

GLOBAL TRAKTUS S.L.



HANDY GYM™



Modelos:

HGE-01  (Handy Gym™ con Encoder)

HG-01 (Handy Gym™ sin Encoder)

Manual de Instrucciones

Lea detenidamente el manual de instrucciones antes de utilizar la unidad

Versión del manual V01

Leyenda de los iconos del manual:



Advertencia - Precaución



Advertencia - Prohibido



Advertencia - Partes Móviles

Aparte las partes del cuerpo de las partes móviles
EN IEC 62368

INDICE

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE Y ADVERTENCIAS.....	5
2. INFORMACIÓN DE CONFORMIDAD.....	12
3. INFORMACIÓN DE RECICLAJE.....	14
4. LA MÁQUINA HANDY GYM™	14
5. USO DE HANDY GYM™.....	19
DISCOS INERCIALES.....	20
LA CUERDA DE TRACCIÓN Y EL REGULADOR DE CUERDA.....	23
CARGA DE INICIO.....	25
REALIZACIÓN DE LOS TIROS Y PARADA.....	26
6. ACCESORIOS.....	26
MANGO ERGONÓMICO.....	26
PLATAFORMA PORTÁTIL.....	28
PLACA PARA RACK.....	29
PLACA PARED.....	31
ASA MULTIUSOS.....	33
TOBILLERA.....	34
CINTURÓN.....	35
CORREA MULTIUSOS.....	35
ANCLAJE DE PUERTA.....	36
POLEA	37
7. HANDY GYM™ Y SU ELECTRÓNICA.....	40
APLICACIÓN MÓVIL.....	43
8. MANTENIMIENTO.....	43
9. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	45
10. EJEMPLOS DE INSTALACIÓN.....	46
11. POSTURAS CORRECTAS.....	47
12. POLÍTICA DE GARANTÍA.....	49

El presente manual incluye información sobre los dos modelos Handy Gym™:

HGE-01: Este modelo incluye en su interior un encoder alimentado por batería.

HG-01: Este modelo no incluye en su interior ni el encoder ni batería.

La mayor parte de la información de este manual afecta por igual a ambos modelos. La información que solo afecta al modelo **HGE-01** estará marcada con un recuadro con guiones y llevarán la siguiente inscripción: **“la siguiente información dentro del recuadro con guiones solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HGE-01”**.

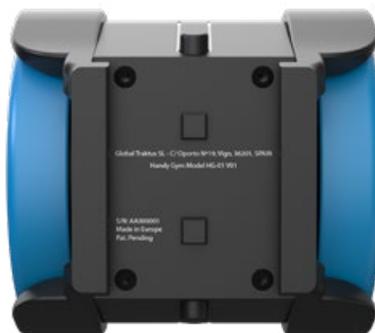
La información que solo afecta al modelo **HG-01** estará marcada con un recuadro con puntos y llevarán la siguiente inscripción: **“la siguiente información dentro del recuadro verde solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HG-01”**.

Si usted tiene dudas acerca del modelo adquirido, puede comprobarlo mirando el marcaje de la propia máquina. En la carcasa, en su parte posterior, se encuentra el marcaje. A continuación se ponen dos ejemplos (a modo representativo) de como son los marcajes:



Modelo HGE-01

Modelo HGE-01 En el apartado Handy Gym Model se especifica HGE-01. Además tiene los logos FC, CE y WEEE marcados.



Modelo HG-01

Modelo HG-01 En el apartado Handy Gym Model se especifica HG-01

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE Y ADVERTENCIAS.

Para evitar lesiones graves personales o en bienes, o incluso la muerte, lea esta sección detenidamente antes de usar el producto con objeto de garantizar un funcionamiento correcto y seguro del mismo.

Por favor, cuando utilice Handy Gym™ siga todas las recomendaciones de uso y preste especial atención a las advertencias y riesgos que se expresan a continuación.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES



ADVERTENCIAS

ADVERTENCIA - RIESGO DE QUEMADURAS SUPERFICIALES.

a) No debe tocar nunca los discos cuando estén en movimiento. Sobre los laterales de la carcasa, al lado de cada disco, observará la advertencia de peligro indicando la presencia de partes móviles ("Moving parts") advirtiéndole que debe alejar las partes de su cuerpo de las partes móviles de la máquina.

b) Nunca intente frenar la rotación de los discos inerciales con la mano u otra parte del cuerpo.



c) No acerque ninguna parte del cuerpo a menos de 10cm de los discos inerciales. Existe la excepción de que cuando use acoplado a la máquina el mango ergonómico, la mano que agarra la máquina esté a menos de 10 cm del disco. De todas formas, esta mano nunca ha de estar a menos de 2,5 cm del disco, y siempre asiendo el mango por su parte interior, de modo que la mano queda protegida por la estructura del mango ergonómico.

d) No debe coger ni tocar la cuerda de tracción cuando esté ejercitando con Handy Gym™.

e) No acerque ninguna parte del cuerpo a menos de 10cm de la cuerda de tracción o de la polea cuando esté ejercitando con Handy Gym™.

ADVERTENCIA - RIESGO DE ATRAPAMIENTOS.

a) No debe agarrar o tocar la cuerda con la máquina en uso. Además, no debe agarrar la cuerda y tirar de ella directamente.

b) No haga un nudo con la cuerda ni tampoco la enganche a ninguna parte del cuerpo.

La cuerda se fija a los accesorios por medio del mosquetón del regulador de cuerda o de la polea.

c) No toque ni inserte nada en la boquilla de la máquina. No acerque ninguna parte del cuerpo a menos de 10cm de la boquilla mientras se use la máquina, ya que existe riesgo por atrapamiento de dedos, pelo u otras partes del cuerpo.



d) No toque o inserte nada en el espacio entre los discos inerciales y la carcasa.

e) No use la máquina sin tener el pelo recogido. De lo contrario este podría atraparse en la boquilla o la polea de la máquina. No debe acercarse el pelo a las zonas de movimiento, en especial a la polea y la boquilla de la máquina.



f) Use siempre ropa ceñida para evitar atrapamientos.

g) No lleve joyas o bisutería (pendientes, anillos, cadenas, pulseras, etc.) mientras use la máquina. En caso de hacerlo deben estar tapadas correctamente bajo la ropa. De lo contrario existe el riesgo de que se atrapen y le cause daños.



h) Realice los ejercicios con la polea a una distancia mínima de seguridad de 10cm entre la polea y el cuerpo, incluida la vestimenta y el equipamiento.

i) Realice los ejercicios con los mosquetones a una distancia mínima de seguridad de 10cm entre los mosquetones y el cuerpo, incluida la vestimenta y el equipamiento.

ADVERTENCIA - RIESGO DE CAÍDAS.

a) Asegúrese que el regulador de cuerda está bloqueando firmemente la cuerda. Debe comprobar cada vez que regule la cuerda o cuando comience un ejercicio, que esta está correctamente bloqueada tirando de ella. En caso de que la cuerda no quedase bien bloqueada habría el riesgo de caída hacia atrás al realizar el tiro.

b) Se recomienda recoger el sobrante de la cuerda que cuelga en la salida del regulador y enrollarlo para que no estorbe durante el ejercicio. De lo contrario podría tropezar y caerse.

c) No use Handy Gym™ en suelos resbaladizos, abruptos o entornos peligrosos, para que en caso de tropezarse con la cuerda u otro elemento no se provoquen grandes daños en la caída. Asegúrese que el suelo es estable, firme y cuenta con suficiente agarre.

d) No debe usar la máquina descalzado o solo con calcetines, use siempre calzado deportivo adecuado.

e) Pise firmemente la plataforma portátil con ambos pies para evitar caídas o resbalamientos.

f) No suba a árboles u otras estructuras para anclar el Handy Gym™. Solo debe anclar el Handy Gym™ en sitios adecuados al alcance de la mano y por debajo de los 2m de altura.

ADVERTENCIA - RIESGO POR GOLPES.

a) No ancle el Handy Gym™ al techo ni se cuelgue de él con su peso. La máquina podría soltarse y golpearlo.

b) Realice los ejercicios con el regulador de cuerda a una distancia mínima de seguridad de 10cm al cuerpo, incluida la vestimenta y el equipamiento para evitar que lo golpee.

c) Extreme las precauciones en caso de realizar ejercicios con movimientos cerca de la cabeza. Mantenga una distancia prudencial de 10cm entre el equipo Handy Gym™ y la cabeza, siendo la cara la zona de mayor riesgo.

d) Antes de ejercitarse con Handy Gym™, apriete siempre los tornillos de los discos inerciales firmemente y compruebe que estén bien atornillados al eje. El apriete se realiza mediante la llave situada en el regulador de cuerda. Debe comprobar cada vez que realice un ejercicio que los tornillos efectivamente están bien apretados. La máquina cuenta con protecciones que evitan que el disco se desacople en el sentido de giro. En caso de desacoplarse el disco mientras la máquina está funcionando, éste, al tocar el suelo avanzará en el sentido de giro, y puede estar bastante tiempo rodando, pudiendo golpearlo.

e) Handy Gym™ solo puede ser usado con dos discos, cada uno colocado a cada lado de la máquina y apretado con su tornillo. De cualquier otra manera hay riesgo de que se desacople el sistema y usted sea golpeado o la máquina sea dañada. Los discos deben permanecer sin elementos ajenos, manipulaciones, o modificando sus pesos.

f) Los medios de inserción (como son el mango o las placas) deben acoplarse a la máquina por medio de sus raíles asegurando su correcta fijación escuchando el doble "click" en el doble sistema de seguridad. Para ello la máquina cuenta con dos botones que deben ser pulsados y asegurados en sus respectivos huecos deslizando la máquina por sus raíles hasta quedar emparejados. Debe comprobar su correcto anclaje moviendo las partes hacia adelante y atrás verificando que están firmemente sujetas. Debe evitarse con ello que la máquina salga despedida.

g) La inserción en los raíles debe ser completa. Nunca debe sobresalir ni la máquina ni los accesorios cuando se instala. Si sobresale alguna de las partes, se considera una mala inserción. Una vez finalizada la operación se debe mover la máquina en los dos sentidos para comprobar su correcto acople.

h) El uso de 3 bridas desmontables es obligatorio siempre que se utiliza la placa Rack anclada a estructuras adecuadas y con suficiente resistencia (aquellas que soportan más de 660lb/300kg). Nunca debe usar menos bridas. No aseguramos la resistencia si no se usan las 3 bridas a la vez, ya que la máquina podría salir despedida y golpearlo.

i) Ha de pisar firmemente la plataforma con ambos pies y usarla en suelos estable, sólidos y con suficiente agarre. En caso contrario la plataforma y la máquina pueden salir despedidas y golpearlo.

j) No debe poner la correa multiusos rodeando o apoyándose en objetos cortantes, afilados o prominentes. Se recomienda su instalación en estructuras redondeadas o con pocas aristas que soporten mínimo 600lb/300kg y estén bien ancladas. En caso contrario la correa podría romperse y esto provocaría daños por golpes.

k) Ejemplos de estructuras consideradas peligrosas: estructuras que no están ancladas, fácilmente movibles, con poca consistencia, con ruedas... Anclar el sistema Handy Gym™ en alguna de estas estructuras puede provocar roturas, golpes o caídas.

l) El accesorio anclaje de puerta debe colocarse en la parte superior de la puerta y centrado en ella. Debe colocarse a favor del cierre de la puerta hacia el batiente, de modo que el tiro favorece el cierre de la puerta y no su apertura. Si es de otra manera el accesorio podría romperse y provocar caídas o golpes.

ADVERTENCIA - RIESGO POR GOLPES A TERCEROS.

a) Ha de ejercitarse en un perímetro de seguridad en el cual solo esté usted, sin objetos peligrosos a su alrededor ni otras personas. El perímetro de seguridad mínimo es de 1,8m de ancho y 2,4m de longitud. Se considera que el usuario ejercita dentro de ese perímetro; si requiere más espacio debe aumentar el perímetro de seguridad. En caso de usar la plataforma portátil el perímetro mínimo de seguridad es de 1,8m de diámetro.

b) Controle los movimientos de personas ajenas y mascotas a su alrededor, asegurándose que estos no entran en el perímetro de seguridad. Evitará con ello que terceras personas sean golpeadas.

c) En la mayoría de ejercicios se realizan tiros en los que se visualiza la posición de la máquina, por lo que debe estar especialmente atento en los ejercicios en los cuales no vea la máquina y/o los accesorios.

d) Use siempre la máquina en entornos iluminados que permitan a un tercero visualizarlo a usted y a la máquina sin problema. La cuerda de tracción al ser negra puede no ser visible para un tercero. Asegúrese que nadie tropiece con la cuerda de tracción para evitar su caída.

ADVERTENCIA - RIESGO DE ASFIXIA.

a) Nunca ate o enrolle la cuerda de tracción al cuello ni en ninguna otra parte del cuerpo. La cuerda se acciona mediante los diferentes accesorios.

b) Nunca apriete las bridas desmontables en el cuello. Estas se usan exclusivamente con la placa para rack.

c) Nunca debe atar al cuello ningún accesorio, especialmente la correa multiusos o el cinturón.

ADVERTENCIA - RIESGO DURANTE LA INSTALACIÓN DE LA PLACA PARED.

Para evitar riesgos durante la instalación de la placa pared y la posibilidad de que usted sufra daños, por favor siga las siguientes recomendaciones:

a) La instalación de la placa pared debe correr a cargo de un profesional que tome todas las medidas de seguridad oportunas, tales como guantes protectores y gafas de seguridad, tanto para el instalador como para evitar daños a terceros. Es necesario el uso de herramientas especializadas tales como taladros.

b) Se deben usar únicamente los tornillos suministrados por Handy Gym™. La instalación no será válida si alguno de los tornillos rompe o alguno de los tacos queda holgado.

c) La pared en la que se instale debe ser lo suficientemente resistente (debe soportar 660lb/300kg de tiro) y no comprometer su integridad con la instalación de la placa en ella.

d) Los agujeros no deben desviarse de las medidas aconsejadas, ni deben estar torcidos y debe ser un agujero redondo y limpio.

e) En caso de ser necesario el uso de una escalera o banqueta, esta debe ser reglamentada y cumplir con todas las medidas de seguridad oportunas.

f) No debe haber objetos o estructuras en un ancho de 1,8m y un largo de 2,4m.

ADVERTENCIA - RIESGO DE ROTURA DE CUERDA.

a) No debe sobrepasar los 220lb/100kg* de fuerza de tiro para no provocar la rotura de la cuerda.

*Usuarios del modelo HGE-01: Gracias al encoder y la aplicación móvil, usted podrá comprobar la fuerza que está realizando y las RPM de la máquina en todo momento. Asegúrese de no sobrepasar estos valores.



b) El cambio de cuerda es obligatorio si esta está dañada (fibras rotas, cortes, grietas, aplastamientos, quemaduras, destrenzados, etc.) o pasados 6 meses de uso normal.

c) No haga nudos en la cuerda ni la bloquee con objetos.

ADVERTENCIA - RIESGO DE CORTES.

a) El mosquetón cuenta con bordes afilados en la zona del cierre. Es importante que no toque dichos bordes cuando lo manipule ya que puede sufrir pequeños cortes.



ADVERTENCIA - RIESGO DE LESIONES.

a) Si nunca ha utilizado máquinas inerciales, debe saber que la fase excéntrica puede provocar tirones si no controla la fase de retorno. Asegúrese de contactar con un especialista en máquinas inerciales para aprender a usar la máquina en condiciones seguras.

b) Las malas posturas al realizar los tiros pueden provocar lesiones. Es necesario ser supervisado por un profesional en máquinas inerciales que guíe al usuario. En la APP móvil de Handy Gym™ hay tutoriales sobre cómo realizar los ejercicios.

c) En caso de que tenga alguna lesión, esta podría agravarse. Consulte con un médico y evite usar la máquina si cree o sabe que está lesionado.

ADVERTENCIA - RIESGO DE LESIONES EN PERSONAS CON PATOLOGÍAS PREVIAS.

Si usted padece alguna patología previa, por favor siga las siguientes advertencias antes de usar el equipo Handy Gym™:

a) Si usted tiene enfermedades graves debe consultar con especialistas antes de ningún uso.

b) Si tiene patologías previas, use la máquina siempre con supervisión médica.

c) Si sospecha que puede tener algún tipo de trauma o lesión que se pueda acrecentar con el uso de Handy Gym™, deberá consultar al médico antes de usarlo.

ADVERTENCIA - USO RESTRINGIDO POR PARTE DE MENORES.

Con el fin de evitar riesgos y posibles daños, toda persona menor de edad debe tener en cuenta los siguientes aspectos antes de usar Handy Gym™:

a) A partir de 16 años (inclusive), las personas deben ser formadas por un especialista titulado (re-adaptador físico, médico deportivo, fisioterapeuta, especializado en ciencias del deporte, o entrenador personal) con experiencia en máquinas de gimnasia inerciales. El usuario debe conocer los riesgos. Podrá usar la máquina bajo la responsabilidad de su tutor.

b) En los casos excepcionales en los cuales una persona menor de 16 años deba usar la máquina, este uso será siempre bajo supervisión de los profesionales mentados y bajo la responsabilidad de estos últimos.

ADVERTENCIA - ROTURA DE LA MÁQUINA.

a) Esta es una máquina de uso personal. No puede ser usada de modo continuo por diferentes personas sin los descansos establecidos.

b) Si usa la máquina (sin polea ni plataforma portátil) de manera continua menos de 5 minutos, déjela reposar al menos 2 minutos y 30 segundos. Si usa la máquina de manera continua (sin polea ni plataforma portátil) entre 5 y 10 minutos, déjela reposar durante al menos 5 minutos. Nunca use la máquina (sin polea ni plataforma portátil) durante más de 10 minutos de manera continua.

Si usa la máquina con polea y/o plataforma portátil hasta un máximo de 5 minutos, déjela

reposar 5 minutos. Nunca use la máquina con polea y/o plataforma portátil durante más de 5 minutos de manera continua.

La máquina es un sistema de tracción mecánica que necesita periodos de descanso y no puede trabajar sin pausa durante más tiempo que el establecido.

c) No use la máquina durante periodos de más de 2 horas diarias ni de más de 10 horas semanales totales.

d) No realice tiros de más de 220lb/100kg* ni supere las 20.000 rpm. Handy Gym™ solo garantiza la integridad y su correcto uso si no se superan dichos límites.

***Usuarios del modelo HGE-01: Gracias al encoder y la aplicación móvil, usted podrá comprobar la fuerza que está realizando y las RPM de la máquina en todo momento. Asegúrese de no sobrepasar estos valores.**

e) No realice tiros con un ángulo superior a 45° respecto a la salida de la máquina. Trate en lo posible de realizar tiros rectos respecto a la salida de la máquina para evitar comprometer su integridad.

f) No suelte de manera repentina el asa multiuso u otro accesorio durante el ejercicio. Esto provocaría que el accesorio golpee violentamente la máquina y la pare de golpe, provocando con ello que la máquina sufra daños internos irreversibles. Para parar la máquina esta se debe parar progresivamente mediante la fuerza humana controlando el tiro de retorno, nunca deteniéndola en seco.

g) No debe golpear los discos de ninguna manera. Tampoco debe frenar la máquina parando los discos repentinamente. Los discos deben permanecer intactos para su correcto uso.

h) No use Handy Gym™ sin mantener su integridad intacta. No afloje o retire los tornillos u otras partes de la máquina. No manipule el interior de la máquina, ni las protecciones, ni los accesorios.

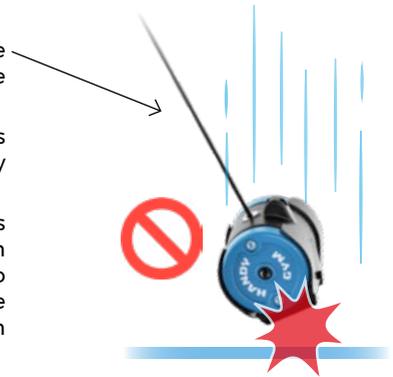
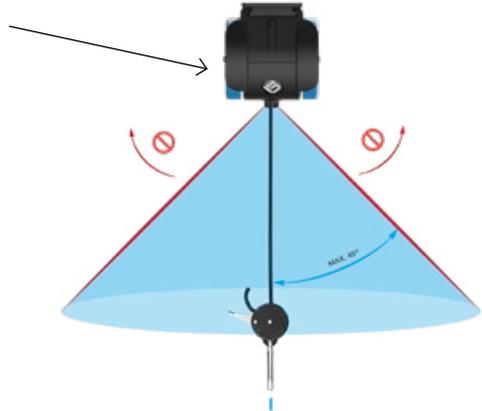
i) Use siempre Handy Gym™ con el distanciador de seguridad insertado en la cuerda de tracción.

j) No debe permitir que la máquina se caiga y se golpee con el suelo, o se ponga en riesgo alguna de las partes de la máquina.

k) No utilice Handy Gym™ o sus accesorios con las manos húmedas o mojadas para evitar escapes y consecuentes daños en la máquina o accesorios.

l) Use únicamente los periféricos y accesorios proporcionados por la marca y compatible según el modelo. Handy Gym™ solo garantiza el correcto uso de la máquina con ellos. De lo contrario se puede poner en peligro la integridad de la máquina y con ello su seguridad.

m) Los accesorios originales no deben ser utilizados en otras actividades, ya que pueden provocar su rotura o desgaste. Solo deben ser usados con Handy Gym™ y de la manera que se indica en el presente manual.



n) No utilice el producto cuando está conectado a la alimentación ya que provocaría graves daños.

o) Conecte el producto adecuadamente a la alimentación cuando sea necesaria la carga de la batería.

p) La rotura de la máquina debido a alguna de estas causas provocaría la pérdida total de la garantía.

La siguiente información dentro del recuadro con guiones solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HGE-01 (Handy Gym™ con encoder).

ADVERTENCIA - RIESGO DE INCENDIO / EXPLOSIÓN.

INCLUYE BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO (Li-PO).

- a) No exponga el producto a condiciones extremas de polvo, humedad o cargas eléctricas externas.
- b) No exponga el producto a temperaturas extremas, ni menores de 1° ni mayores de 30°C.
- c) No exponga el producto a la luz solar directa durante largos períodos.
- d) Bajo ningún concepto manipule la batería ni la placa electrónica.

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

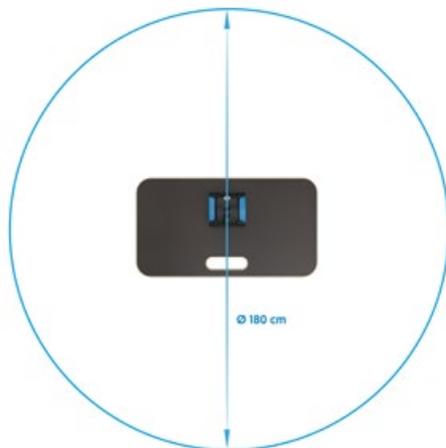
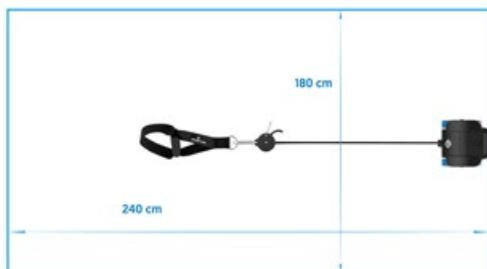
RECOMENDACIONES DE USO.

a) Acuda a un especialista titulado (readaptador físico, fisioterapeuta, especializado en ciencias del deporte, médico deportivo o entrenador personal) con experiencia en máquinas de gimnasia inerciales para que le guíe si usted no es un usuario experimentado en este tipo de máquinas ni tiene alguna de las titulaciones anteriormente mencionadas. En la fase inicial de uso es necesario ser instruido.

b) Use siempre ropa ceñida, calzado y equipamiento deportivo. Se recomienda el uso de guantes y muñequeras.

c) En lo posible, se recomienda el uso de lentillas y no de gafas, para evitar así cualquier posible problema.

d) El perímetro de seguridad mínimo requerido es de 1,8m de ancho y 2,4m de largo libre de objetos y estructuras. Cuando se usa la plataforma portátil se debe dejar un perímetro de seguridad de un diámetro mínimo de 1,8m. Es recomendable aumentar el perímetro en lo posible.

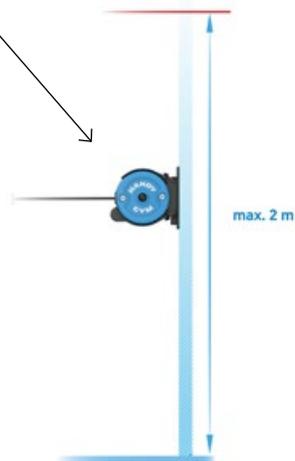


Advertencia: Ninguna otra persona o mascota debe entrar en el perímetro de seguridad mientras se ejercita. Extreme las precauciones en este sentido si hay bebés, niños, personas mayores, o personas con discapacidades cerca de usted, pues podrían no ser conscientes del peligro que corren al acercarse a dicho perímetro.

e) En caso de anclar la máquina, el sistema debe quedar siempre por debajo de los 2 mt. de altura, y nunca debe situarse usted debajo de la máquina.

f) Utilice la máquina estando suficientemente hidratado.

g) No utilice la máquina en ambientes calurosos (más de 30°) o a pleno sol, ejercítase en zonas con sombra siempre que sea posible.



INFORMACIÓN DEL ENTORNO.

-No debe utilizar el Handy Gym™ en condiciones meteorológicas adversas y que supongan un riesgo.

-Mantenga el equipo fuera del alcance de elementos eléctricos que generen ruido como fluorescentes, bombillas de incandescencia o motores.

-No exponga el producto a líquidos u otros elementos inadecuados como barro, arena, nieve...

-No exponga el producto a altas temperaturas ni a vibraciones.

-No exponga el producto a la luz solar directa de manera prolongada.

-Mantenga el producto alejado de fuentes de calor.

-Mantenga el producto alejado de fuentes eléctricas y de campos electromagnéticos.

MANTENIMIENTO.

Para conocer en detalle la información acerca del mantenimiento de la máquina debe avanzar hasta la página 43 del presente manual. A continuación se listan la tareas de mantenimiento:

-Recambio de cuerda.

-Revisión de las arandelas del eje.

-Revisión de los accesorios.

-Revisión de los tornillos del disco.

-Revisión de los tornillos de montaje.

-Revisión de si hay partículas férricas en los imanes del disco.

-Limpieza de la máquina.

La siguiente información dentro del recuadro con guiones solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HGE-01 (Handy Gym™ con encoder).

2. INFORMACIÓN DE CONFORMIDAD.

- DECLARACIÓN UE SIMPLIFICADA.



Por la presente, **Global Traktus SL** declara que el tipo de equipo de radio Handy Gym™, modelo **HGE-01 V01** cumple con la **Directiva 2014/53/UE**, la **Directiva 2011/65/UE** y la **Directiva 2001/95/CE**. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: <https://handygymfit.com/starterguide/>

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

- FCC INFORMATION (U.S.A.).

ATTENTION: DO NOT MODIFY THIS UNIT!

This host device contains an FCC certified Conexión Inalámbrica BT module:



RSL10 SIP transceiver with **FCC ID: 2APD9-RSL10SIP**

HCE-01 (Handy Cym™ con encoder)

This product meets FCC requirements once it is produced and assembled. Modifications not expressly approved by GLOBAL TRAKTUS SL may void your authority, granted by the FCC, to use the product.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

IMPORTANT: When connecting this product to accessories and/or another product use only high-quality shielded cables. Cable/s supplied with this product **MUST** be used. Follow all installation instructions. Failure to follow instructions could void your FCC authorization to use this product in the USA.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules.

These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

This device includes a Li-Po Battery in conformity with IEC/EN 62133:2012 and UL-1614-UL standards.

- INDUSTRY CANADA REGULATORY INFORMATION.

This product meets the applicable Innovation, Science and Economic Development Canada technical specifications.

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause interference.
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This host device contains a RSL10 SIP Transceiver Certified Conexión Inalámbrica BT Module with IC: 23763-RSL10SIP

The wireless product complies with IC radiation exposure limits for portable devices.

This equipment complies with IC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

The device meets the exemption from the routine evaluation limits in section 2.5 of RSS 102 and compliance with RSS102 RF exposure, users can obtain Canadian information on RF exposure and compliance.

This device includes a Li-Po Battery in conformity with IEC/EN 62133:2012.

La siguiente información dentro del recuadro con puntos solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HG-01 (Handy Gym™ sin encoder)

- DECLARACIÓN UE SIMPLIFICADA.

HG-01 (Handy Gym™ sin encoder)

Por la presente, **Global Traktus SL** declara que el tipo de producto Handy Gym™, modelo **HG-01 V01** cumple con la **Directiva 2001/95/CE**. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: <https://handygymfit.com/starterguide/>

La siguiente información dentro del recuadro con guiones solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HGE-01 (Handy Gym™ con encoder).

3. INFORMACIÓN DE RECICLAJE.



Este producto contiene baterías que no se deben desechar junto con la basura doméstica. Este producto, una vez finalizada su vida útil, debe ser llevado a un punto de recogida pertinente para el correcto reciclaje de las baterías que incluye



Este símbolo indica que este producto no debe tratarse como basura doméstica. Debe llevarse a un punto de recogida pertinente para el reciclaje de aparatos eléctricos.

Mediante el correcto reciclaje de baterías y aparatos eléctricos se contribuye a evitar riesgos a la salud y seguridad medioambiental.

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

4. LA MÁQUINA HANDY GYM™. ESPECIFICACIONES.

	MODELO HGE-01	MODELO HG-01
Fabricante	Global Traktus SL	Global Traktus SL
Marca	Handy Gym	Handy Gym
Modelo	HGE-01	HG-01
Materiales de la máquina base y los accesorios	Acero, aluminio, plástico resistente (ABS, POM, Policetona Alifática), hierro y nylon.	Acero, aluminio, plástico resistente (ABS, POM, Policetona Alifática), hierro y nylon.
Peso máquina base	722 Gr (25,4 Oz)	712 Gr (25,1 Oz)
Peso máquina base y el mango ergonómico	917 Gr (32,3 Oz)	907 Gr (32 Oz)
Dimensiones máquina base	12x11x11cm (4,7"x4,3" x4,3")	12x11x11cm (4,7"x4,3" x4,3")
Dimensiones máquina base y accesorios	22x14x11cm (8,7"x5,5" x4,3")	22x14x11cm (8,7"x5,5" x4,3")
Rango de temperatura ambiente admisible	Desde +1°C hasta +30°C	Desde +1°C hasta +30°C
Humedad relativa admisible	Hasta 70%	Hasta 70%
Presión atmosférica admisible	700-1080hPa	700-1080hPa
Pais de fabricación	España	España
Versión del hardware	V01	
Versión del software	V01	
Clasificación	Equipo de radio	
Modelo de chip	RSL10SIP (ON Semiconductor)	
Bandas en las que emite	2,4 - 2,48 Chz	
Potencia máxima radiada	1mW (0dBm)	
Ganancia de la antena	0dBm	
Input del equipo	5V DC 4mA	
Tipo de batería	Polímero de litio	
Capacidad de la batería	120mAh	
Voltaje nominal de la batería	3,7V DC	
Voltaje máximo de la batería	4,23V DC	
Tipo de conector de la carga	USB tipo C	
Conexión inalámbrica BT 5.0 RSL10SIP Chipset FCC ID	ZAPD9-RSL10SIP	
Conexión inalámbrica BT 5.0 RSL10SIP Chipset IC ID	23763-RSL10SIP	
Contacto del fabricante	Global Traktus SL. - Calle Oporto N19 - Vigo 36201 (Pontevedra) - España	

ESPECIFICACIONES.

En caso de que surgiera algún problema, por favor, póngase inmediatamente en contacto con el proveedor que le ha suministrado el equipo.

INTRODUCCIÓN.

¿Qué es Handy Gym™?

Handy Gym™ es una pequeña e innovadora máquina inercial de tiro por tracción humana que permite realizar un entrenamiento de todo el cuerpo en multitud de lugares sin necesidad de transportar grandes pesas.

La tecnología inercial desarrolla los músculos en todas las fases del movimiento, tanto en la fase concéntrica como lo más importante, en la fase excéntrica, mientras que otros tipos de entrenamiento no pueden hacerlo.

En términos de entrenamiento y/o eficiencia de recuperación, la tecnología inercial es una de las mejores opciones existentes. Importantes estudios sobre el entrenamiento deportivo confirman que el músculo desarrollado en los movimientos excéntricos es el que tiene más calidad.

¿Cómo funciona?

Handy Gym™ funciona a través de dos discos inerciales que son capaces de convertir su giro en resistencia. El secreto es que el cono de esta máquina y el engranaje epicicloidial especial multiplican N veces la velocidad del eje y reducen la masa del disco N2 veces y, en consecuencia, el peso de toda la máquina.

Handy Gym™ ofrece la posibilidad de ejercitar todos los grupos musculares con rutinas de hasta 220lb/100kg* de fuerza, gracias a sus diferentes discos inerciales intercambiables.

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

Usuarios del modelo HGE-01: Gracias al encoder y la aplicación móvil, usted podrá comprobar la fuerza que está realizando y las RPM de la máquina en todo momento. Asegúrese de no sobrepasar estos valores.

El interior de la máquina.

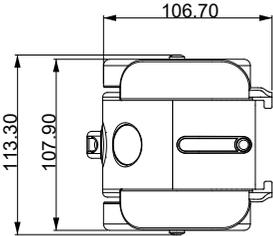
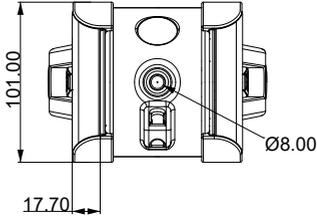
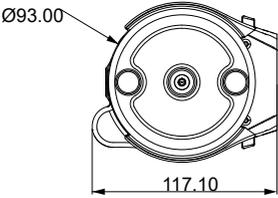
En el interior del Handy Gym™ nos encontramos un engranaje epicicloidial de planetas, combinado con un eje de acero y una bobina cónica que acciona el sistema, y que lleva insertada la cuerda por la cual tiramos.

Por tanto, se trata de un sistema que funciona de manera mecánica por medio de la tracción humana. No hay motores o partes eléctricas que generen la resistencia en su interior.

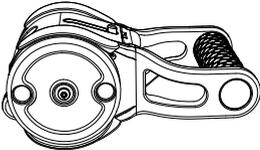
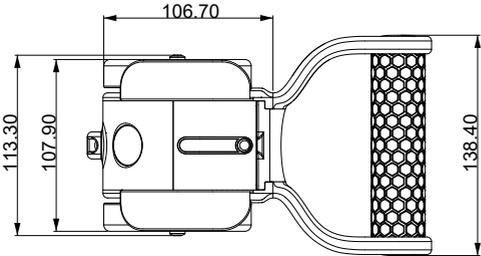
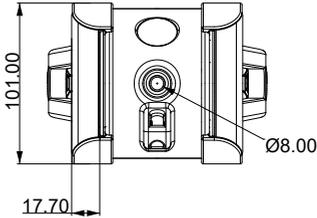
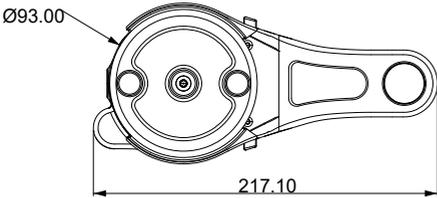
Se pueden establecer similitudes al funcionamiento de un yoyó: Tiras de la cuerda con X fuerza a través del mango (u otros accesorios), la cuerda enrollada en el cono se desenrolla, y gracias a la inercia creada por el engranaje epicicloidial y los discos, la cuerda se vuelve a enrollar devolviendo una fuerza X-r, siendo r las pérdidas debido al rozamiento.

El usuario nunca debe abrir ni manipular el interior de la máquina. Esta acción solo está destinada al servicio técnico.

Medidas generales de la máquina base (en mm):



Medidas generales de la máquina base y el mango ergonómico (en mm):



COMPONENTES DE LA MÁQUINA BASE.

- 1 Máquina Base.
- 2 Cuerda de tracción.
- 3 Distanciador de seguridad.
- 4 Regulador de cuerda (mosquetón y tóricas incluidas).
- 5 Discos Inerciales (dependiendo del pack puede variar la cantidad y el color)



Partes de la máquina base:

- 1 Nariz de la máquina base.
- 2 Boquilla de la máquina base.
- 3 Tornillo del disco de inercia.
- 4 Botones de seguridad de la máquina base.
- 5 Railes de la máquina base.
- 6 Marcaje de la máquina base.
- 7 Leva con punta hexagonal del regulador de cuerda.
- 8 Mosquetón del regulador de cuerda.
- 9 Tóricas del mosquetón del regulador de cuerda.



LISTADO DE ACCESORIOS.

Accesorios de acople directo a la máquina base:

- 1 Mango Ergonómico.
- 2 Plataforma portátil.
- 3 Placa para rack con 3 bridas.
- 4 Placa para pared con 4 tornillos y 4 tacos.

Accesorios de acople a cuerda:

- 5 Asa Multiusos.
- 6 Tobillera.
- 7 Cinturón.

8 Correa multiusos.

9 Anclaje de puerta.

Accesorios de acople a cuerda intermedios:

10 Polea con mosquetón .

Accesorios para el transporte:

11 Mochila.

12 Funda.

Repuestos:

13 Cuerda de Repuesto.



Los accesorios de acople directo se insertan en el raíl de la máquina:

- 1 **Mango Ergonómico:** Se inserta en el raíl para poder usar la máquina en mano.
- 2 **Plataforma portátil:** La máquina se instala en ella para poder realizar tiros verticales.
- 3 **Placa para rack con 3 bridas:** La máquina se instala en ella para poder anclarla en estructuras
- 4 **Placa para pared con 4 tornillos y 4 tacos:** La máquina se instala en ella para poder anclarla en paredes.

Los accesorios de acople a cuerda se insertan en el mosquetón del regulador de cuerda o en el de la polea:

- 5 **Asa multiusos:** Se inserta en el mosquetón del regulador de cuerda (o en el de la polea) para realizar tiros con la mano o con el pie. La máquina debe estar instalada en los accesorios de acople directo 1, 2, 3 o 4.
- 6 **Tobillera:** Se inserta en el mosquetón del regulador de cuerda (o en el de la polea) para realizar tiros con el tobillo o la muñeca. La máquina debe estar instalada en los accesorios de acople directo 3 o 4.

7 **Cinturón:** Se inserta en el mosquetón del regulador de cuerda (o en el de la polea) para realizar tiros con la cintura. La máquina debe estar instalada en los accesorios de acople directo 2, 3 o 4.

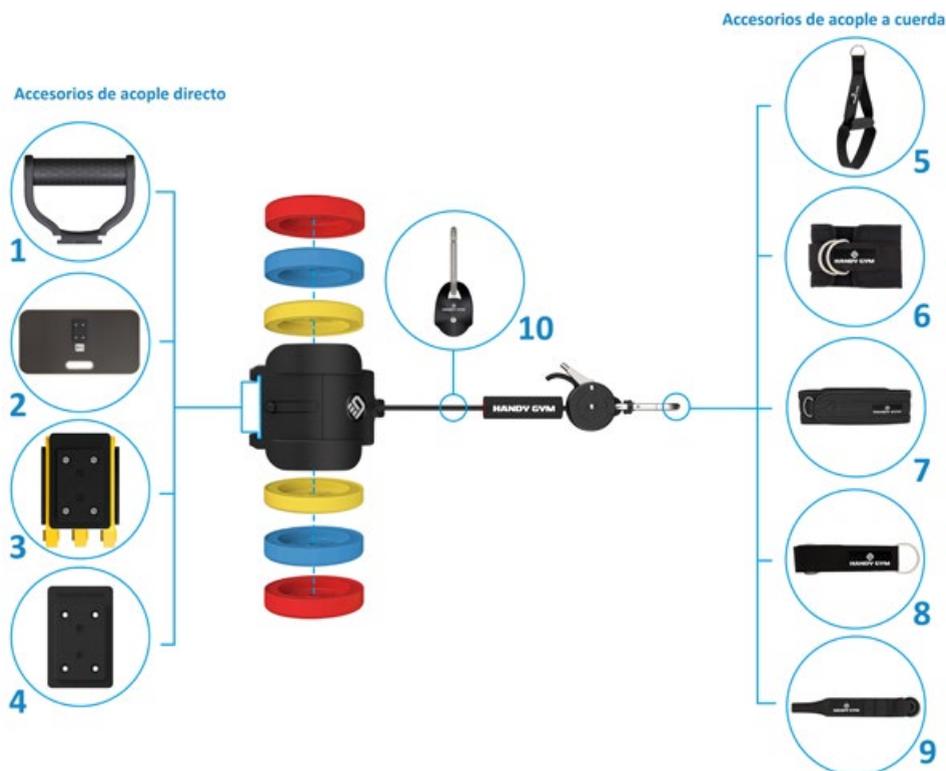
8 **Correa multiusos:** Se inserta en el mosquetón del regulador de cuerda (o en el de la polea) para realizar tiros con la máquina en mano. Se instala en diferentes estructuras detalladas más adelante.

9 **Anclaje de puerta:** Se inserta en el mosquetón del regulador de cuerda (o en el de la polea) para realizar tiros con la máquina en mano. Se instala en las puertas detalladas más adelante.

Los accesorios de acople a cuerda intermedios se insertan en la cuerda de la máquina:

10 **Polea:** La polea se puede usar con cualquiera de los accesorios anteriores. En el apartado de la polea se explica para que sirve y como debe hacerse.

Imagen representativa de la distribución de los accesorios según la zona de inserción:



En las siguientes páginas se explica pormenorizadamente el uso de cada accesorio y del sistema Handy Gym™

5. USO DE HANDY GYM™.

DOS MODOS DE INSTALACIÓN Y USO: MÁQUINA EN MANO Y MÁQUINA ANCLADA:

El sistema Handy Gym™ está pensado para ser utilizado de dos modos bien diferenciados:

-A: Con la máquina en su propia mano y los accesorios anclados: Usted sujeta Handy Gym™ a través del Mango Ergonómico (accesorio ❶) y fija la cuerda a los diferentes accesorios a través del mosquetón situado en el regulador de cuerda y el mosquetón de la polea. Los accesorios deben estar sujetos a estructuras que soporten un mínimo de 660lb/300kg.

Los accesorios pensados para este uso son:

- ❺ Asa multiusos.
- ❻ Tobillera.
- ❻ Correa multiuso.
- ❾ Anclaje de puerta.

-B: Con la máquina anclada y tirando de los accesorios: El usuario del Handy Gym™ estaría realizando los tiros a través de los accesorios y la máquina estaría anclada gracias a los accesorios de fijación:

Los accesorios de fijación pensados para anclar el Handy Gym™ en este uso son:

- ❷ Plataforma portátil.
- ❸ Placa para rack con 3 bridas.
- ❹ Placa para pared.

Los accesorios pensados para realizar el tiro en este uso son:

- ❺ Asa Multiusos.
- ❻ Tobillera.
- ❼ Cinturón.

DISCOS INERCIALES.

Handy Gym™ funciona con dos discos inerciales, colocados cada uno a cada lado de la máquina, que son capaces de convertir su giro en resistencia.

Existen tres pares de discos de inercia diferentes, diferenciándose entre ellos por el color y el peso. En todo caso, son discos muy ligeros, y se alcanzan grandes resistencias con muy poco peso.

Se sujetan a la máquina mediante tornillos, por lo que se pueden insertar y extraer rápidamente. También se pueden combinar entre ellos, lo que dota a la máquina de varios niveles de resistencia.

Tienen 4 imanes colocados en la cara posterior, posicionados con la polaridad alternada.



Disco Amarillo

Peso: 120gr.

Inercia equivalente:
0,026 kgm² (90 lbin²)



Disco Azul

Peso: 180gr.

Inercia equivalente:
0,040 kgm² (135 lbin²)



Disco Rojo

Peso: 250gr.

Inercia equivalente:
0,064 kgm² (220 lbin²)

Cada vez que se vaya a usar la máquina se debe comprobar que los tornillos negros HEX 4 que fijan los discos al eje de la máquina están firmemente apretados. Debe tener en cuenta:

A) Se insertan los discos en el eje metálico hasta el fondo mediante el acople del cuadrado macho del eje con el cuadrado hembra del disco. Para apretar el tornillo central de los discos se utiliza la leva situada en el regulador de cuerda. Esta leva tiene la punta con forma de llave hexagonal específicamente diseñada para apretar los discos. El disco se sujeta con una mano y se aprieta el tornillo con la otra.

B) La máquina no debe ser usada con un solo disco (ya que quedaría desequilibrada) o sin discos (ya que no ofrecería resistencia y solo logrará descargarla de cuerda). No deben acoplarse en ningún caso más discos sobre los dos anteriores, ni objetos ajenos a la máquina para variar las inercias (esto provocaría roturas y otros problemas).

Los tres tipos de disco (amarillos, azules y rojos) se pueden combinar ofreciendo hasta 6 rangos de resistencia (12 en caso de disponer de la polea), para adaptar Handy Cym™ en función del nivel o del grupo muscular a trabajar. Dependiendo del ejercicio a realizar, si es rápido o más duro, se elegirán unos u otros.

Seguidamente presentamos las posibles combinaciones de discos ordenadas de menor a mayor resistencia:



Amarillo / Amarillo.

- Inercia equivalente: 0,052Kgm2 (180 lbin2).
- Resistencia aproximada máxima sin polea: 40lb. / 18kg.
- Resistencia aproximada máxima con polea: 80lb. / 36kg.

Amarillo / Azul.

- Inercia equivalente: 0,066Kgm2 (225 lbin2).
- Resistencia aproximada máxima sin polea: 57,5lb. / 26kg.
- Resistencia aproximada máxima con polea: 115lb. / 52kg.

Azul / Azul.

- Inercia equivalente: 0,080Kgm2 (270 lbin2).
- Resistencia aproximada máxima sin polea: 75lb. / 34kg.
- Resistencia aproximada máxima con polea: 150lb. / 72kg.

Amarillo / Rojo.

- Inercia equivalente: 0,090Kgm2 (310 lbin2).
- Resistencia aproximada máxima sin polea: 75lb. / 34kg.
- Resistencia aproximada máxima con polea: 150lb. / 72kg.

Azul / Rojo.

- Inercia equivalente: 0,104Kgm2 (365 lbin2).
- Resistencia aproximada máxima sin polea: 92,5lb. / 42kg.
- Resistencia aproximada máxima con polea: 185lb. / 84kg.

Rojo / Rojo.

- Inercia equivalente: 0,128Kgm2 (440 lbin2).
- Resistencia aproximada máxima sin polea: 110lb. / 50kg.
- Resistencia aproximada máxima con polea: 220lb. / 100kg.

Sustitución de discos:

Para realizar la operación de sustitución de discos el procedimiento es el siguiente:

1) Sujete el regulador de cuerda con una mano y utilice la leva con punta hexagonal para desatornillar el tornillo negro Hex 4 situado en el centro del disco. Realice dicha operación mientras sujeta el disco firmemente con la otra mano, para evitar que este gire a la vez que desatornilla.

2) Una vez quitado el tornillo, proceda a extraer el disco tirando axialmente de éste hacia afuera, si fuera necesario, inclinándolo levemente hacia los lados para facilitar que salga poco a poco. Tenga en cuenta que los discos nuevos podrían estar más apretados, siendo más difícil su colocación y extracción.

3) Para insertar un disco colóquelo sobre el eje de modo que vea el logo "HANDY GYM" en el exterior, y haga coincidir el cuadrado macho del eje con el cuadrado hembra del centro del disco.

4) Una vez el disco está en su posición, coloque el tornillo negro y enrósquelo con los dedos hasta que no pueda apretarlo más. Utilice entonces el regulador de cuerda y su leva con punta hexagonal como atornillador manual para apretar el tornillo y asegurar el disco firmemente.



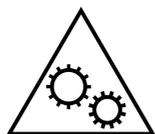
ADVERTENCIAS

Asegúrese siempre de que los discos están siempre bien apretados.

No utilice discos que no sean oficiales ni coloque otros objetos o cargas en ellos.

No intente apretar los discos con otra herramienta manual o eléctrica, ya que podría dañarlos e inutilizarlos.

No toque los discos mientras están en movimiento. Asegúrese de que están totalmente parados para proceder a retirarlos. En la máquina hay un marcaje "Moving parts" como advertencia.



Caution!
Moving Parts
Keep body parts away from moving parts

Nunca pare los discos directamente.

No inserte nada en el hueco entre los discos y la carcasa.

Deje una distancia de seguridad entre los discos y su cuerpo de 10cm como mínimo.

Aumente esta distancia siempre que sea posible.

LA CUERDA DE TRACCIÓN Y EL REGULADOR DE CUERDA.

La cuerda de tracción es una de las partes fundamentales de la máquina. Se trata de una cuerda trenzada de 4,5mm de diámetro que por uno de sus extremos está sujeta al mecanismo interior de la máquina. El funcionamiento de la máquina se realiza tirando de la cuerda (nunca directamente, siempre a través de accesorios) por parte del usuario.

La cuerda de tracción tiene una longitud de entre 3 y 4 metros, y se puede introducir por completo para facilitar el transporte. **Cuando esté en uso solo debe entrar como máximo 1,5m dentro de la máquina.**

El regulador de cuerda es otra de las partes fundamentales. Permite acortar y alargar el tramo de cuerda útil de manera fácil y segura para poder adaptar la longitud dependiendo de los ejercicios. Se abre y cierra fácilmente por medio de la leva trincando la cuerda de manera segura. **La leva no deberá rozar nunca la cuerda para evitar desgastes o roturas prematuros.**



Inserción de la cuerda en el regulador de cuerda:

La inserción de la cuerda en el regulador de cuerda se lleva a cabo siguiendo los siguientes pasos:

- 1) Posicione hacia usted la cara del regulador de cuerda que tiene números.
- 2) Levante la leva hacia arriba al máximo de apertura (hacia el número 3).
- 3) Inserte la cuerda por el orificio marcado con el número 1 y sáquela por el orificio marcado como número 2.
- 4) Estire la cuerda hacia arriba e introdúzcala de nuevo por el orificio marcado con el número 3
- 5) Teniendo la leva levantada hacia arriba, proceda a sacar la cuerda por el orificio marcado con el número 4.
- 6) Introduzca el mosquetón en la parte superior entre los números 2 y 3 y ciérrelo correctamente, situando las tóricas del mosquetón en la zona más estrecha para que la cuerda no se mueva.



Como regular la cuerda:

El ajuste de longitud de la cuerda es imprescindible para la correcta realización de cualquier ejercicio con Handy Gym™. Para proceder a la regulación se deben llevar a cabo los siguientes pasos:

- 1) Comience desenrollando toda la cuerda que se encuentre dentro de la máquina.
- 2) Libere la leva de acero situada en el lateral del regulador de cuerda, moviendo esta hacia arriba totalmente (hacia el número 3).

3) Si se desea mayor distancia y/o mayor recorrido para el ejercicio deberá tirar de la cuerda que sale del regulador de cuerda junto al símbolo "+", y si lo que se requiere es reducir la distancia y/o acortar el recorrido, se deberá tirar de la cuerda por el extremo con el símbolo "-", siempre manteniendo la leva abierta hacia el número 3, ya que de lo contrario la cuerda no se deslizará bien.

4) Una vez alcanzada la distancia suficiente para realizar el ejercicio, nunca llegando a aplastar el distanciador de seguridad, cierre la leva para bloquear la posición.

5) Tras esto, asegure el sistema tirando del lado del mosquetón. Se recomienda apartar o recoger la cuerda sobrante, de modo que no moleste durante el entrenamiento.



Distancia de cuerda según los ejercicios.

La distancia de cuerda requerida para realizar los diferentes ejercicios puede variar.

Para ciertos ejercicios se requiere un ajuste preciso en función del recorrido máximo a realizar (por ejemplo, en el ejercicio de sentadillas o con el asa multiuso sujeta en el pie).

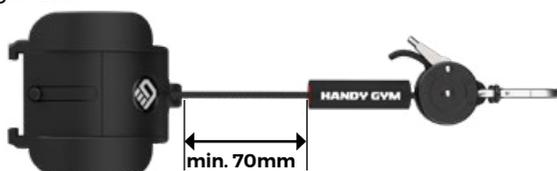
Si no es necesario un ajuste preciso, tenga en cuenta que usted puede acercarse o alejarse de la máquina si desea cambiar de ejercicio. De este modo, usted se adapta según cada distancia de ejercicio que vaya a realizar y no es necesario regular la cuerda cada vez que cambie de ejercicio.

Distanciador de seguridad.

El distanciador de seguridad es un componente muy importante dentro del equipo Handy Gym™. Su función es evitar que haya choques entre los componentes (por ejemplo, entre el regulador de cuerda y la boquilla), además de absorber algo de energía en caso de un choque catastrófico. Tiene 7cm de longitud y está hecho de caucho.



Debe asegurarse de que nunca se aplasta cuando se está ejercitando con él. Para mayor seguridad es necesario dejar 70mm de distancia entre la boquilla de la máquina y el distanciador de seguridad.



Mosquetones.

Los mosquetones son piezas de acero inoxidable con forma de anilla que se utilizan para conectar de forma rápida y segura la cuerda de tracción con los diferentes accesorios de tiro o de anclaje. Se abre y cierra accionando la leva metálica. Hay que tener en cuenta que tiene bordes afilados en la punta que no deben ser tocados nunca, ya que pueden provocar pequeños cortes.

Existen mosquetones emparejados con diferentes accesorios del Handy Gym™. Se encuentran en:

- **El regulador de cuerda:** Este accesorio cuenta con el mosquetón para poder conectar en él todos los accesorios o conectar en la “nariz” de la máquina.
- **La polea:** Este accesorio cuenta con un mosquetón para poder fijar la polea a la cuerda, así como fijar los diferentes accesorios.
- **El cinturón:** Este accesorio cuenta con dos mosquetones para aumentar su longitud en caso necesario.



Tener especial cuidado con los bordes afilados que están en la punta de la leva.

CARGA DE INICIO.

Para la realización de los ejercicios, Handy Gym™ necesita tener una carga inicial de cuerda en su carrete interior. Es importante que se cargue la máquina cada vez que se empiece un ejercicio, ya que si no será imposible su realización. Se procederá con la carga de inicio una vez esté regulada la distancia de cuerda.

Para realizar esta carga de inicio se llevan a cabo los siguientes pasos:

- 1) Tener la máquina **totalmente parada**, con los discos colocados y bien atornillados y con toda la cuerda desenrollada y fuera de la máquina.
- 2) Se procederá a girar los discos manualmente por medio del dedo índice, mediante las hendiduras de los discos para así conseguir que la máquina tenga la suficiente cuerda almacenada en el carrete cónico como para realizar el primer ejercicio. Hay que tener en cuenta que se ha de girar el disco en el sentido en el que se pueda apreciar que la cuerda entra hacia la máquina.



- 3) Se empezará el ejercicio contando con poca cuerda en el interior de la máquina y se irá recargando de cuerda a medida que se realizan los tiros en sus ciclos concéntrico y excéntrico, permitiendo durante éste último que la máquina recupere por sus medios la misma cantidad de cuerda que requiere el movimiento del ejercicio.

Utilizar Handy Gym™ sin una carga inicial puede hacer que el producto sufra daños y roturas.

REALIZACIÓN DE LOS TIROS Y PARADA.

Para la realización de los ejercicios se deberá cargar primero la máquina como está indicado en el punto anterior. Una vez que la máquina tenga suficiente cuerda en su interior se procederá a realizar los tiros. Hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

- 1) Para realizar el tiro y poder ejercitarse con la máquina, **nunca se debe tirar de la cuerda directamente**. Siempre se ha de utilizar uno de los accesorios o la propia máquina para realizar los tiros.
- 2) Es muy importante tener en cuenta que cuando realizamos el tiro debemos **dejar de tirar en el último recorrido de la cuerda**, ya que sino la máquina quedará parada y no recogerá cuerda ni hará la fase excéntrica.
- 3) Se realizarán tiros aumentando cada vez la fuerza realizada para que la máquina vaya paulatinamente recogiendo más cuerda hasta tener la suficiente dentro de la máquina que nos deje realizar el ejercicio de manera óptima.
- 4) Recordar que siempre hay que dejar de tirar en el último tramo de cuerda, ya que al hacerlo esta se recogerá en el interior de la máquina permitiéndonos seguir realizando el ejercicio y conseguir así el efecto “yo-yo” necesario. Handy Gym™ recogerá más cantidad de cuerda y realizará una excéntrica más potente cuanto mayor sea el tiro realizado.
- 5) Para realizar la parada de la máquina y finalizar el ejercicio, debe controlar el tiro e ir ejerciendo menos fuerza hasta que se pare paulatinamente la máquina. Nunca se debe parar de repente soltando los accesorios o parando los discos con el pie, la mano u objetos.

6. ACCESORIOS (clasificación ver página 18).

**Los accesorios pueden variar según el pack adquirido.*

MANGO ERGONÓMICO (accesorio de acople directo a la máquina base).

El Handy Gym™ cuenta con un mango ergonómico en forma de D que se usa fundamentalmente para poder trabajar tirando de la máquina con ella en la mano. Requiere que la cuerda sea fijada en su extremo mediante el mosquetón del regulador de cuerda o de la polea a otras estructuras o accesorios.



Otra de las ventajas del mango es que puede rotar respecto a su eje, pudiendo así el usuario guiar el movimiento según sus necesidades, imitando el movimiento de muñeca presente en infinidad de deportes (movimientos de: raqueta, fútbol americano, palos de golf, pelota y bate de béisbol, bastones de esquí, remos, piragüismo, stick de hockey, etc.).



Este mango se debe usar siempre con una o dos manos dentro de la propia pieza, nunca se debe agarrar por fuera ni por el extremo del mismo, siempre por el centro. Solamente se ha de usar con dos manos si ambas caben dentro del mango. No debe hacer tiros agarrando el mango desde un extremo.



Fijación del cuerpo de Handy Gym™ a los elementos de acople directo.

Handy Gym™ cuenta con railes de enganche y un doble sistema de seguridad. Existen dos botones en la máquina (situados en la parte inferior y superior de la misma) que deben ser pulsados conjuntamente para insertar los elementos de acople directo (mango ergonómico y las diferentes placas como son la placa pared, la placa rack y la placa de la plataforma).



Railes de la máquina

Para colocar Handy Gym™ en los elementos de acople directo, el procedimiento es el siguiente:

- 1) Apriete con fuerza los dos botones situados en las partes superior e inferior del cuerpo del producto y deslice el cuerpo de la máquina por el raíl del elemento hasta que haga “click” en cada hendidura y quede totalmente centrado. Siempre debe escuchar el doble “click”.
- 2) Compruebe que el cuerpo de la máquina está correctamente insertado moviéndolo en la dirección del raíl hacia delante y hacia atrás. Asegúrese también que los botones han recuperado su posición inicial anterior al apretado. Nunca debe quedar enganchado únicamente por un botón, de manera descentrada y con alguna de sus partes sobresaliendo.
- 3) Para extraer el cuerpo de la máquina, apriete con fuerza los dos botones situados en las partes superior e inferior y deslicelo por el raíl del elemento de acople directo hasta su total extracción.



La siguiente información dentro del recuadro con guiones solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HGE-01 (Handy Gym™ con encoder).

PLATAFORMA PORTÁTIL (accesorio de acople directo a la máquina base).

La plataforma portátil permite acoplar el Handy Gym™ y posicionarse encima de ella firmemente con los dos pies; convirtiéndola en el mejor sistema para realizar ejercicios de sentadillas y levantamiento de pesas. Su uso está pensado para los usuarios de la máquina con encoder. De esta manera pueden comprobar las fuerzas que están realizando en todo momento, para no sobrepasar los límites marcados.



HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

Para realizar los diferentes ejercicios debe colocarla en un suelo firme y no resbaladizo, y dejar un diámetro de 1,8m de seguridad libre de objetos y estructuras. Para transportarla cuenta con un asa de fácil acceso.

La plataforma de Handy Gym™ contiene una placa de acople directo para fijar la máquina en ella de forma rápida y segura. Debe seguir los siguientes pasos para usar la plataforma sin polea:

- 1) Oriente la máquina Handy Gym™ frente al área de la placa que contiene las palabras "HANDY GYM" y de modo que los raíles de la máquina encajen con los raíles de la placa.
- 2) Apriete sendos botones de seguridad, deslice la máquina hasta el fondo de la placa y libere los botones. Asegúrese que la fijación se ha completado y que el dispositivo no se mueve, para ello mueva la máquina adelante y atrás para cerciorarse de que esté fija. (en la **página 27** se explica el procedimiento de manera más pormenorizada).



- 3) Sitúese con los pies a ambos lados del Handy Gym™ (un pie a la izquierda y otro a la derecha) y regule la cuerda con la longitud requerida.
- 4) Enganche los accesorios de tiro (cinturón o asa multiuso) en el mosquetón del regulador de cuerda.
- 5) Para cargar la máquina anclada a la plataforma debe hacerlo mediante los huecos de los discos con los dedos de la mano como de costumbre.
- 6) Para retirar la máquina pulse de forma simultánea ambos botones de liberación en el Handy Gym™ y se vuelve a deslizar hacia afuera hasta que salga.

Para utilizar la polea en la plataforma portátil, debe consultar el apartado de los accesorios destinada a la polea (página 38).



ADVERTENCIAS

Asegúrese de pisar siempre fuertemente la plataforma con los dos pies, cada uno a cada lado de la plataforma, para que no salga despedida o realice movimientos contraproducentes.

Revise que la máquina esté bien anclada a la placa y que esta no se deslice o mueva.

Use siempre la plataforma teniendo todo su cuerpo encima de ella.

La plataforma no debe balancearse ni levantarse por ninguno de sus lados.

Coloque la plataforma siempre sobre un suelo no resbaladizo, firme y estable.

Compruebe cada cierto tiempo que la placa y el cáncamo sigue bien apretado. En caso de haber holguras, deberá apretar todo de nuevo con un destornillador TORX 20 para los tornillos de la placa pared y un PH2 para los tornillos del cáncamo. Retire con cuidado el pad situado en la parte inferior

No retire los pads antideslizantes de la parte inferior, excepto para seguir las indicaciones del paso anterior.

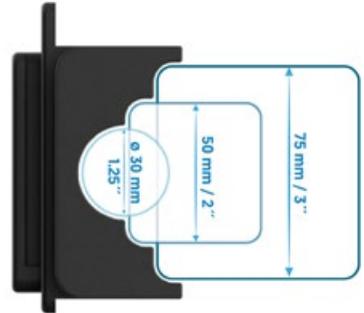
HCE-01 (Handy Gym™ con encoder)

PLACA PARA RACK (acesorio de acople directo a la máquina base).

La placa para rack es un accesorio de plástico robusto especialmente diseñado para fijar el Handy Gym™ en estructuras de tipo Rack a través de 3 bridas reutilizables. Es válido para estructuras de acero de 2X2", 3x2", 3x3" y también para barras de tracción (diámetro 1,25"). Es perfecto para entrenar en el gimnasio, centro deportivo o de crossfit y en clínicas de fisioterapia.

Esto no implica que no pueda ser anclado en otro tipo de estructuras que aguanten los 660lb/300kg de tiro y estén bien sujetas al suelo. Estas estructuras deben tener un diámetro suficiente para ajustar las bridas de manera satisfactoria y no tener bordes afilados. Podría servir para ser fijada en árboles o farolas, por poner dos ejemplos, siempre con un diámetro comprendido entre 55 y 150 mm.

La placa para rack debe ser usada **siempre con las tres bridas** y nunca con un número menor. Estas bridas tienen la gran ventaja de ser reutilizables.

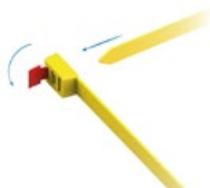


Apertura y cierre de las bridas.

Las bridas se usan de la siguiente manera:

- 1) La leva roja debe estar en posición perpendicular al resto de la brida, esto significa que está abierta. Si está en posición vertical significa que está cerrada.
- 2) Siempre que se hace el bucle la cara dentada debe ser la parte interior y la cara suave y sin dientes la cara exterior.
- 3) Para realizar el bucle se debe introducir la punta de la brida en la ranura junto a la leva roja (no utilice la ranura inferior).
- 4) Cierre la leva roja levantándola y trincando la brida por los dientes.

5) Se tira por el extremo insertado para seguir cerrando la brida hasta alcanzar tensión. Si desea aflojarla, debe levantar la leva roja. Tenga en cuenta que la salida ha de estar totalmente perpendicular para poder sacarla con facilidad.



Abrir e insertar



Cerrar y tensar



Abrir y retirar

Uso de la placa rack con las bridas.

Para utilizar la placa rack con las bridas se siguen los siguientes pasos:

1) Coloque una brida por el canal central de la placa rack.

2) Sitúe la placa rack apoyada correctamente sobre la estructura correspondiente y rodee con la brida su perímetro.

3) Encaje el extremo puntiagudo de la brida por la ranura junto a la leva roja.

4) Cierre la leva roja y tire del extremo hasta tensar la brida.

5) Realice el mismo procedimiento con las dos bridas restantes en los canales laterales de la placa rack. Una vez montadas las tres bridas, realice una última tensión de cada una de ellas por si quedasen holguras.

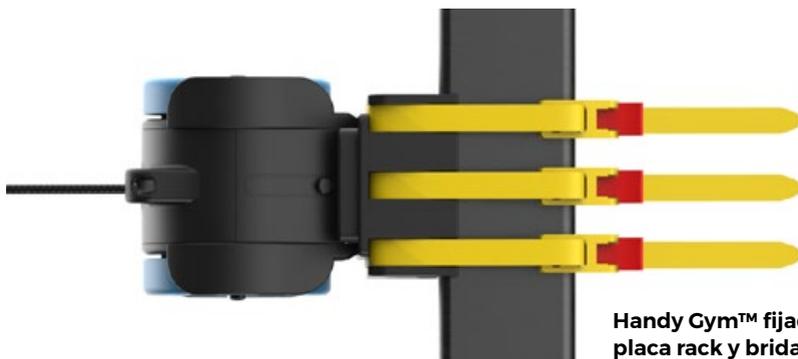
6) Compruebe su correcto ajuste moviendo el montaje verificando que no se mueve el sistema.

7) Inserte el Handy Gym™ en el carril de la placa rack y asegúrese que está correctamente anclado gracias al doble sistema de seguridad (procedimiento ver **página 27**).

8) En caso de que quiera ocultar el sobrante de la brida, puede insertar de nuevo el extremo por el canal de la placa rack.



Vista superior de la placa rack



Handy Gym™ fijado con placa rack y bridas.

ADVERTENCIAS

No utilice la placa rack en estructuras con dimensiones inferiores o superiores a las indicadas anteriormente, ni en estructuras con bordes afilados que dañen el producto.

Coloque siempre las tres bridas para utilizar el producto, empezando siempre por el canal central.

En el caso de rotura o desperfecto de una brida sustitúyala de forma inmediata por otra brida oficial.

Pare de realizar los ejercicios si detecta que la placa rack se mueve.

Asegúrese siempre de que están todas las bridas bien apretadas y que la superficie en la que está apoyada no haga que esta se mueva hacia arriba, hacia abajo o hacia los lados.

No se cuelgue nunca del aparato ni haga que el anclaje sostenga su propio peso, este no es un sistema de entrenamiento de suspensión.

Cada cierto tiempo debe comprobar el correcto apriete de los tornillos de la placa. Si presenta holguras deberá reapretar el sistema usando un destornillador con punta TORX 20.

No debe hacer ejercicios que superen los 45° de tiro, por lo que ha de pensar bien la ubicación de las placas antes de su instalación en función de los ejercicios que pretenda realizar.

PLACA PARED (accesorio de acople directo a la máquina base).

La placa pared es un accesorio de plástico resistente que se utiliza para fijar el Handy Gym™ a una pared completamente vertical. Se fija por medio de cuatro tornillos PZ2 de 5x50mm de acero inoxidable y de cuatro tacos de 8x40mm (incluidos con la placa pared).



Tornillo tirafondo de 5x50mm y taco de 8x40mm.

Los tornillos y tacos suministrados están pensados para su instalación en paredes de hormigón armado, cemento, concreto, ladrillo resistente, piedra dura, con un espesor mínimo de 70 mm.

Paredes como pladur, maderas blandas, o paneladas no son válidas para la instalación. En el caso de madera dura existe un elevado riesgo de rotura de los tornillos, por lo tanto los riesgos deberán ser asumidos por el instalador.

Se deben seguir los siguientes pasos para la instalación:

- 1)** La instalación debe correr a cargo de un profesional que tome todas las medidas de seguridad oportunas, tales como guantes protectores y gafas de seguridad.
- 2)** La pared vertical en la que se instale tiene que ser suficientemente resistente (debe soportar 600lb/300kg de tiro) y no comprometer su integridad con la instalación de la placa.
- 3)** Se deben usar los 4 tornillos y tacos suministrados (salvo que la pared sea de madera dura, en cuyo caso no llevaría tacos).
- 4)** La instalación no será válida si alguno de los tornillos rompe o alguno de los tacos queda holgado.

5) Puesto que los tornillos son de acero inoxidable debe atornillarlos lentamente evitando que se calienten pues podrían llegar a partir. Si se atornillan sobre madera debe realizar un pretaladrado y atornillar lentamente y con pausas con el mismo fin. Nunca supere los 5 Nm de par máximo de atornillado para evitar daños en la placa o rotura de la cabeza del tornillo.

6) La superficie debe ser totalmente lisa y de suficiente dimensión, lo suficientemente robusta para aguantar sin generar grietas o fisuras.

7) La pared (en caso de que no sea madera dura) ha de ser perforada con broca de 8mm profundizando 60mm, y colocando los 4 tacos suministrados a ras de superficie. Los agujeros no deben desviarse de las medidas aconsejadas, ni deben estar torcidos y debe ser un agujero redondo. Debe quitar los restos de polvo del interior del agujero antes de la colocación del taco.

8) La pared en caso de ser de madera dura, ha de ser perforada con broca para madera de diámetros entre 3 y 3.2mm profundizando 30mm. Los agujeros no deben desviarse de las medidas aconsejadas, ni deben estar torcidos y debe ser un agujero redondo. Debe quitar los restos de viruta del interior del agujero antes de la colocación del tornillo.

9) Coloque la placa siempre en posición vertical (logo HANDY GYM leíble en parte superior) y fije la placa a la superficie de la pared con destornillador manual o eléctrico, utilizando los cuatro tornillos inox PZ2x50mm suministrados, hasta que sus cabezas avellanadas queden enrasadas con la superficie exterior de la placa.

10) Posteriormente se realiza un apriete de ajuste, únicamente con un destornillador manual, para que las cabezas de los tornillos profundicen aproximadamente 1mm respecto a la superficie exterior de la placa, sin pasarse, para evitar dañar o atravesar la placa.

11) La instalación de la placa debe hacerse como mucho a una altura de 1,90 m. Si fuera necesario subirse a una escalera o banqueta para fijar la placa, esta debe ser reglamentaria y cumplir con todas las medidas de seguridad oportunas.

12) No debe haber objetos o estructuras en un radio de 1,8m para garantizar la seguridad en caso de caída durante la instalación.

**Se recomienda instalar placas para pared a la altura del tobillo, del pecho y de la cabeza, para así poder realizar una mayor diversidad de ejercicios. En caso de que necesite más placas de pared, solicítelas a un proveedor autorizado por Handy Gym™.*

Uso de la placa pared:

Para usar la placa pared se deben seguir el siguiente paso:

A) Una vez la placa está instalada, el Handy Gym™ se desliza en ella siguiendo los raíles desde la parte superior (letras HANDY GYM) y utilizando el doble sistema de seguridad para anclar la máquina como se explica en la **página 27**.



ADVERTENCIAS

Está terminantemente prohibido colocar las placas de anclaje en el techo, o fijar la máquina de otro modo en el techo. Tampoco debe anclarla al suelo, existe el accesorio plataforma portátil para que la máquina esté en el suelo.

No coloque la placa en superficies rugosas ni en superficies que puedan estar en movimiento.

Cada cierto tiempo debe comprobar el correcto apriete de los tornillos de la placa. Si presenta holguras deberá reapretar el sistema usando un destornillador manual con punta PZ2.

No se cuelgue nunca del aparato ni haga que el anclaje sostenga su propio peso, este no es un sistema de entrenamiento de suspensión.

No debe hacer ejercicios que superen los 45° de tiro, por lo que ha de pensar bien la ubicación de las placas antes de su instalación en función de los ejercicios que pretenda realizar.

ASA MULTIUSOS (accesorio de acople a cuerda).

El asa multiusos se compone de un mango de goma ergonómico de 34mm de diámetro con dos cintas, una de las cuales tiene una anilla metálica para su anclaje con mosquetón.

El asa multiusos tiene dos modos de uso:

A- Tiro con la mano: con la máquina anclada a los elementos de acople directo que tienen placa (queda excluido el mango ergonómico), se acopla el asa multiusos mediante la cinta con anilla metálica al mosquetón del regulador de cuerda o el de la polea. Para utilizarla con la mano se siguen los siguientes pasos:



1) Ancle el Handy Gym™ en una estructura mediante la placa pared, la placa rack o la plataforma multiuso. El Handy Gym™ debe estar a una altura correcta para no sobrepasar los 45° máximos de tiro y a una altura menos de 2m.

2) Coloque el mosquetón del regulador de cuerda en la anilla del asa multiusos. El mango de goma incorporado le permitirá realizar ejercicios utilizando la mano para hacer los tiros. También se puede realizar ejercicios colocando el pie dentro de ella o pisando por uno de sus extremos.

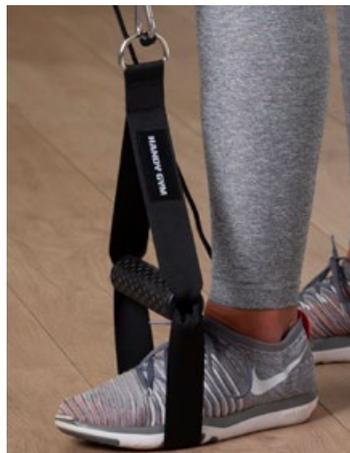
B- Sujeción con el pie: Trabajando con la máquina en mano por medio del mango ergonómico y pisando el asa multiusos con el pie por su cinta sin anilla. Este uso sirve principalmente para el ejercicio de bíceps. Para utilizarla con la mano se siguen los siguientes pasos:

1) Inserte el Mango Ergonómico en el Handy Gym™ y el mosquetón del regulador de cuerda en la anilla del asa multiuso.

2) Pise la cinta del asa multiuso que no tiene la anilla.

3) Ahora puede proceder con la regulación de la distancia deseada para realizar el ejercicio.

4) Cuando tenga regulada la cuerda, puede realizar los tiros verticales de bíceps.





ADVERTENCIAS

Evite que el asa atrape cualquier parte de su cuerpo involuntariamente.

Utilícela solamente con la mano o el pie.

Sujete bien el asa y evite que se escape de la mano o del pie, ya que podría salir disparada. Si suelta el asa o se le escapa, impactaría contra la máquina causando daños internos irreversibles.

TOBILLERA (accesorio de acople a cuerda).

La tobillera es un accesorio que se utiliza para realizar sobre todo ejercicios de glúteos y piernas. Gracias al velcro se coloca fácilmente en cualquier ancho de tobillo, aunque también es posible la utilización de este accesorio en la muñeca. La tobillera cuenta con un diámetro interior aproximado de 65mm.

Gracias a su adaptabilidad, se puede fijar también en tuberías o estructuras pequeñas que aguanten 660lb/300kg de tiro, usando así la máquina en mano.

La tobillera tiene el cierre hecho de resistente velcro industrial y doble anilla en D metálico para evitar que se afloje. La tobillera tiene dos modos de uso:

A) Tobillera anclada en el tobillo: Se siguen los siguientes pasos:

1) Ancle el Handy Gym™ en una estructura mediante la placa pared o la placa rack. El Handy Gym™ debe estar a una altura correcta para no sobrepasar los 45° máximos de tiro ni superar los 2m de altura máxima.

2) Separe la cinta de velcro y una vez abierta rodeé el tobillo completamente. Junte las dos anillas metálicas y pase por dentro la cinta de velcro y pegue el velcro a su otra parte.

3) Abra el mosquetón del regulador de cuerda del Handy Gym™ y enganche ambas anillas a la vez.



B) Tobillera anclada en estructuras (de diámetro pequeño que soporten 600lb/300kg de tiro y no tienen bordes puntiagudos.) Se siguen los siguientes pasos:

1) Separe las cintas de velcro y una vez abierto rodee la estructura con ella. Junte las dos anillas metálicas y pase por dentro la cinta de velcro y pegue el velcro a su otra parte.

2) Abra el mosquetón del regulador de cuerda del Handy Gym™ y enganche ambas anillas a la vez. Ahora puede realizar tiros con el Handy Gym™ en mano.



ADVERTENCIAS

Nunca utilice la tobillera anclada en una sola anilla.

Evite tropezar con la cuerda mientras esté en uso.

Controle los tiempos en los que se va a realizar la fase excéntrica para evitar tirones.

La cuerda no ha de rodear la pierna u otras partes del cuerpo, siempre tiene que estar recta.

CINTURÓN (accesorio de acople a cuerda).

El cinturón es un accesorio diseñado para ser colocado alrededor de la cintura y realizar ejercicios de tiro. Tiene un tamaño suficiente para adaptarse a las distintas medidas de cintura. Además cuenta con dos mosquetones que permiten alargar el cinturón en sus extremos para cinturas más amplias.

Para usar este accesorio se siguen los siguientes pasos:

1) Ancle el Handy Gym™ en uno de los elementos de acople directo con placa (queda excluido el mango ergonómico).

2) Extraiga toda la cuerda del Handy Gym™. Ahora posicione en distancia máxima de ejercicio y regule la cuerda a su gusto.

3) Coloque el cinturón rodeando su cintura y con la etiqueta de Handy Gym™ en la parte trasera y hacia arriba, quedando las anillas a la vista.

4) Abra el mosquetón del regulador de cuerda o el de la polea e inserte las anillas de los extremos o bien ambos mosquetones incluidos en el cinturón, según el ancho que necesite para la realización del ejercicio.



ADVERTENCIAS

Tenga especial cuidado en que los mosquetones o las anillas no le causen ningún tipo de daño cuando realice el ejercicio y asegúrese de que están bien colocados. Deje una distancia de 10cm con su cuerpo y si no es posible coloque delante un protector.

Es recomendable el uso de algún tipo de protección como una coquilla o faldón para evitar lesiones y atrapamientos en la zona pélvica.

Coloque bien la espalda en todo momento para evitar lesiones. Asegúrese de que controla cuándo la máquina realiza los cambios de fase.

CORREA MULTIUSOS (accesorio de acople a cuerda).

La correa multiusos es un accesorio que permite fijar Handy Gym™ a casi cualquier estructura: en una columna, árbol, escaleras, etc. Gracias a su diseño, puede rodear objetos con un perímetro máximo de hasta 100 cm, convirtiéndolo en un accesorio perfecto para el entrenamiento al aire libre. Las estructuras deben soportar 660lb/300kg de tiro y estar perfectamente ancladas al suelo.

Para utilizar la correa siga los siguientes pasos:

1) Rodee el objeto con la correa un número de vueltas apropiado para que no haya mucho sobrante de correa pero dejando un tramo suficiente para la manipulación de las anillas de los extremos.

2) Pase la anilla pequeña del extremo por dentro de la anilla grande del extremo contrario.



3) Tire de la anilla pequeña para apretar el bucle, consiguiendo así que la correa quede fijada a la estructura.

4) Enganche el mosquetón del regulador de cuerda en la anilla pequeña de la correa. Ahora ya puede realizar los ejercicios tirando de la máquina. Una vez se esté ejercitando, la fuerza de la máquina hará que el bucle se ajuste perfectamente a la estructura.



ADVERTENCIAS

Asegúrese de rodear la correa a una estructura estática suficientemente resistente, como mínimo debe soportar un tiro de 660lb/300kg.

No rodee con la correa a objetos que puedan ser cortantes o que puedan dañarla. En caso de rotura o si observa que la tela comienza a deteriorarse, sustitúyala cuanto antes.

Cerciórese de que la correa no causa daños al objeto rodeado y se sujeta a este sin problemas. No rodee con la correa objetos situados en el techo.

No rodear ni atar con la correa multiusos en ninguna parte del cuerpo ni en ningún objeto móvil.

ANCLAJE DE PUERTA (accesorio de acople a cuerda).

El anclaje de puerta es una pequeña cinta con un cilindro de goma en el extremo, que está pensado para ser insertado en puertas con marcos y batientes robustos que en conjunto puedan aguantar al menos 660lb/300kg de tiro. Está pensado para realizar los ejercicios con el Handy Gym™ en la mano.



Para utilizarlo se siguen los siguientes pasos:

1) Abra la puerta y sitúese en la parte del cierre, nunca a favor de la apertura de la puerta.

2) Coloque el accesorio en la parte alta de la puerta y centrado, de modo que la puerta cierre hacia usted y la parte del cilindro de goma del anclaje quede del otro lado. Ahora puede cerrar la puerta.

3) Tire manualmente de la cinta antes de comenzar el ejercicio para que el accesorio se coloque correctamente.

4) Abra el mosquetón del regulador de cuerda o de la polea e insértelo en la cinta del anclaje de puerta.



ADVERTENCIAS

Asegúrese que nadie va a tratar de abrir la puerta mientras está colocado el accesorio y realiza los ejercicios.

Cuando usted abra la puerta para quitar el accesorio sujételo para que este no caiga al suelo.

Cerciórese que la puerta es lo suficientemente robusta y que no escucha ningún tipo de crujido al realizar los ejercicios.

No se cuelgue nunca del aparato ni haga que el anclaje sostenga su propio peso, este no es un sistema de entrenamiento de suspensión.

No coloque el accesorio en puertas correderas, puertas que contengan cristal o puertas con aristas cortantes.

POLEA (accesorio de acople a cuerda intermedio).

Handy Gym™ cuenta con una polea como accesorio opcional. Esta sirve para la realización de ejercicios de alto rendimiento, estando especialmente diseñada para la ejercitación de grandes grupos musculares, puesto que multiplica por dos la resistencia de la máquina mientras que divide la velocidad del ejercicio entre dos.

El siguiente gráfico muestra de manera aproximada los kilogramos/libras- de fuerza máxima equivalentes a cada disco con el uso de polea:

Discos Amarillos



80LBS / 36KG

Discos Azules



150LBS / 68KG

Discos Rojo



220LBS / 100KG

¿Cómo usar la polea?

Para usar la polea sin la plataforma portátil se deben seguir los siguientes pasos:

- 1) Enganche el mosquetón del regulador de cuerda en el hueco del saliente o nariz de la máquina introduciendo el mosquetón por el orificio más alejado a la boquilla. Ha de asegurarse que las dos gomas incorporadas al mosquetón queden una a cada lado y pegadas a la entrada y la salida del hueco de la nariz, dejando que la parte curva más grande del mosquetón quede en el interior del hueco y que no se mueva mientras se realiza el ejercicio. Tras este paso, el mosquetón deberá quedar fijo y perpendicular al cuerpo de la máquina.
- 2) Mueva el distanciador de seguridad hasta estar próximo a la boquilla de la máquina.

3) Quite el mosquetón de la polea y abra uno de sus laterales ❶. Acto seguido coloque el tramo medio de la cuerda en el interior de la polea y cierre el lateral girándolo ❷. Introduce de nuevo el mosquetón por los dos agujeros de los laterales de la polea ❸. Esto nos asegura que la polea está inserta en la cuerda.



4) Enganche el accesorio a utilizar al mosquetón de la polea y regule la cuerda para el ejercicio que vaya a realizar. La polea quedará en el centro del tramo de cuerda y el distanciador de seguridad ha de quedar siempre en el tramo de cuerda cerca de la boquilla. Durante el ejercicio, ha de quedar una distancia de por lo menos 7 cm entre la boquilla y la polea.



La siguiente información dentro del recuadro con guiones solo afecta a aquellos usuarios que hayan adquirido el modelo HGE-01 (Handy Gym™ con encoder).

Uso de la polea con la plataforma portátil:

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

El uso de la polea con la plataforma portátil requiere seguir unos pasos específicos para este fin. La polea con la plataforma portátil no se usa igual que con los demás accesorios, **solo debe usarla como detallamos a continuación:**

1) Enganche la máquina base en el rail de la placa situada sobre la plataforma portátil de manera que escuche el doble click de seguridad, tal como se explica en la **página 27**.

2) Con la máquina ya fijada en la plataforma, procede a colocar el "Loop de seguridad" (pequeña cuerda negra). Para ello inserta el tramo de cuerda opuesta al nudo por el agujero de la nariz, desde su parte superior (debes apretar el extremo con los dedos para poder insertarlo mejor).

3) Una vez la cuerda sale por el agujero inferior de la nariz, inserte el extremo con nudo por dentro del tramo de cuerda de la parte inferior y ténselo hacia abajo.

4) Enganche el mosquetón del regulador de cuerda al loop de seguridad y luego engánchelo a la anilla metálica, situada junto a la placa de la plataforma.





5) Mueva el distanciador de seguridad hasta estar próximo a la boquilla de la máquina.

6) Quite el mosquetón de la polea y abra uno de sus laterales. Acto seguido coloque el tramo medio de la cuerda en el interior de la polea y cierre el lateral. Introduzca de nuevo el mosquetón por los dos agujeros de los laterales de la polea. Esto nos asegura que la polea está correctamente insertada en la cuerda.



7) Enganche el accesorio a utilizar al mosquetón de la polea y regule la cuerda para el ejercicio que vaya a realizar. La polea quedará en el centro del tramo de cuerda y el distanciador de seguridad quedará en el tramo de cuerda cerca de la boquilla. Durante el ejercicio, ha de quedar una distancia de por lo menos 7 cm entre la boquilla y la polea. En esta situación lo más normal es usar los accesorios cinturón o asa multiuso.



ADVERTENCIAS

Asegúrese de que la polea no está a menos de 10cm de su cuerpo cuando realiza ejercicios con ella.

La polea cuenta con una rueda metálica en su interior y podría atraparle la piel o el pelo en ella. Esto no pasará si mantiene la distancia de seguridad.

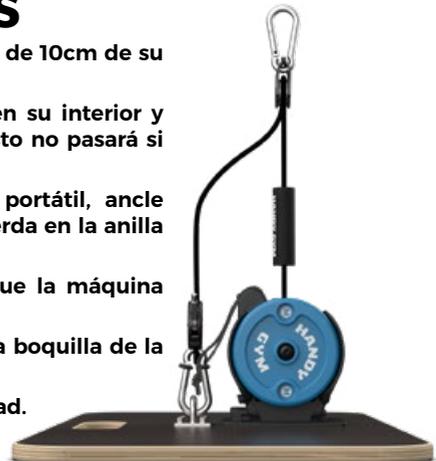
Cuando use la polea con la plataforma portátil, ancle siempre el mosquetón del regulador de cuerda en la anilla metálica y el loop de seguridad.

Utilice el Loop de seguridad para evitar que la máquina salga despedida y le golpee.

Deje una distancia mínima de 14cm entre la boquilla de la máquina y la polea.

No aplaste nunca el distanciador de seguridad.

| HCE-01 (Handy Gym™ con encoder) |



7. HANDY GYM™ Y SU ELECTRÓNICA.

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

ENCODER Y BATERÍA.

En el lateral derecho de la carcasa, marcada con un símbolo de ondas, Handy Gym™ cuenta con una placa electrónica cuya función es leer las vueltas de los imanes insertados en los discos y enviar dicha información a través del módulo inalámbrico a la aplicación instalada en un dispositivo Android o IOS, como puede ser una Tablet o un teléfono móvil.

Esta aplicación calcula la aceleración, la fuerza aplicada, las calorías consumidas, etc. a partir de las RPM y la inercia de los discos.

El sistema cuenta con una batería de 120mAh que se recarga mediante una entrada de tipo USC-C. La batería cuenta con una autonomía de 24h de uso (recuerde que Handy Gym™ no se puede usar durante más de 10min seguidos sin parar) y necesita de 2h y 30min para cargarse. Cuando no se use la máquina, la batería sigue consumiendo a un nivel muy inferior. Sin uso la batería tiene aproximadamente 1 semana de autonomía.

Especificaciones.

Equipo de radio:

- Input: 5V DC 4mA.

Batería:

- Batería de polímero de litio.
- 3,7V 120mAh 0.44Wh.



Posición del símbolo inalámbrico que indica que la electrónica está en ese lateral.

Modulo Conexión Inalámbrica BT:

- Frecuencia: 2,4 a 2,48 GHz.
- Potencia máxima radiada: 1mW.
- Ganancia de la antena: 0dBm.

USO DE LA ELECTRÓNICA.

PRIMER USO:

Activación, carga y conexión con la aplicación.

Para activar el encoder por primera vez se siguen los siguientes pasos:

1) Ponga la máquina frente a usted (con la "nariz" hacia abajo) y extraiga el disco de inercia atornillado en el lateral derecho marcado con el símbolo inalámbrico (sustitución de discos ver página 22).

2) Busque la entrada USB tipo C. Cuando la encuentre, conecte un cable USB tipo C (con corriente a 5V). Así se activará la batería y el encoder (Conexión Inalámbrica BT). También se encenderá un led azul que indica que la batería se está cargando. Cuando se apague el led azul la batería estará totalmente cargada.





Entrada USB

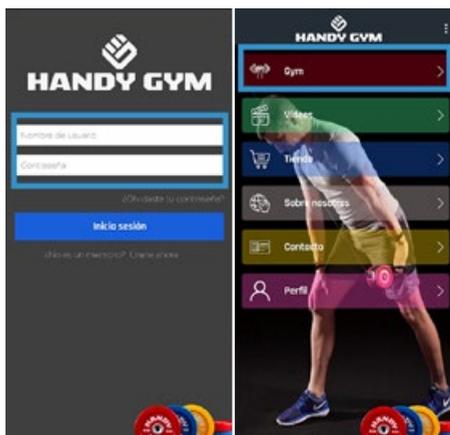


Led azul

3) Proceda a insertar de nuevo el disco de inercia y atorníllelo con la leva del regulador de cuerda.

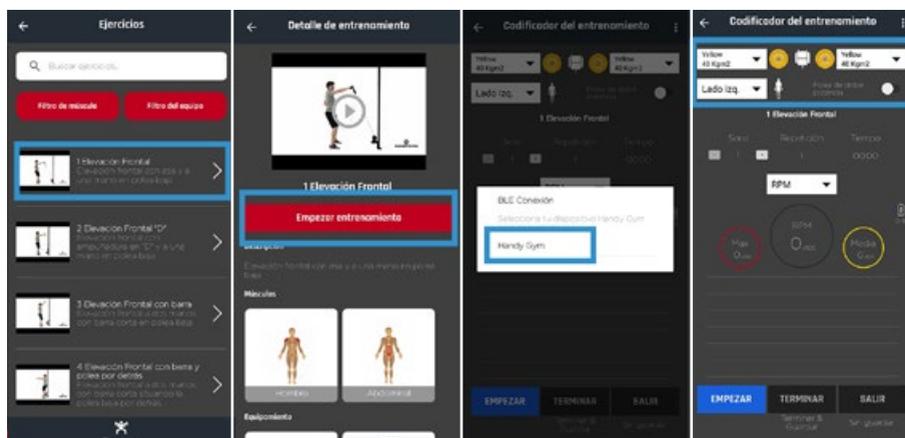
4) Una vez atornillado el disco y con la batería totalmente cargada, comience activando el Conexión Inalámbrica BT de su Tablet o teléfono móvil para realizar la conexión.

5) Entre en la aplicación HANDY GYM e inicie sesión con correo y contraseña (requiere darse de alta). Seleccione la primera pestaña "Gym" y elija el ejercicio que quiera realizar (puede filtrar por músculos o por equipamiento). A continuación seleccione la pestaña "Empezar entrenamiento". Se abrirá entonces una ventana para que usted elija el nombre de su dispositivo Handy Gym™. Configure los parámetros de ejercicio (selección de discos, con o sin polea y lado).



Inicio de sesión

Pestaña "GYM"



Selección del ejercicio

Empezar entrenamiento

Selección del dispositivo

Selección de los parámetros

6) Pulse la pestaña “empezar” justo antes de realizar los ejercicios.



Empezar

7) Ya puede empezar a realizar el ejercicio y visualizar los datos y la gráfica. Usted podrá seleccionar la información que desee visualizar, como la fuerza, las RPM (revoluciones por minuto), la potencia o la energía).



Información y gráfico

8) Pulse “terminar” o “salir” cuando haya terminado de realizar los ejercicios.

USO NORMAL:

Conexión:

Para sucesivos usos debe tener activo el Conexión Inalámbrica BT de su Tablet o teléfono móvil y abrir la aplicación HANDY GYM de nuevo. El inicio de sesión ya estará guardado. Debe seguir los pasos antes explicados para seleccionar el ejercicio, el dispositivo y comenzar a ver la información. Cuando el nivel de batería se encuentre entre el 20% y el 30% recomendamos que la cargue, de este modo alargará su vida útil. Puede comprobar el nivel de batería en la propia aplicación.

Carga de la batería.

Para cargar la batería debe realizar la siguiente operación:

1) Extraiga el disco de inercia del lateral derecho marcado con el símbolo de ondas.

2) Conecte un cable USB-C en la entrada USB.

3) El led azul se encenderá indicando que el dispositivo se está cargando. Cuando se apague el led la batería estará totalmente cargado, pudiendo retirar el cable.

4) Proceda a insertar de nuevo el disco de inercia y atorníllelo con la leva del regulador de cuerda.

* *Tiempo de carga aproximado de 2 hr. y 30 minutos.*

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

Apagado del sistema.

HGE-01 (Handy Gym™ con encoder)

Disponemos de la función de apagado del encoder pulsando reset durante 20 segundos. Esto es útil si se va a viajar en avión o si va a estar un largo periodo de tiempo sin usar el encoder (Conexión Inalámbrica BT). Para encenderlo de nuevo debes pulsar 1 click en el reset.

Emparejamiento.

Aunque no es necesario para su conexión con la aplicación, usted puede emparejar el móvil al encoder del siguiente modo: pulse sobre el agujero de Reset durante 6 Segundos. Tras esta operación busque los dispositivos Conexión Inalámbrica BT disponibles y seleccione Handy Gym™. De esta manera puede comprobar si el dispositivo está emitiendo. También podrá renombrar el dispositivo (aunque al entrar en la aplicación no va a aparecer renombrado).

- Eliminar el emparejamiento:

Si desea eliminar los emparejamientos de la memoria del Handy Gym™, pulse el botón

APLICACIÓN MÓVIL.

La aplicación Handy Gym™ es el complemento ideal para entrenar con Handy Gym™. Tiene una base de datos completa de ejercicios con vídeos y toda la información para su correcto desempeño, así como información sobre los músculos involucrados en cada ejercicio y los accesorios necesarios.

La aplicación Handy Gym™ se comunica a través de Conexión Inalámbrica BT con el codificador incluido en el Handy Gym™ y recopila la información: series, repeticiones, tiempo, fuerza, potencia. Todos estos datos se pueden visualizar mediante gráficos.

Para descargar la aplicación, busque **HANDY GYM FIT en App Store**, en **Play Store** o bien mediante el enlace en la web www.handygymfit.com

Los usuarios que no tengan el modelo **HGE-01** también podrán acceder a la aplicación y consultar la extensa lista de ejercicios y clasificarlos por accesorios o músculos implicados. También podrán visualizar los vídeos y tener acceso a todas las pestañas. Lo único que no pueden hacer es enviar los datos y consultar la diversa información (fuerza, energía, etc.) y el gráfico.

8. MANTENIMIENTO.

Recambio de cuerda.

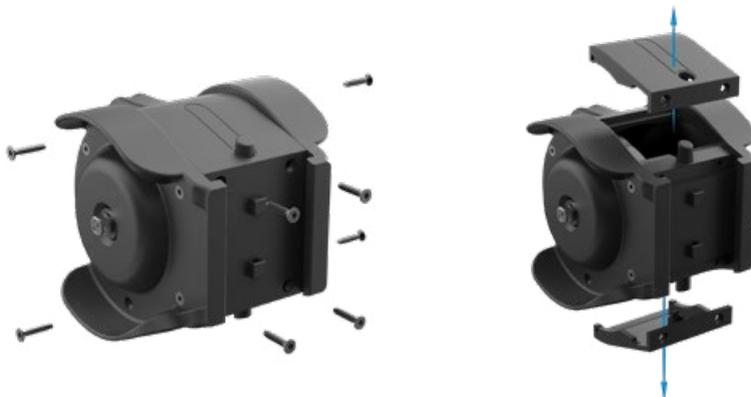
Handy Gym™ cuenta con una cuerda que ofrece una gran resistencia. Aun así se debe evitar el uso inapropiado o extremo que pueda deteriorarla. Para ello se debe trabajar como máximo con fuerzas de hasta 200lb/100kg. para asegurar su durabilidad. En el caso de que la cuerda sufriese algún desperfecto, daño o deterioro sustitúyala cuanto antes por una nueva (se suele incluir una cuerda de repuesto en cada pack). También es obligatorio realizar una sustitución de la cuerda tras 6 meses de uso continuado de la máquina.

Para proceder a su recambio se siguen los siguientes pasos:

1) Quite tanto los accesorios (tanto directos a máquina como a cuerda) como los dos discos inerciales, el regulador de cuerda y el distanciador de seguridad junto a su tórica.

2) Una vez retirados, utilice un destornillador en buen estado con punta TORX 10 para retirar las dos piezas de la carcasa por donde salen los botones. En total hay que retirar 8 tornillos para poder sacar las dos placas de la carcasa.

3) Cuatro de los tornillos se encuentran en la parte posterior de la pieza, junto al rail de inserción. Los otros 4 tornillos se encuentran en los laterales de la máquina, dos a cada lado. Están ubicados en la parte derecha e izquierda de la carcasa (ver imagen).



4) Una vez retiradas las piezas con los dedos tras el desatornillado podrá ver el interior de la máquina. Gire con la ayuda de dos dedos el eje donde van colocados los discos hasta que pueda ver en el interior de la máquina el agujero donde está el nudo del final de la cuerda. Busque el agujero donde está insertado el nudo, no el agujero por donde sale la cuerda.

5) Mediante unas pinzas o alguna herramienta que no produzca daños en el aparato, retire el extremo del nudo de la cuerda hacia fuera de la máquina por la abertura y tire hasta poder quitarla toda. En caso de ser necesario empuje la cuerda desde el otro lado para que salga con mayor facilidad.

6) Coja la cuerda de repuesto por el extremo sin nudo e insértela por el agujero grande del cono hasta que salga por el otro extremo. Agarre la punta de la cuerda que sale por el agujero del cono y tire de ella, hasta que consiga deslizar todo el recorrido de la cuerda y el nudo quede encajado en el agujero grande del cono. Para realizar esta operación es conveniente que los dos agujeros del cono queden orientados a las aberturas de la carcasa.

7) Tras este paso agarre otra vez el extremo sin nudo de la cuerda e introdúcelo dentro de la máquina intentando sacar este por la boquilla de salida de la cuerda. Si tiene problemas intente visualizar la boquilla mientras mete la cuerda y mire en qué posición se visibiliza la cuerda desde la boquilla. Puede ayudarse realizando giros con la cuerda para que esta salga de manera más fácil.

8) Una vez salga por la boquilla un trozo de cuerda, agárrela con los dedos y tire de ella hasta que todo el recorrido quede fuera de la máquina.

9) Con toda la cuerda fuera vuelva a montar las piezas desatornilladas anteriormente, colocándolas en su posición original y atornillando de nuevo los 8 tornillos.

10) Coloque de nuevo los componentes en la nueva cuerda siguiendo este orden: la tórica, el antigolpes, el regulador de cuerda con el mosquetón y los discos inerciales en el eje.

Revisión de las arandelas del eje.

La máquina tiene dos arandelas plásticas que se encuentran en los extremos del eje metálico, una a cada lado, y tienen la función de retener las arandelas metálicas y de servir de separador y apoyo para los discos. Se debe comprobar de manera habitual que no se han perdido y que mantienen su posición, además de que no presenten desgastes.

Verificar que las arandelas siguen en su sitio asegura el correcto funcionamiento del Handy Gym™. Si estas arandelas se pierden o sueltan de la máquina no se debe usar Handy Gym™ y se debe poner en contacto con el fabricante. Si se pierden las arandelas, los discos podrán dañarse por su parte interna oscureciéndose, y causarán rozaduras en la carcasa.

Revisión de los accesorios.

Debe comprobar de manera habitual la integridad de los accesorios de Handy Gym™. No deben presentar desgastes o despellejos, ni roturas o fisuras o cualquier otro signo de que no se encuentren en perfecto estado.

Revisión de los tornillos del disco.

Debe comprobar antes de realizar cada ejercicio que los tornillos del disco están firmemente atornillados. En caso de uso de la máquina con los tornillos mal apretados o incluso sin ellos el resultado sería catastrófico. En caso de escuchar algún sonido o vibración extraña, se debe comprobar el correcto apriete.

Revisión de los tornillos de montaje.

Se debe comprobar tras los recambios de cuerda y/o cada 6 meses, que los tornillos de Handy Gym™ permanecen íntegros y en su posición correcta, sin sobresalir.

Revisión de si hay partículas férricas en los imanes del disco.

Se debe comprobar de manera habitual que no existan residuos férricos pegados en los imanes del disco. Esto afectaría al funcionamiento del encoder e incluso puede derivar en un mal funcionamiento de la propia máquina. Para proceder a limpiar los discos, hágalo con un paño húmedo.

Limpieza de la máquina.

Debe limpiar la máquina y los accesorios con frecuencia. La máquina puede mancharse al ser usada al aire libre, o tener restos de sudor u otras sustancias. Es recomendable que la limpie con un paño húmedo con frecuencia.

Además cada cierto tiempo (sobre todo si se usa la máquina instalada en posición vertical), se deben realizar tiros con la boquilla de la máquina hacia abajo para poder sacar posibles partículas que se hayan metido. La máquina tiene una boquilla de 8mm de diámetro por la que se puede colar basura y otras partículas.

9. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Tiro y no sale cuerda de la máquina:

Debe volver a cargar la máquina ya que ha desenrollado por completo la cuerda. Para ello debe cargar la máquina con los dedos a través del hueco de los discos. Una vez la cuerda está dentro, se realizarán tiros aumentando cada vez la fuerza realizada para que la máquina vaya paulatinamente recogiendo más cuerda hasta tener la suficiente dentro de la máquina que nos deje realizar el ejercicio de manera óptima.

La máquina se para y no me devuelve el tiro:

Es posible que esté realizando mal el tiro. Recuerde que no debe tirar hasta el final del recorrido de la cuerda, debe parar de tirar un poco antes de llegar al final del recorrido para que la máquina pueda iniciar el retorno (fase excéntrica).

La máquina no me devuelve el tiro haciendo sentadillas:

En relación al punto anterior, debe controlar el tiro que realiza y acompañar a la máquina en la fase excéntrica para no parar el sistema, ya que si lo para no realizará la recogida (fase excéntrica). Con la práctica irá mejorando su coordinación con la máquina.

La cuerda es demasiado corta o demasiado larga para este ejercicio:

Lo ideal antes de hacer cualquier ejercicio es vaciar la máquina de cuerda y establecer cuál es la longitud total de cuerda que queremos o necesitamos para ese ejercicio, por medio del regulador de cuerda. Una vez seleccionada la longitud, cerramos el regulador de cuerda. Ahora podemos cargar la máquina con el dedo y empezar a hacer el ejercicio paulatinamente a través del tiro de la máquina o de los accesorios.

Se producen ruidos por rozamiento

Esto puede ser debido a que los discos no están suficientemente bien apretados o no tienen los tornillos puestos y por lo tanto está provocando rozamientos en la carcasa de la máquina. Otra posible causa de esto es que falten las arandelas retenedoras del final del eje. Si estas no están, se pueden producir diferentes problemas.

Por lo tanto, antes de hacer cualquier ejercicio se debe asegurar el correcto apriete del disco y que las arandelas de sujeción del eje siguen instaladas en su posición.

La cuerda está toda dentro de la máquina y no soy capaz de quitar el acople directo

Esto puede suceder en alguna ocasión cuando se embobina toda la cuerda dentro de la máquina, ya que se bloquean los botones. Para solucionarlo bastaría con retirar un poco de cuerda y volver a intentar sacar el mango u otros accesorios del rail de inserción.

10. EJEMPLOS DE INSTALACIÓN.

SOLUCIONES DE ANCLAJE.

Handy Gym™ puede utilizarse tanto en el exterior como en el interior, siempre que se den unas condiciones adecuadas de humedad, temperatura, y espacio libre suficiente para realizar el ejercicio. Handy Gym™ o sus accesorios pueden fijarse a un punto de anclaje resistente que debe ser capaz de soportar 660lb/300kg. Algunos puntos de anclaje adecuados pueden ser vigas resistentes, racks de gimnasia, postes, ramas o troncos de árboles, paredes de hormigón, o estructuras de madera sólida. Si tiene dudas sobre la resistencia de dichos soportes, consúltelo con un especialista antes de sufrir riesgos innecesarios para su integridad física, así como para la integridad de la propia máquina y sus componentes.

El Handy Gym™ se puede instalar en multitud de estructuras o entornos:

- Rack en gimnasio:

A través de la placa rack y las 3 bridas, la tobillera o la correa multiuso.

- Árboles:

A través de la placa rack y las 3 bridas o la correa multiuso.

- Puertas:

A través del accesorio anclaje para puerta.

- Paredes:

A través de la placa de pared.

- Columnas:

A través de la placa rack y las 3 bridas, la tobillera o la correa multiuso.

- Estructuras fijas que soportan 660lb/300kg:

A través de la placa rack y las 3 bridas o la correa multiuso.

- Farolas:

A través de la placa rack y las 3 bridas o la correa multiuso.

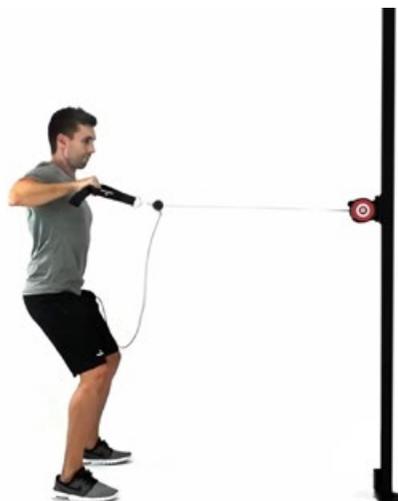
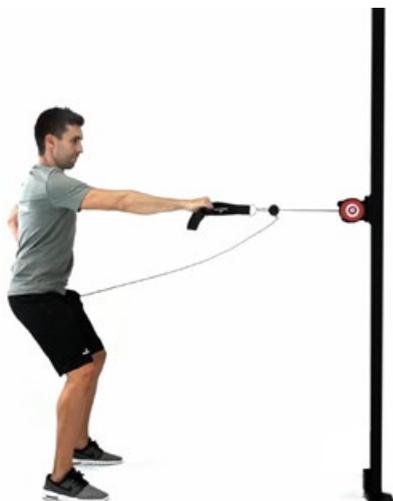
11. POSTURAS CORRECTAS.

A continuación se muestran algunos ejemplos de las posturas correctas a la hora de realizar los ejercicios:

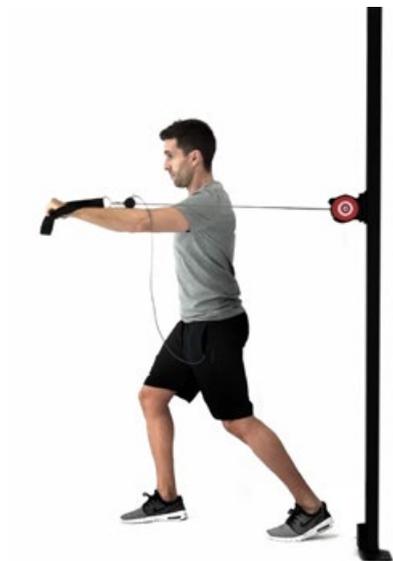
SENTADILLA:



REMO AL CUELLO:



PRESS DE PECHO A UNA MANO:



ELEVACIÓN LATERAL:



12. POLÍTICA DE GARANTÍA.

A. DEFINICIONES.

1. Producto: objeto de la venta entre vendedor y comprador.
2. Fabricante: Global Traktus S.L. (dirección: Calle Oporto 19, 36201 Vigo (Pontevedra), España).
3. Vendedor: Persona o empresa que vendió el producto.
4. Cliente / comprador: Persona o empresa que compró el producto.
5. Garantía: acuerdo entre el vendedor y el cliente, para regular los casos de mal funcionamiento o producto dañado.
6. Mal funcionamiento: producto defectuoso o parte del mismo, sin culpa del cliente y no es consecuencia de las acciones del cliente. El producto comprado no tiene el rendimiento prometido por el vendedor.
7. Rendimiento: resultado que se supone que debe dar el producto, en términos de funcionamiento mecánico del producto y sus partes, accesorios y componentes.
8. Daño: defecto del producto, oculto o manifiesto en el momento de la entrega, que hace que no coincida con la descripción del producto del vendedor, no determinado de culpa del cliente y no es consecuencia de las acciones del cliente.
9. Centro de servicio autorizado: persona o empresa autorizada por el fabricante o por un vendedor para recibir, inspeccionar, reparar o sustituir productos defectuosos.
10. Periodo de vigencia de la garantía: período desde la entrega, de acuerdo con los términos de entrega, dentro del cual esta garantía es válida.
11. Partes Piezas, accesorios y componentes originales: los vendidos por el fabricante o por terceros autorizados, y utilizados de acuerdo con sus instrucciones.
12. Ley aplicable: las normas de garantía obligatorias y contractualmente inderogables que se aplicarán en el territorio de acuerdo con las condiciones de venta.
13. Acuerdo: el conjunto de regulaciones establecidas en este documento.

B. PROCEDIMIENTO PARA RECLAMAR DERECHOS DE GARANTÍA DEL COMPRADOR.

El comprador puede reclamar sus derechos de garantía dentro del periodo de plazo poniéndose en contacto con el vendedor. El comprador debe explicar qué sucedió con el producto, describiendo el mal funcionamiento o daño y enviando fotografías (o vídeos si así lo solicita el vendedor) del producto, en cualquier caso, siguiendo las instrucciones del comprador para aclarar si hay un mal funcionamiento o daño del producto y, de ser así, si dicho mal funcionamiento o daño han de ser cubiertos por la garantía.

Si el vendedor considera que el producto defectuoso o dañado debe estar cubierto por la garantía, procederá de acuerdo con las condiciones detalladas en este acuerdo.

Si el vendedor encuentra que el producto defectuoso o dañado no está cubierto por la garantía, de acuerdo con las limitaciones expresadas en este acuerdo y/o por la ley aplicable, informará al comprador y le sugerirá un presupuesto para reparar o, a su exclusivo criterio, para sustituir la parte defectuosa o dañada, presupuesto cuya aceptación se considerará no obligatoria para el comprador.

En nuestro sitio web oficial handygymfit.com puede encontrar los contactos de distribuidores para su país, que lo ayudarán a utilizar sus derechos de garantía.

C. APLICABILIDAD.

Este Acuerdo se aplica solo a la venta de productos en nuevas condiciones en la UE o en un mercado donde haya un distribuidor certificado.

D. OBLIGACIONES DE LAS PARTES.

El vendedor se compromete, excepto en los casos especificados en el párrafo 5 a continuación, en caso de mal funcionamiento o daño al producto para reemplazar piezas defectuosas o, a su exclusivo criterio, para reemplazar el producto defectuoso o dañado, dentro del periodo de vigencia de la garantía.

E. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

La rectificación del mal funcionamiento, daños o entrega de piezas de repuesto se llevará a cabo dentro de un tiempo razonable después de que el comprador notifique al vendedor y, si así lo solicita el vendedor, después de que el producto esté disponible para la manipulación de un centro de servicio autorizado. El tiempo razonable está determinado por la naturaleza del mal funcionamiento o daño, las dificultades para determinar las causas, el acceso a las piezas de repuesto y la capacidad técnica.

F. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD DEL VENDEDOR / FABRICANTE.

La responsabilidad del vendedor no cubre las piezas consumibles y las piezas de desgaste del producto como, por ejemplo, cables, cuerdas, ganchos de seguridad, anillos de metal soldado, piezas de goma y piezas antichoque.

La garantía no cubre lo que se considera desgaste normal, corrosión normal o defectos en la pintura u otro recubrimiento, decoloración, astillado u óxido.

Además, el comprador no puede reclamar reparaciones o sustituciones de productos por mal funcionamiento o daños cuando el periodo de vigencia de la garantía haya expirado o cuando sea causado por:

- Actos del cliente o terceros (no relacionados con el vendedor), si no utilizan el producto de acuerdo con las instrucciones del manual del usuario.
- El uso sin cumplir todas las instrucciones de seguridad indicadas por el fabricante.
- El uso de Partes Piezas, accesorios y componentes no originales.
- Reparaciones, alteraciones, reacondicionamiento o restauraciones no realizadas por un centro de servicio autorizado.
- El uso del producto posterior a la detección de mal funcionamiento o daños por parte del cliente.
- El uso del producto en formas y para ámbitos para los que no está diseñado o previsto.
- El uso sin cuidado normal.
- Abuso del producto.
- La falta del debido mantenimiento según lo indicado por el fabricante.

G. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.

La garantía será válida por un periodo de vigencia máximo de 24 meses, según el mal funcionamiento o las piezas dañadas, se aplicarán los siguientes términos de vigencia:

- Cuerpo y base de la máquina principal (sin discos): 24 meses.
- Plataforma portátil: 12 meses.
- Discos: 12 meses.
- Todos los demás accesorios y piezas: 6 meses (excepto los excluidos de acuerdo con otros párrafos de este acuerdo).

Si la aplicación de la ley establece un plazo obligatorio más largo para las garantías del producto, en caso de mal funcionamiento o piezas dañadas, se aplicará el plazo marcado por la ley. Todos los demás términos y limitaciones de la garantía indicados se aplicarán según lo establecido en este acuerdo, excepto cuando la ley aplicable establezca un término obligatorio diferente.

H. SEGURIDAD DE ENVÍO Y TARIFAS.

Para la reparación, el comprador deberá llevar el producto a un centro de servicio designado. El comprador deberá, después de que se haya solucionado el mal funcionamiento o el daño, recoger el producto del vendedor o del centro de servicio designado. El comprador también puede enviar el producto al vendedor o al centro de servicio designado. Dichos envíos y manipulaciones, desde y hacia un centro de servicio autorizado, serán por cuenta y riesgo del comprador. Las piezas de repuesto, para los casos de daños o mal funcionamientos cubiertos por la garantía, que se espera que el comprador reemplace por su cuenta se entregarán sin cargo al comprador.

I. LIMITACIONES DE RESPONSABILIDAD.

Para el consumidor individual, la limitación de responsabilidad será de acuerdo con la ley aplicable. Por lo tanto, el comprador no tiene derecho a una compensación más allá de lo que está cubierto de acuerdo con el párrafo 4. Para los clientes comerciales, la responsabilidad del fabricante / vendedor se limita a lo que se establece en este acuerdo. El comprador, por lo tanto, no tiene derecho a indemnización por daños económicos.

Se recuerda al comprador, una vez más, la importancia de que el producto se maneje con cuidado y de acuerdo con las instrucciones del manual de usuario.



Más información y vídeos tutoriales:

www.handygymfit.com/starterguide



Global Traktus S.L.

Email: info@traktus.com

Calle Oporto N° 19, 36201, Vigo, España