



HANDY GYM™

PLATAFORMA PORTÁTIL



MANUAL EXTENDIDO
STARTER GUIDE

www.handygymfit.com/starterguide



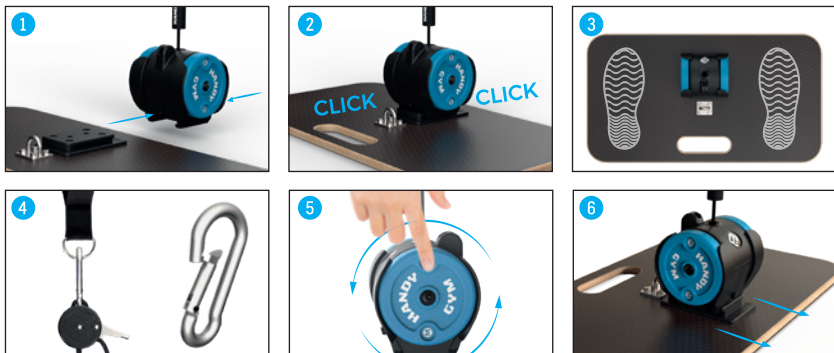


NOTA: Antes de proceder al uso de **Handy Gym™**, por favor lea atentamente el manual de instrucciones extendido y la siguiente información sobre este accesorio para su correcto uso y funcionamiento.

USO DE LA PLATAFORMA PORTÁTIL SIN LA POLEA

La plataforma portátil sirve para acoplar el **Handy Gym™** y posicionarse encima de ella firmemente con los dos pies, convirtiéndola en el mejor sistema para realizar múltiples ejercicios de sentadillas y simular levantamiento de pesas. Su uso está pensado para el modelo HGE-01 (**Handy Gym™** con Encoder).

Para realizar los diferentes ejercicios se debe colocar la plataforma en un suelo firme y no resbaladizo, dejando un diámetro de 1,8m de seguridad libre de objetos y estructuras. Para transportarla fácilmente cuenta con un asa.



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

- 1 Fije **Handy Gym™** a la plataforma. Para ello oriente la máquina 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 simultáneamente los 2 botones de seguridad, deslice la máquina hasta el fondo de la placa y libere los botones. Asegúrese de que la fijación se ha completado y que el dispositivo no se mueve, compruébelo moviendo la máquina adelante y atrás para garantizar que esté bien anclada.
- 3 Sitúese con los pies a ambos lados del **Handy Gym™** (un pie a la izquierda y otro a la derecha) y enganche el accesorio que necesite (cinturón o asa multiusos) en el mosquetón del regulador.
- 4 Ajuste la longitud de la cuerda que necesite para el ejercicio buscando el punto de retroceso.
- 5 Realice una primera carga de cuerda para poder iniciar el ejercicio, usando los huecos de los discos para hacerlos girar con los dedos de la mano.
- 6 Para retirar la máquina pulse de forma simultánea ambos botones de liberación en el **Handy Gym™** y vuelva a deslizar hacia afuera hasta que salga la máquina completamente.



ADVERTENCIA - RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE LA PLATAFORMA PORTÁTIL

· Asegúrese siempre de pisar firmemente la plataforma con los dos pies, cada uno de ellos a un lado de la plataforma, para evitar que esta salga despedida o se mueva de forma contraproducente.

- Revise que la máquina esté bien anclada a la placa y que esta no se desliza o mueve.
- Use siempre la plataforma teniendo su cuerpo encima de ella.
- La plataforma no debe balancearse ni levantarse por ninguno de sus lados.
- Coloque siempre la plataforma sobre un suelo no resbaladizo, firme y estable.
- No retire los pads antideslizantes de la parte inferior de la plataforma.
- Asegúrese de que la placa multiusos esté bien anclada a la madera y que esta no se mueve.
- Deje un diámetro de seguridad de 1,8m en los que no haya objetos o estructuras y asegúrese que ninguna tercera persona entra en el perímetro de seguridad.

CONSULTA EL MANUAL EXTENDIDO
www.handygymfit.com/starterguide

WWW.HANDYGymFIT.COM



- 1 Con la máquina fijada en la plataforma, coloque el “loop de seguridad” (pequeña cuerda negra). Para ello inserte el tramo de cuerda opuesta al nudo por el agujero de la nariz, desde su parte superior (debe apretar el extremo con los dedos para poder insertarlo mejor).
- 2 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.
- 3 Enganche el mosquetón del regulador de cuerda al loop de seguridad y luego a la anilla metálica, situada junto a la placa de la plataforma.
- 4 Mueva el distanciador de seguridad hasta estar próximo a la boquilla de la máquina.
- 5 Quite el mosquetón de la polea y abra uno de sus laterales. A continuación coloque el tramo medio de la cuerda en el interior de la polea y cierre el lateral. Vuelva a poner el mosquetón en la polea por los dos agujeros de los laterales. Esto nos asegura que la polea está correctamente insertada en la cuerda.
- 6 Enganche el accesorio que vaya a utilizar al mosquetón de la polea y regule la longitud de la cuerda para el ejercicio que vaya a realizar (buscando el punto de retroceso). La polea quedará en el centro del tramo de cuerda y el distanciador de seguridad quedará en el tramo cerca de la boquilla. Durante el ejercicio, ha de quedar una distancia de por lo menos 14cm entre la boquilla y la polea.

**En esta situación lo más normal es usar los accesorios cinturón o asa multiuso.*



ADVERTENCIA - RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE LA POLEA

- Asegúrese de que la polea no está a menos de 10cm de su cuerpo cuando realice 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.



ADVERTENCIA - RIESGO DE ROTURA DE LA MÁQUINA

- Esta es una máquina de uso personal. No puede ser usada de modo continuo por diferentes personas sin los descansos establecidos.
 - 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. Con el Encoder y la Aplicación móvil puede comprobar la fuerza que estás realizando y las rpm de la máquina en todo momento. Asegúrese de no sobrepasar los límites indicados.
 - Al usar la máquina con plataforma portátil (con o sin polea) hasta un máximo de 5 minutos, déjela reposar 5 minutos. Nunca use la máquina plataforma portátil (con o sin polea) durante más de 5 minutos de manera continua.
- La máquina es un sistema de tracción mecánica que necesita períodos de descanso y no puede trabajar sin pausa durante más tiempo que el establecido.
- No use la máquina durante periodos de más de 2 horas diarias ni de más de 10 horas semanales totales.