

# BANCO DE ABDOMINALES

MODELO# 8642AB

MANUAL DEL PRODUCTO - VERSIÓN 01.18.06

PARA EDADES:

**13+**

LÍMITE DE PESO:

**250** Lbs  
113 Kgs

PARA CONSTRUIR:



HERRAMIENTAS  
NECESARIAS:



**VIDEOS**  
INSTRUCTIVOS  
EN LÍNEA



## SERVICIO AL CLIENTE

# SERVICIO AL CLIENTE

## Gracias por comprar: **BANCO DE ABDOMINALES**

MODELO# 8642AB

En GQBrands®, queremos que todos nuestros clientes estén completamente satisfechos con su compra. Tómese el tiempo para revisar el contenido del producto que acaba de recibir para asegurarse de que todas las piezas están incluidas. Si encuentra que faltan piezas o están dañadas, le proporcionaremos piezas de reemplazo sin cargo dentro de los 30 días de la compra.

Tenga en cuenta que para seleccionar las solicitudes de reemplazo de piezas dañadas, requeriremos una foto para su envío.

Para pedir estas piezas, o si tiene alguna otra pregunta o inquietud acerca de este producto GQBrands, por favor contáctenos al

PureFun.Net  
Global Quality Brands®  
Teléfono: 1-866-498-5269  
Correo Electrónico: CustomerService@GQBrands.com  
4401 Samuell Blvd, Ste 150  
Mesquite, TX 75149

*Asegúrese de incluir la siguiente información al ponerse en contacto con el Servicio al Cliente:*

**TU NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**SU DIRECCIÓN POSTAL:** \_\_\_\_\_

**TU CORREO ELECTRÓNICO:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE DEL PRODUCTO:** \_\_\_\_\_

**MODELO DEL PRODUCTO#:** \_\_\_\_\_

**NÚMERO DE LA PARTE:** \_\_\_\_\_

**DISTRIBUIDOR DONDE SE COMPRÓ:** \_\_\_\_\_

**FECHA DE COMPRA:** \_\_\_\_\_

**NUMERO DE LA ORDENADOR (Si está disponible)** \_\_\_\_\_

**NÚMERO DE SERIE:** \_\_\_\_\_

**CANTIDAD NECESARIA:** \_\_\_\_\_

**IMAGEN DE LA PIEZA DAÑADA**

## GARANTIA LIMITADA

Global Quality Brands® garantiza que este producto está libre de defectos de mano de obra y materiales bajo condiciones y uso normales por un período de 90 DÍAS DESDE LA FECHA DE LA COMPRA ORIGINAL. Esta Garantía Limitada no es transferible y sólo está disponible para el comprador original del Producto. La obligación de la Compañía bajo esta garantía se limita a reemplazar o reparar el Producto, a discreción de la empresa.

Toda la cobertura de la garantía se extiende solamente al comprador original a Parteeir de la fecha de compra. La obligación bajo esta garantía, se limita a reemplazar o reparar, a la discreción de Global Quality Brands®. Todos los productos para los que se solicita la garantía deben ser recibidos por Global Quality Brands® y acompañados de una prueba de compra (fotocopia del recibo original de la tienda, indicando la fecha de compra). Todos los gastos de envío y manipulación son responsabilidad del consumidor a pagar, desde y hacia Global Quality Brands®. Todas las reclamaciones de la garantía deben estar preautorizadas por Global Quality Brands® se puede obtener una autorización previa llamando al Servicio al Cliente.

Esta garantía no cubre el desgaste ordinario, el incumplimiento de las instrucciones, instalación incorrecta, el mantenimiento inadecuado o los actos de la naturaleza (como daños causados por el viento, rayos, nieve, agua o hielo), por trabajos de reparación no autorizados o daños causados por el uso indebido de los productos, no están cubiertos por la garantía del producto. Ninguna otra garantía más allá de lo específicamente expuesto anteriormente está autorizada por Global Quality Brands®.

GLOBAL QUALITY BRANDS® NO SE RESPONSABILIZA POR DAÑOS INDIRECTOS, ESPECIALES O CONSECUENTES QUE SURJAN DE, O EN CONEXIÓN CON EL USO O RENDIMIENTO DEL PRODUCTO O DE OTROS DAÑOS CON RESPECTO A CUALQUIER PÉRDIDA ECONÓMICA, PÉRDIDA DE BIENES, PÉRDIDA DE INGRESOS O GANANCIAS, PÉRDIDA DE DISFRUTE O USO, COSTO DE REMOCIÓN, INSTALACIÓN U OTROS DAÑOS CONSECUENTES. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENTES. POR LO TANTO, LA LIMITACIÓN ANTERIOR PUEDE NO APLICARSE A USTED.

LA GARANTÍA EXTENDIDA EN EL PRESENTE ACUERDO ESTÁ EN LUGAR DE TODAS LAS OTRAS GARANTÍAS Y MARCAS DE GLOBAL QUALITY BRANDS®, RENUNCIA ESPECÍFICAMENTE A CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO EN ParteeICULAR, SE LIMITA EN SU ÁMBITO Y DURACIÓN DE LOS TÉRMINOS ESTABLECIDOS AQUÍ. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LIMITAR LA DURACIÓN DE UNA GARANTÍA IMPLÍCITA. POR LO TANTO, LA LIMITACIÓN ANTERIOR PUEDE NO APLICARSE A USTED. ESTA GARANTÍA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS. USTED TAMBIÉN PUEDE TENER OTROS DERECHOS, QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

MIENTRAS SE HACEN CADA INTENTO PARA ASEGURAR EL MAYOR GRADO DE PROTECCIÓN EN TODO EQUIPO, NO PODEMOS GARANTIZAR LA LIBERTAD DE LESIÓN. EL USUARIO ASUME TODO EL RIESGO DE LESIÓN POR USO. TODA LA MERCANCÍA ESTÁ VENDIDA EN ESTA CONDICIÓN, QUE NINGÚN REPRESENTANTE DE LAS MARCAS DE GLOBAL QUALITY BRANDS® PUEDE RENUNCIAR O CAMBIAR.

# ADVERTENCIAS



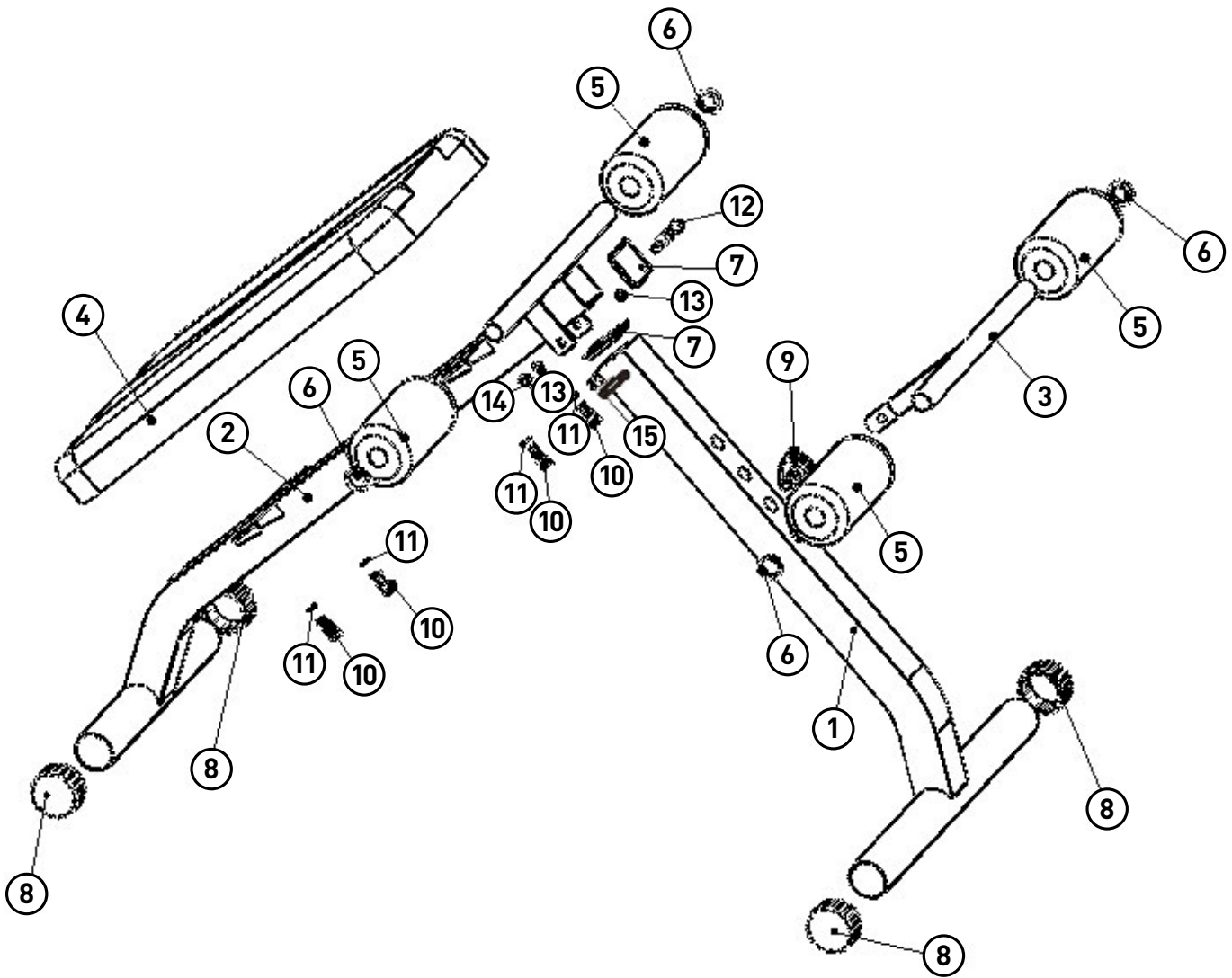
## **ASAMBLEA ADULTA REQUERIDA** **PELIGRO DE ASFIXIA** - Piezas pequeñas **NO** para niños menores de 3 años de edad.

### **Lea estas advertencias y la información de este manual en su totalidad.**

El incumplimiento de las siguientes instrucciones puede aumentar el riesgo de lesiones graves y / o muerte:

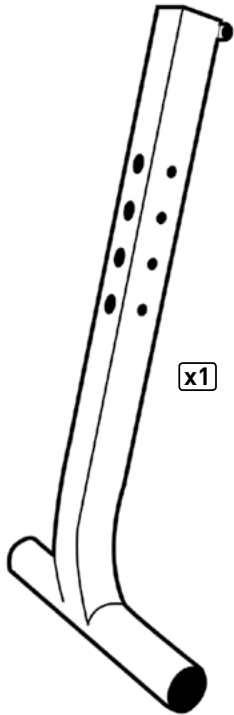
- Asegúrese de que este producto ha sido montado correctamente, siguiendo las instrucciones del manual.
- NO realice ninguna modificación en este equipo ni utilice esta máquina de ninguna manera que no esté prevista.
- Este manual está diseñado para ayudarle a ensamblar, ajustar, y usar el producto. Contiene información importante sobre su seguridad y el uso de este equipo.
- NUNCA se sienta, transporte o utilice el Banco sin el Pin de Seguro en su lugar. Incluso con el enganche del pasador de bisagra, tenga siempre presente la posición de sus extremidades, especialmente los dedos, y manténgalos alejados de la bisagra de pierna plegable en todo momento. El no tomar precauciones adecuadas alrededor de este punto de pellizco puede resultar en lesiones graves.
- NUNCA opere este equipo sin la perilla de bloqueo totalmente apretada en su lugar.
- NUNCA exceda el LÍMITE MÁXIMO DE PESO de 250LBS (113KGS), incluyendo accesorios y pesos.
- SIEMPRE pruebe este producto antes de cada uso para pernos perdidos o sueltos y / o piezas dañadas. Inspeccione cuidadosamente el marco y los accesorios del cojín. Compruebe si hay daños y una estabilidad adecuada para asegurarse de que todas las piezas están correctamente colocadas, aseguradas para el uso y en buen estado.
- Si no inspecciona adecuadamente su máquina y / o mal uso de este equipo, puede provocar lesiones graves y la muerte.
- SIEMPRE ser consciente de la posición de sus extremidades y la cabeza en relación con el marco de acero.
- SIEMPRE consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Pídale a su médico que evalúe su nivel de condición física actual y determine el programa de ejercicio que sea más apropiado para su edad y / o condición física.
- SI TIENE EXPERIENCIA de dolor o opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, desmayos, mareos u otras molestias inusuales durante el ejercicio, DETENGA y consulte a su médico y / o obtenga asistencia médica.
- Esta máquina está diseñada para uso doméstico solo en interiores, no está diseñada para uso comercial o para uso en áreas de entrenamiento comunales.
- NO permita que los niños o las mascotas usen, suban o jueguen cerca de este producto.
- Esta máquina está diseñada para personas mayores de 13 años.
- NUNCA permita que más de una persona a la vez en este producto.
- Asegúrese de que el producto se encuentre sobre una superficie nivelada. Si es necesario, use una alfombrilla de goma debajo de la máquina para reducir la posibilidad de deslizarse durante el uso.
- Calentar por lo menos 5-10 minutos antes de cada entrenamiento y para enfriar por lo menos 5-10 minutos después.
- NUNCA retenga la respiración mientras hace ejercicio.
- Descansar adecuadamente entre los entrenamientos para permitir que sus músculos tono y desarrollar.
- NO use ropa suelta, hebillas de cinturón o joyas, incluyendo pero no limitado a anillos, cadenas y pasadores antes de comenzar el ejercicio; Esto puede ser extremadamente peligroso.
- NO se pare ni se arrodirle en el asiento, respaldo o cualquier otro componente de este artículo.
- SIEMPRE use el calzado de fitness apropiado. NO use este producto descalzo o con calcetines solamente. Si procede, asegúrese de que ningún cordón de zapato no quede atrapado.
- Deseche todos los materiales de embalaje de forma segura y por ordenanza local.
- Guarde esta información para referencia futura.

# VISTA EN DESPIECE ORDENADO

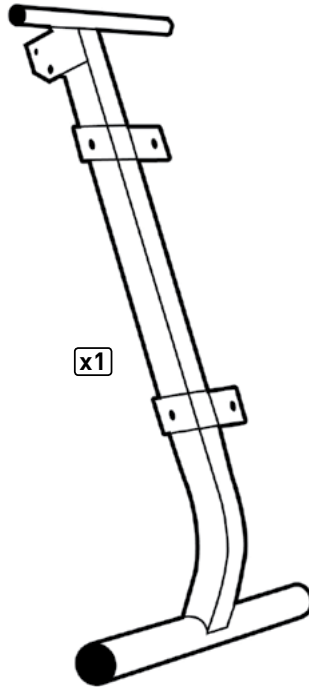


# LISTA DE PARTES

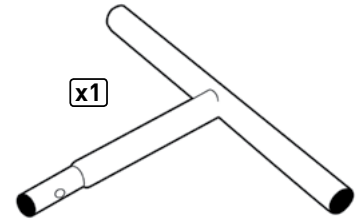
1 - Base Del Marco



2 - Espalda Del Marco



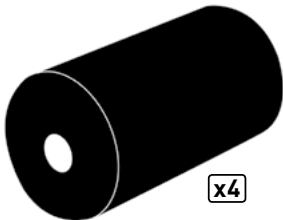
3 - Apoyo De Tobillo



4 - Cojín Del Respaldo



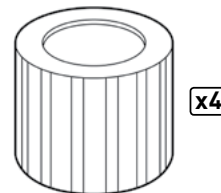
5 - Rodillos De Espuma



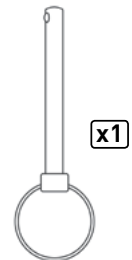
6 - Tapa Redonda de 1"



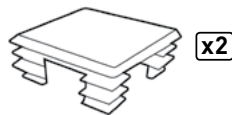
8 - Tapa Redonda Del Pie De 2"



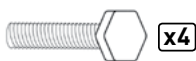
9 - Pasador De Bloqueo



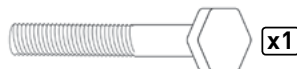
7 - Tapa Cuadrada de 2"



10 - Pernos Del Cojín M8 - 15mm



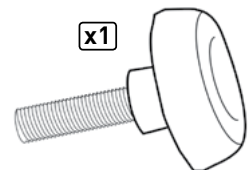
12 - Pernos Del Marco M10 - 75mm



14 - Tuerca Del Marco M10



15- Empuñadura De Bloqueo



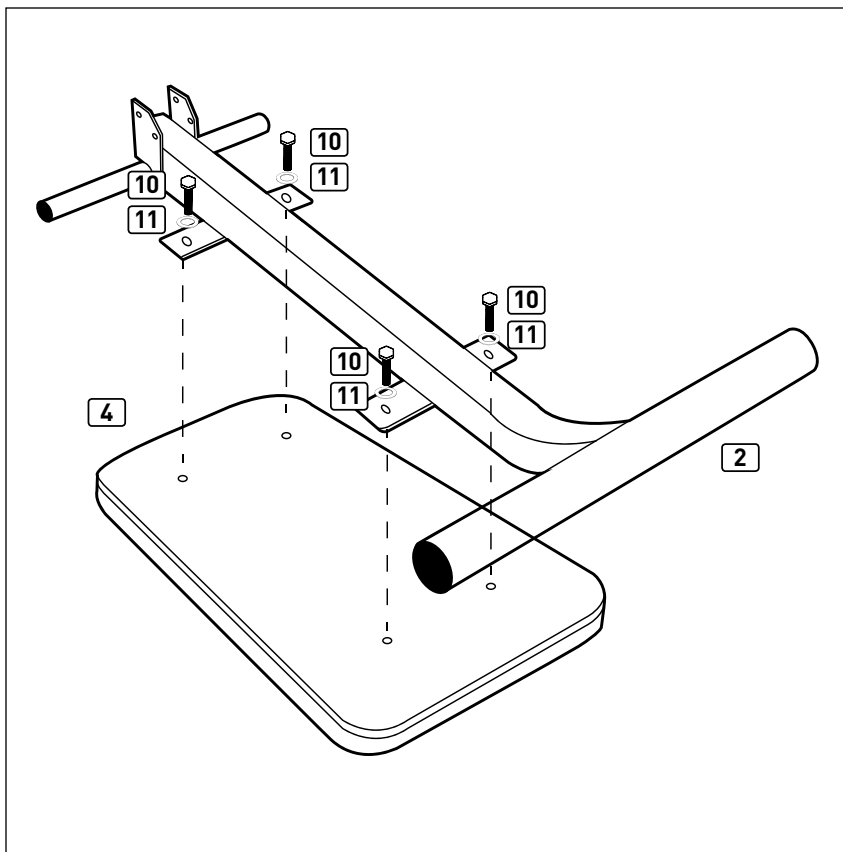
11 - M8 Arandela



13 - M10 Arandela



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



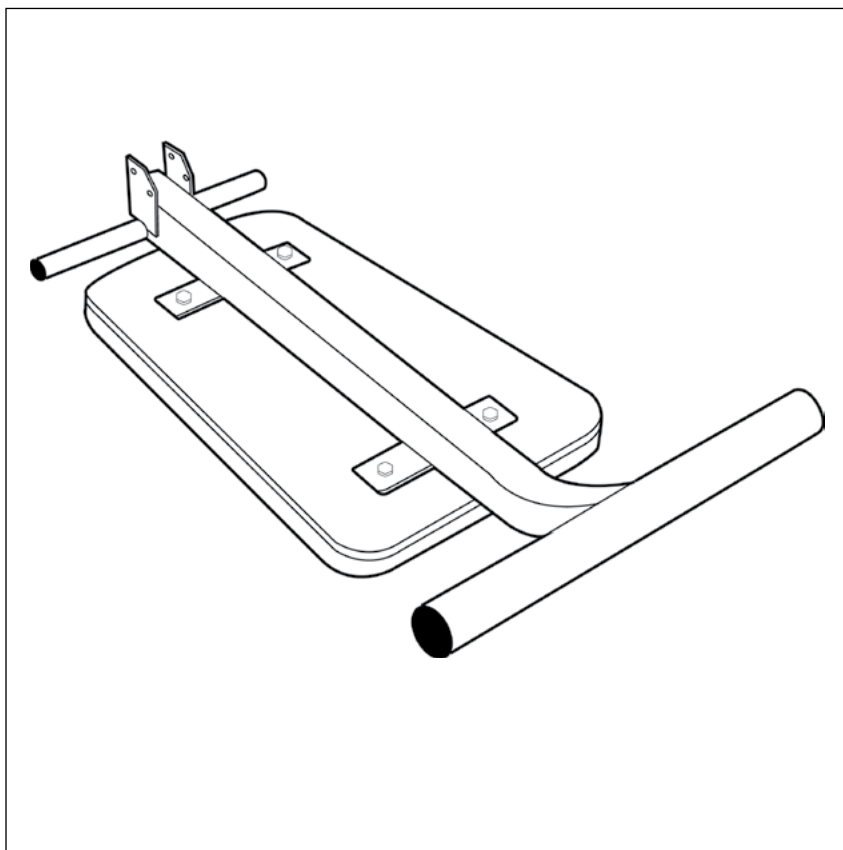
## PASO 1:

### Partes:

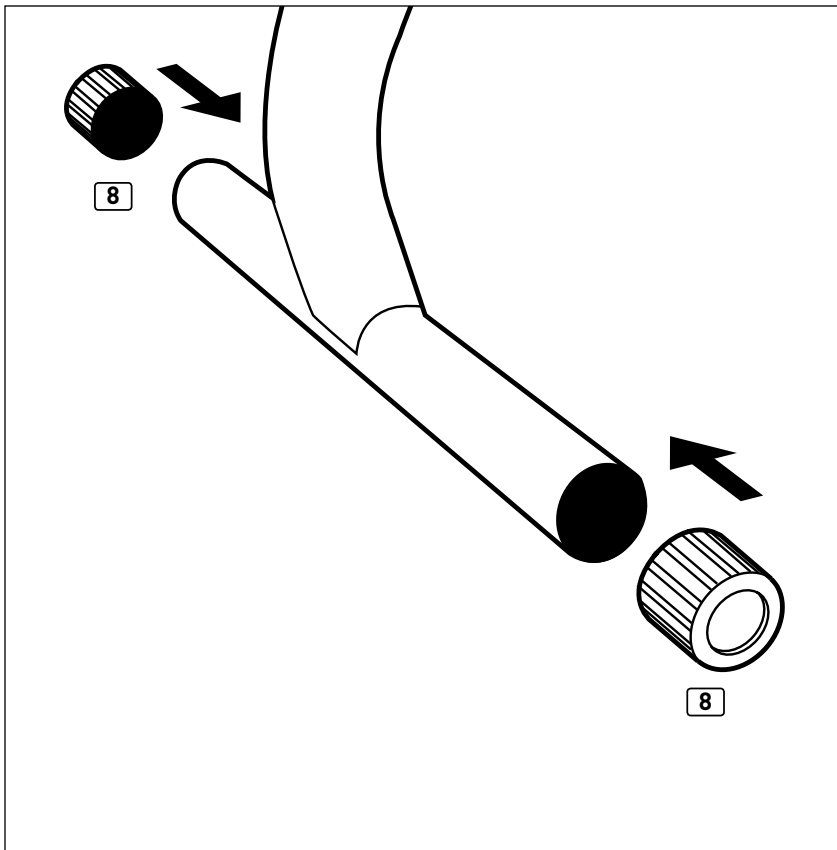
- 1x Espalda Del Marco (Parte 2)
- 1x Cojín Del Respaldo (Parte 4)
- 4x Pernos Del Cojín M8 15mm (Parte 10)
- 4x M8 Arandela (Parte 11)

Coloque el Cojín Del Respaldo (4) sobre una superficie plana con el logo frente a la superficie. Alinear las aberturas de Espalda Del Marco (2) a las aberturas del Cojín Del Respaldo.

Apriete con 4x Pernos Del Cojín M8 - 15mm (10) y 4x - M8 Arandelas (11) en todas las aberturas.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

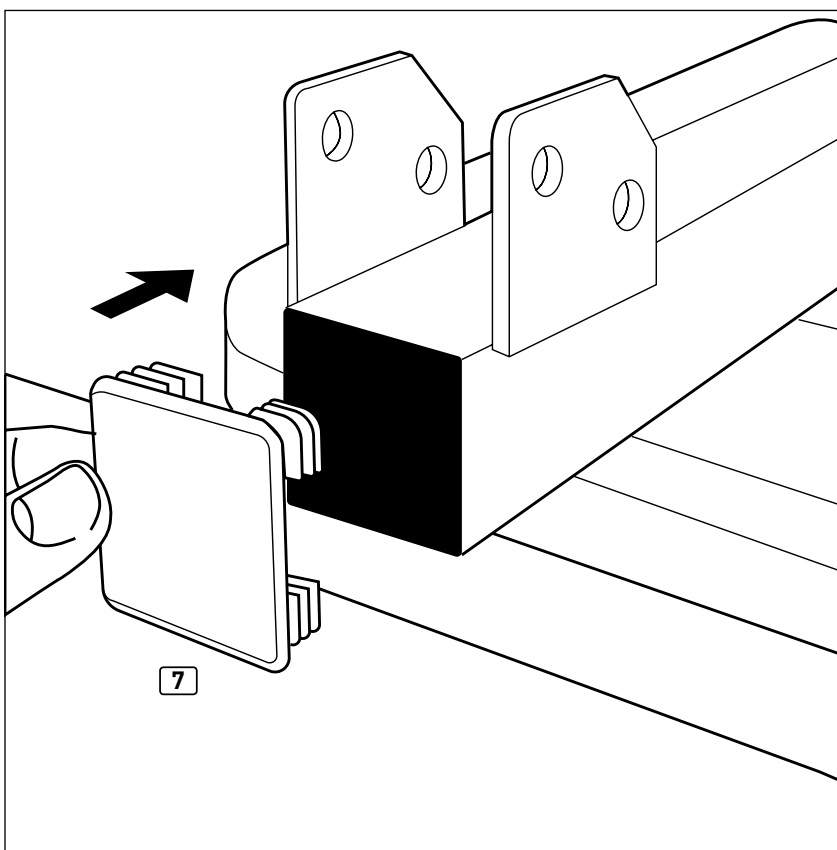


## PASO 2:

### Partes:

2x Tapa Redonda Del Pie De 2" (Parte 8)

- A. Ubique las aberturas de la parte inferior de la pierna en el Espalda Del Marco
- B. Utilizar 2x Tapas Redondas Del Pie De 2" (8) para cubrir ambas aberturas.



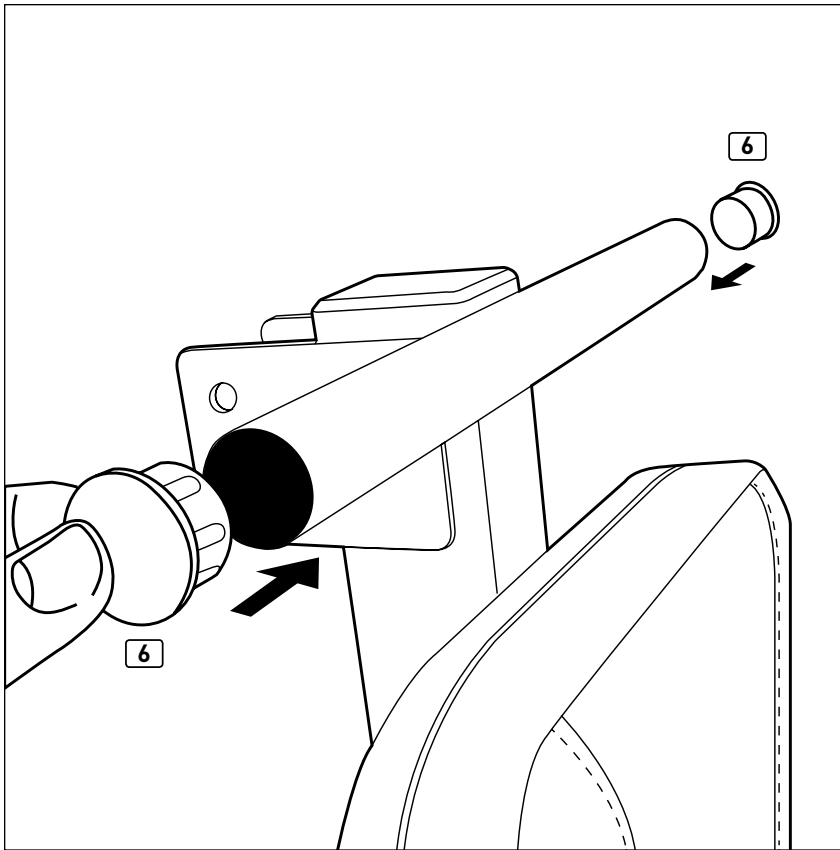
## PASO 3:

### Partes:

1x Tapa Cuadrada de 2" (Parte 7)

- A. Utilice la Tapa Cuadrada de 2" (7) para cubrir la abertura superior de la Espalda Del Marco

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

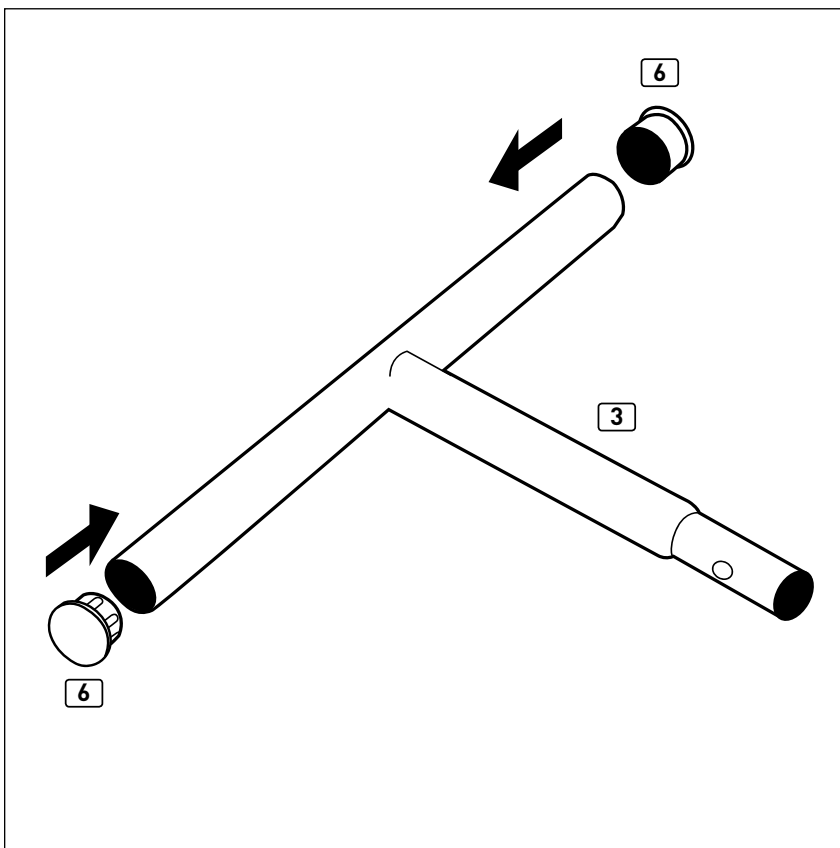


## PASO 4:

### Partes:

2x Tapa Redonda de 1" (Parte 6)

A. Coloque 2x Tapas Redondas de 1" (6) a cada lado de las aberturas de los tubos de espuma.



## PASO 5:

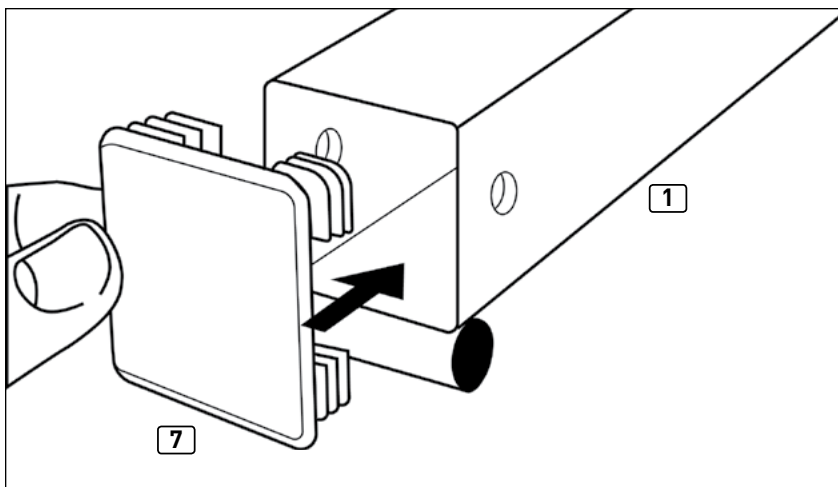
### Partes:

1x Apoyo De Tobillo (Parte 3)  
2x Tapa Redonda de 1" (Parte 6)

A. Coloque 2x Tapas Redondas de 1" (6) a cada lado de las aberturas del Apoyo De Tobillo



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

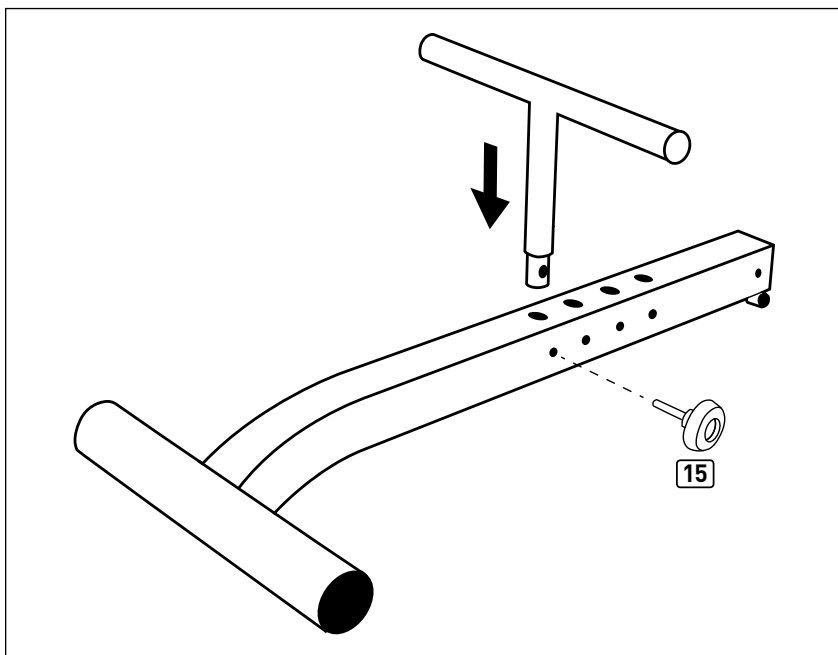


## PASO 6:

### Partes:

1x Tapa Cuadrada de 2" (Parte 7)

- A. Utilice la Tapa Cuadrada de 2" (7) para cubrir la abertura superior de la Espalda Del Marco



## PASO 7:

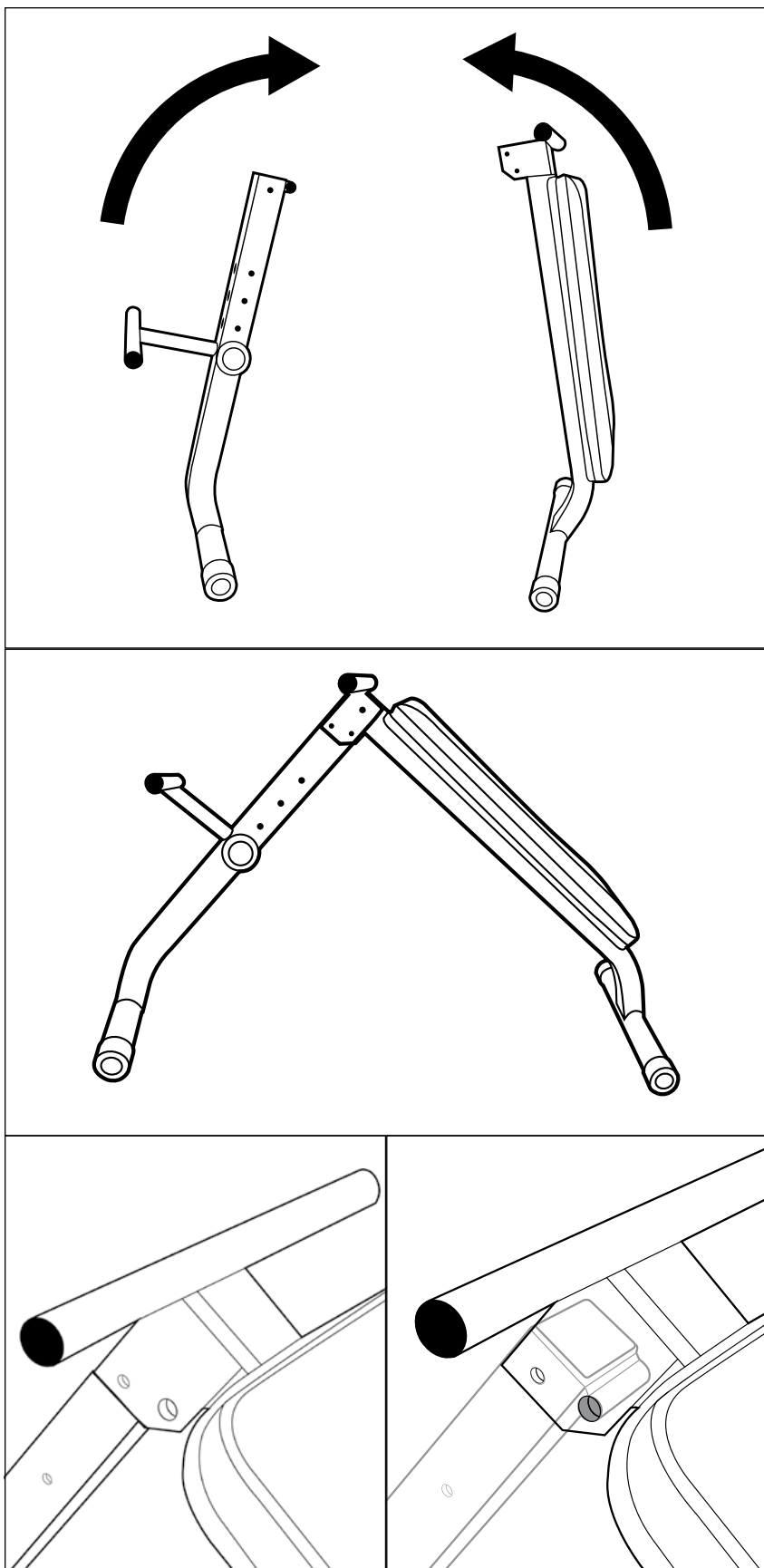
### Partes:

1x Empuñadura De Bloqueo (Parte 15)

- A. Coloque el Apoyo De Tobillo (3) en la altura deseada en la Base Del Marco
- B. Alinee la abertura en la base del Apoyo De Tobillo con las aberturas laterales de la Base Del Marco
- C. Apretar con la Empuñadura De Bloqueo (15) girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que todo el Perno haya sido insertado en la Base Del Marco



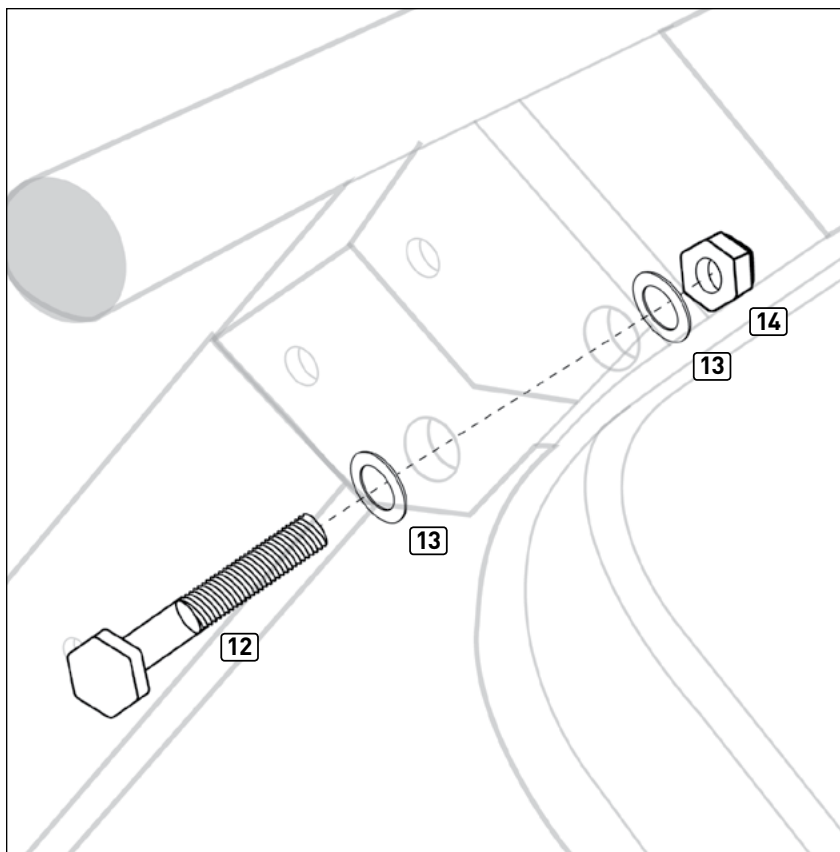
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 8:

- A. Alinee tanto la Base Del Marco como la Espalda Del Marco para que las porciones superiores se encuentren.
- B. Alinee las aberturas superiores de ambos marcos.
- C. Asegúrese de que ambos marcos estén parados para que pueda continuar con los pasos 9 y 10.

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 9:

### Partes:

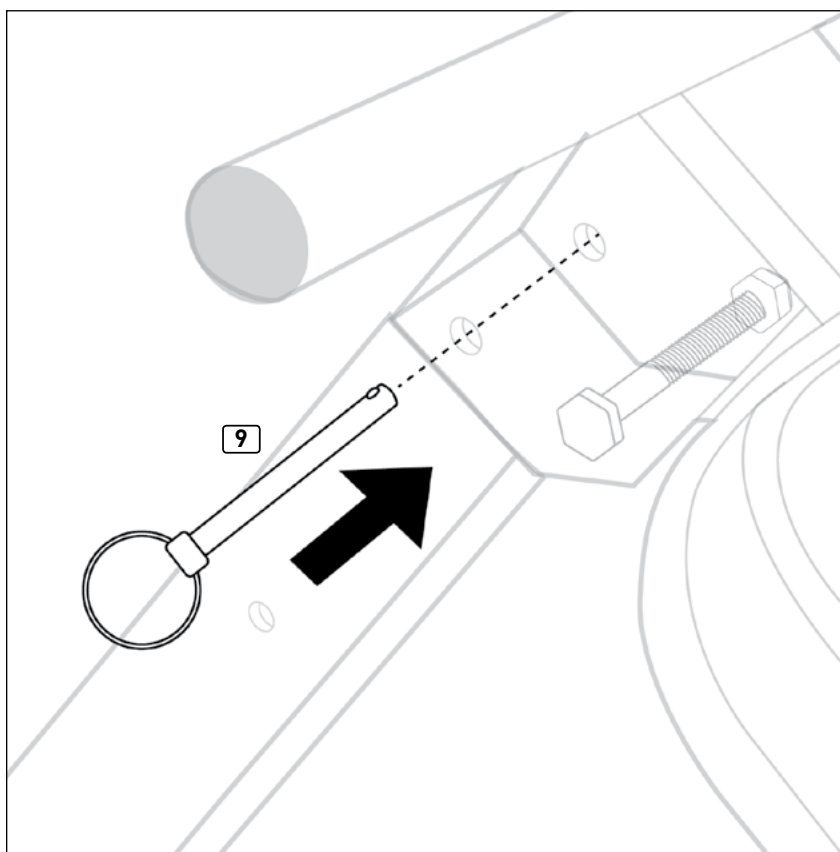
- 1x Pernos Del Marco M10 75mm (Parte 12)
- 2x M10 Arandela (Parte 13)
- 1x Tuerca Del Marco M10 (Parte 14)

A. La abertura inferior se asigna para el perno M10.

B. Asegure ambos marcos con 1x Perno Del Marco (12), 2x M10 Arandelas (13) y 1x Tuerca Del Marco M10 (14)

### NOTA:

No apriete demasiado el perno M10 a los marcos. Esto puede rayar el producto y hacer difícil doblar el producto.



## PASO 10:

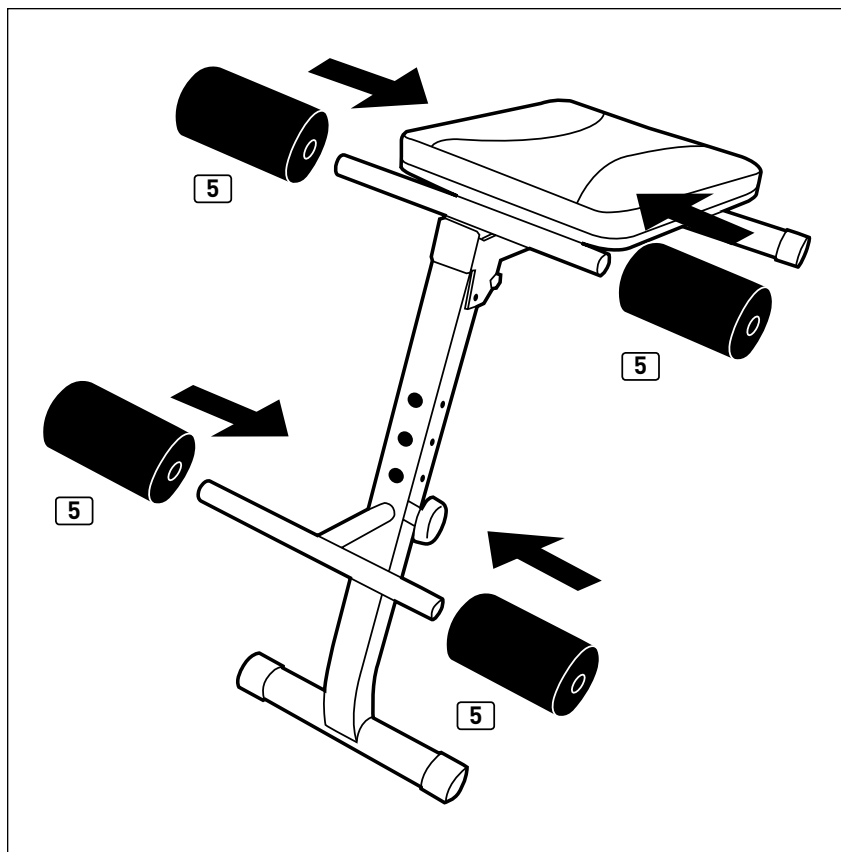
### Partes:

- 1x Pasador De Bloqueo (Parte 9)

A. Colocar el Pasador De Bloqueo (9) en la abertura superior.

B. Asegúrese de que Pasador De Bloqueo esté en su lugar y no se mueva mientras esté en uso. A el no hacerlo puede causar lesiones o daños al producto.

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

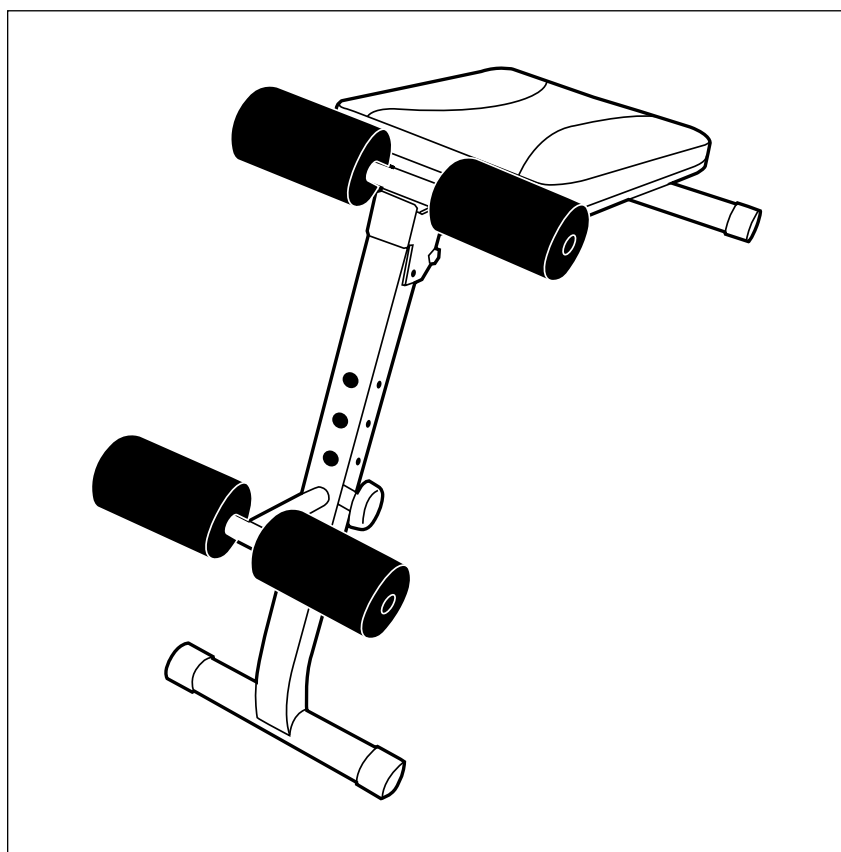


## PASO 11:

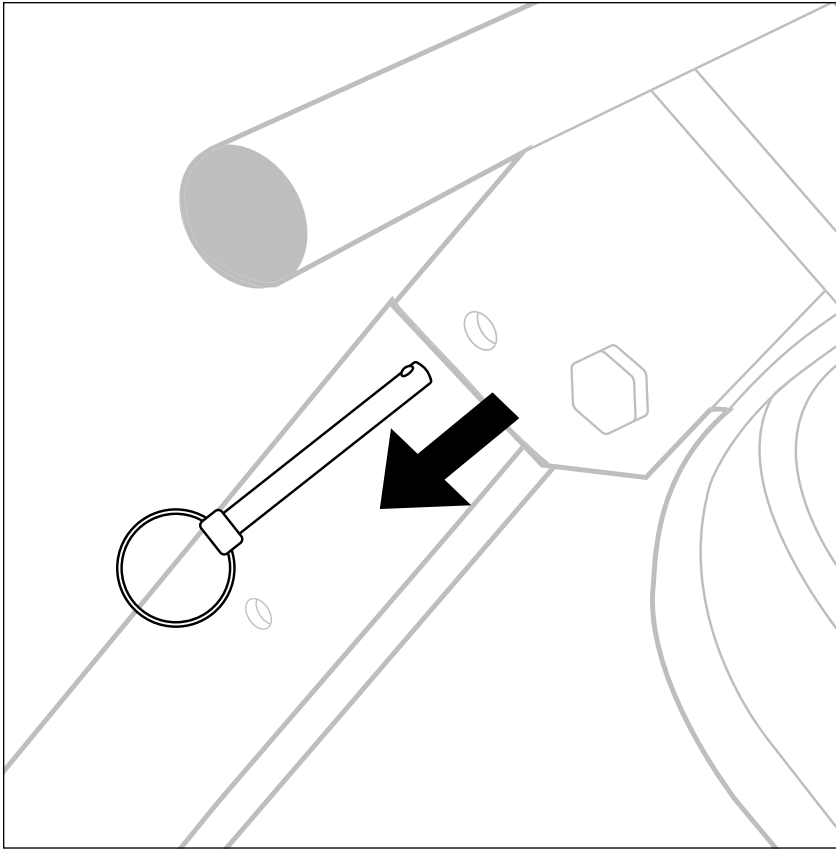
### Partes:

4x Rodillos De Espuma (Parte 5)

A. Colocar todos los 4x Rodillos De Espuma (5) en los brazos del soporte de Apoyo De Tobillo y los brazos en la parte superior del marco.



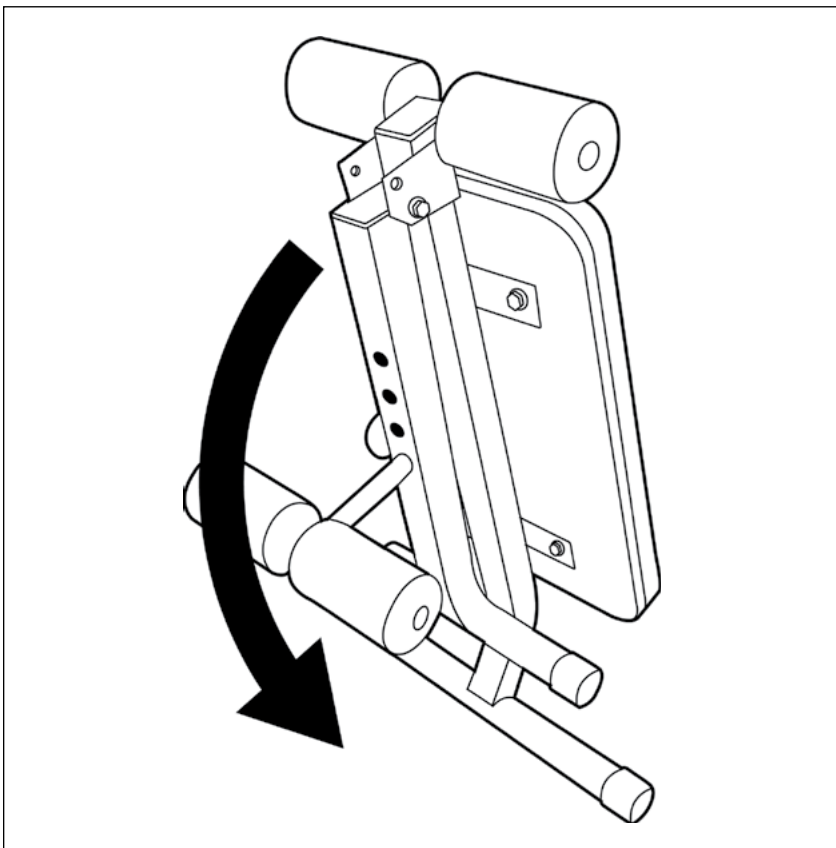
# PLEGABLE / ALMACENAMIENTO



Una vez que haya terminado con su régimen de entrenamiento, retire el Pasador De Bloqueo de las aberturas superiores en los marcos.

**NOTA:**

Guarde el Pasador De Bloqueo para usarlo en el Banco De Abdominal para todos sus entrenamientos.



Doble el Base Del Marco como se muestra en el Espalda Del Marco.

Almacene en un lugar seguro para evitar lesiones graves o daños al producto.

