

CENTR

Modelo: 300ROLY3
ITM. / ART. 1872067

MANUAL DE USUARIO

136 KG / 300LB

JUEGO DE PESAS OLÍMPICAS

IMPORTANTE: CONSERVE PARA FUTURA REFERENCIA. LEA CUIDADOSAMENTE



Ingresar el número de serie aquí

Hecho en China
80406-ES-V2025-05-09

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

hello@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 los EE. UU.)

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

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite centr.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;
- a un reembolso por la parte no utilizada o a una compensación por su valor reducido.

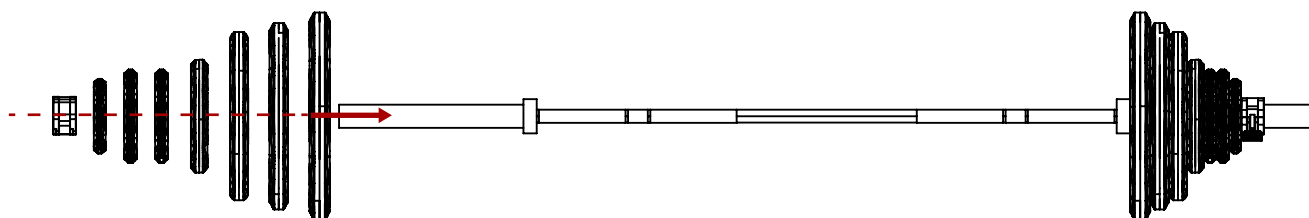
También tiene derecho a elegir un reembolso o una sustitución en caso de fallo grave de los productos. Si un fallo en los productos o en un servicio no constituye un fallo grave, tiene derecho a que se rectifique el fallo en un plazo razonable. Si no lo hace, tiene derecho a que se le reembolse la mercancía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

MODO DE USO

Utilice **la lista de piezas** de este manual para verificar que todas las piezas estén incluidas. Si faltan piezas, comuníquese con el equipo de atención al cliente para obtener piezas de repuesto. Este juego de pesas olímpicas de goma de libras está diseñado para utilizarse únicamente en interiores. Si se usa en espacios al aire libre, puede oxidarse.

1. Inserte el número de discos en cada extremo de la **barra olímpica (n.º 1)** y empujelas hasta el tope.

***LA BARRA OLÍMPICA TIENE UNA CAPACIDAD DE 317.5 kg (700 lb).**



2. Una vez que haya cargado la cantidad de discos deseados, instale los **pasadores de seguridad de resorte cromados (n.º 8)** en ambos extremos de la **barra olímpica (n.º 1)** para asegurar el conjunto.

*** EL NO INSTALAR LOS PASADORES DE SEGURIDAD DE RESORTE CROMADO PUEDE RESULTAR EN LESIONES GRAVES*.**



Asegúrese de que los **el collar de seguridad de la barra olímpica (n.º 8)** estén colocados en ambos lados antes de usar la barra.

LISTA DE PIEZAS

n.º DE PIEZA	NÚMERO DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	Cant.
1	105399	Barra olímpica de 20.4 kg (45 lb)	1
2	105383	Disco olímpico de 1.1 kg (2.5 lb)	2
3	105409	Disco olímpico de 2.2 kg (5 lb)	4
4	105385	Disco olímpico de 4.5 kg (10 lb)	2
5	105407	Disco olímpico de 11.3 kg (25 lb)	2
6	105387	Disco olímpico de 15.8 kg (35 lb)	2
7	105410	Disco olímpico de 20.4 kg (45 lb)	2
8	105382	El collar de seguridad de la barra olímpica	2

IMPORTANTE

Mantenga a los niños alejados del juego de 136 kg / 300 libra en todo momento.

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

CÓMO HACER ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SEGURA

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

Mantenga la alineación correcta de la columna y la posición de la cabeza durante toda su rutina de entrenamiento.

Para obtener resultados óptimos, siga un programa de acondicionamiento físico que incluya una alimentación adecuada, ejercicios aeróbicos y entrenamiento de fuerza.

Su cuerpo responderá al entrenamiento con pesas y al acondicionamiento físico solo si entrena de forma regular.

Para aprovechar al máximo su entrenamiento, debe trabajar músculos que se complementen. Al trabajar un músculo particular, debe trabajar también los músculos complementarios. **Suscríbase a la aplicación Centr para acceder a tutoriales sobre cómo hacer distintos ejercicios de forma adecuada.**

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. Inhale al hacer esfuerzo y exhale al volver a la posición inicial.

CÓMO CUIDAR SU EQUIPO

- Inspeccione regularmente el producto en busca de oxidación y desgaste.
- No utilice ni almacene el equipo en exteriores.
- Limpie el equipo con un paño de microfibra húmedo o seco; no use productos químicos fuertes.

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

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
+86-21-62577065

CENTR