



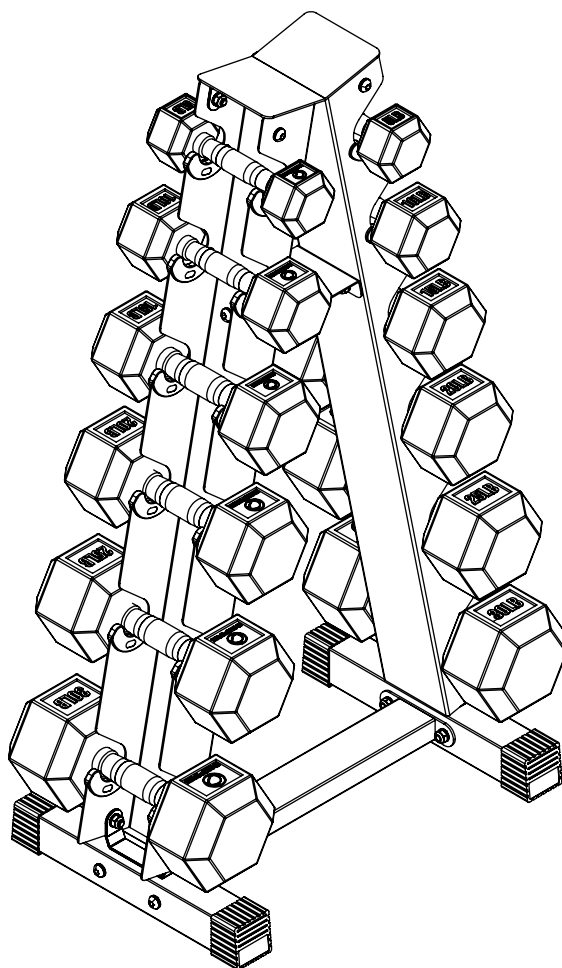
Modelo: 5-30HEXDBKIT

Artículo: # 2621062

MANUAL DEL USUARIO

JUEGO DE MANCUERNAS DE CAUCHO CON ESTANTERÍA 95.2 kg / 210 Libras

IMPORTANTE: CONSERVE PARA FUTURA REFERENCIA. LEA CUIDADOSAMENTE



Registre número de serie

Health in Motion LLC

80090-ES-V2025-03-25

BIENVENIDO

Bienvenido a la familia Inspire Fitness. Acaba de dar el primer paso para tener un cuerpo más saludable y fuerte. Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza frecuente tiene diversos beneficios, incluidos un mayor tono muscular, una menor grasa corporal, mejores niveles de energía, disminución del estrés y mejor gasto cardíaco. Está en camino a mejorar su salud general y su calidad de vida.

¿NECESITA AYUDA? CUENTE CON NOSOTROS

CLIENTES DE ESTADOS UNIDOS

Si tiene problemas con el equipo, comuníquese con nuestros representantes de atención al cliente de Estados Unidos.



Correo electrónico

costcosupport@inspirefitness.com



Phone

+1 714-738-1729 (Global)

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

(La llamada puede incurrir en gastos adicionales)

Ofrecemos asistencia en español e inglés.

CLIENTES INTERNACIONALES (NO DE E.U.A.)

Si tiene problemas con el equipo, comuníquese con la tienda en donde hizo la compra.

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO (GARANTÍA DEL FABRICANTE NO VÁLIDA EN MÉXICO)

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite inspirefitness.com/support

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; y
- 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.

IMPORTANTE

Coloque las mancuernas más pesadas en la parte inferior de la estantería de almacenamiento; las más livianas deben colocarse en la parte superior.

Mantenga a los niños lejos de la estantería con mancuernas en todo momento.

Deténgase de inmediato si siente dificultad para respirar, dolor o mareos mientras hace los ejercicios. Inspire le aconseja consultar con su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

CÓMO HACER ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SEGURA

Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Haga siempre de 5 a 10 minutos de ejercicios cardiovasculares para entrar en calor antes de su rutina de ejercicios. Después, estírese lentamente y exhale mientras estira suavemente cada músculo. Sin rebotar, mantenga cada ejercicio de estiramiento de 10 a 30 segundos. Haga su programa de entrenamiento de fuerza y, a continuación, vuelva a estirarse para terminar su rutina de ejercicios.

Mantenga la alineación de la columna y la posición de la cabeza correctas durante toda su rutina de ejercicios.

Para obtener resultados óptimos, siga un programa de acondicionamiento físico que incluya la nutrición, los ejercicios aeróbicos y el entrenamiento de fuerza adecuados.

Su cuerpo responderá al entrenamiento con pesas y al acondicionamiento físico solo cuando entrene de forma regular.

Para aprovechar al máximo su rutina de ejercicios, es necesario que trabaje músculos que se complementen. Al trabajar un músculo particular, debe trabajar también los músculos complementarios.

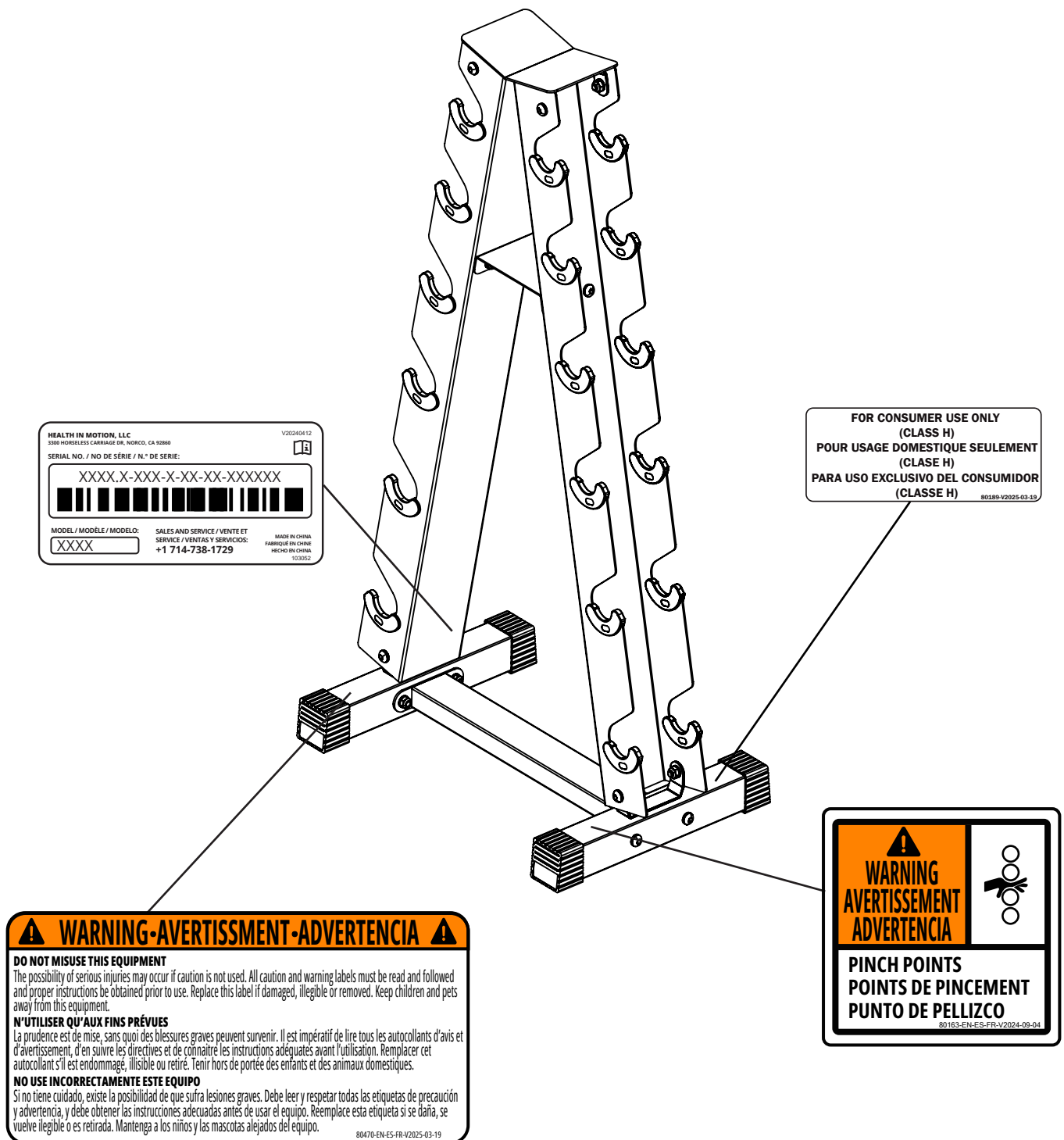
No intente levantar más peso del que puede manejar con comodidad. Evite el riesgo de sufrir lesiones manteniéndose dentro de sus límites.

No aguante la respiración. Exhale cuando hace fuerza e inhale mientras vuelve a la posición inicial.

CÓMO CUIDAR EL EQUIPO

- Revise el equipo con frecuencia para detectar si hay componentes flojos.
- No use ni guarde el equipo al aire libre.
- Limpie el equipo con un paño de microfibra húmedo o seco; no use productos químicos fuertes.
- Si los componentes están desgastados o dañados, reemplácelos de inmediato o deje de utilizar el producto hasta que se repare.

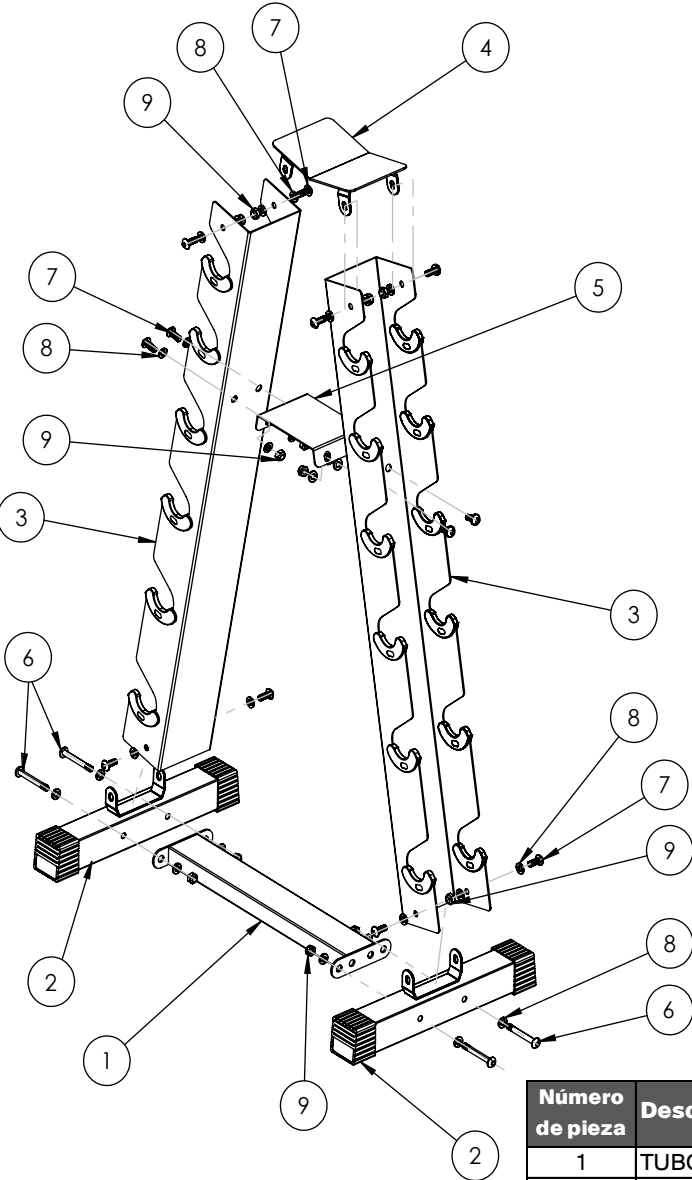
COLOCACIÓN DE ETIQUETAS



ENSAMBLAJE

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

Use la lista de piezas de este manual para verificar que estén todas las piezas antes del ensamblaje. Si faltan piezas, comuníquese con el equipo de atención al cliente para obtener las piezas de repuesto. Este juego de mancuernas y estantería está diseñado para su uso en ambientes cerrados únicamente. Si se usa en espacios al aire libre, puede oxidarse.



ITM. / ART. 2621062
HERRAMIENTAS

4x Tornillo de cabeza redonda hexagonal M8*65 (6)

8x Arandela plana M8 (8)

4x Tuerca de bloqueo M8 de nailon (9)

1x Llave de 5mm (10)

12x Tornillo de cabeza de redonda M8*16 (7)

24x Arandela plana M8 (8)

12x Tuerca de bloqueo M8 de nailon (9)

1x Llave hexagonal de 13mm (11)

80091-ES-V2024-05-22

LISTA DE PIEZAS DE SERVICIO

Número de pieza	Descripción	Cant.
1	TUBO DE LA BASE DE LA ESTRUCTURA	1
2	TUBO LATERAL DE LA ESTRUCTURA	2
3	BASTIDOR DE SOPORTE LATERAL	2
4	BASTIDOR SUPERIOR	1
5	PLACA DE REFUERZO	1
6	TORNILLO DE CABEZA REDONDA HEXAGONAL M8*65	4
7	TORNILLO DE CABEZA REDONDA M8*16	12
8	ARANDELA PLANA M8	32
9	TUERCA DE BLOQUEO M8 DE NAILON	16
10	LLAVE DE 5MM	1
11	LLAVE HEXAGONAL DE 13 MM	1

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 Area,
Shanghai,
China 201315
+86-21-6257-7065



www.inspirefitness.com