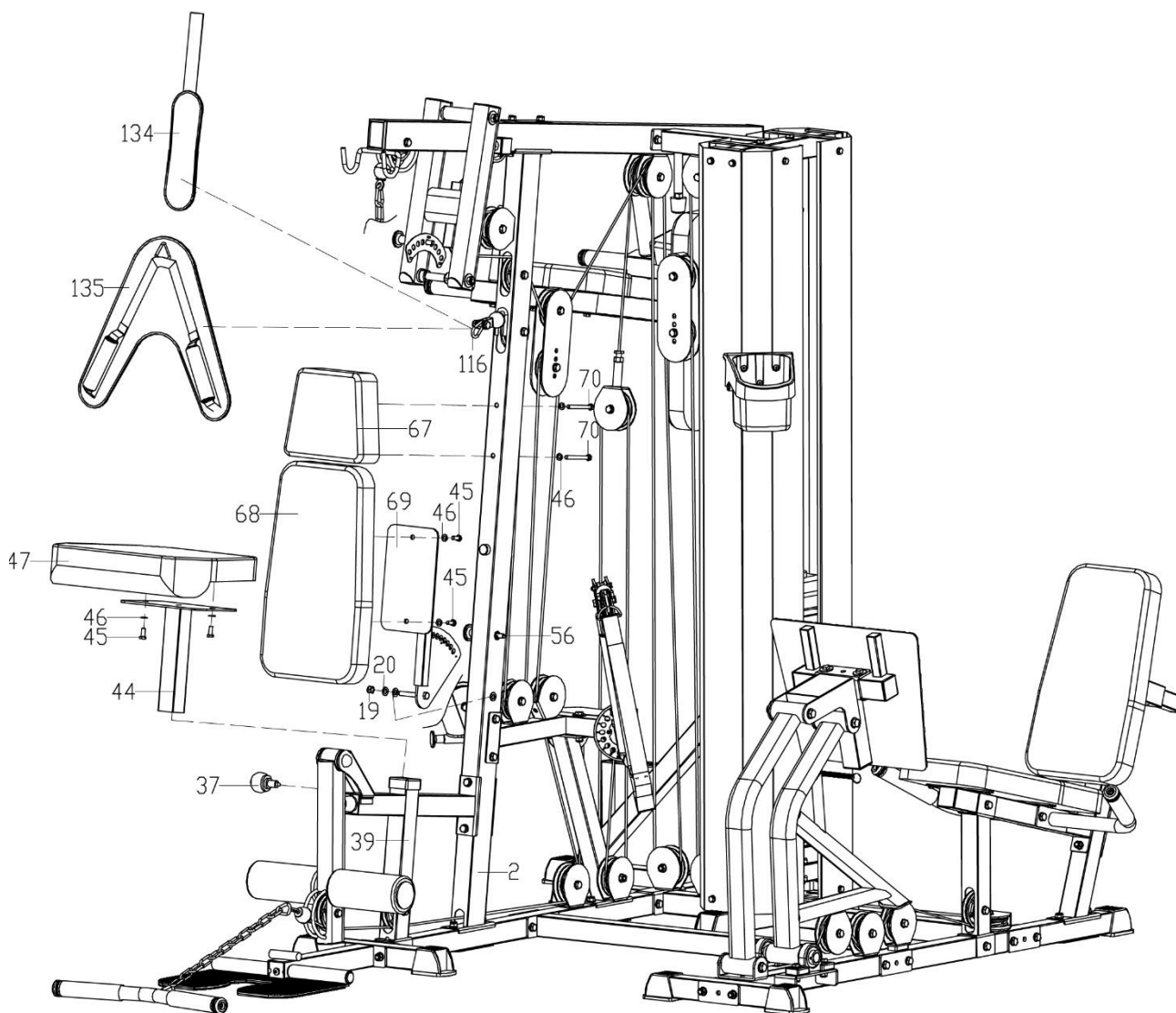
	3*	⊙ (140) M6*15
16*	⊞ (138)	⊙ (46) D8*16*1.5

Paso 15

A : Inserte el marco del poste del asiento (44) en el marco del asiento (39), ajuste una altura adecuada y luego fíjelo con el pasador de resorte (37). Conecte el asiento (47) al marco del poste del asiento (44) con un perno hexagonal (45) y una arandela plana (46).

B : Fije la almohadilla del respaldo (68) en la junta del respaldo (69) con un perno hexagonal (45) y una arandela plana (46). Luego inserte la junta del respaldo (69) en la junta del marco principal (2), asegúrese de que el orificio en la junta del respaldo (69) coincida con el pasador de tracción (56), luego fíjelos con la arandela plana (20) y la tuerca de nylon. (19)

C : Fije la almohadilla para la cabeza (67) en la junta del marco principal (2) con un perno hexagonal (70) y una arandela plana (46), finalmente coloque el juego de tobillo (134) y la manija de agarre (135) en el gancho (116).



4*		
	M8*20	D8*D16*1.5
2*		
	M8*85	D8*D16*1.5

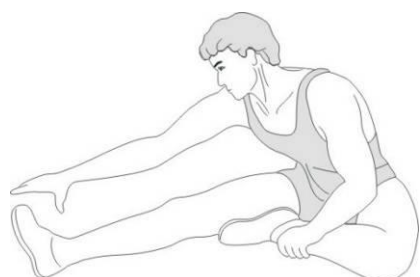
Ejercicios de calentamiento

Un programa de ejercicio exitoso consta de un calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Realiza todo el programa al menos dos y preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puedes aumentar tus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento es una parte importante de tu entrenamiento y debe comenzar en cada sesión. Prepara su cuerpo para ejercicios más extenuantes calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y entregando más oxígeno a los músculos. Al final de su entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir los problemas de dolor muscular. Sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento:

Estiramiento interno del muslo

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerque los pies lo más posible a la ingle. Empuja suavemente tus rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

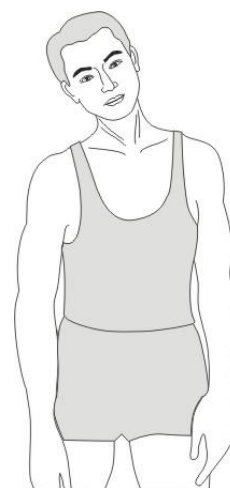


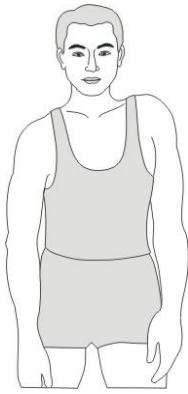
Estiramiento del tendón de la corva

Siéntate con la pierna derecha extendida. Descansa la suela de su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estírese hacia el dedo del pie lo más que pueda. Mantenga durante 15 segundos. Relájate y luego repite con pierna izquierda extendida.

Rollo de cabeza

Gire la cabeza hacia la derecha contando una vez, sintiendo el estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire su cabeza hacia atrás mientras cuenta, estirando su barbilla para el techo y dejando la boca abierta. Gira tu dirígete hacia la izquierda durante un conteo y, finalmente, suelta tu dirígete a tu pecho por un tiempo.



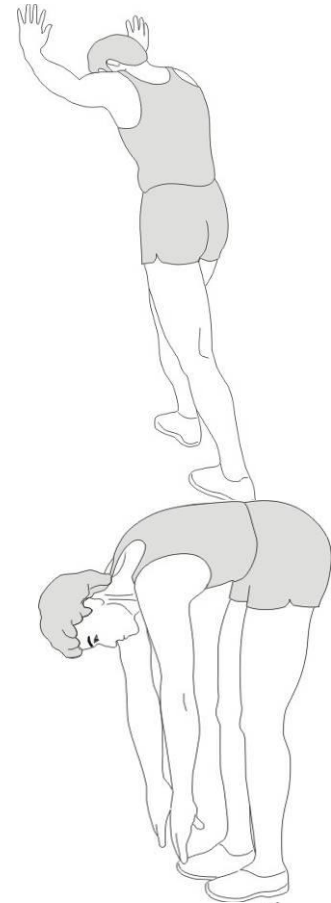


Levantamiento de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja mientras cuenta. Luego levante el hombro izquierdo mientras cuenta mientras baja el hombro derecho.

Estiramiento de pantorrilla y tendón de Aquiles

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantenga presionado y luego repita en el otro lado contando hasta 15.



Toque del dedo del pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Bájate lo más que puedas y mantén la posición durante 15 segundos.



Estiramiento lateral

Abre los brazos hacia los lados y continúa levantándolos hasta que estén por encima de tu cabeza. Estire su brazo derecho lo más que pueda hacia el techo durante un conteo. Siente el estiramiento en tu lado derecho. Repite esta acción con tu brazo izquierdo.