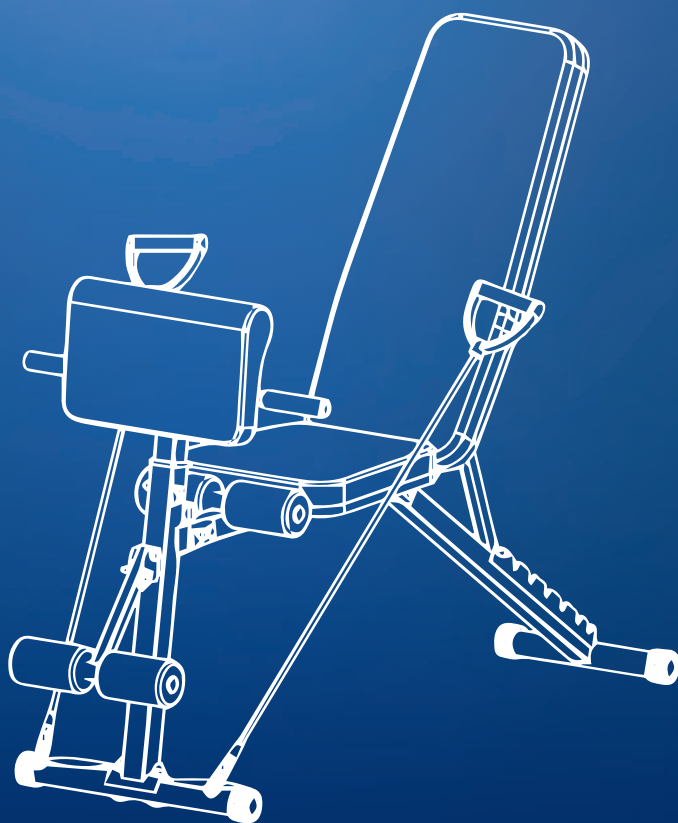


Última revisión: 09 de septiembre de 2024
Last revision: September 9th, 2024

MANUAL DE INSTRUCCIONES

BANCO DE MUSCULACIÓN

PLANEFIT



Manual de instrucciones [ES](#)

Instruction manual [EN](#)

Manuel D'Utilisation [FR](#)

Manuale D'Istruzioni [IT](#)

Anweisungen [DE](#)

Instruções [PT](#)

Gebruiksaanwijzing [NL](#)

Bruksanvisning [SW](#)

Instrukcja obsługi [PL](#)

Brugsanvisning [DA](#)



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SW - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DA - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Other languages





IMPORTANTE

Conserve las instrucciones para futuras consultas. Lea estas instrucciones antes de montar y utilizar este producto. Se requiere el montaje por parte de un adulto. Herramienta necesaria para el montaje: Destornillador Phillips (no incluido).

Muchas gracias por elegir nuestro banco de musculación PLANEFIT! En este manual de instrucciones encontrará toda la información necesaria para ensamblar, utilizar y mantener el banco de manera segura. Por favor lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar el producto.

Este banco de musculación está diseñado para optimizar tu entrenamiento de fuerza y resistencia en casa. A continuación, encontrarás una descripción detallada de sus características, beneficios y recomendaciones para su uso:

1. PROPÓSITO DEL PRODUCTO

Estimulación del Desarrollo Muscular:

- El banco de musculación facilita el desarrollo de fuerza y resistencia en diferentes grupos musculares.
- Permite realizar una variedad de ejercicios, adaptando el entrenamiento a las necesidades específicas del usuario.

Seguridad y Control en el Entrenamiento:

- Proporciona una base estable y segura para realizar ejercicios de fuerza en un entorno controlado en el hogar.
- Mejora la eficiencia y efectividad del entrenamiento al ofrecer soporte durante los movimientos.

Versatilidad y Ajustabilidad:

- El banco es ajustable, permitiendo realizar ejercicios variados como press de banca, abdominales y flexiones.
- Permite ajustar la intensidad y dificultad de los ejercicios según el nivel de habilidad y condición física del usuario.

2. INDICACIONES DE USO

Uso apropiado:

- El banco de musculación PLANEFIT está diseñado para ejercicios de entrenamiento de fuerza en el hogar. Permite realizar una variedad de ejercicios, adaptando el entrenamiento a las necesidades específicas del usuario.
- Úselo en una superficie plana y estable para evitar accidentes.

Ajustes del banco:

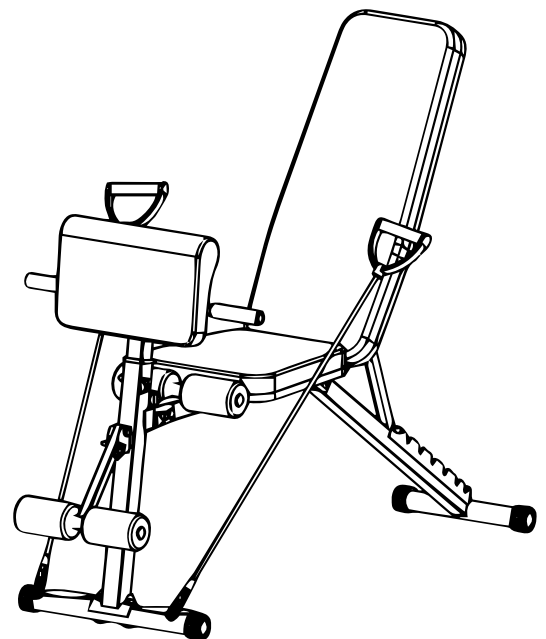
- Asegúrese de ajustar correctamente todas las partes móviles del banco antes de cada uso. Mejora la eficiencia y efectividad del entrenamiento al ofrecer soporte durante los movimientos.
- Verifique que los pasadores y perillas estén bien asegurados para mantener la estabilidad del banco.

Supervisión:

- Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y asegúrese de que no jueguen con el banco.
- No deje a niños o mascotas sin supervisión cerca del banco durante su uso.

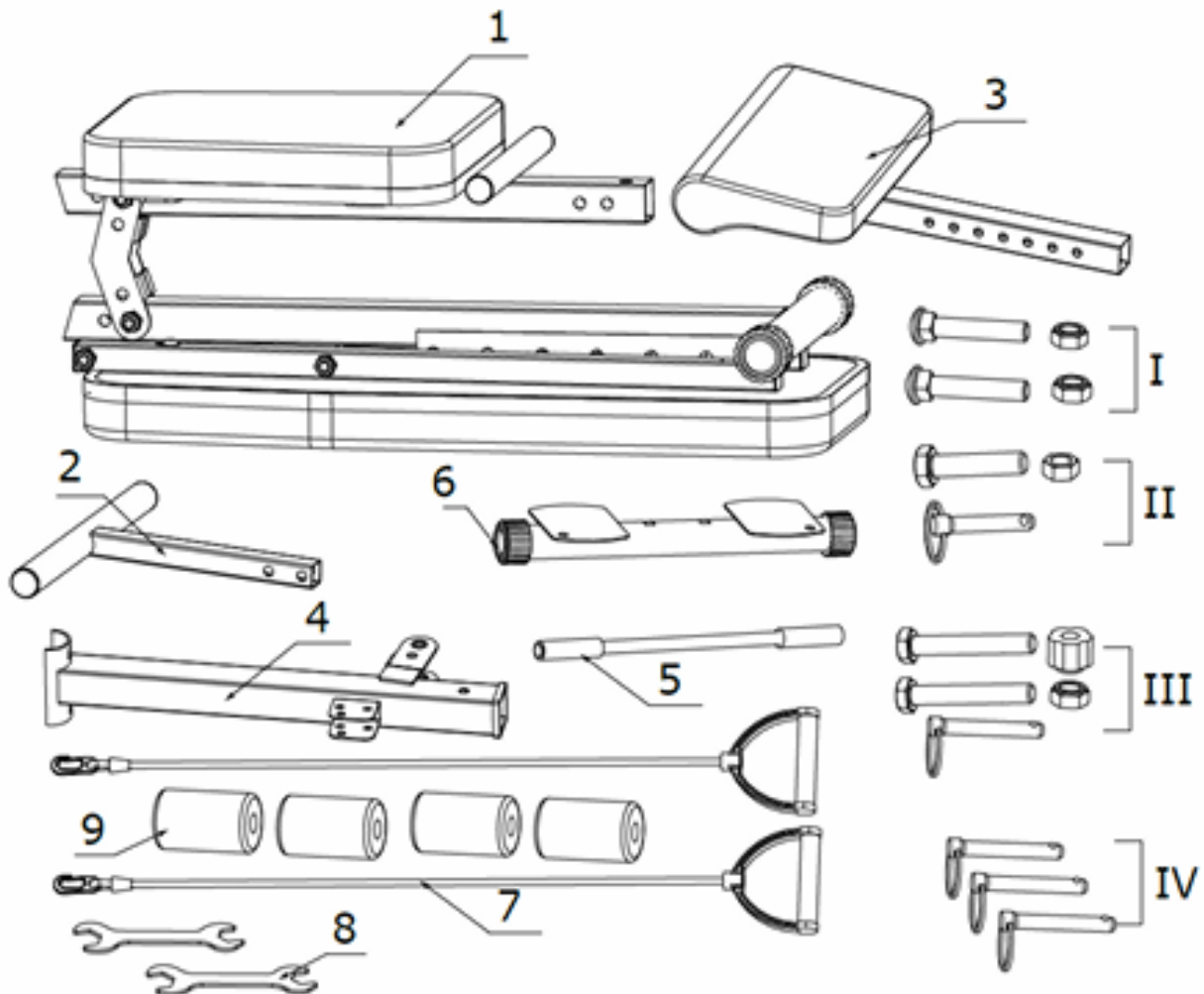
3. CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

NOMBRE DEL PRODUCTO	PLANEFIT
REFERENCIA	DF-00010/12
MEDIDAS DEL PRODUCTO	129*40*98cm
PESO NETO DEL PRODUCTO	10.5 KG
MATERIAL	Acero, madera, PVC, espuma
PESO MÁXIMO SOPORTADO	120 KG
COLOR	Negro y rojo



4. PARTES Y COMPONENTES

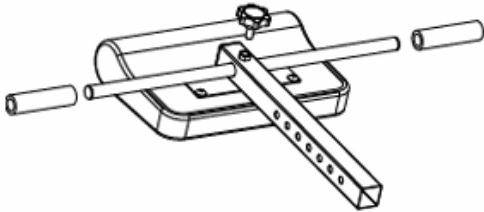
PARTES Y COMPONENTES	
1- Marco principal	2- Conjunto del reposapiés
3- Placa de palanca	4- Soporte frontal
5- Pasamanos	6- Tubo inferior
7- Cuerda de tracción	8- Llave de boca
9- Colidón	
TORNILLERÍA	
I- Tornillo de carruaje y turca MD	II- Tornillo y tuerca M8 y pasador de anillo Φ 8
III- Tornillo y tuerca M10 y pasador de anillo Φ 10	IV- Pasador de anillo Φ 10



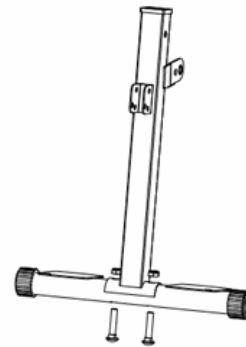
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

A. Conecta la placa de palanca (3) y el pasamanos (5) con el pomo.

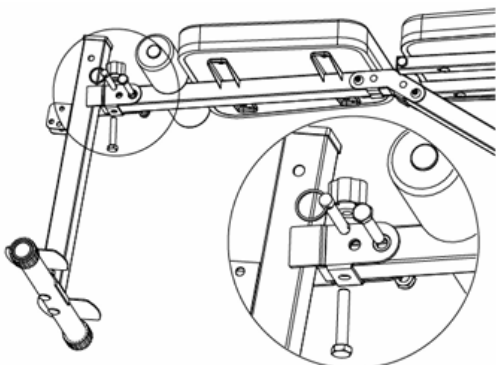
- **NOTA:** Asegúrate de que el pomo esté bien sujetado para asegurar la estabilidad.

**B. Conecta el soporte frontal (4) y el tubo inferior (6) con el tornillo de carruaje y la tuerca (I).**

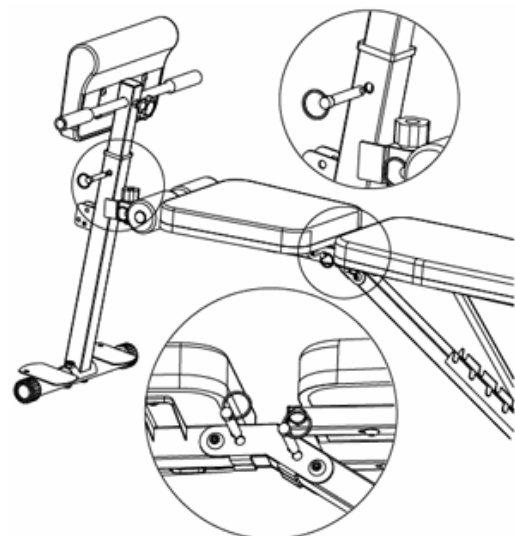
- **NOTA:** Aprieta bien la tuerca para asegurar que las piezas estén firmemente unidas.

**C. Despliega el marco principal. Conecta el marco principal (1) y el soporte frontal (4) con el torillo y tuerca (III). Instala dos colidones.**

- **NOTA:** Asegúrate de que el marco esté completamente desplegado antes de realizar la conexión.

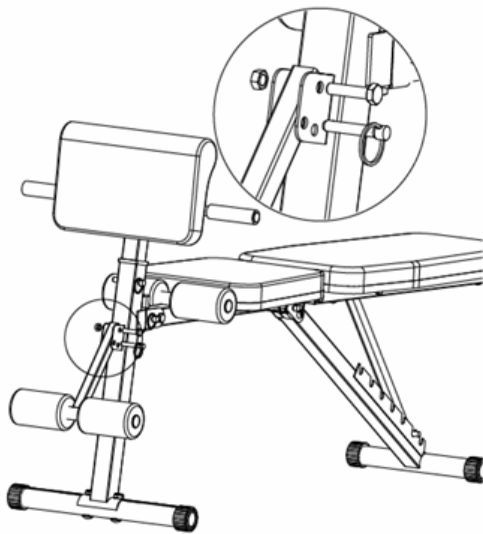
**D. Conecta la placa de palanca (3) y el soporte frontal (4) con un pasador de anillo (IV). Luego, posiciona la estructura principal con dos pasadores de anillos (IV).**

- **NOTA:** Verifica que los pasadores estén bien colocados y seguros.



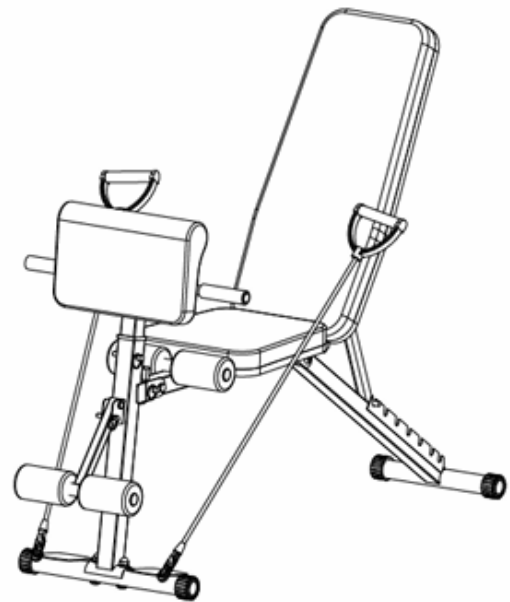
E. Conecta el conjunto del reposapiés (2) y el soporte frontal (4) con el torillo y tuerca (II). Luego instala dos colidones en el conjunto del reposapiés.

- **NOTA:** Asegúrate de que los colidones estén bien asegurados para evitar movimientos no deseados.



F. Instala la cuerda de tracción (7) en el tubo inferior (6). Instala dos colidones.

- **NOTA:** Asegúrate de que la cuerda de tracción esté bien fijada y no presente desgastes.



6. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Mantenimiento diario

- Revisa y aprieta todas las partes del producto antes de usarlo.
- Usa un paño húmedo para limpiar el banco después de usarlo y evita solventes químicos para la limpieza.
- Puedes aplicar aceite lubricante multiuso en las partes metálicas para prevenir la oxidación.

7. ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. **¡ADVERTENCIA!** Lea todo el manual antes de montar y utilizar el equipo.
2. **¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar el producto, asegúrese de que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
3. **¡ADVERTENCIA!** El peso máximo soportado es de 120 kg.
4. **¡ADVERTENCIA!** Diseñado para un solo usuario a la vez. No permita a varias personas utilizar el equipo al mismo tiempo.
5. **¡ADVERTENCIA!** No recomendable para niños.
6. **¡ADVERTENCIA!** Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
7. **¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra.
8. **¡ADVERTENCIA!** No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones o daños a la propiedad causados por razones personales durante el uso del producto. Reconoce que utilizas nuestro equipo voluntariamente y eres consciente de los riesgos potenciales en el entrenamiento físico y de fuerza en tu recinto privado. Estos incluyen, pero no se limitan a, lesiones sufridas al utilizar nuestro equipo de fitness, cualquier enfermedad que pueda precipitarse durante el ejercicio (p. ej., ataque cardíaco, derrame cerebral, etc.), así como la muerte súbita. También reconoces que cualquier daño a tu propiedad será bajo tu propio riesgo.
9. **¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.

7. CONDICIONES DE GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía de 3 años contra defectos de fabricación.

Muchas gracias por haber confiado en Mobiclinic para este banco de musculación.

Valoramos su confianza en nuestros productos y nos comprometemos a ofrecerle siempre la mejor calidad y seguridad. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia adicional, no dude en contactarnos en **clientes@mobiclinic.com**. Apreciamos sus comentarios y sugerencias para seguir mejorando.

¡Gracias por formar parte de Mobiclinic!



IMPORTANT

Keep the instructions for future reference. Read these instructions before assembling and using this product. Assembly by an adult is required. Assembly tool required: Phillips screwdriver (not included).

Thank you for choosing our PLANEFIT weight bench! In this instruction manual you will find all the information you need to assemble, use and maintain the bench safely. Please read all instructions carefully before using the product.

This notching bench is designed to optimise your strength and endurance training at home. Below, you will find a detailed description of its features, benefits and recommendations for use:

1. PURPOSE OF THE PRODUCT

Stimulation of Muscle Development:

- The weights bench facilitates the development of strength and endurance in different muscle groups.
- It allows a variety of exercises to be performed, adapting the training to the specific needs of the user.

Safety and Control in Training:

- Provides a stable and safe base for strength exercises in a controlled environment at home.
- Improves training efficiency and effectiveness by providing support during movements.

Versatility and adjustability:

- The bench is adjustable, allowing you to perform a variety of exercises such as bench presses, sit-ups and push-ups.
- It allows the intensity and difficulty of the exercises to be adjusted according to the user's level of ability and physical condition.

2. INDICATIONS FOR USE

Appropriate use:

- The PLANEFIT weight bench is designed for strength training exercises at home. It allows a variety of exercises to be performed, adapting the workout to the specific needs of the user.
- use on a flat, stable surface to avoid accidents.

Bank adjustments:

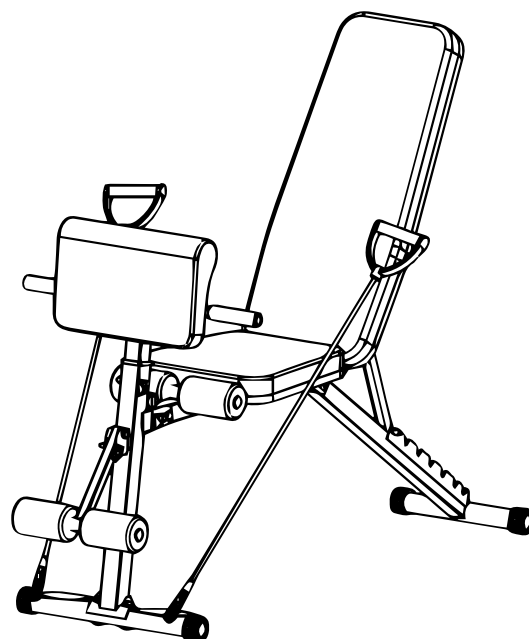
- Be sure to properly adjust all moving parts of the bench before each use. Improves training efficiency and effectiveness by providing support during movements.
- Check that the pins and knobs are securely fastened to maintain the stability of the bench.

Supervision:

- Keep the equipment out of the reach of children and ensure that they do not play with the bench.
- Do not leave children or pets unattended near the bench during use.

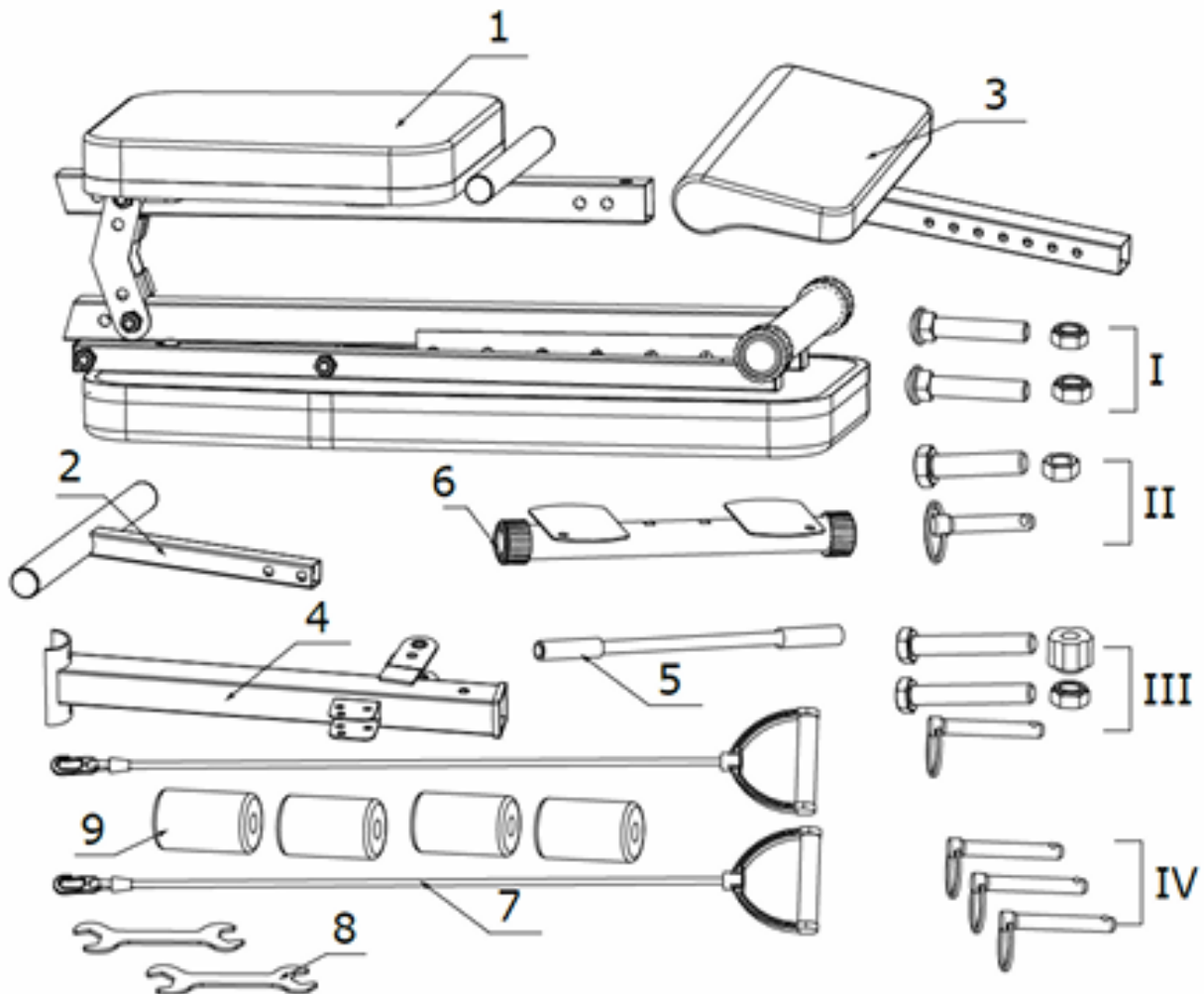
3. PRODUCT CHARACTERISTICS

PRODUCT NAME	PLANEFIT
REFERENCE	DF-00010/12
PRODUCT DIMENSIONS	129*40*98cm
NET PRODUCT WEIGHT	10.5 KG
MATERIAL	Steel, wood, PVC, foam
MAXIMUM SUPPORTED WEIGHT	120 KG
COLOUR	Black and red



4. PARTS AND COMPONENTS

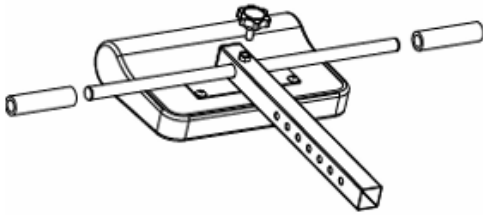
PARTS AND COMPONENTS	
1- Main frame	2- Footrest assembly
3- Lever plate	4- Front support
5- Handrails	6- Lower tube
7- Pulling rope	8- Open-end spanner
9- Colidon	
SCREWDRIVER	
I- Carriage bolt and Turk MD	II- M8 bolt and nut and ring pin Φ 8
III- Screw and nut M10 and ring pin Φ 10	IV- Ring pin Φ 10



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

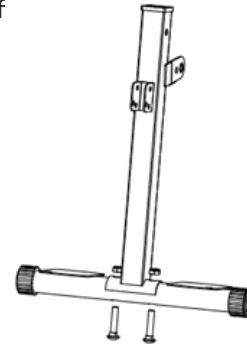
A. Connect the lever plate (3) and the handrail (5) to the knob.

- **NOTE:** Make sure the knob is securely fastened to ensure stability.



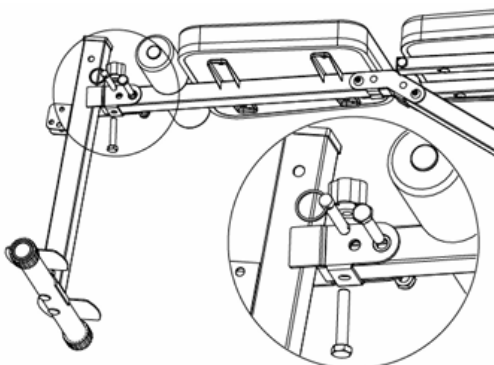
B. Connect the front bracket (4) and the lower tube (6) with the carriage bolt and nut (I).

- **NOTE:** Tighten the nut securely to ensure that the parts are f



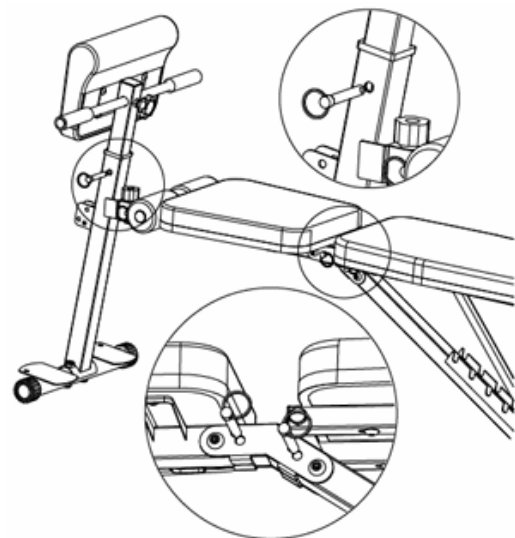
C. Unfold the main frame. Connect main frame (1) and front bracket (4) with bolt and nut (III). Install two tailpieces.

- **NOTE:** Make sure the frame is fully deployed before making the connection.



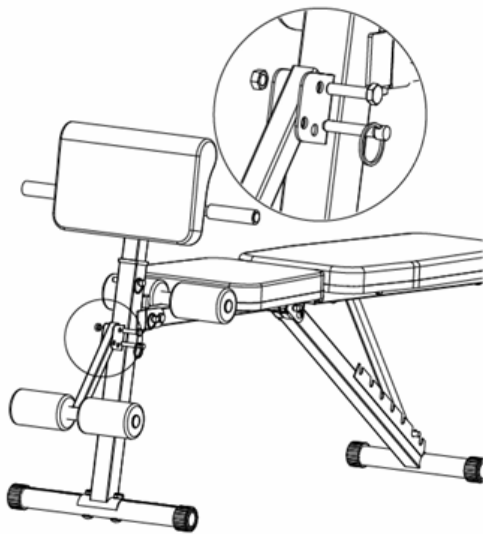
D. Connect the lever plate (3) and the front bracket (4) with a ring pin (IV). Then, position the main frame with two ring pins (IV).

- **NOTE:** Check that the pins are properly positioned



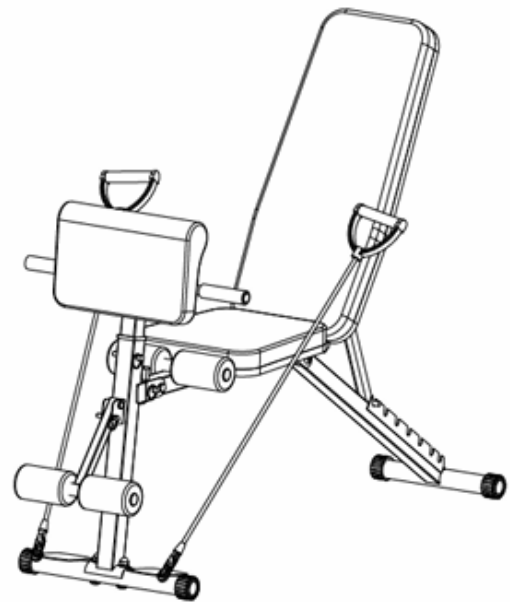
E. Connect the footrest assembly (2) and front bracket (4) with the bolt and nut (II). Then install two tailpieces on the footrest assembly.

- **NOTE:** Make sure that the colidons are well secured to avoid unwanted movement.



F. Install the pull rope (7) on the lower tube (6). Install two strainers.

- **NOTE:** Make sure that the pull rope is securely fastened and free from wear.



6. MAINTENANCE AND CLEANING

Daily maintenance

- Check and tighten all parts of the product before use.
- Use a damp cloth to clean the bench after use and avoid chemical cleaning solvents.
- You can apply multi-purpose lubricating oil to metal parts to prevent rust.

7. WARNINGS AND SAFETY PRECAUTIONS

1. **WARNING!** Read the entire manual before assembling and operating the equipment.
2. **WARNING!** Before using the product, make sure that the nuts and bolts are tightened securely.
3. **WARNING!** The maximum supported weight is 120 kg.
4. **WARNING!** Designed for one user at a time. Do not allow multiple people to use the equipment at the same time.
5. **WARNING!** Not recommended for children.
6. **WARNING!** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in the chest, irregular heart-beat, extreme shortness of breath, feeling dizzy, lightheaded, lightheadedness or nausea. If you experience any of these symptoms, consult your doctor before continuing your exercise programme.
7. **WARNING!** Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective floor covering or carpet.
8. **WARNING!** We assume no liability for injury or property damage caused by personal reasons while using the product. You acknowledge that you use our equipment voluntarily and are aware of the potential risks in fitness and strength training in your private premises. These include, but are not limited to, injuries sustained while using our fitness equipment, any illness that may be precipitated during exercise (e.g. heart attack, stroke, etc.), as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property is at your own risk.
9. **WARNING!** Always use the equipment as instructed. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

7. WARRANTY CONDITIONS

This product is covered by a 3-year warranty against manufacturing defects.

Thank you very much for having trusted Mobiclinic for this weights bench.

We value your trust in our products and are committed to always providing you with the best quality and safety. If you have any questions or need additional assistance, please do not hesitate to contact us at **clientes@mobiclinic.com**. We appreciate your comments and suggestions for further improvement.

Thank you for joining Mobiclinic!



ES - Peso máximo soportado 120 KG.
EN - Maximum supported weight 264,555 lb.
IT - Peso massimo supportato 120 KG.
FR - Poids maximal supporté 120 KG.
PT - Peso máximo suportado 120 KG.
DE - Maximal unterstütztes Gewicht 120 KG.
NL - Maximaal ondersteund gewicht 120 KG.
SW - Maximal stödvikt 120 KG.
PL - Maksymalna obsługiwana waga 120 KG.
DA - Maksimal understøttet vægt 120 KG.

CE Made in P.R.C.



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China, 321300
Rebecca.zhang@todocn.net



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com