



Modelo: CHG2.1
ITM. / ART. 1872108

MANUAL DEL USUARIO

CENTR 2

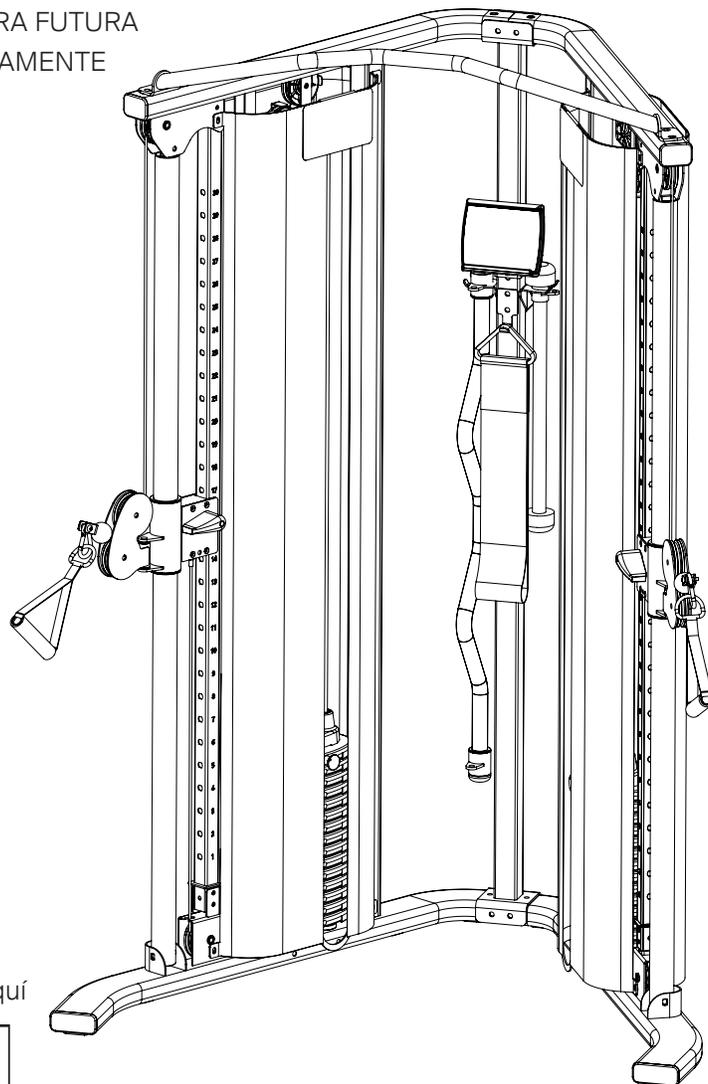
ENTRENADOR FUNCIONAL DE GIMNASIO EN CASA

IMPORTANTE: CONSERVE PARA FUTURA REFERENCIA. LEA CUIDADOSAMENTE



ESCANEA PARA OBTENER
MANUALES, VÍDEOS Y
ASISTENCIA

Registre el número de serie aquí



HECHO EN CHINA
80486-ES-V2025-07-07

BIENVENIDO

Bienvenido a Centr y gracias por su compra. Es un placer tenerlo como cliente. Por favor, inspeccione su producto y póngase en contacto con nosotros de inmediato si falta algo o está dañado.

Su equipo viene con acceso a la membresía y las herramientas de Centr en línea, que impulsarán su estilo de vida activo y su bienestar. El sistema de bienestar de Centr alinea sus movimientos, sus comidas y su mente con programas y consejos de expertos. Así podremos trabajar juntos para brindarle los mejores resultados y una vida saludable para siempre. ¡Muévase con formas ilimitadas de alimentar su rutina y alcanzar sus metas!

¿NECESITA AYUDA? ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN

CLIENTES DE E.U.A.

Si tiene preguntas o inconvenientes con nuestros equipos, comuníquese con el equipo de atención al cliente de E.U.A. Ofrecemos asistencia en español e inglés.



CORREO ELECTRÓNICO

service@centr.com



TELÉFONO

+1 714-738-1729 (GLOBAL)

DE LUNES A VIERNES, DE 8 A. M. A 5 P. M.
(PT-UTC-7 H/8 H)

Ofrecemos asistencia en español e inglés.

CLIENTES GLOBAL (FUERA DE E.U.A.)

Si tiene alguna pregunta o problema con su equipo, comuníquese con la tienda donde realizó su compra.

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO (Garantía no válida en México)

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite centr.com/support (solo inglés)

AUSTRALIA

Nuestros productos vienen con garantías que no pueden excluirse según la Ley del Consumidor Australiano. Usted tiene derecho a recibir un reemplazo o reembolso por una falla importante y para compensar cualquier otra pérdida o daño razonablemente predecible. También tiene derecho a la reparación o el reemplazo de los productos si estos no tienen una calidad aceptable y si esto no equivale a una falla importante.

Nuestros productos y servicios cuentan con garantías que no pueden ser excluidas en virtud de la Ley del Consumidor de Australia. En caso de fallos importantes en el servicio, usted tiene derecho a

- a cancelar su contrato de servicio con nosotros;
- a un reembolso por la parte no utilizada o a una compensación por su valor reducido.

También tiene derecho a elegir un reembolso o una sustitución en caso de fallo grave de los productos. Si un fallo en los productos o en un servicio no constituye un fallo grave, tiene derecho a que se rectifique el fallo en un plazo razonable. Si no lo hace, tiene derecho a que se le reembolse la mercancía y a rescindir el contrato de servicio y obtener el reembolso de la parte no utilizada. También tiene derecho a ser compensado por cualquier otra pérdida o daño razonablemente previsible derivado de un fallo en los bienes o el servicio.

TABLA DE CONTENIDO

GARANTÍA DEL PRODUCTO.....	3
AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.....	6
COLOCACIÓN DE LAS ETIQUETAS.....	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE DEL ENTRENADOR FUNCIONAL.....	9
ÁREA DE USO.....	14
DIMENSIONES DEL PRODUCTO	15
MANTENIMIENTO.....	16
DIAGRAMA DE LAS PIEZAS.....	17
LISTA DE PIEZAS.....	18
FLB2C BANCO PLEGADIZO AJUSTABLE MANUAL DEL USUARIO.....	19

APERNOO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

Esta máquina de ejercicio se diseñó para brindar la mayor seguridad. Sin embargo, debe tener en cuenta determinadas precauciones siempre que use un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar y usar su máquina. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
2. **Siempre mantenga a los niños y las mascotas alejados de la máquina. NO** deje niños sin supervisión en la misma habitación que la máquina. Las piezas móviles y el cableado de esta máquina pueden ocasionar lesiones graves o la muerte si se usan incorrectamente.
3. Nunca deje que niños utilicen equipos para entrenamiento de fuerza selectorizados. Supervise el uso de los equipos por las personas de 13 a 17 años.
4. Solo una persona a la vez debe usar la máquina.
5. Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, **DETENGA** el entrenamiento de inmediato. **CONSULTE A UN MÉDICO CUANTO ANTES.**
6. Coloque la máquina en una superficie despejada y nivelada. Solo para uso en interiores. **NO** use la máquina cerca del agua ni al aire libre.
7. Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa alejados de todas las piezas móviles.
8. Siempre use vestimenta adecuada para entrenamiento cuando haga ejercicios. **NO** use una bata ni otra vestimenta suelta que podría quedar atrapada en la máquina. También se requiere calzado para correr o entrenar al usar la máquina.
9. Use la máquina solo para los fines predefinidos, según se describe en este manual. **NO** use accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
10. No use la máquina como un soporte durante los estiramientos o para atar y usar tiras, cuerdas y otros artículos para entrenamientos de fuerza no autorizados por el fabricante.
11. No coloque objetos filosos alrededor de la máquina.
12. Se desaconseja que las personas discapacitadas usen la máquina sin la supervisión de una persona calificada o de un médico.
13. Antes de usar la máquina para entrenar, siempre haga ejercicios de estiramiento para entrar en calor adecuadamente.
14. Examine la máquina, incluyendo las cuerdas, los cinturones, las cadenas y sus conexiones, antes del uso. No use si la máquina o alguna pieza está desgastada, dañada o inutilizable.
15. El Centr 2 Functional Trainer está diseñado solo para uso doméstico. Clase H (Home): uso doméstico. Las placas de pesas no están cubiertas, lo que significa que:
 - Solo una persona puede usar el Centr 2 al mismo tiempo.
 - que solo una persona a la vez debe usar el dispositivo; que debe asegurarse de que nadie más esté en el área de entrenamiento. Las demás personas en la habitación deben permanecer al menos a 1,5 m (5 pies) de distancia del dispositivo;
 - Después de su uso, la máquina se debe asegurar de forma que ninguna persona no autorizada tenga acceso a ella.
 - Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente insertado (si los equipos para entrenamiento de fuerza selectorizados usan pilas de peso). Nunca bloquee las pilas de peso o la placa superior en una posición elevada. Nunca use la máquina si la encuentra en este estado (si los equipos para entrenamiento de fuerza selectorizados usan pilas de peso). Para aumentar gradualmente la fuerza de peso, use solamente las herramientas de fuerza gradual proporcionadas por el fabricante.

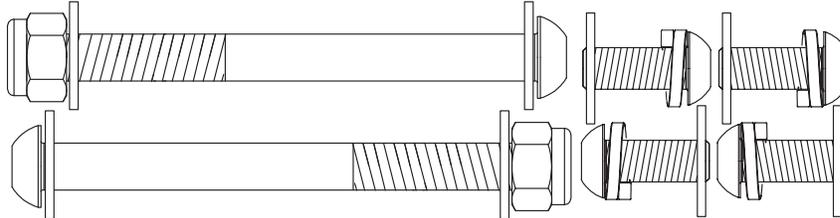
CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Inspeccione y ajuste todas las piezas antes de usar la máquina.
- El cuadro y la almohadilla del asiento de la máquina se pueden limpiar con un paño húmedo y detergente suave no abrasivo. **NO** use solventes.
- Reemplace toda la tapicería dañada o desgastada de inmediato.

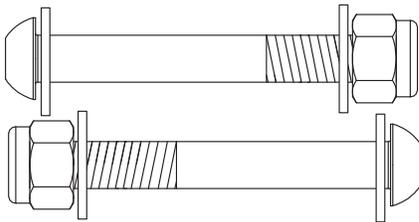
ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE CON SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS DE MÁS DE 35 AÑOS O QUE TIENEN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE GIMNASIA. Health in Motion, LLC. NO SE HACE RESPONSABLE DE NINGUNA LESIÓN PERSONAL NI DAÑO A LA PROPIEDAD QUE PUEDAN RESULTAR DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

ITM. / ART. 1872108
HERRAMIENTAS 1/1
CHG 2.1

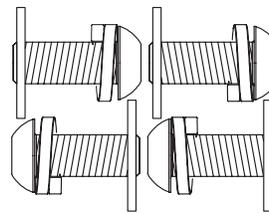
PASO 1



- 2 x Perno Allen, M10 X 130 (41)
- 4 x Arandela, M10 (25)
- 2 x Tuerca, M10 (24)



- 2 x Perno Allen, M10 X 95 (42)
- 4 x Arandela, M10 (25)
- 2 x Tuerca, M10 (24)

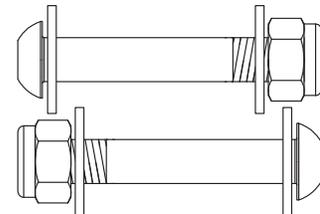


- 8 x Perno Allen, M10 X 25 (20)
- 8 x Arandela, M10 (25)
- 8 x Arandela de bloqueo, M10 (23)

PASO 4

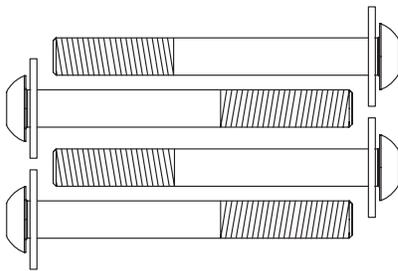


- 1 x Perno, M6 x 75 (28)
- 1 x Tuerca, M6 (30)
- 2 x Arandela, M6 (29)

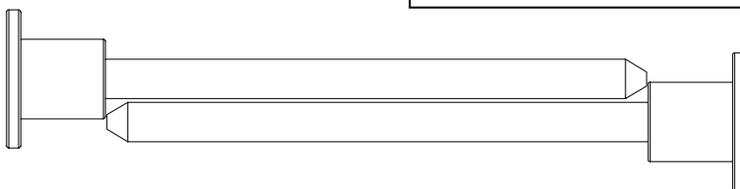


- 2 x Perno Allen, M10 X 70 (19)
- 4 x Arandela, M10 (25)
- 2 x Tuerca, M10 (24)

PASO 2

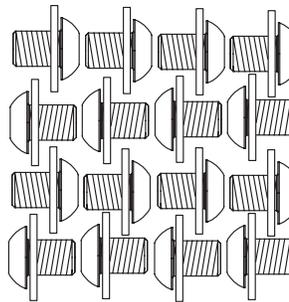


- 4 x Perno Allen, M10 X 80 (18)
- 4 x Arandela, M10 (25)

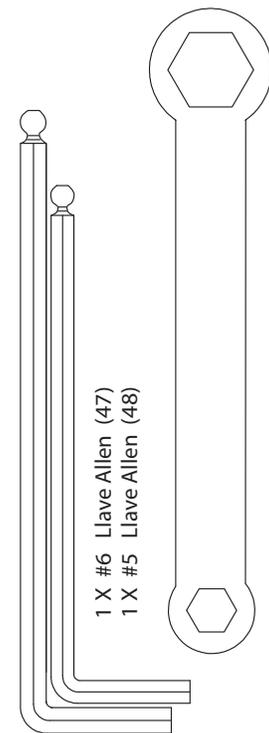


- 2 x Pasador de selección de peso(9)

PASO 3



- 16 x Perno Allen, M8 X 15 (39)
- 16 x Arandela, M8 (40)



- 1 X #6 Llave Allen (47)
- 1 X #5 Llave Allen (48)

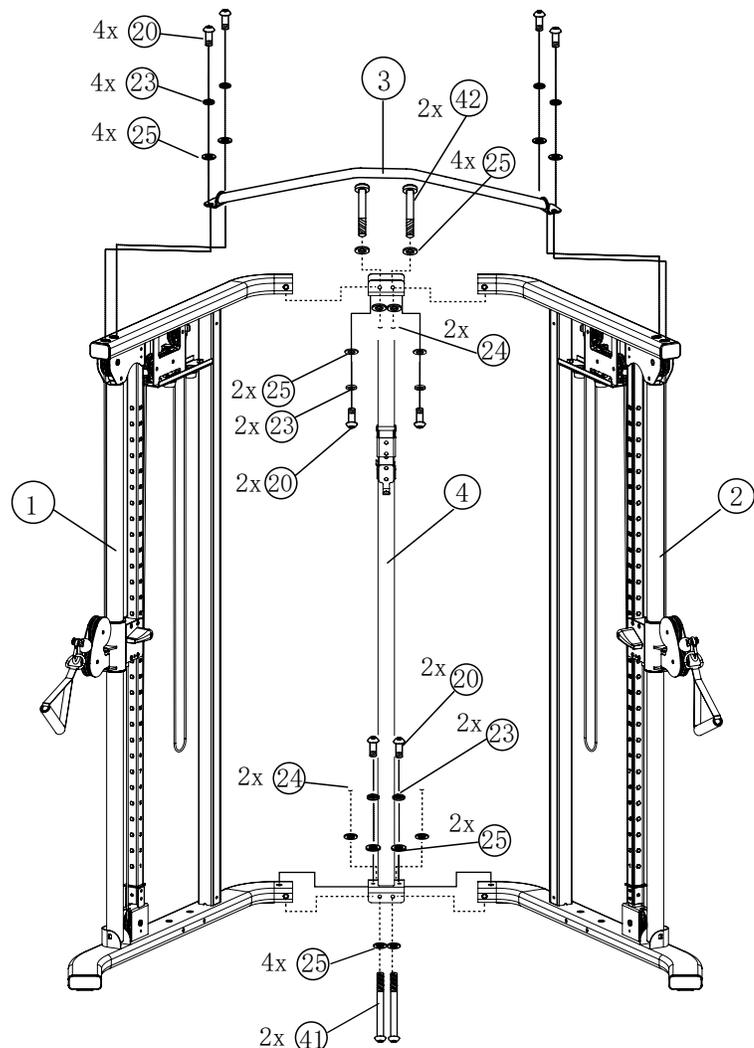
- 1 X #10 & #17 Llave hexagonal (49)

INSTRUCCIONES DE MONTAJE DEL ENTRENADOR FUNCIONAL

NOTA: ANTES DEL MONTAJE, RETIRE LA TUERCA Y LA ARANDELA DEL PERNO.

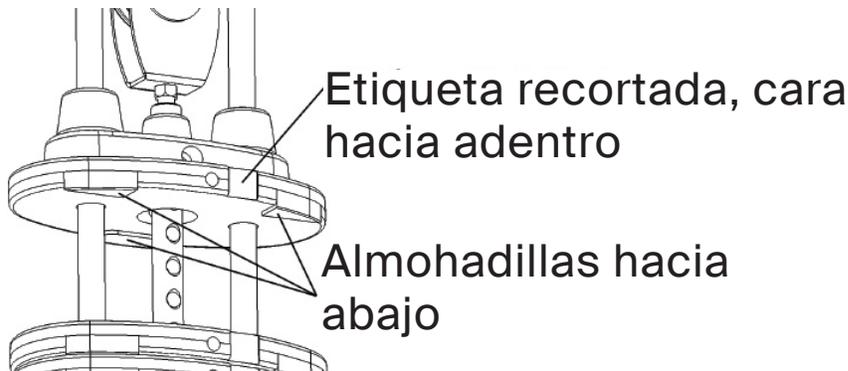
PASO 1

- A. No apriete las tuercas y los tornillos hasta que se le indique. **Herramientas necesarias para el montaje: llave Allen n.º 6 (47), llave Allen n.º 5 (48), llaves n.º 10 y n.º 17 (49).**
- B. Conecte el poste vertical central (n.º 4) a las estaciones derecha e izquierda (n.º 1 y n.º 2).
- C. Asegure la parte inferior horizontal con pernos **M10 x 130 (n.º 41)**, arandelas **M10 (n.º 25)** y tuercas **M10 (n.º 24)**. Instale la parte inferior vertical con pernos **M10 x 25 (n.º 20)**, arandelas de seguridad **M10 (n.º 23)** y arandelas **M10 (n.º 25)**.
- D. Asegure la parte superior horizontal con pernos **M10 x 95 (n.º 42)**, arandelas **M10 (n.º 25)** y tuercas **M10 (n.º 24)**. Instale la parte superior vertical con pernos **M10 x 25 (n.º 20)**, arandelas de seguridad **M10 (n.º 23)** y arandelas **M10 (n.º 25)**.
- E. Instale la barra de tracción (n.º 3). Apriétela con pernos **M10 x 25 (n.º 20)**, arandelas de seguridad **M10 (n.º 23)** y arandelas **M10 (n.º 25)**.
- F. **Apriete todos los pernos y tuercas instalados.**



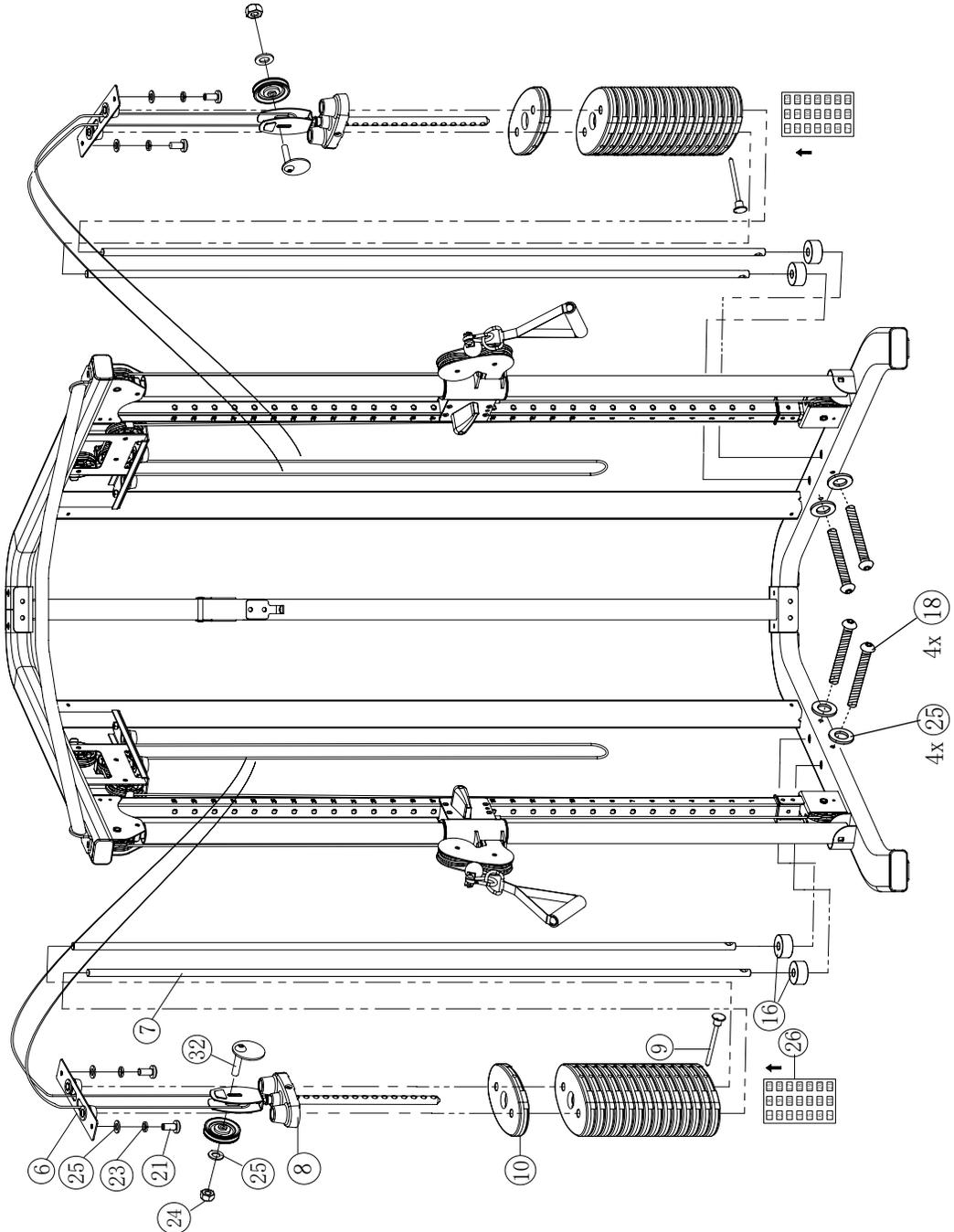
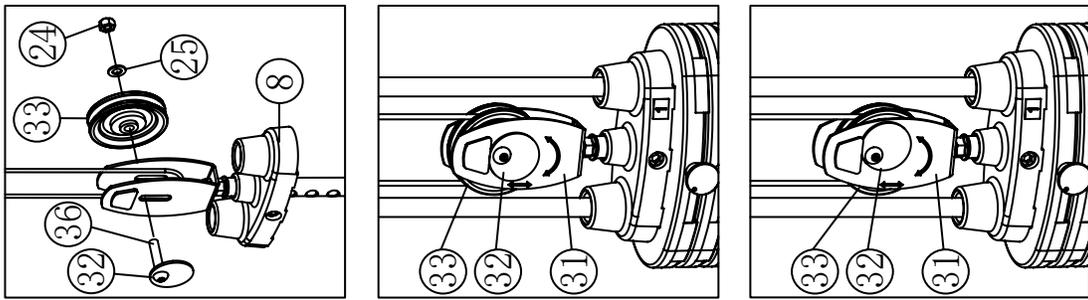
PASO 2

- A. Instale las barras de guía (n.º 7) en el bastidor. Asegúrelas con pernos **M10 x 80 (n.º 18)** y arandelas **M10 (n.º 25)**. **Apriételes todos.**
- B. Instale las protecciones de goma (n.º 16) en la barra de guía (n.º 7). Instale 15 pesas (n.º 10) desde la parte superior de las barras de guía (n.º 7) hasta las protecciones de goma (n.º 16). Asegúrese de que la etiqueta recortada de la pesa esté orientada hacia el interior de la máquina y las almohadillas hacia abajo. Observe el siguiente ejemplo::



- C. Quite los pernos preinstalados **M10 x 20 (n.º 21)**, las arandelas de resorte **M10 (n.º 23)** y las arandelas **Ø 10 (n.º 25)** que sostienen el soporte de las barras de guía (n.º 6). Deslice el conjunto de la barra de selección (n.º 8) sobre las barras de guía (n.º 7). Instale la polea de la pila de pesas (n.º 33) con el cable enrollado entre la polea y el soporte en forma de U (n.º 31). Inserte el perno de leva (n.º 32) y asegúrelo con una arandela **M10 (n.º 25)** y una tuerca **M10 (n.º 24)**.
- D. Sostenga el conjunto de la barra de selección (n.º 8) por encima de la pila de pesas para instalar la abrazadera de la barra de guía (n.º 6) en las barras de guía (n.º 7)..
- E. Presione la abrazadera de la barra de guía (n.º 6) hacia arriba en el soporte vertical..
- F. Apriete la abrazadera con pernos **M10 x 20 (n.º 21)**, arandelas de seguridad **M10 (n.º 23)** y arandelas **M10 (n.º 25)**.
- G. Baje la barra de selección hasta la parte superior de la pila de pesas.
- H. Revise todos los cables para asegurarse de que estén en la pista de las poleas.
- I. Coloque las etiquetas de número de pesa (n.º 26). Comience con el Número **1** en la **pesa de la barra de selección**..
- J. Instale el pasador de selección de pesa (n.º 9) en la pila de pesas..
- K. Lubrique las barras de guía con el lubricante Super Lube o Lube proporcionado.
- L. Ajuste la tensión del cable aflojando y girando el tornillo de leva (n.º 32) hasta que el conjunto de la barra de selección (n.º 8) comience a levantarse ligeramente de la pila de pesas. Apriete la tuerca del tornillo de leva para fijar su posición..
- M. **Repita los pasos para el lado opuesto.**

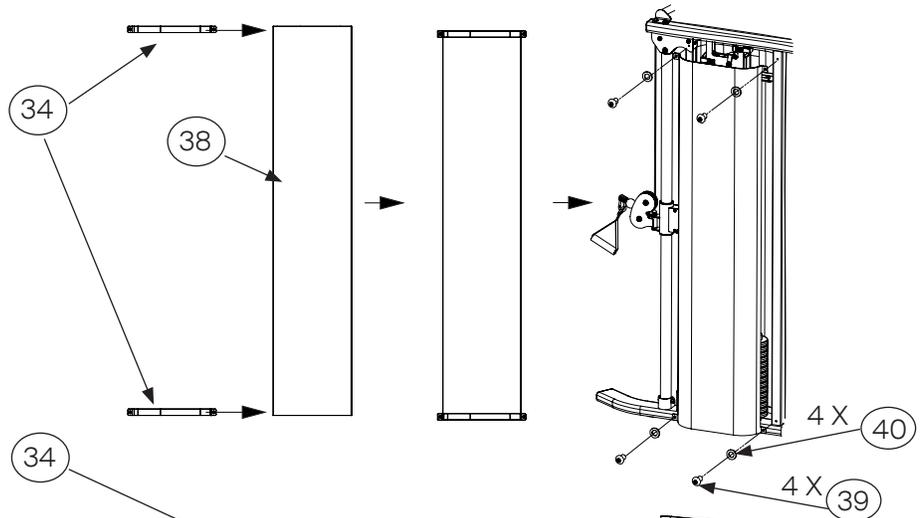
CENTR



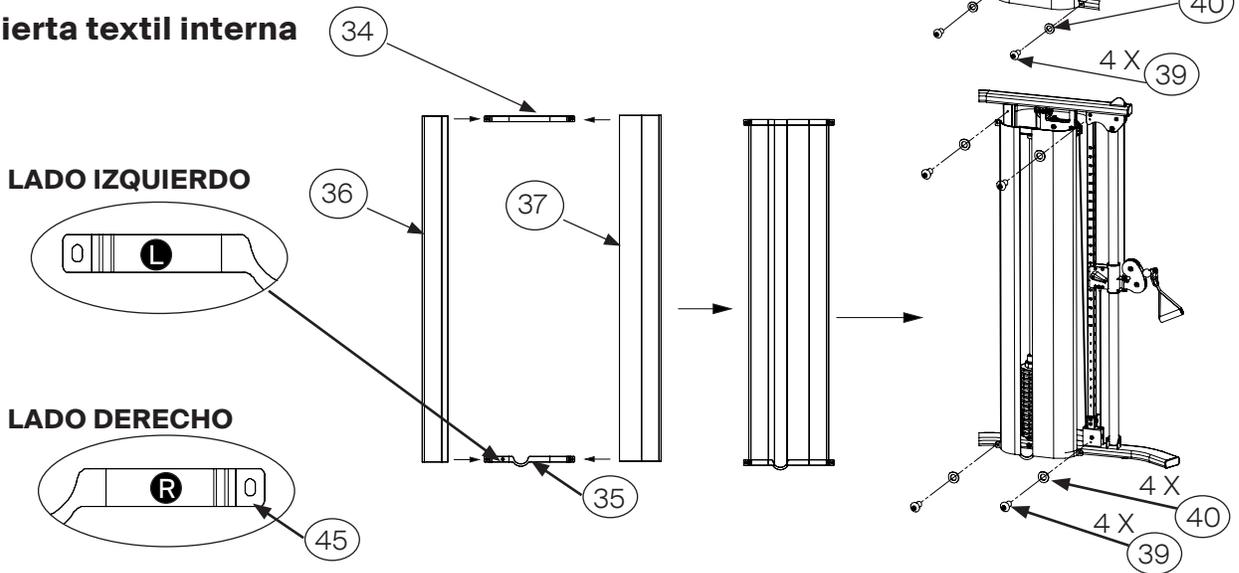
PASO 3

- A. Instale abrazadera (n.º 34) en las cubiertas textiles 1, 2, 3 (n.º 36, 37, 38). Instale abrazadera (n.º 35) en las cubiertas textiles 1, 2 (n.º 36, 37). Asegure primero la parte superior con un perno M8 x 15 (n.º 39) y una arandela M8 (n.º 40), y después atornille la abrazadera inferior. Repita los pasos para el lado opuesto..
- B. Observe la ilustración para orientarse.
- C. Instale las placas de logotipo (n.º 5) en la parte superior de las cubiertas.

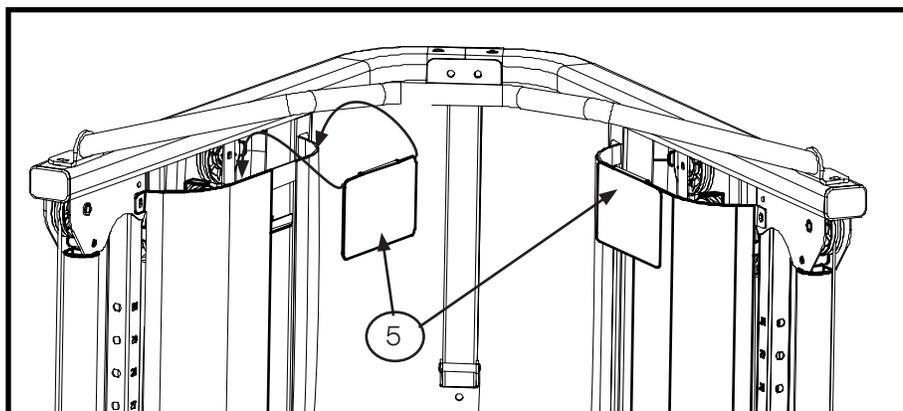
Cubierta textil externa



Cubierta textil interna

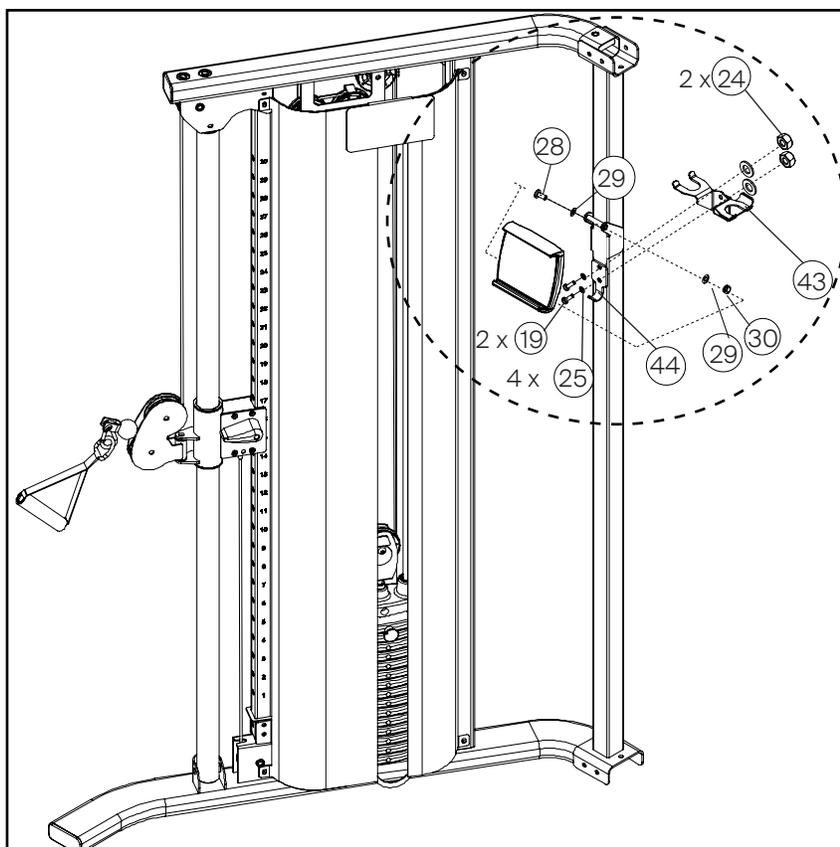


Placa del logotipo de Centr (n.º 5)

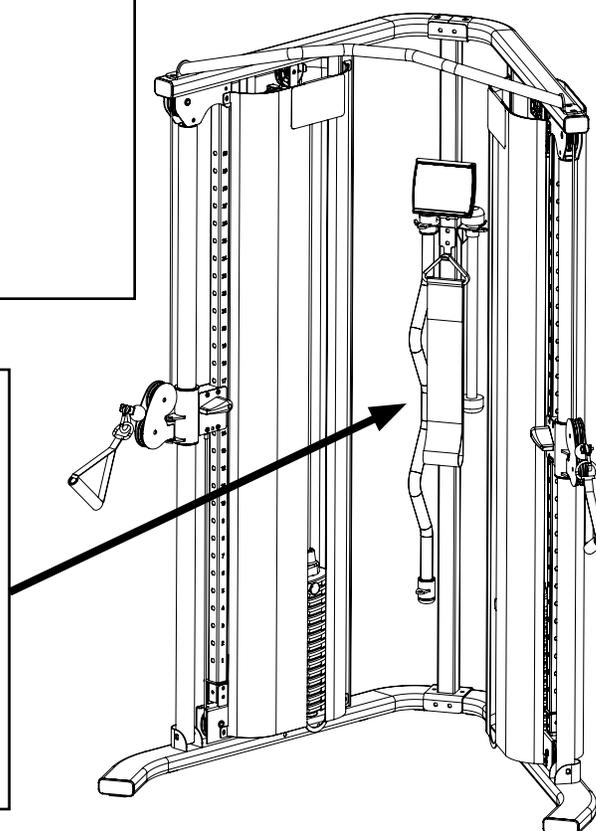
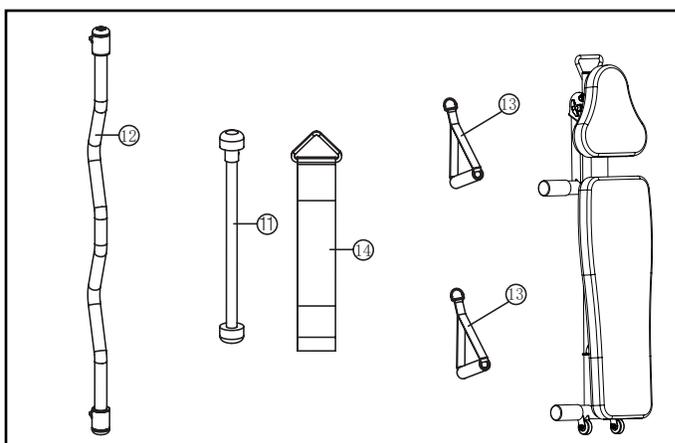


PASO 4

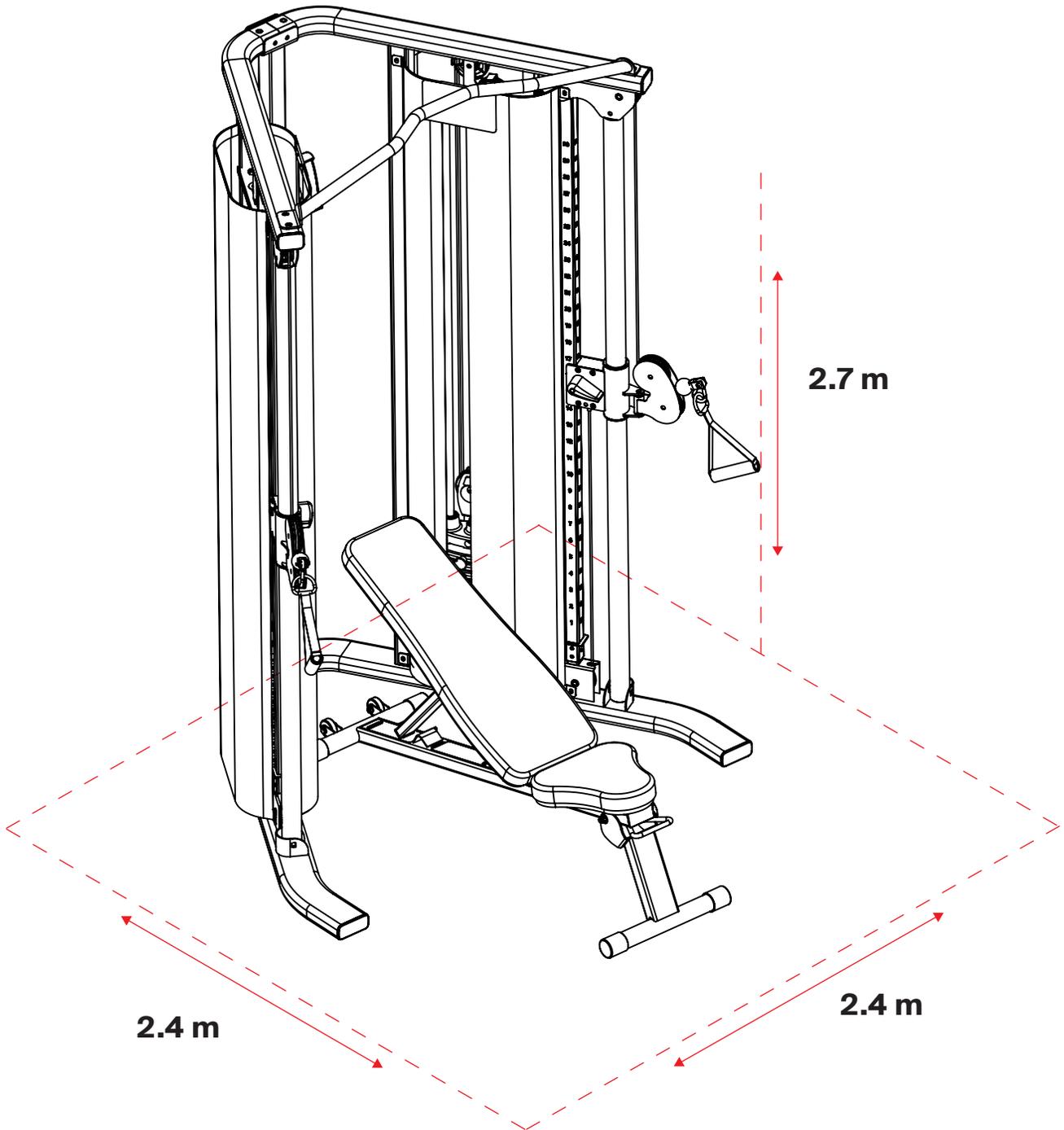
- A. Instale el soporte de tablet y fíjelo con un perno **M6x75 mm (n.º 28)**, una contratuerca **M6 (n.º 30)** y arandelas **M6 (n.º 29)**. Apriete las piezas.
- B. Instale abrazaderas de accesorios (**n.º 43, n.º 44**) en el tubo central y fíjelas con pernos **M10x70 (n.º 19)**, arandelas **M10 (n.º 25)** y tuercas **M10 (n.º 24)**.
- C. Guarde la barra ondulada (**n.º 12**) y la cuerda (**n.º 11**) en el soporte de suspensión, detrás del soporte cruzado superior (**n.º 4**). Cuelgue el cinturón de dominadas (**n.º 14**) en el soporte cruzado superior (**n.º 4**).



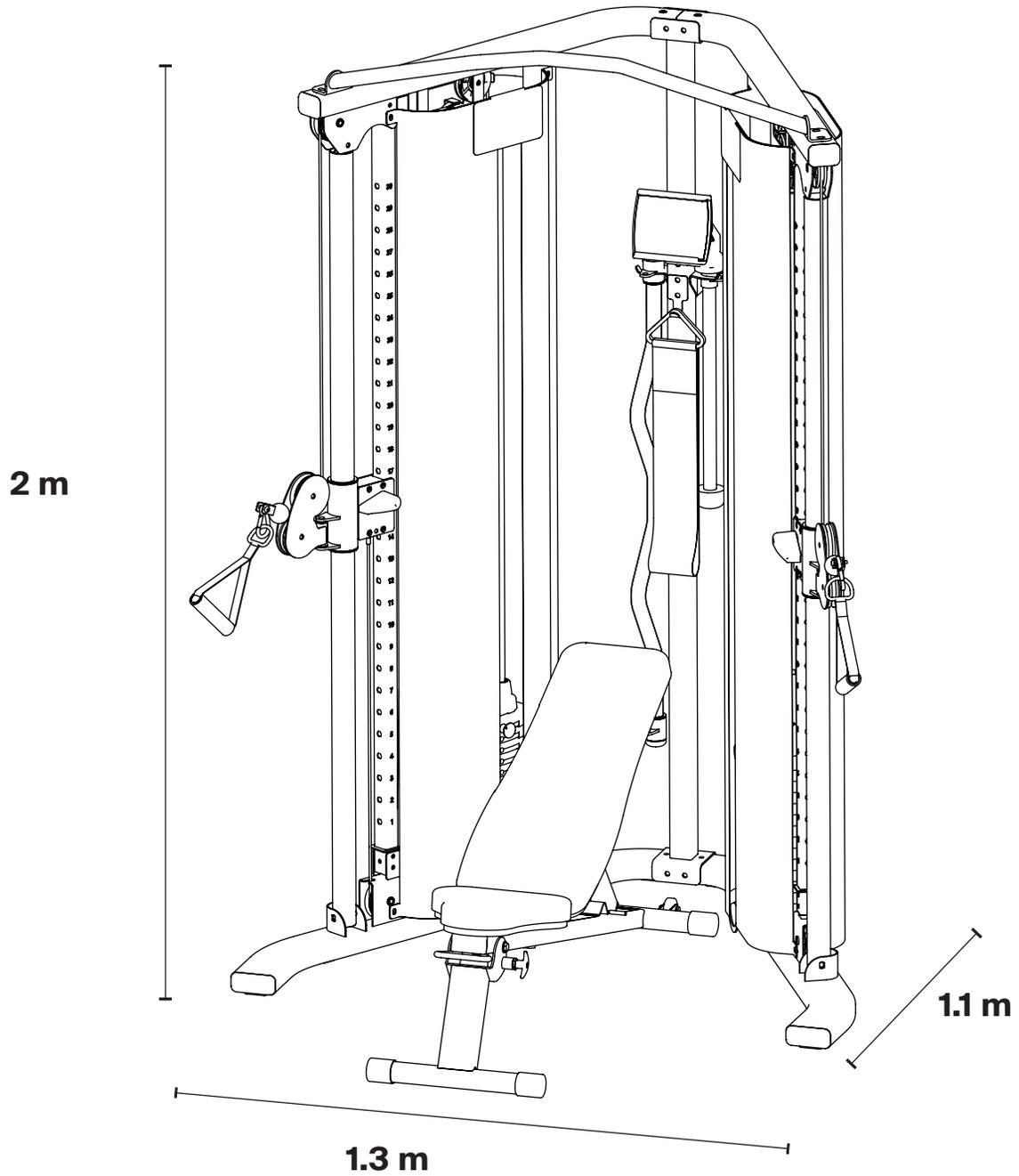
ACCESORIOS



ÁREA DE USO



DIMENSIONES DEL PRODUCTO



MANTENIMIENTO

ADVERTENCIA

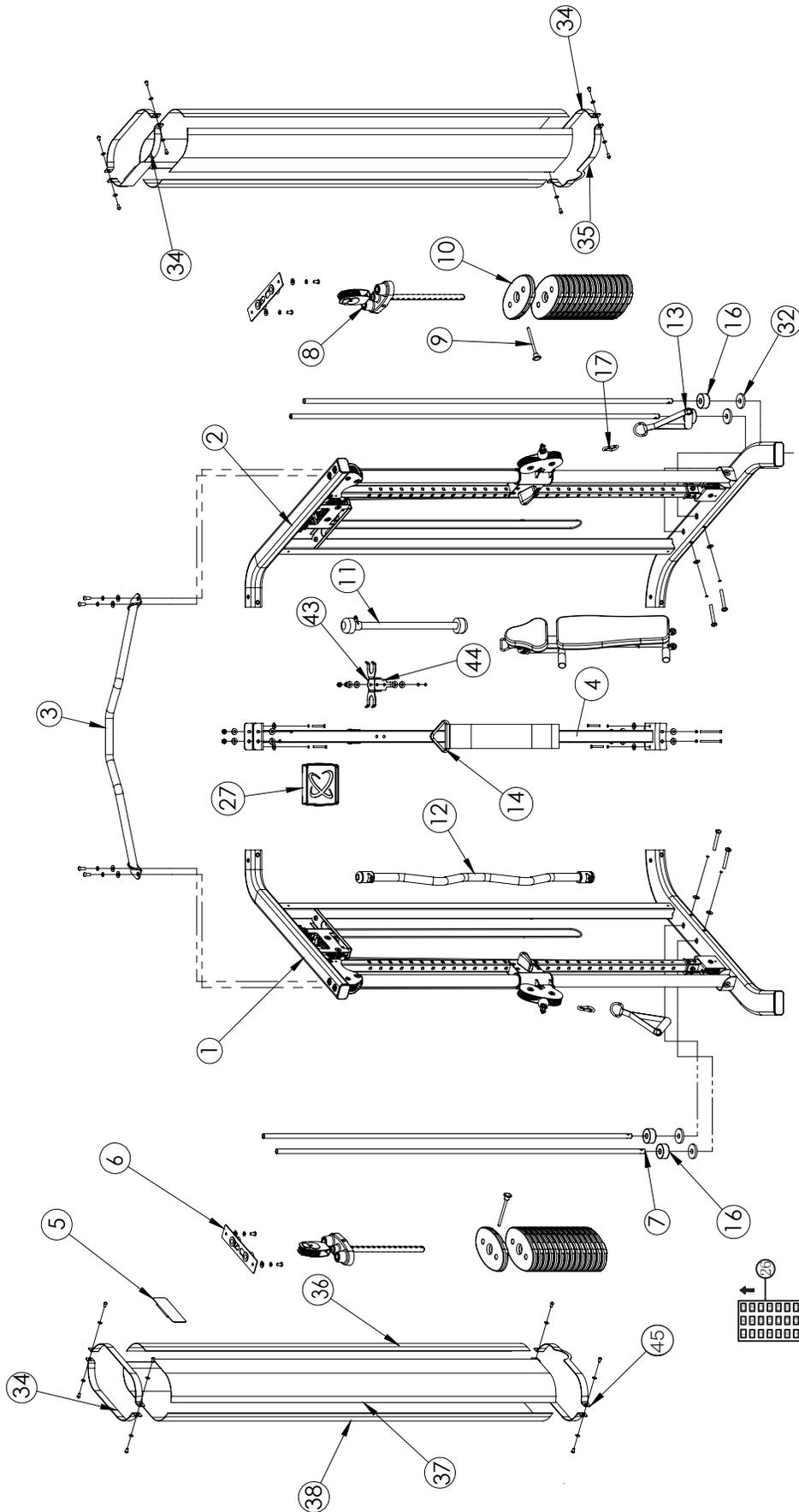
NO coloque materiales de poliestireno extruido ni impresos en las almohadillas del asiento ortopédico. Con el tiempo, estos pueden adherirse a las almohadillas y dañar la superficie.

NO deje objetos sobre las almohadillas del asiento ortopédico, ya que estas tienen una densidad especial que adopta la forma de los objetos, y los objetos pequeños dejan marcas en la superficie que pueden ser difíciles de quitar.

- **Inspeccione periódicamente los cables para verificar que no estén rotos, agrietados o deshilachados. Reemplace inmediatamente los cables a los primeros signos de daños o desgaste.**
- **Reemplace inmediatamente los cables a los primeros signos de daños o desgaste. Nunca utilice equipos con cables dañados o desgastados.**
- **Los cables se estiran naturalmente con el tiempo. Por lo tanto, compruebe periódicamente su holgura y ajuste la tensión según sea necesario.**
- **Inspeccione el producto de forma regular para identificar estructuras sueltas.**
- **No use ni guarde el equipo al aire libre.**
- **Inspeccione los eslabones de presión, los pivotes, las palancas y los pasadores de la pila de pesas para verificar que no estén desgastados ni dañados. Si están desgastados o dañados, reemplácelos solo con piezas de Inspire Fitness.**
- **Localice todas las calcomanías de advertencia del equipo de entrenamiento para el hogar y familiarícese con ellas.**
- **Reemplace toda la tapicería dañada o desgastada de inmediato.**
- **Limpie periódicamente las barras de guía con un paño seco y vuelva a aplicar una fina capa de lubricante a base de teflón.**

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

RUTINA	MANTENIMIENTO CASERO	FECHA DE REALIZACIÓN												
Inspeccione los eslabones, los pasadores de tracción, los ganchos de resorte, los pivotes y los pasadores de la pila de pesas.	SEMANAL													
Limpie la tapicería.	SEMANAL													
Inspeccione los cables y sus accesorios	SEMANAL													
Inspeccione la tensión de todas las cuerdas.	SEMANAL													
Inspeccione las barras y manijas de los accesorios.	3 MESES													
Inspeccione todas las etiquetas.	3 MESES													
Inspeccione todos los pernos y tuercas. Ajustelos de ser necesario.	3 MESES													
Inspeccione las superficies antideslizantes.	3 MESES													
Limpie y lubrique las barras de guía con un lubricante a base de teflón.	3 MESES													
Lubrique las mangas de los asientos y todas las piezas deslizantes de plástico.	3 MESES													
Limpie y encere todos los acabados brillantes.	ANUAL													
Reemplace los cables, las correas y las piezas de conexión.	2 AÑOS													



LISTA DE PIEZAS

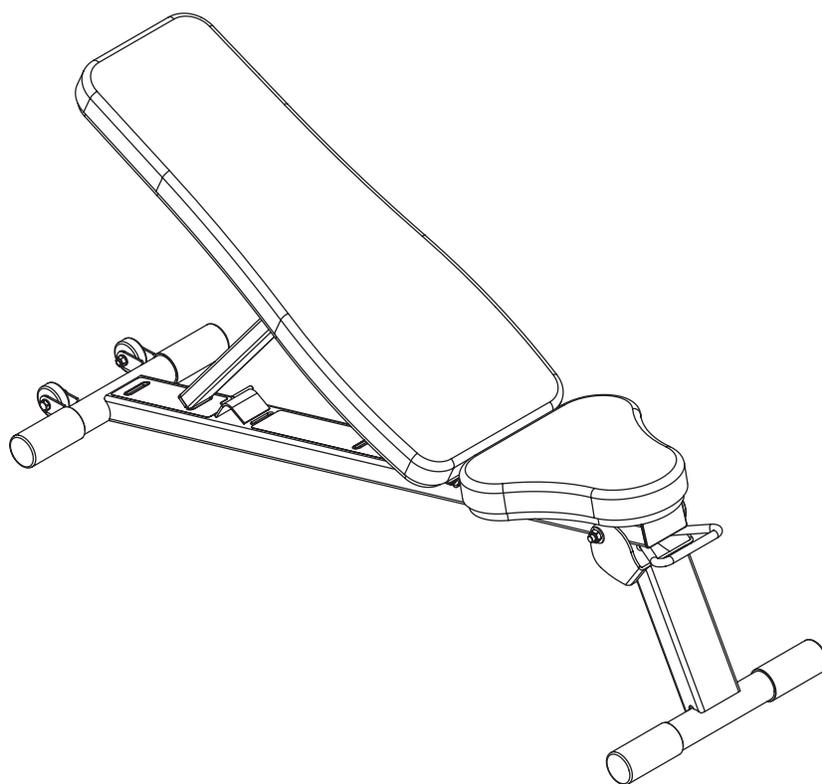
No.	Descripción	Número de pieza	Cant.
1	Conjunto de la estación derecha	105800	1
2	Conjunto de la estación izquierda	105801	1
3	Conjunto del bastidor de la barra de tracción	105802	1
4	Conjunto de la barra del bastidor central	105803	1
5	Placa del logotipo de Centr	105817	1
6	Abrazadera de la barra de guía	105809	2
7	Barra de guía	103665	4
8	Conjunto de la barra de selección	102621	2
9	Pasador de selección de peso	102629	2
10	Placas de pesas	102626	30
11	Cuerda	105804	1
12	Gancho doble de la barra ondulada	105807	1
13	Manija individual	105806	2
14	Cinturón de dominadas	105805	1
15	Manija de ajuste de la altura	104453	2
16	Protección de goma	102582	4
17	Mosquetón 80 x 40	105808	2
18	Perno Allen M10x80	104243	4
19	Perno Allen M10x70	105822	2
20	Perno Allen M10x25	105823	8
21	Perno Allen M10x20	105824	4
23	Arandela de bloqueo n.º 10	105825	8
24	Tuerca M10	105821	6
25	Arandela plana n.º 10	103312	24
26	Conjunto de etiquetas de resistencia		2
27	Soporte de tableta	102338	1
28	Perno M6x75	102400	1
29	Arandela plana n.º 6	102401	2
30	Tuerca M6	102402	1
31	Soporte de polea	103589	2
32	Arandela plana - protección de barra de guía	105826	2
33	Polea	102535	2
34	Abrazadera de cubierta 1	105812	6
35	Abrazadera de cubierta lado izquierdo	105813	2
36	Cubiertas textiles 1	105814	2
37	Cubiertas textiles 2	105815	2
38	Cubiertas textiles 3	105816	2
39	Perno M8x15	103854	16
40	Arandela plana M8	102393	16
41	Perno Allen M10 x 130	102669	2
42	Perno Allen M10 x 95	104855	2
43	Soporte de accesorios 1	105820	1
44	Soporte de accesorios 2	105821	1
45	Abrazadera de cubierta lado derecho	105822	1
Lista de herramientas			
47	Llave Allen núm. 6		1
48	Llave Allen núm. 5		1
49	Llave núm. 10 y núm. 17		1



Modelo: FLB2C

MANUAL DEL USUARIO

BANCO PLEGADIZO AJUSTABLE



Registre el número de serie aquí

HECHO EN CHINA
80486-ES-V2025-07-07

BIENVENIDO

Bienvenido a Centr y gracias por su compra. Es un placer tenerlo como cliente. Por favor, inspeccione su producto y póngase en contacto con nosotros de inmediato si falta algo o está dañado.

Su equipo viene con acceso a la membresía y las herramientas de Centr en línea, que impulsarán su estilo de vida activo y su bienestar. El sistema de bienestar de Centr alinea sus movimientos, sus comidas y su mente con programas y consejos de expertos. Así podremos trabajar juntos para brindarle los mejores resultados y una vida saludable para siempre. ¡Muévase con formas ilimitadas de alimentar su rutina y alcanzar sus metas!

¿NECESITA AYUDA? ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN

CLIENTES DE E.U.A.

Si tiene preguntas o inconvenientes con nuestros equipos, comuníquese con el equipo de atención al cliente de E.U.A. Ofrecemos asistencia en español e inglés.



CORREO ELECTRÓNICO

service@centr.com



TELÉFONO

+1 714-738-1729 (GLOBAL)

DE LUNES A VIERNES, DE 8 A. M. A 5 P. M.

(PT-UTC-7 H/8 H)

Ofrecemos asistencia en español e inglés.

CLIENTES GLOBAL (FUERA DE E.U.A.)

Si tiene alguna pregunta o problema con su equipo, comuníquese con la tienda donde realizó su compra.

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO (Garantía no válida en México)

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite centr.com/support (solo inglés)

AUSTRALIA

Nuestros productos vienen con garantías que no pueden excluirse según la Ley del Consumidor Australiano. Usted tiene derecho a recibir un reemplazo o reembolso por una falla importante y para compensar cualquier otra pérdida o daño razonablemente predecible. También tiene derecho a la reparación o el reemplazo de los productos si estos no tienen una calidad aceptable y si esto no equivale a una falla importante.

Nuestros productos y servicios cuentan con garantías que no pueden ser excluidas en virtud de la Ley del Consumidor de Australia. En caso de fallos importantes en el servicio, usted tiene derecho a

- a cancelar su contrato de servicio con nosotros;
- a un reembolso por la parte no utilizada o a una compensación por su valor reducido.

También tiene derecho a elegir un reembolso o una sustitución en caso de fallo grave de los productos. Si un fallo en los productos o en un servicio no constituye un fallo grave, tiene derecho a que se rectifique el fallo en un plazo razonable. Si no lo hace, tiene derecho a que se le reembolse la mercancía y a rescindir el contrato de servicio y obtener el reembolso de la parte no utilizada.

También tiene derecho a ser compensado por cualquier otra pérdida o daño razonablemente previsible derivado de un fallo en los bienes o el servicio.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

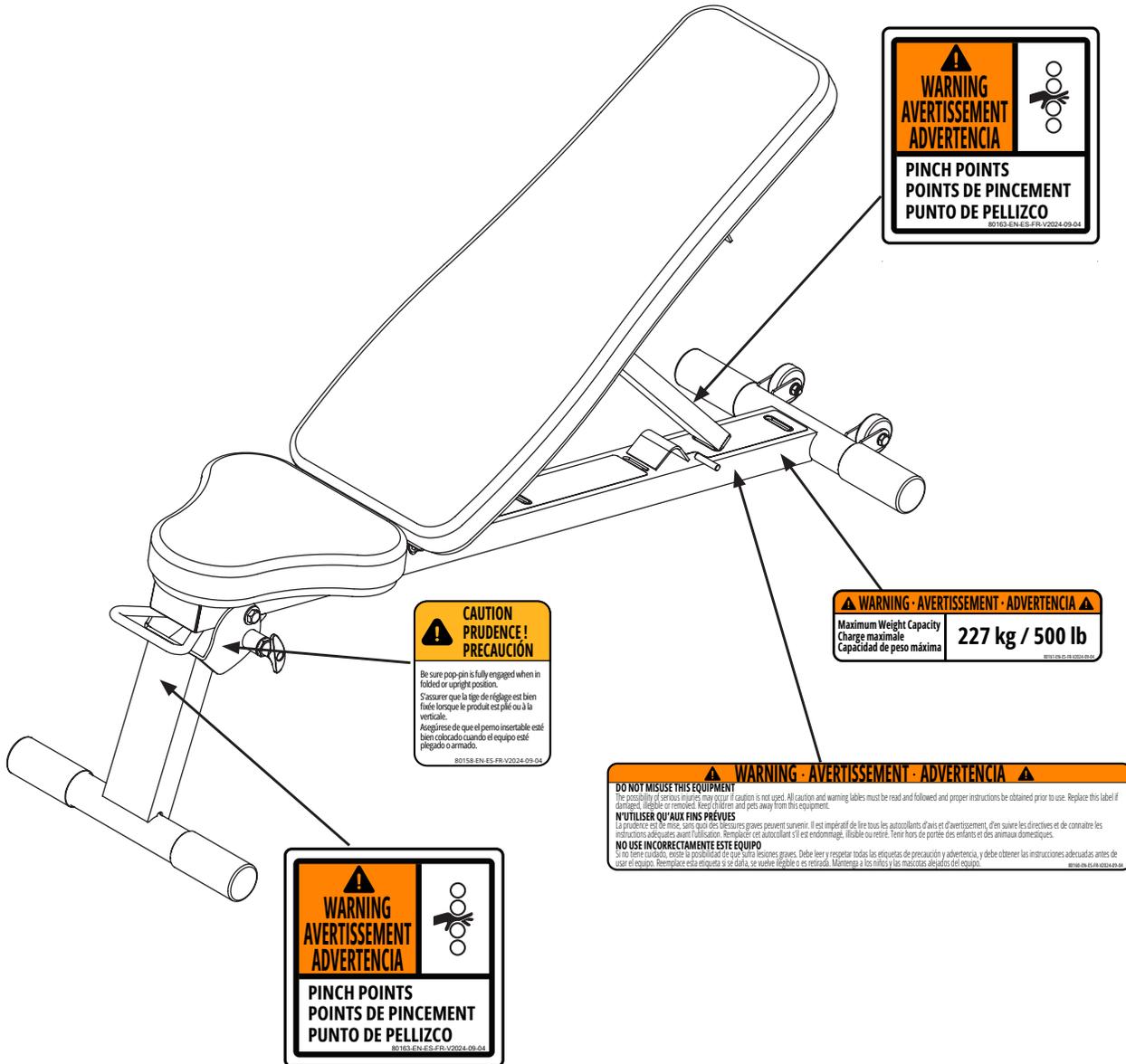
Este banco para hacer ejercicio ha sido diseñado para ofrecer la mayor seguridad. Sin embargo, se deben tomar determinadas precauciones al usar un equipo para hacer ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de armar o usar su banco. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Siempre mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco.
2. El banco debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
3. Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. Consulte con un médico.
4. Ubique el banco sobre una superficie despejada y nivelada. No use el banco al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use indumentaria de entrenamiento apropiada durante el ejercicio. También se requiere calzado para correr o hacer actividades aeróbicas al usar el banco.
7. Use el banco solo para el uso indicado, tal como se describe en este manual.
8. Las personas con discapacidades no deben usar el banco sin la asistencia de una persona calificada o un médico.
9. Antes de usar el banco, realice ejercicios de estiramiento para lograr un calentamiento apropiado.
10. No use este banco si no está funcionando correctamente.
11. Se recomienda la presencia de un observador durante el ejercicio.
12. El peso máximo del **usuario** en el banco es 136 kg / 300 lb. Esto significa que el peso máximo de una **persona** puede ser de hasta 136 kg / 300 lb. **La capacidad de peso total que puede soportar el banco es 226.8 kg / 500 lb.**

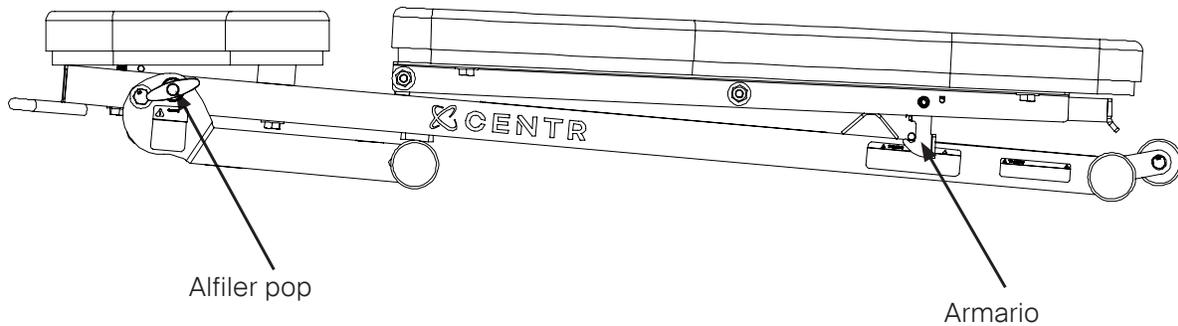
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL MANTENIMIENTO

1. Inspeccione el producto de forma regular para identificar estructuras sueltas.
2. No use el equipo al aire libre ni lo guarde a la intemperie.
3. Localice todas las calcomanías de advertencia del equipo de entrenamiento para el hogar y familiarícese con ellas.
4. Reemplace toda la tapicería dañada o desgastada de inmediato.

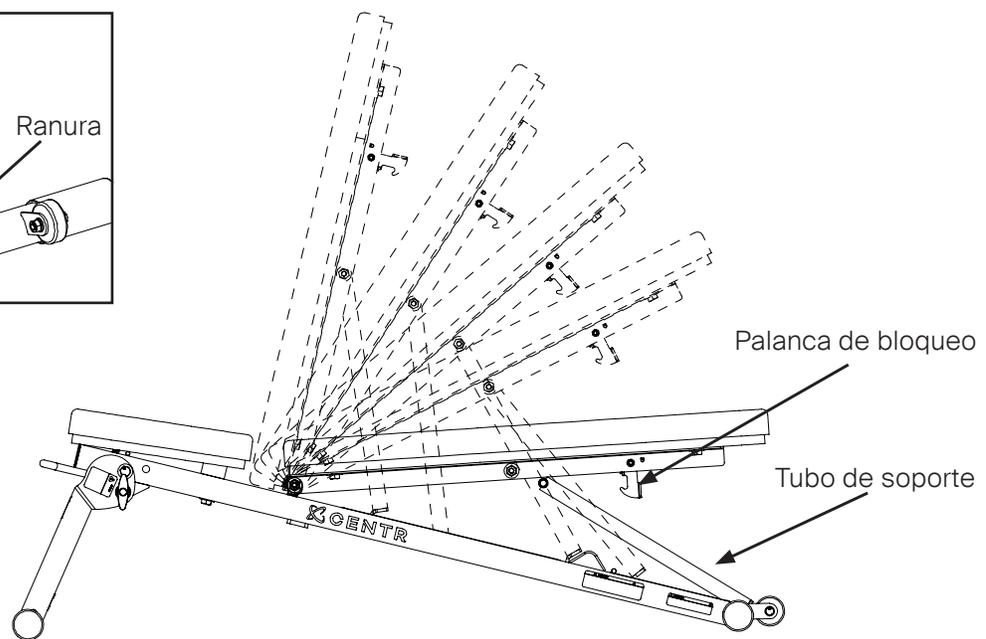
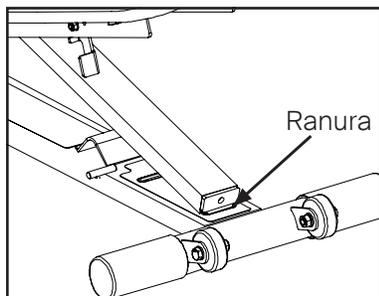
COLOCACIÓN DE ETIQUETAS



Este banco está diseñado para ser utilizado por adultos únicamente. No deje que los niños jueguen con el banco. Tenga precaución al ajustar el banco o entrenar con él.



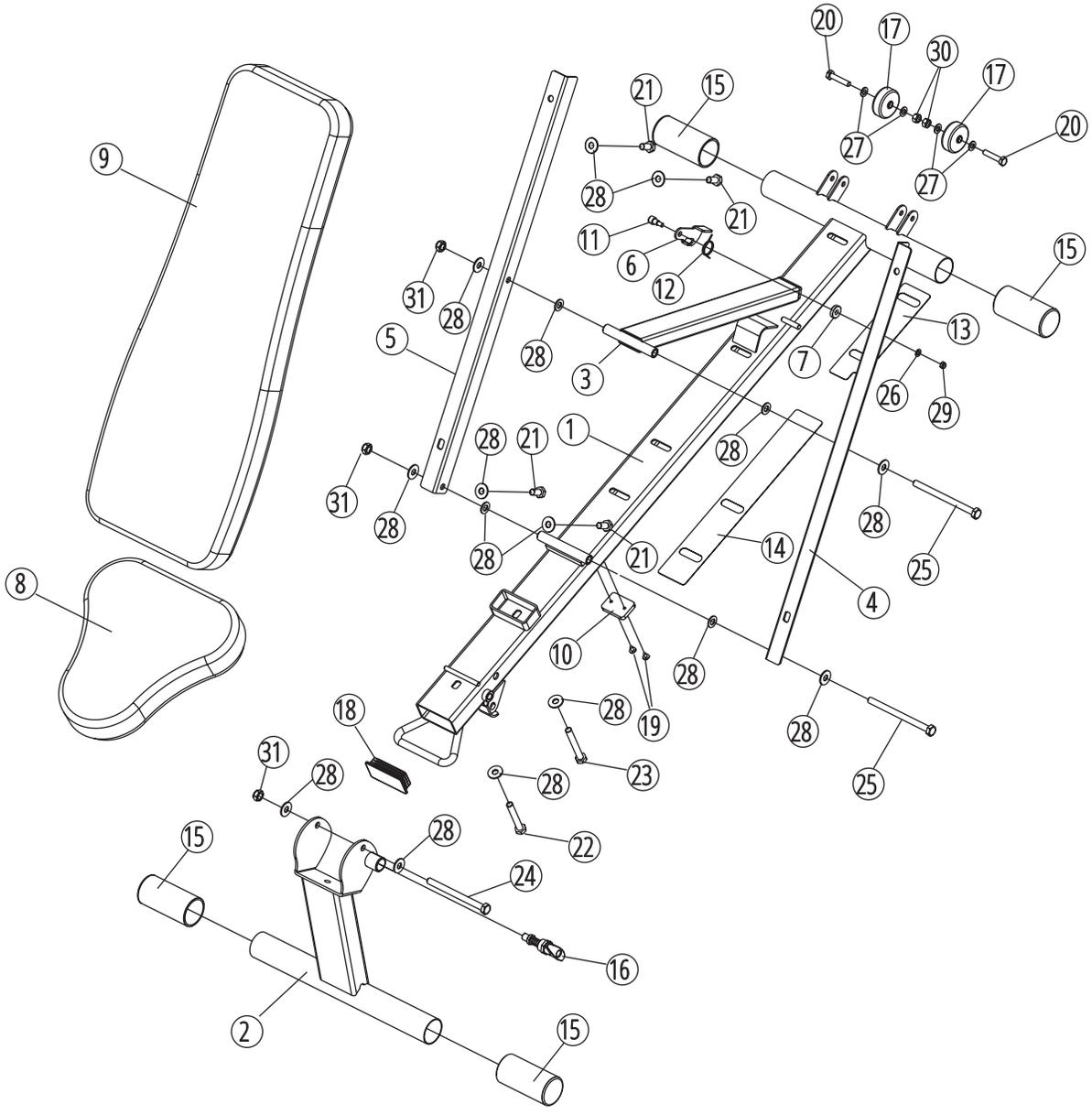
Tire del perno a resorte para desplegar o plegar las patas. Asegúrese de no poner las manos en el área de giro. Asegúrese de que el perno a resorte esté totalmente insertado en los orificios de bloqueo después de cada ajuste.



Gire la palanca de bloqueo debajo de la almohadilla para liberar el respaldo. Eleve el extremo de la cabeza del respaldo, para que el extremo libre del tubo de soporte se deslice en una ranura para alcanzar la posición deseada. Antes de usar el equipo, asegúrese de que el tubo de soporte esté firme en una ranura.

Cuando el banco plegable esté en una posición plana, mantenga las manos lejos del área de giro o de cierre. Asegúrese de que la palanca de bloqueo esté bloqueada sobre el pasador de enganche antes de mover el equipo.

DIAGRAMA DE LAS PIEZAS



Distributed by:
Costco Wholesale Corporation
P.O. Box 34535
Seattle, WA 98124-1535
USA
1-800-774-2678
www.costco.com

Costco Wholesale UK Ltd /
Costco Online UK Ltd
Hartspring Lane
Watford, Herts
WD25 8JS
United Kingdom
01923 213113
www.costco.co.uk

Costco Wholesale Japan Ltd.
2 Kakuchi, 2 Gaiku, Kaneda-Nishi
361 Urikura, Kisarazu shi
Chiba, 292-0007 Japan
0570-200-800
www.costco.co.jp

Costco Wholesale Sweden AB
Box 614
114 11 Stockholm
Sweden
www.costco.se

Costco Wholesale Canada Ltd.*
415 W. Hunt Club Road
Ottawa, Ontario
K2E 1C5, Canada
1-800-463-3783
www.costco.ca

* faisant affaire au Québec sous
le nom les Entrepôts Costco

Costco Wholesale Spain S.L.U.
Polígono Empresarial Los Gavilanes
C/ Agustín de Betancourt, 17
28906 Getafe (Madrid) España
NIF: B86509460
900 111 155
www.costco.es

Costco Wholesale Korea, Ltd.
40, Iljik-ro
Gwangmyeong-si
Gyeonggi-do, 14347, Korea
1899-9900
www.costco.co.kr

Importado por:
Importadora Primex S.A. de C.V.
Blvd. Magnocentro No. 4
San Fernando La Herradura
Huixquilucan, Estado de México
C.P. 52765
RFC: IPR-930907-S70
(55)-5246-5500
www.costco.com.mx

Costco Wholesale Iceland ehf.
Kauptún 3-7, 210 Gardabaer
Iceland
www.costco.is

Costco Wholesale New Zealand Limited
2 Gunton Drive
Westgate
Auckland 0814
New Zealand
www.costco.co.nz

Costco Wholesale Australia Pty Ltd
17-21 Parramatta Road
Lidcombe NSW 2141
Australia
www.costco.com.au

Costco France
1 avenue de Bréhat
91140 Villebon-sur-Yvette
France
01 80 45 01 10
www.costco.fr

Costco (China) Investment Co., Ltd.
Room 01 Mezzanine
No. 5178, Kang Xin Highway
Pudong New District
Shanghai
China 201315
+86-21-6257-7065

CENTR