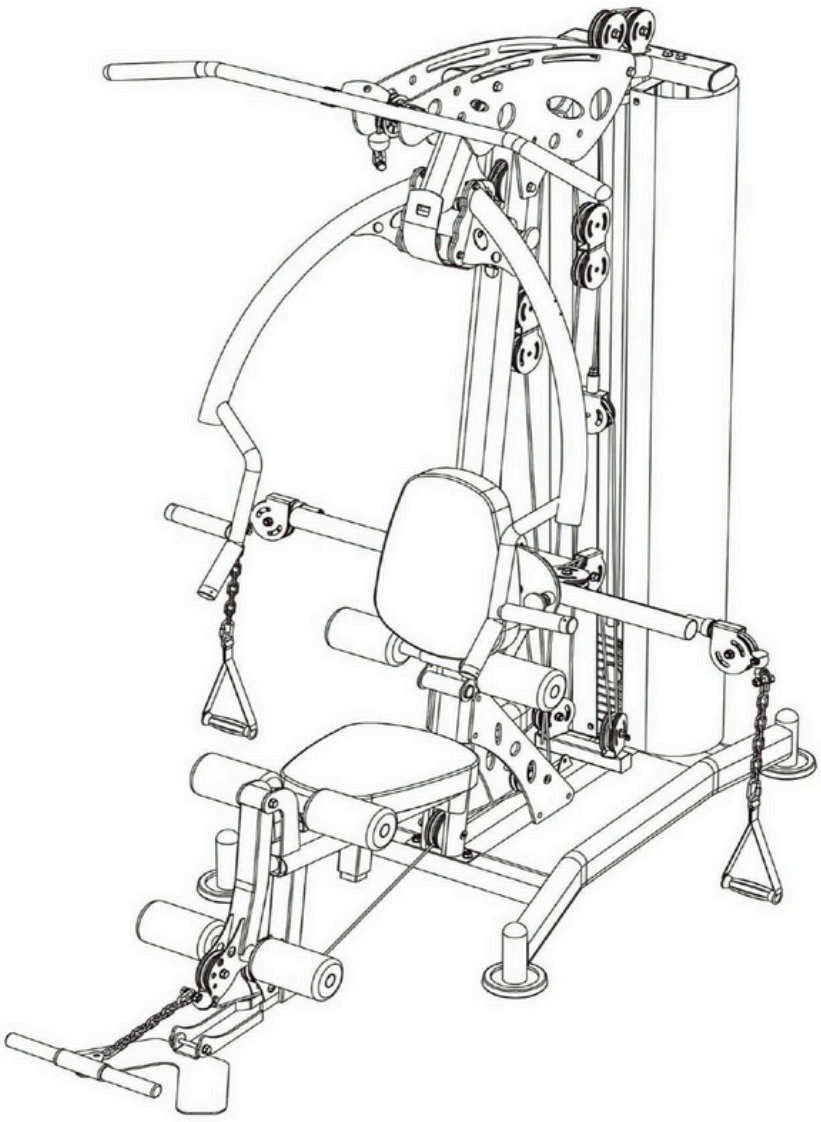
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Multiestación PRO 2.0

IRONSIDE IPS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Es responsabilidad exclusiva del comprador leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y dar instrucciones a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo. Es importante comprender cada advertencia en su totalidad. Se recomienda que todos los usuarios estén informados sobre la siguiente información antes de utilizar el equipo.

⚠ ADVERTENCIAS DE SALUD

• Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debes consultar con tu médico personal para determinar si necesitas un examen físico completo. Esto es especialmente importante si eres inactivo, estás embarazada o padeces alguna enfermedad.
• Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu médico.
Para evitar dolores musculares y tensiones, inicia cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos, y finaliza cada sesión enfriándote y realizando estiramientos

⚠ INSTALACIÓN

Se recomienda que todo el equipo:
• Esté asegurado o instalado sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizarlo y eliminar movimientos o vuelcos durante el entrenamiento.
• Se instale en un lugar con ventilación suficiente para garantizar un funcionamiento adecuado.
• Se coloque con un espacio suficiente a su alrededor para que todos los ejercicios puedan realizarse de manera segura.
• Se recomienda que haya al menos 1 metro de espacio alrededor del equipo en las áreas donde se requiera acceso para ejercitarse.

⚠ USO ADECUADO

Antes de usar este equipo, por favor, lee las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplelas. ¡Gracias!
• Ensambla el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.
• Ten cuidado y utiliza herramientas adecuadas para el ensamblaje. Pide ayuda si encuentras algún problema.
• No uses limpiadores corrosivos para limpiarlo.
• Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.
• Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta con la empresa o agencia donde lo compraste para realizar el cambio. Instala las nuevas piezas correctamente y asegúrate de que las uniones y partes móviles estén bien ajustadas para evitar peligros durante su uso.
• Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se usa en su presencia.

⚠ INSPECCIÓN

• No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
• Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
• Conserva las etiquetas y placas de identificación; no las retires por ninguna razón, ya que contienen información importante.
• Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es clave para el funcionamiento óptimo del equipo. Asegúrate de seguir nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuo de tu equipo Ironside.
• Antes de cada uso, examina todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo Ironside en busca de daños o desgaste.
• Si tu equipo Ironside parece dañado o desgastado, no intentes usarlo ni repararlo por tu cuenta.

⚠ ADVERTENCIAS DE USO

• Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
• Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
• No uses ropa suelta ni joyas al utilizar el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
• Asegúrate de que cualquier persona que no esté utilizando el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.

⚠ **CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.**

Índice

Resumen 02
Lista de empaque 04
Diagrama de piezas 05
Pasos de instalación (I) 06
Pasos de instalación (II) 08
Pasos de instalación (III) 10
Pasos de instalación (IV) 12
Pasos de instalación (V) 14
Pasos de instalación (VI) 16
Pasos de instalación (VII) 18
Pasos de instalación (VIII) 20
Pasos de instalación (IX) 22
Pasos de instalación (X) 25
Pasos de instalación (XI) 27
Pasos de instalación (XII) 30
Pasos de instalación (XIII) 32
Pasos de instalación (XIV) 34
Pasos de instalación (XV) 36
Pasos de instalación (XVI) 38
Pasos de instalación (XVII) 40
Diagrama de ensamblaje de fábrica 42
Imagen del ensamblaje final 48

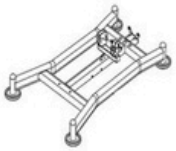
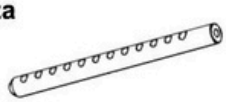
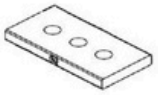
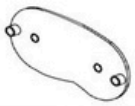
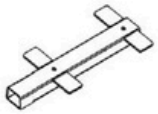
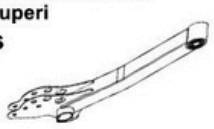
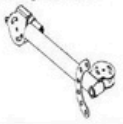
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

No.	Nombre de la pieza	Especificaciones	Cantidad
1	Base	Componente de embalaje	1
2	Varilla de guía	Φ25*1853	2
3	Almohadilla de amortiguación	60*Φ26*25	2
4	Manguito limitador de peso	40*Φ25*25	2
5	Varilla de elevación	Contrapeso de hierro de 72 kg	1
6	laca superior de contrapeso de hierr	Contrapeso de hierro de 6 kg	1
7	laca inferior de contrapeso de hierr	Contrapeso de hierro de 6 kg	11
8	Pasador magnético	Φ8	1
9	Pasador de retorno	Eje de pasador Φ10*40	2
10	Perilla de instalación rápida	Φ54*M16*1.5	1
11	Viga de soporte inclinada	Componente de embalaje	1
12	Marco de soporte de cubierta	Componente de embalaje	1
13	Viga superior	Componente de embalaje	1
14	Panel decorativo - izquierdo	Componente de embalaje	1
15	Panel decorativo - derecho	Componente de embalaje	1
16	Eje de rotación de pierna	Φ17*58	1
17	Soporte de ajuste de asiento	Componente de embalaje	1
18	Asiento	Componente de embalaje	1
19	Tubo curvado para pierna	Componente de embalaje	1
20	Eje del soporte delantero	Φ17*123	1
21	Soporte delantero	Componente de embalaje	1
22	ca doblada con placa de identificac	Componente de embalaje	1
23	Brazo delantero	Componente de embalaje	1
24	Brazo de mariposa - izquierdo	Componente de embalaje	1
25	Brazo de mariposa - derecho	Componente de embalaje	1
26	Soporte inclinado para polea	Componente de embalaje	1
27	Pedal	Componente ensamblado	1
28	Marco de rueda paralela	Componente ensamblado	24
29	Polea	Φ90	5
30	Cadena de conexión rápida	Cadena de 9 eslabones + anillo de conexión rápida	2
31	razadera de barra de tracción superi	Piezas de inyección de plástico	4
32	Manguito de separación de polea	Φ22*Φ10.5*45	2
33	Manguito de metal en polvo	Φ19	1
34	laca de soporte inclinada - izquierc	Componente de embalaje	1
35	Placa de soporte inclinada - derecha	Componente de embalaje	1
36	Respaldo	Componente ensamblado	2
37	Asiento y respaldo	Componente de embalaje	6
38	Tapa interna de espuma	Piezas de inyección de plástico	6
39	Tapa externa de espuma	Piezas de inyección de plástico	6
40	Espuma	Φ100*45*230	1
41	Tubo de espuma	ϕ32*550	2
42	Tubo de espuma	ϕ32*455	2
43	Cubierta	Componente de embalaje	1
44	Barra de tracción alta	Componente ensamblado	1
45	Correa	Componente ensamblado	2
46	Barra de tracción baja	Componente ensamblado	1

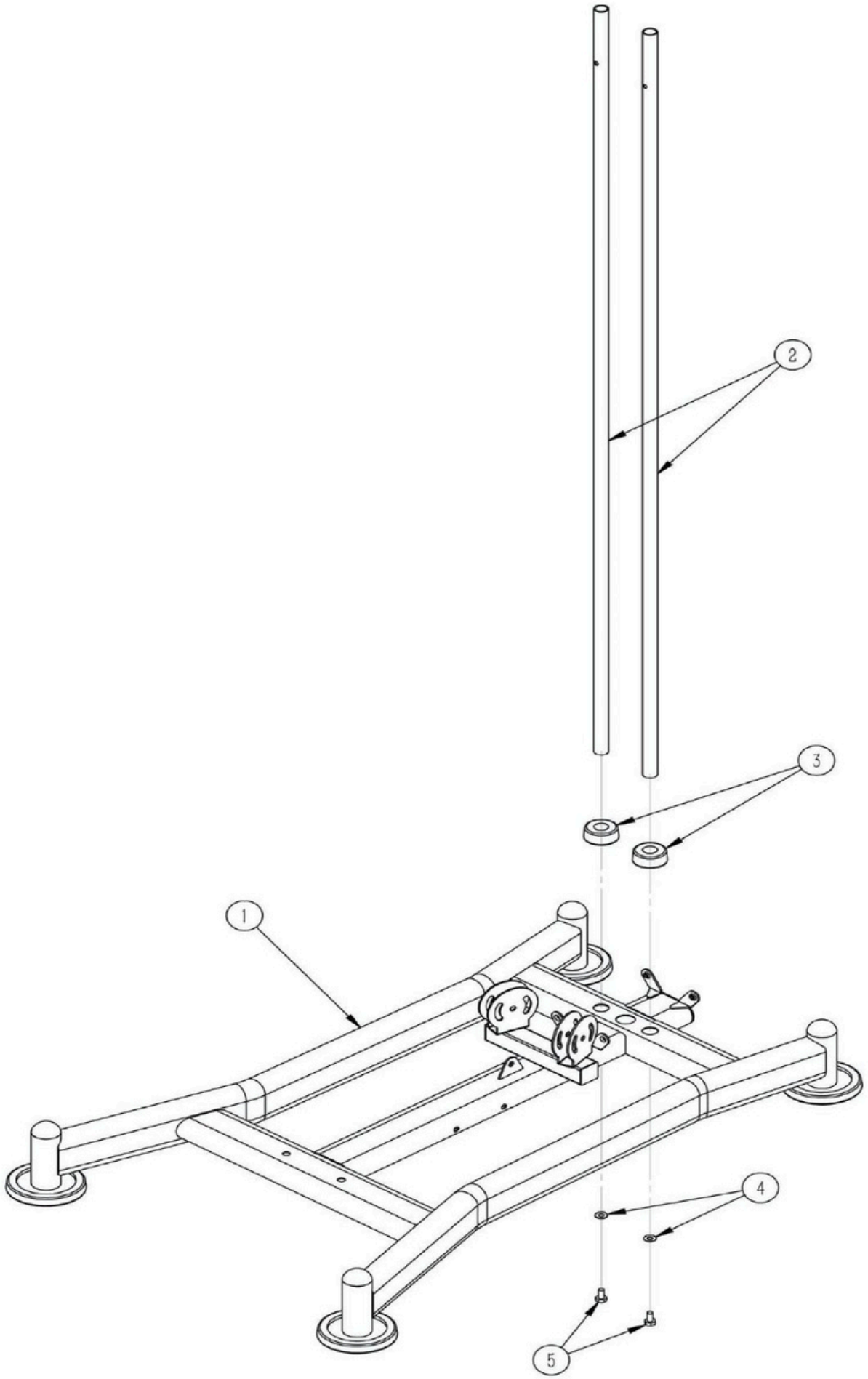
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

1# Base 1 Pieza 	2# Varilla de guía 2 Piezas	3# Almohadilla de amortiguación 2 Piezas	4# Manguito limitador de peso 2 Piezas
5# Varilla de elevación 1 Pieza	6# Laca superior de contrapeso de hiern 1 Pieza	7# Laca superior de contrapeso de hiern 11 Piezas	8# Pasador magnético 1 Pieza
9# Pasador de retorno 2 Piezas	10# Perilla de instalación rápida 1 Pieza 	11# Viga de soporte inclinada 1 Pieza 	12# Marco de soporte de cubierta 1 Pieza
13# Viga superior 1 Pieza	14# Panel decorativo-izquierdo 1 Pieza	15# Panel decorativo- derecho 1 Pieza 	16# Eje de rotación de pierna 1 Pieza
17# Soporte de ajuste de asiento 1 Pieza	18# Asiento 1 Pieza	19# Tubo curvado para pierna 1 Pieza	20# Eje del soporte delantero 1 Pieza
21# Soporte delantero 1 Pieza	22# ca doblada con placa de identificac 1 Pieza	23# Brazo delantero 1 Pieza	24# Brazo de mariposa-izquierdo 1 Pieza
25# Brazo de mariposa-derecho 1 Pieza	26# Soporte inclinado para polea 1 Pieza	27# Pedal 1 Pieza	28# Marco de rueda paralela 24 Piezas
29# Podal 5 Piezas 	30# Cadena de conexión rápida 2 Piezas	31# Cazadera de barra de tracción superi 4 Piezas 	32# Manguito de separación de polea 2 Piezas
33# Manguito de metal en polvo 1 Pieza	34# Laca de soporte inclinada -izquierc 1 Pieza	35# Placa de soporte inclinada-derecha 1 Pieza	36# Respaldo 2 Piezas
37# Asiento y respaldo 6 Piezas	38# Tapa interna de espuma 6 Piezas	39# Tapa externa de espuma 6 Piezas	40# Espuma 1 Pieza
41# Tubo de espuma 2 Piezas	42# Tubo de espuma 2 Piezas 	43# Cubierta 1 Pieza	44# Barra de tracción alta 1 Pieza
45# Correa 2 Piezas	46# Barra de tracción baja 1 Pieza		

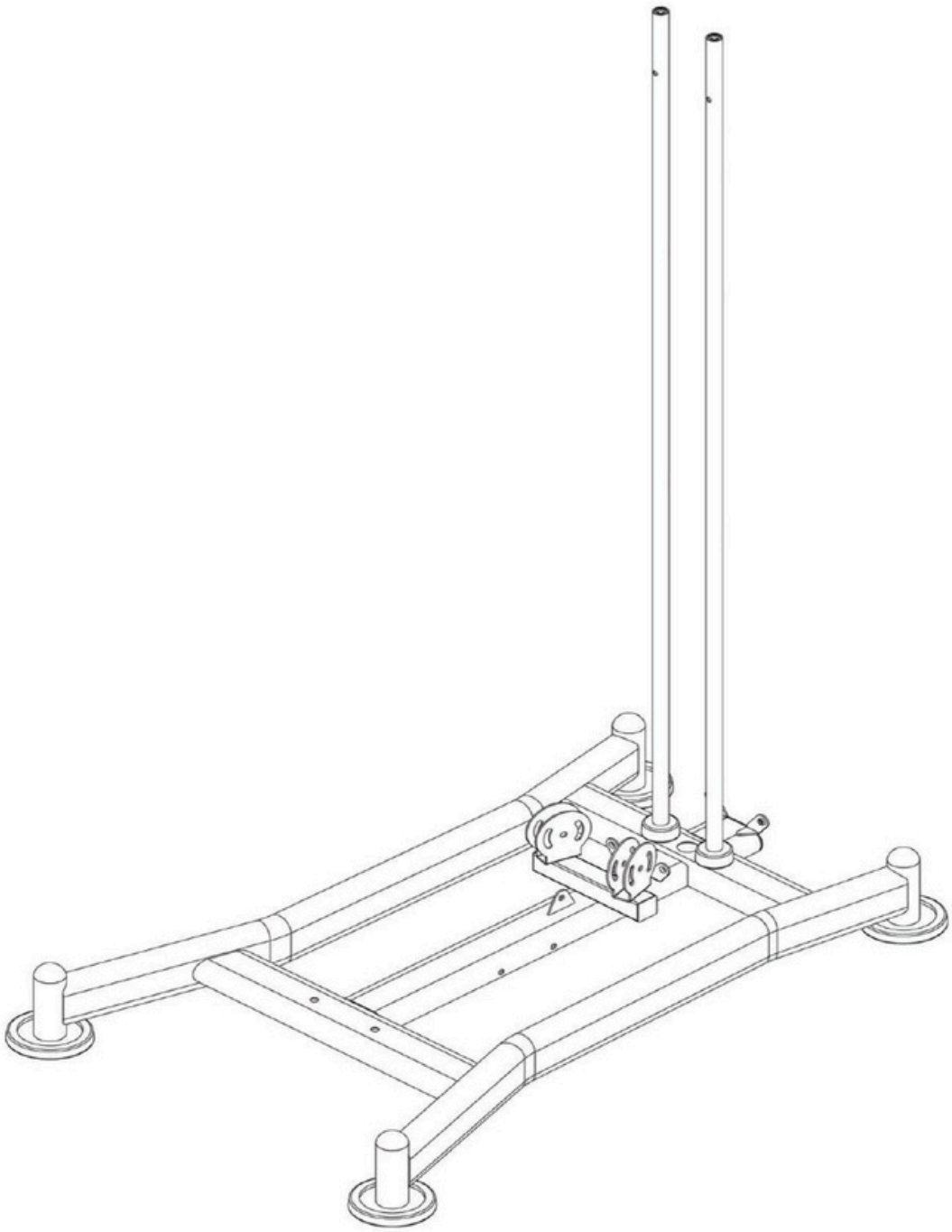
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



Instrucciones de Instalación

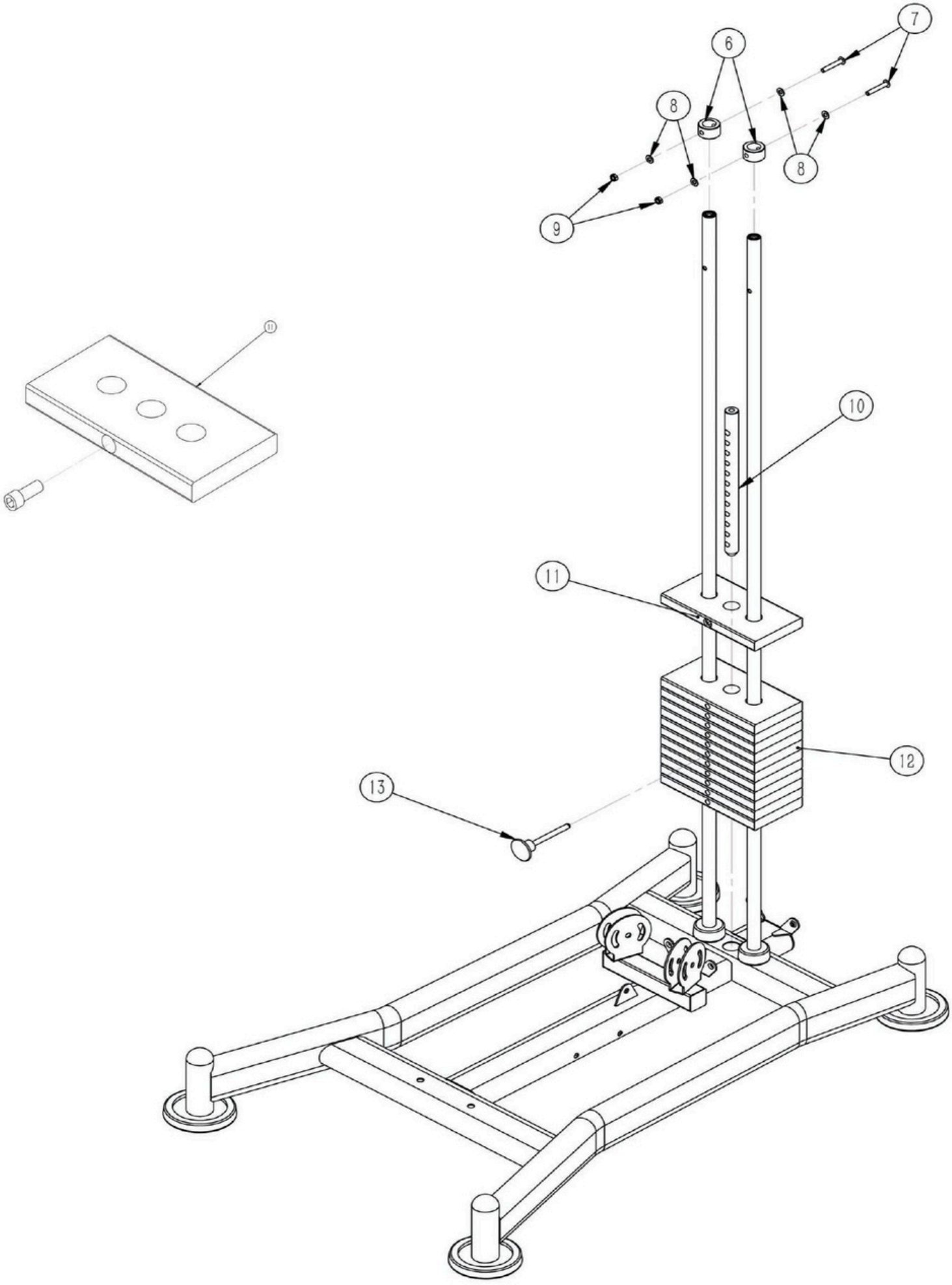
1.Atornille el perno hexagonal externo M10*20 (5) con la arandela φ10 (4) para fijar el conjunto de la varilla de guía (2) en el marco base soldado (1).

2.Coloque la almohadilla de amortiguación (3) en el conjunto de la varilla de guía (2).

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

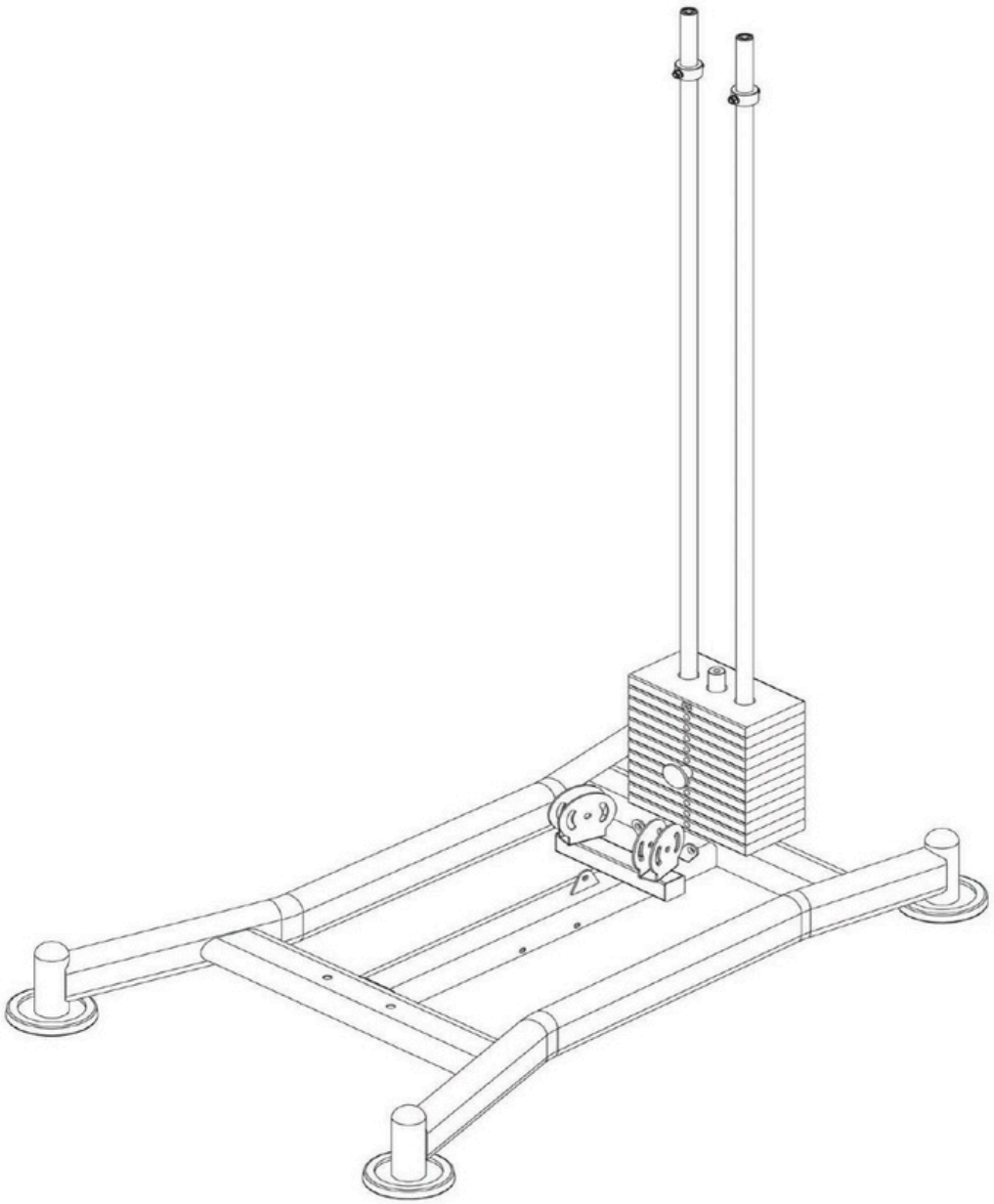
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



Instrucciones de Instalación

1.Coloque en el extremo superior del conjunto de la varilla de guía (2) las 11 piezas de la placa inferior de contrapeso de hierro fundido (12) y la placa superior de contrapeso de hierro fundido (11) en orden.

2.Inserte la varilla de elevación (10) junto con la placa inferior de contrapeso de hierro fundido (12) y la placa superior de contrapeso de hierro fundido (11), luego instale el perno de fijación en la placa superior de contrapeso de hierro fundido (11).

3.Inserte el pasador magnético (13) en la placa inferior de contrapeso de hierro fundido (12) y en la varilla de elevación (10).

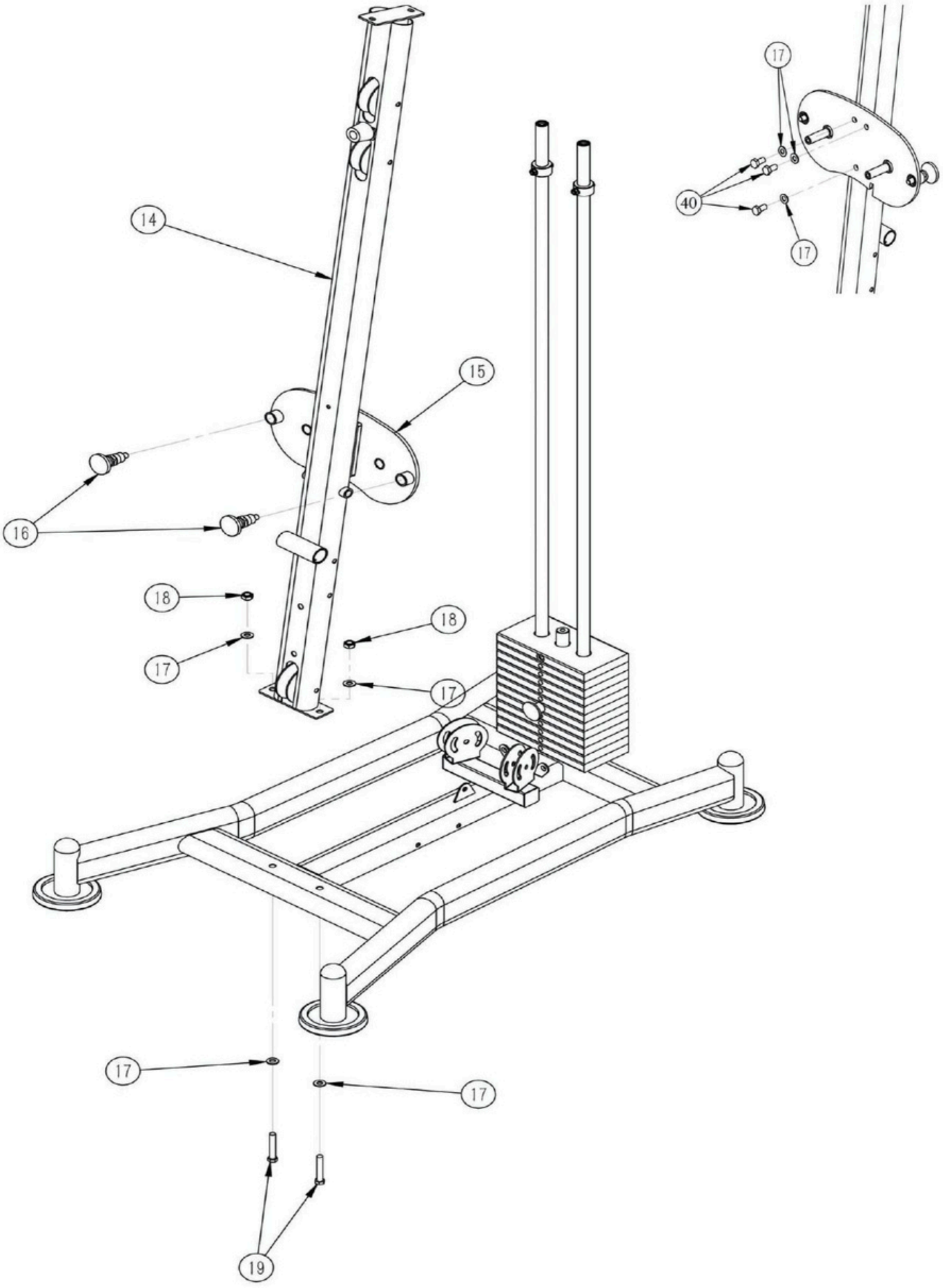
Utilice el perno hexagonal externo M8*50 (7), la arandela plana φ8 (8) y la tuerca

4.de seguridad M8 (9) para fijar el bloque limitador de la placa de contrapeso (6) en el conjunto de la varilla de guía.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

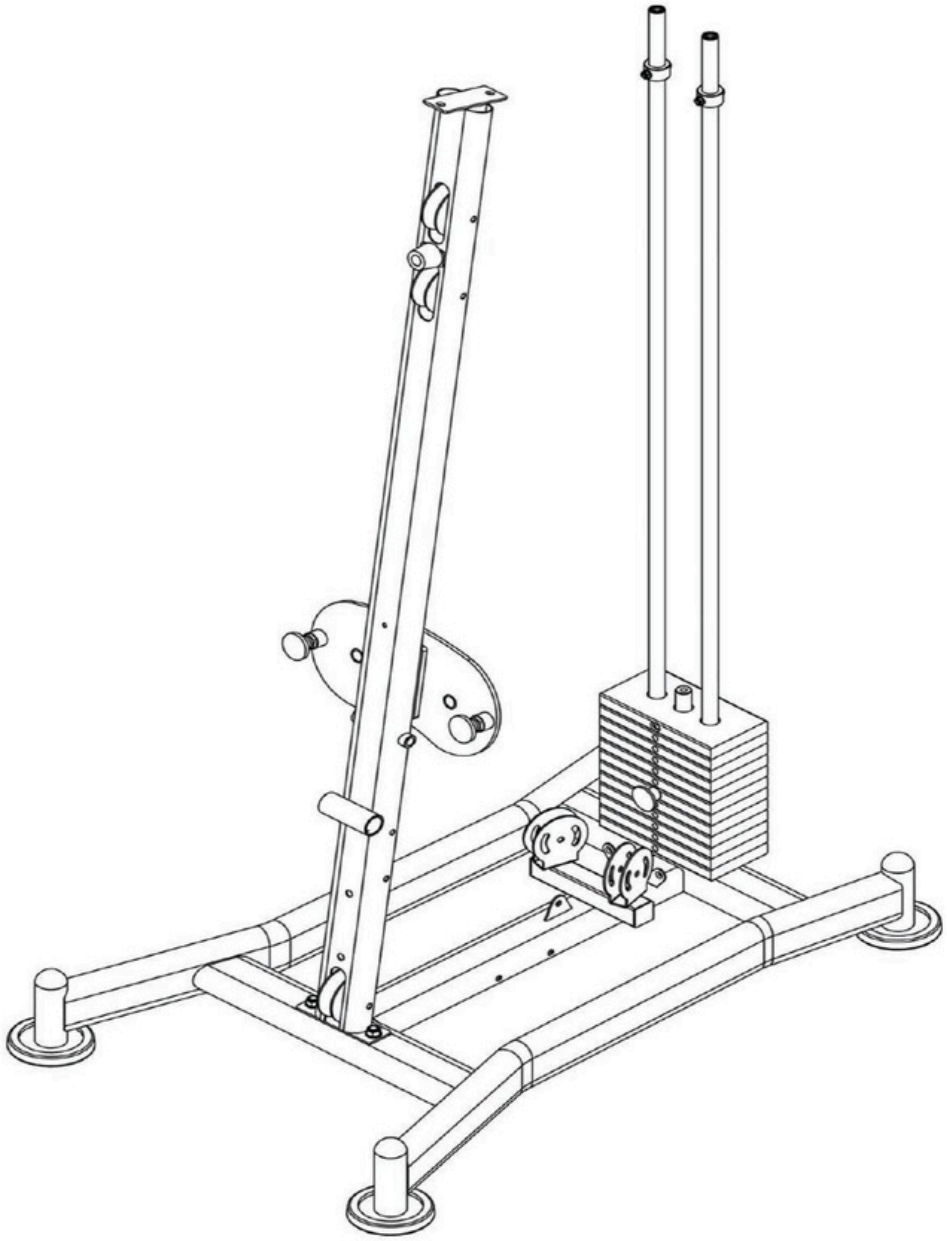
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo 12*70 (19), la arandela plana φ12 (17) y la tuerca de seguridad M12 (18) para fijar la viga de soporte inclinada (14) en el ensamblaje del bastidor base.

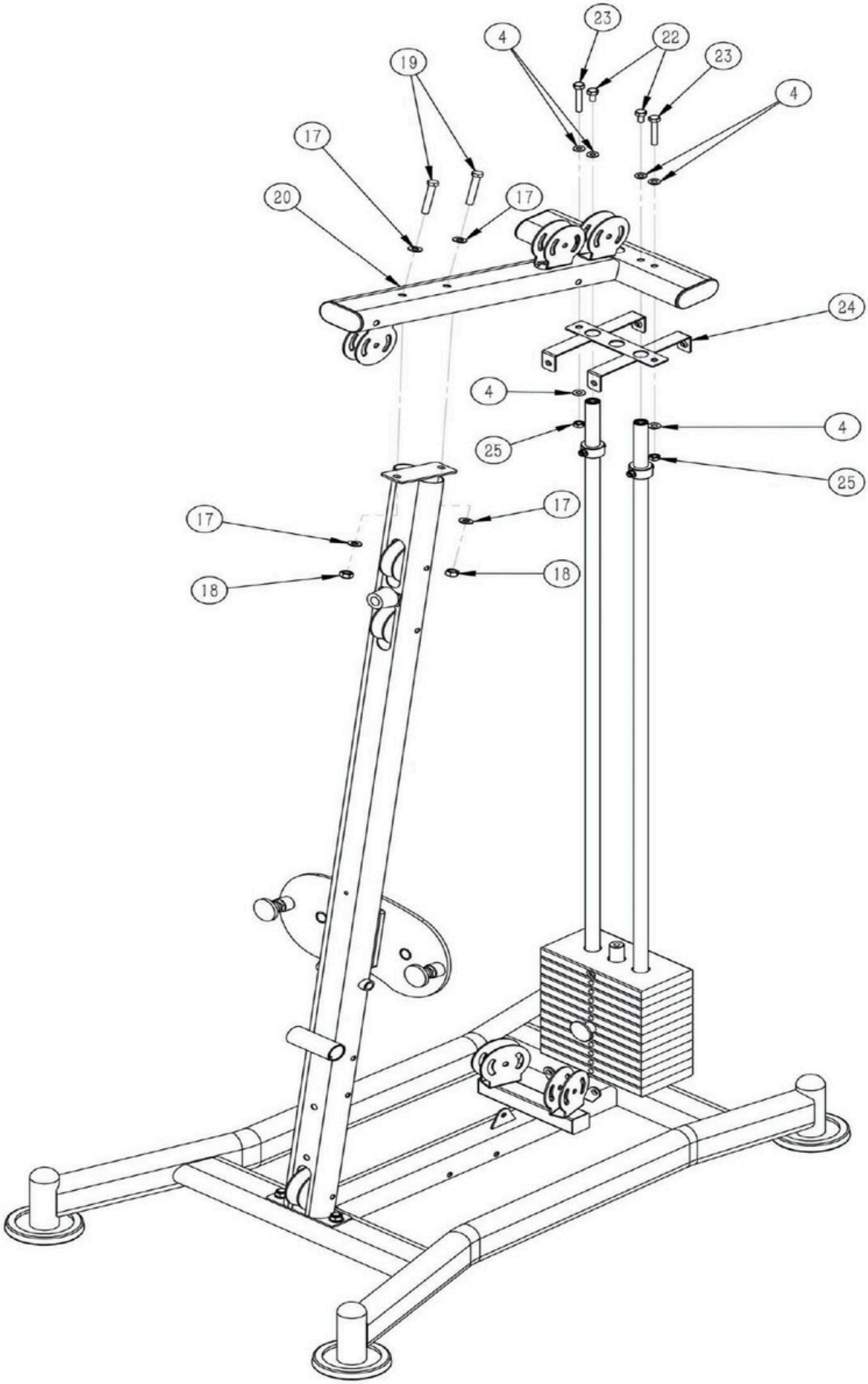
2.Use el perno hexagonal externo 12*20 (40) y la arandela plana φ12 (17) para fijar la placa de ajuste de la viga de soporte inclinada (15).

3.Fije el pasador de retorno (16) en la placa de ajuste de la viga de soporte inclinada (15).

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

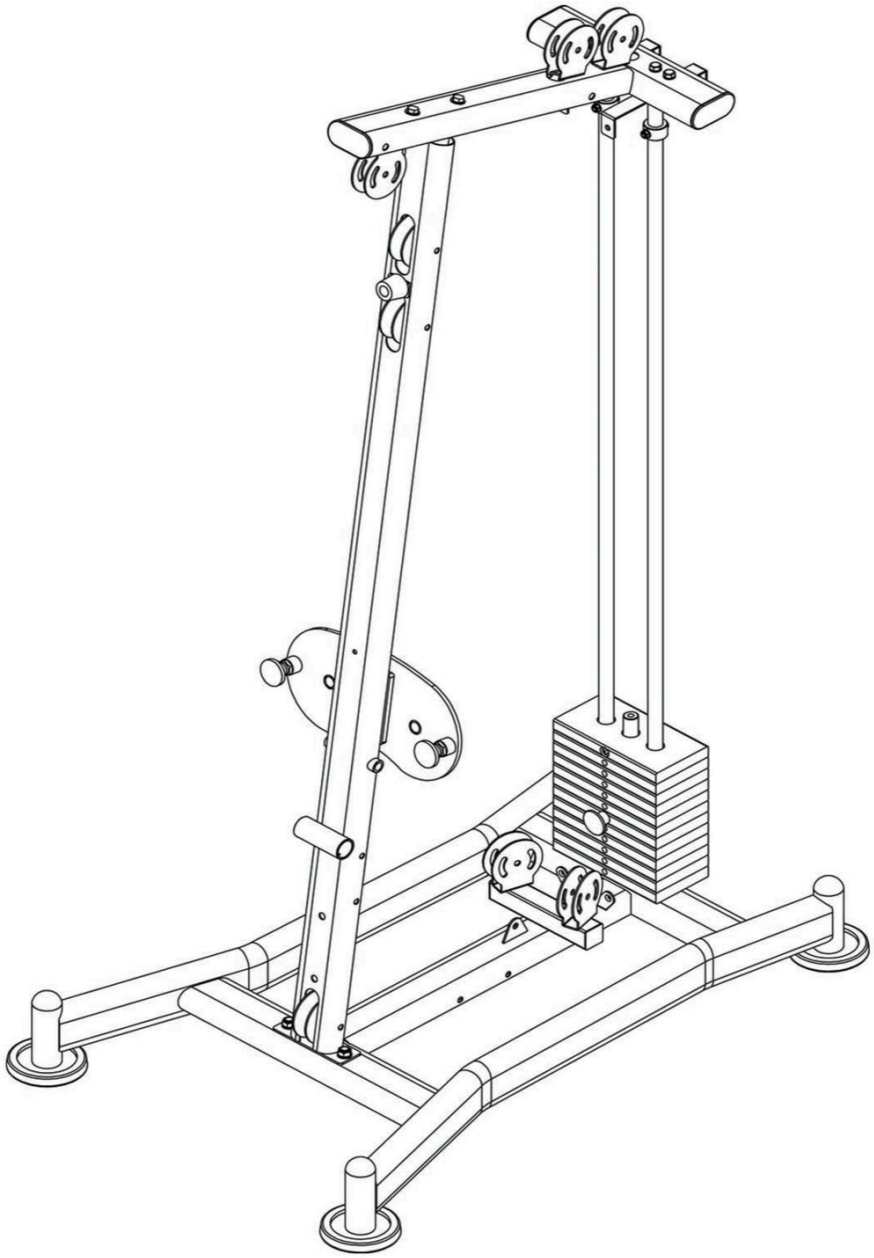
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M10*60 (23), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar el soporte de la cubierta (24) junto con la viga superior (20).

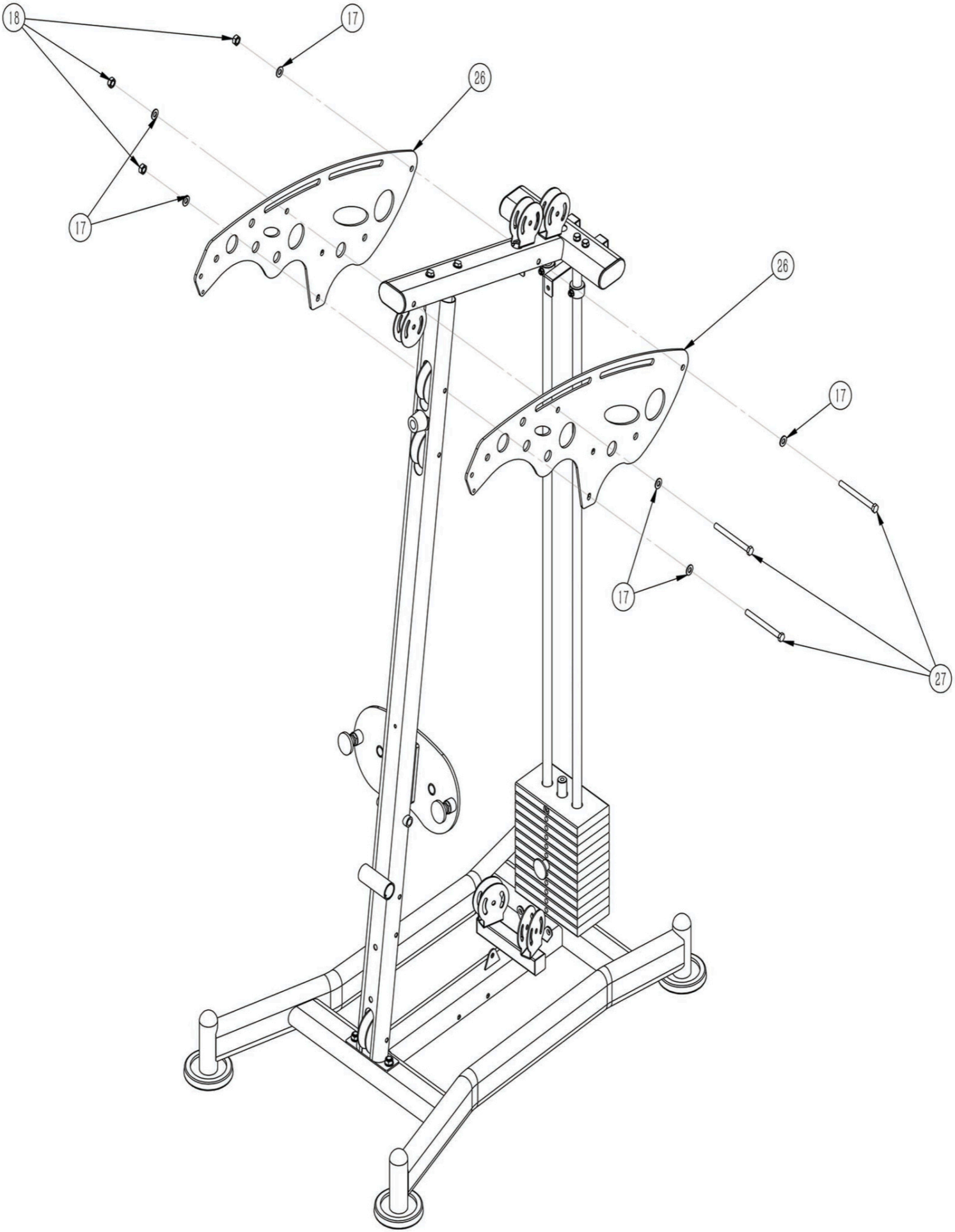
2.Inserte la viga superior (20) en la varilla de guía (2), y utilice el perno hexagonal externo M10*20 (22), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para asegurarlo.

3.Utilice el perno hexagonal externo M12*70 (19), la arandela φ12 (17) y la tuerca de seguridad M12 (18) para fijar la viga superior (20) a la viga de soporte inclinada (14).

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

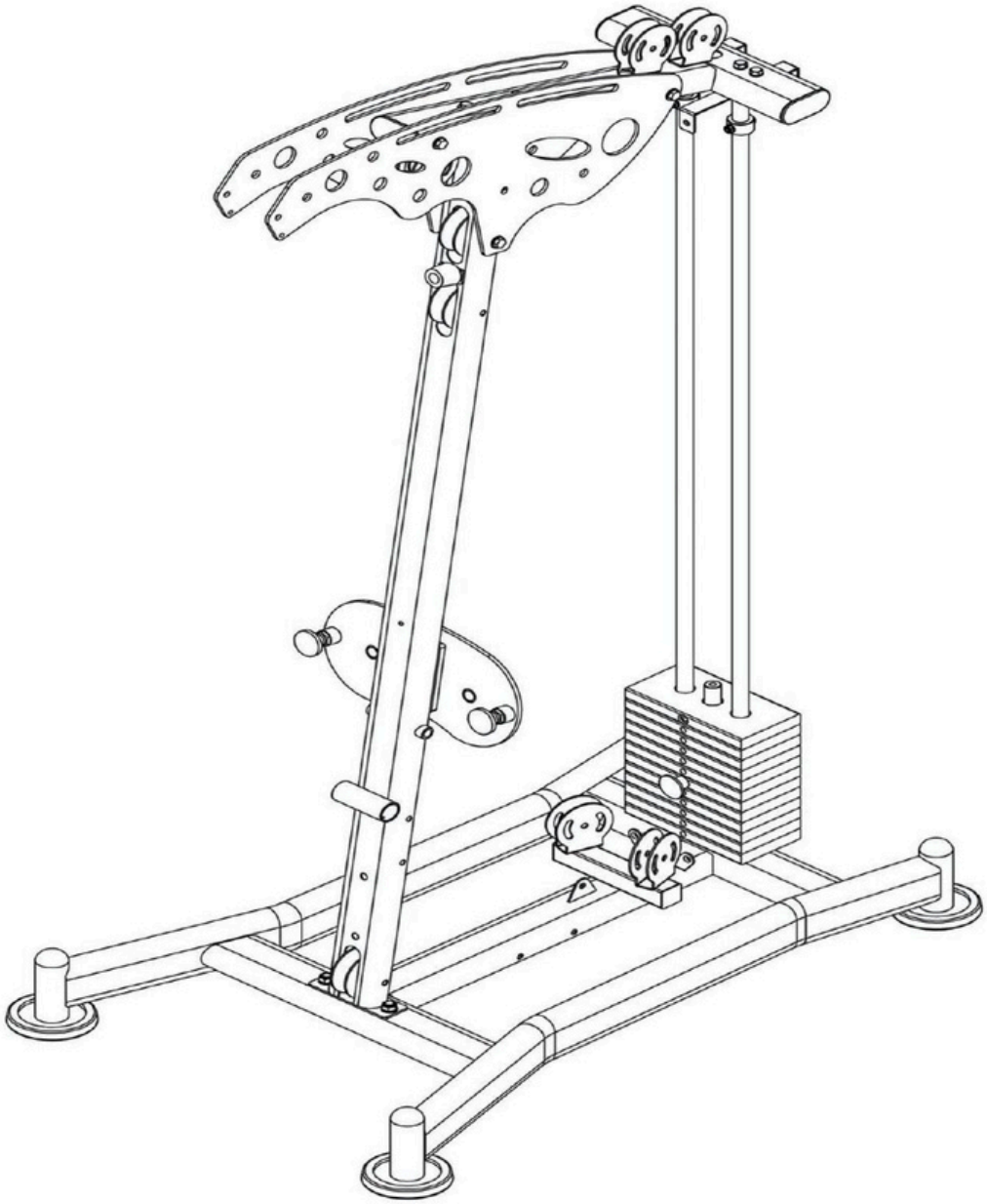
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M12*130 (27), la arandela φ12 (17) y la tuerca de seguridad M12 (18) para fijar la placa decorativa (26) al ensamblaje de la viga superior y la viga de soporte inclinada.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 6)

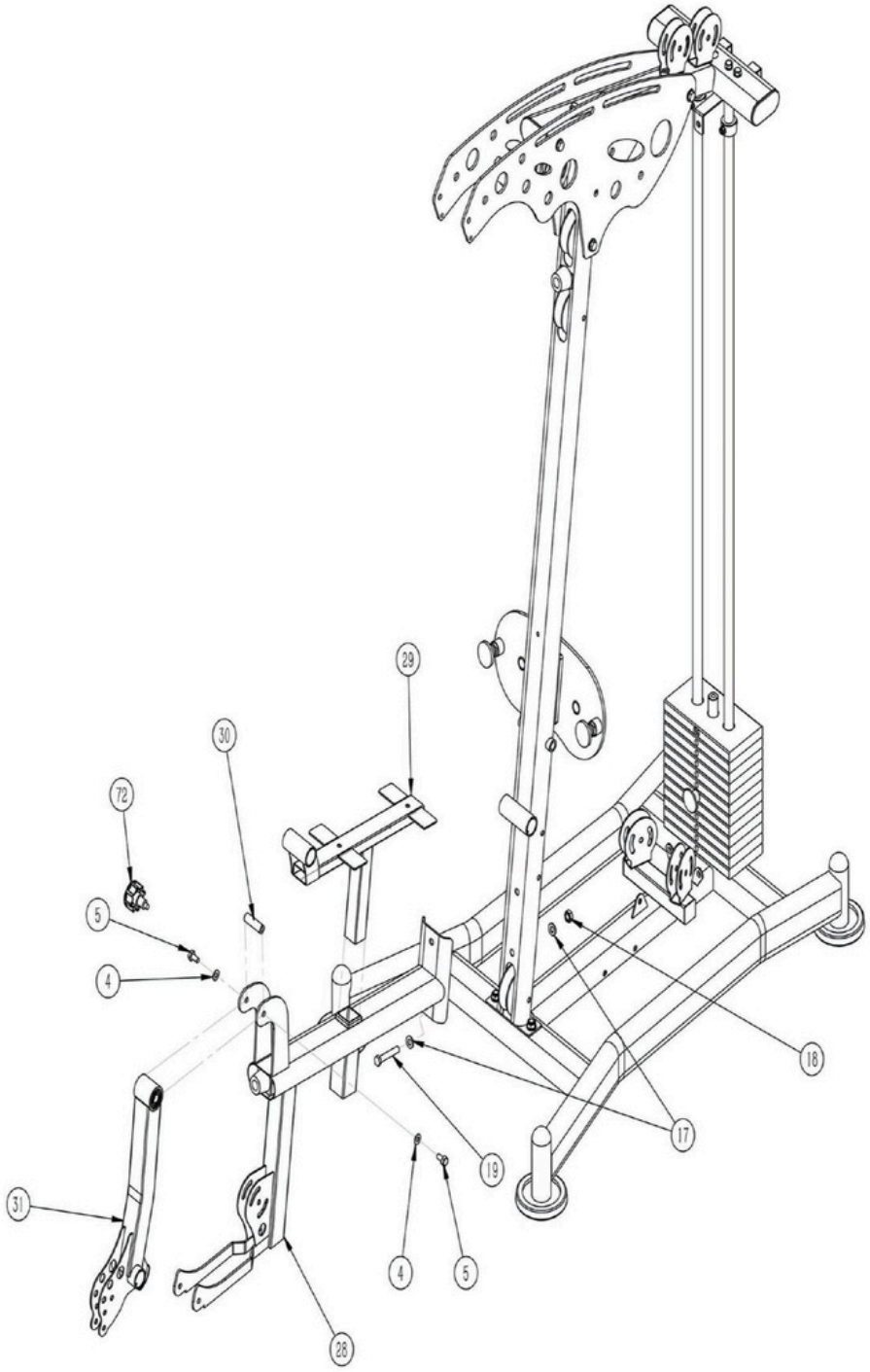
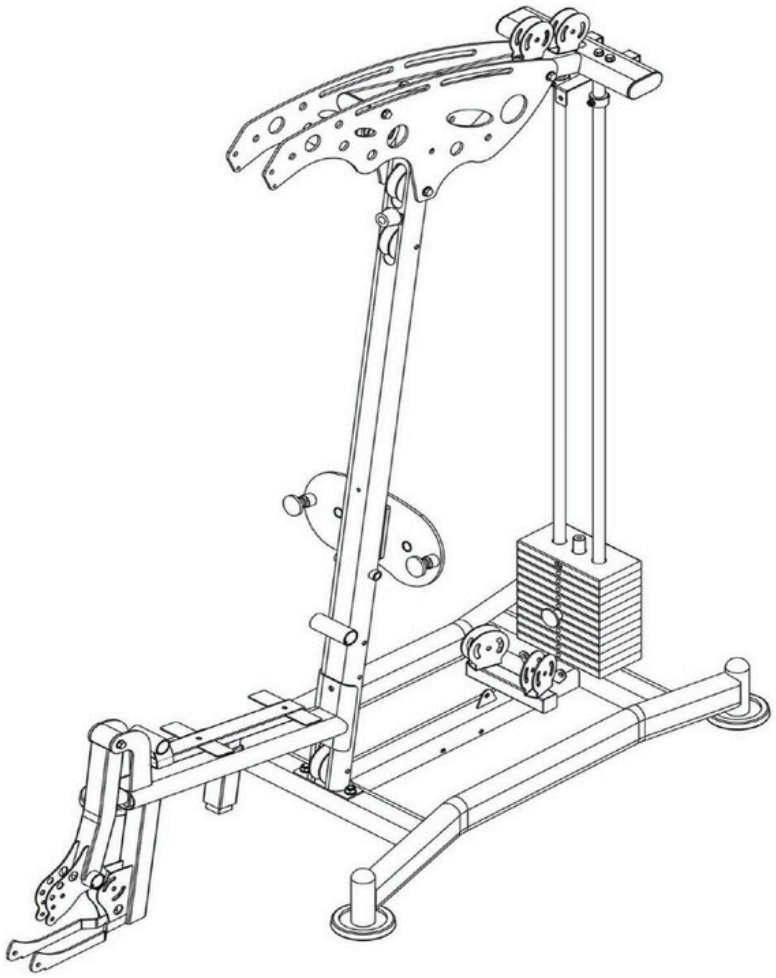


Imagen Real Después del Montaje (Parte 6) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M12*70 (19), la arandela φ12 (17) y la tuerca de seguridad M12 (18) para fijar el tubo de soporte del asiento (28) en el orificio inferior de la viga de soporte inclinada.

2.Monte el eje de rotación para piernas (30) en el tubo curvado de gancho para pies (31), luego inserte el tubo curvado de gancho para pies (31) en el tubo de soporte del asiento (28). Use el perno hexagonal externo M10*20 (5) y la arandela φ10 (4) para fijar los extremos del eje de rotación para piernas (30).

3.Instale el tubo de ajuste del asiento (29) en el tubo de soporte del asiento (28) y asegúrelo con el pasador de retorno en forma de estrella (72).

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 7)

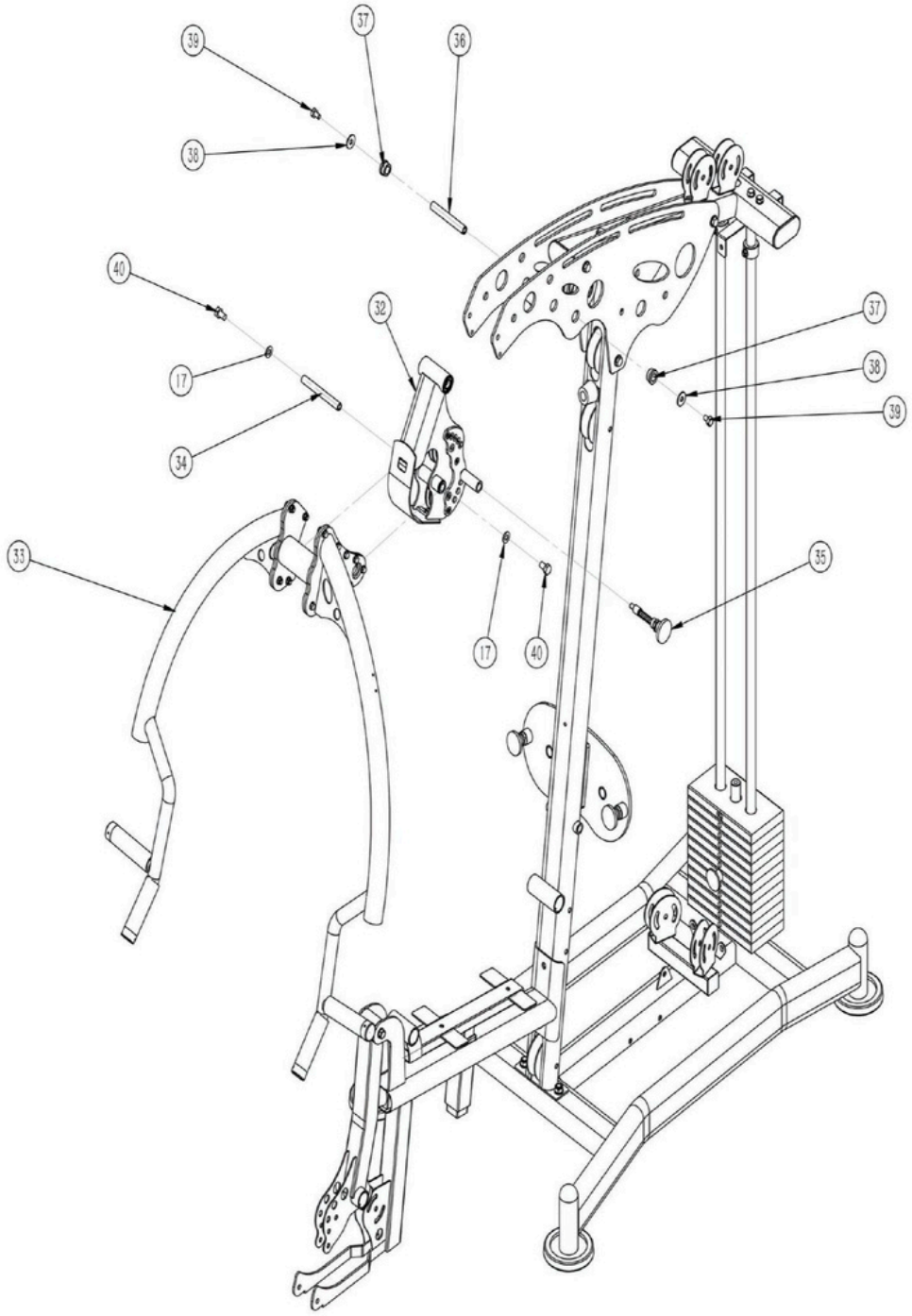
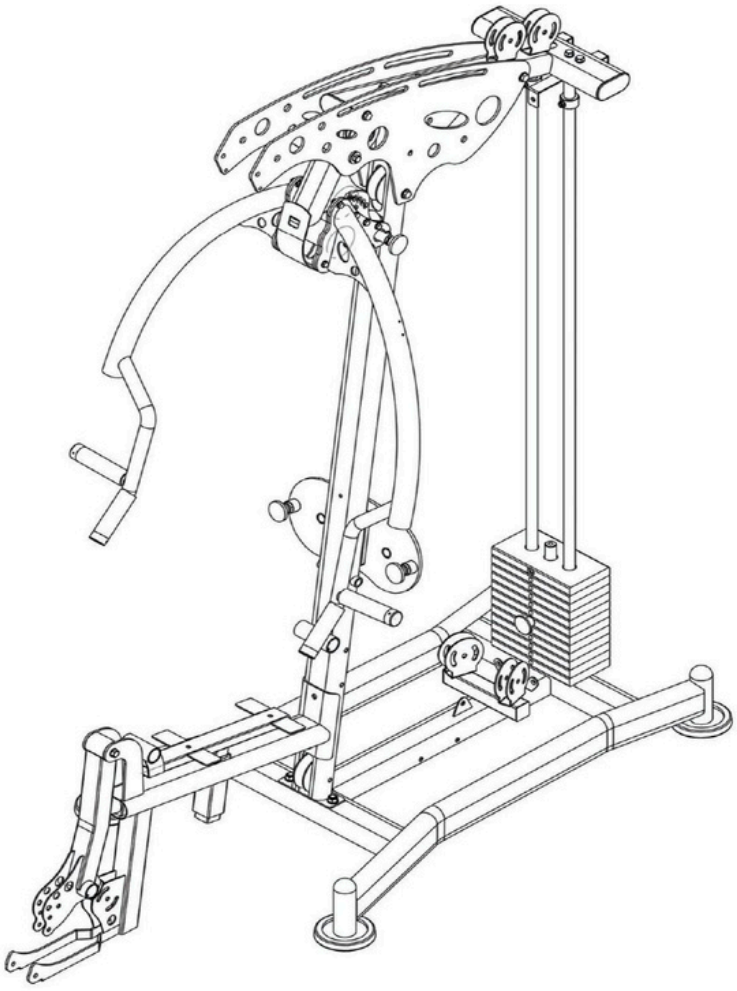


Imagen Real Después del Montaje (Parte 7) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el eje de soporte delantero φ17×123 (36) para conectar el soporte delantero (32) con las placas decorativas izquierda y derecha (26). Fije los extremos del eje de soporte delantero (36) con el perno hexagonal externo M10×20 (22) y la arandela φ10×φ30 (38).
2.Utilice el eje de conexión del brazo delantero φ16×137 (34) para conectar el brazo delantero (33) con el soporte delantero (32). Fije los extremos del eje de conexión del brazo delantero (34) con el perno hexagonal externo M12×20 (40) y la arandela plana φ12 (17).
3.Inserte el pasador de retorno (35) en el soporte delantero (32).

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 8)

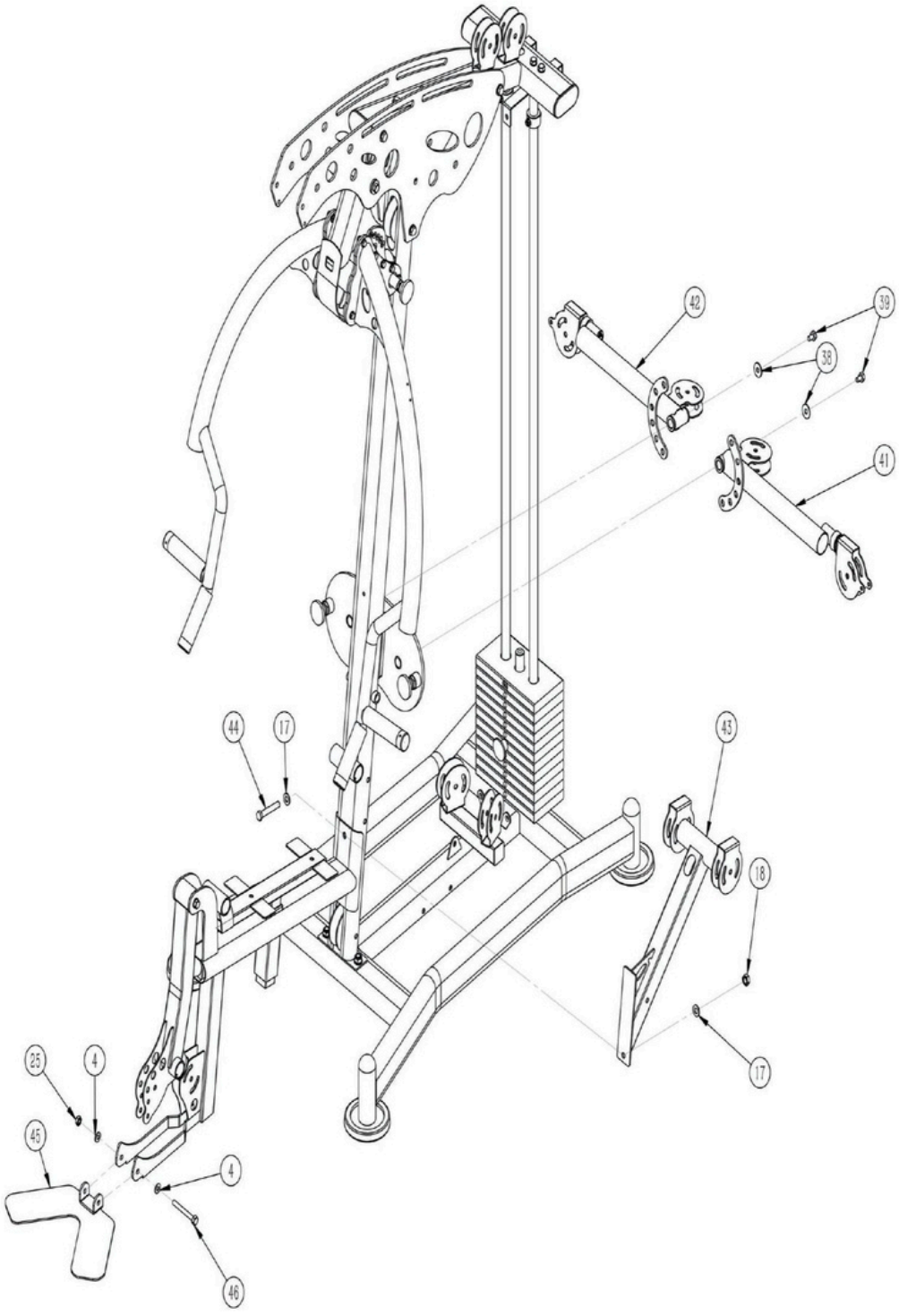
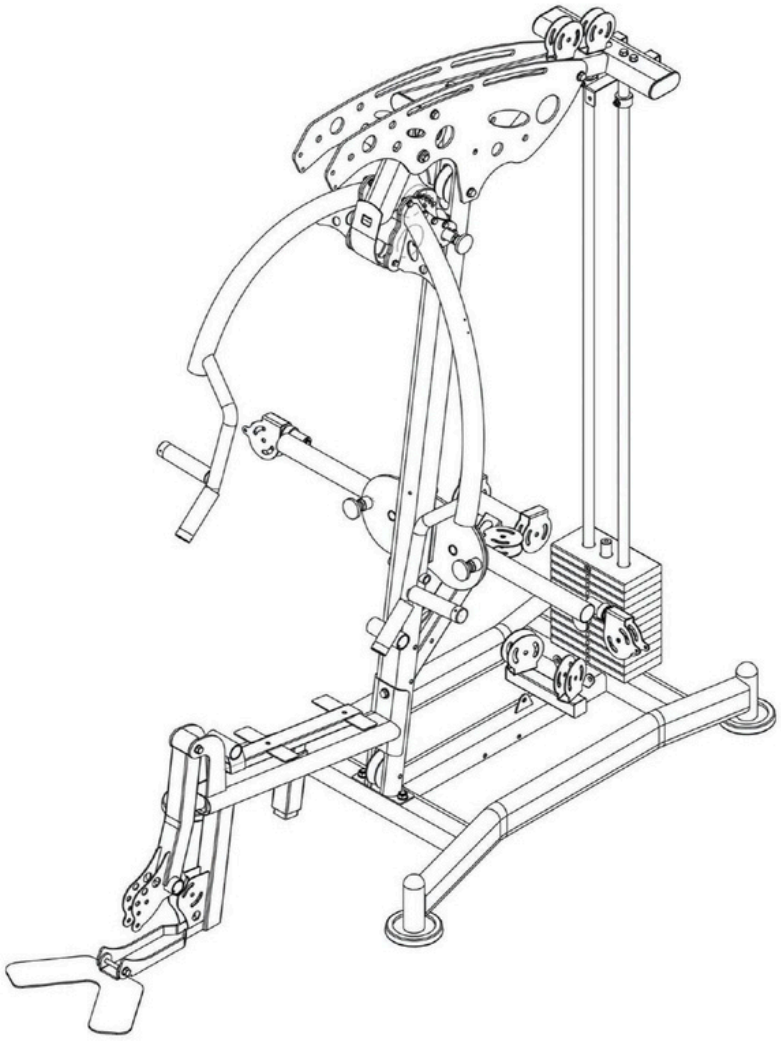


Imagen Real Después del Montaje (Parte 8) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M10×16 (39) y la arandela φ10×φ30 (38) para fijar el brazo de mariposa izquierdo (41) en la placa de fijación del brazo de mariposa de la viga de soporte inclinada.
2.Utilice el perno hexagonal externo M10×16 (39) y la arandela φ10×φ30 (38) para fijar el brazo de mariposa derecho (42) en la placa de fijación del brazo de mariposa de la viga de soporte inclinada.
3.Pase el perno hexagonal externo M12×75 (44) y la arandela φ12 (17) a través de la viga de soporte inclinada y el marco de la polea inclinada (43), y asegure el otro extremo con la tuerca de seguridad M12 (18) y la arandela φ12 (17) en el perno hexagonal externo M12×75 (44).
4.Utilice el perno hexagonal externo M10×85 (46), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar el pedal (45) en el tubo de soporte del

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 9)

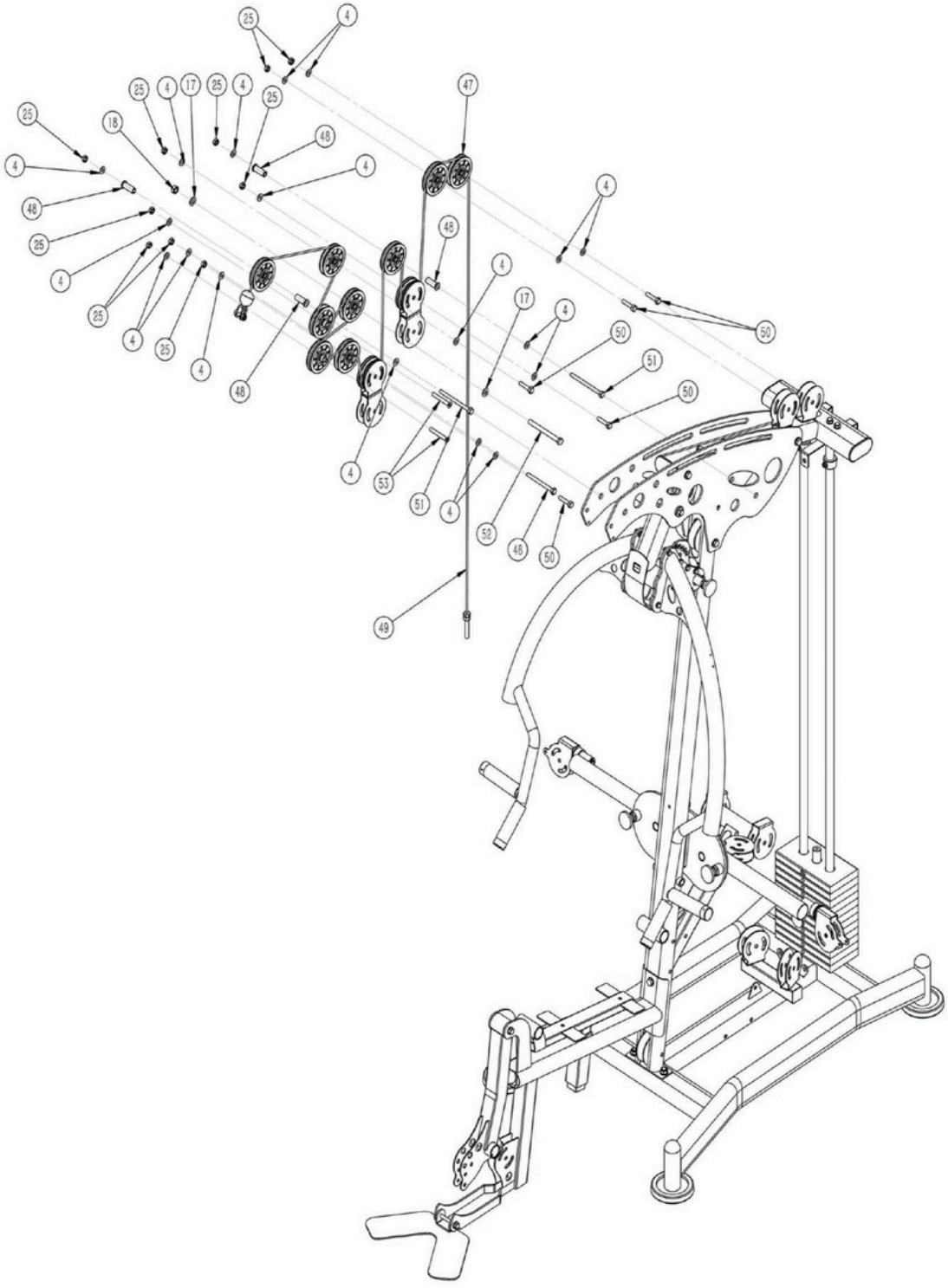


Diagrama de Instrucciones de Instalación (Parte 9)
Diagrama de caminar con cuerda

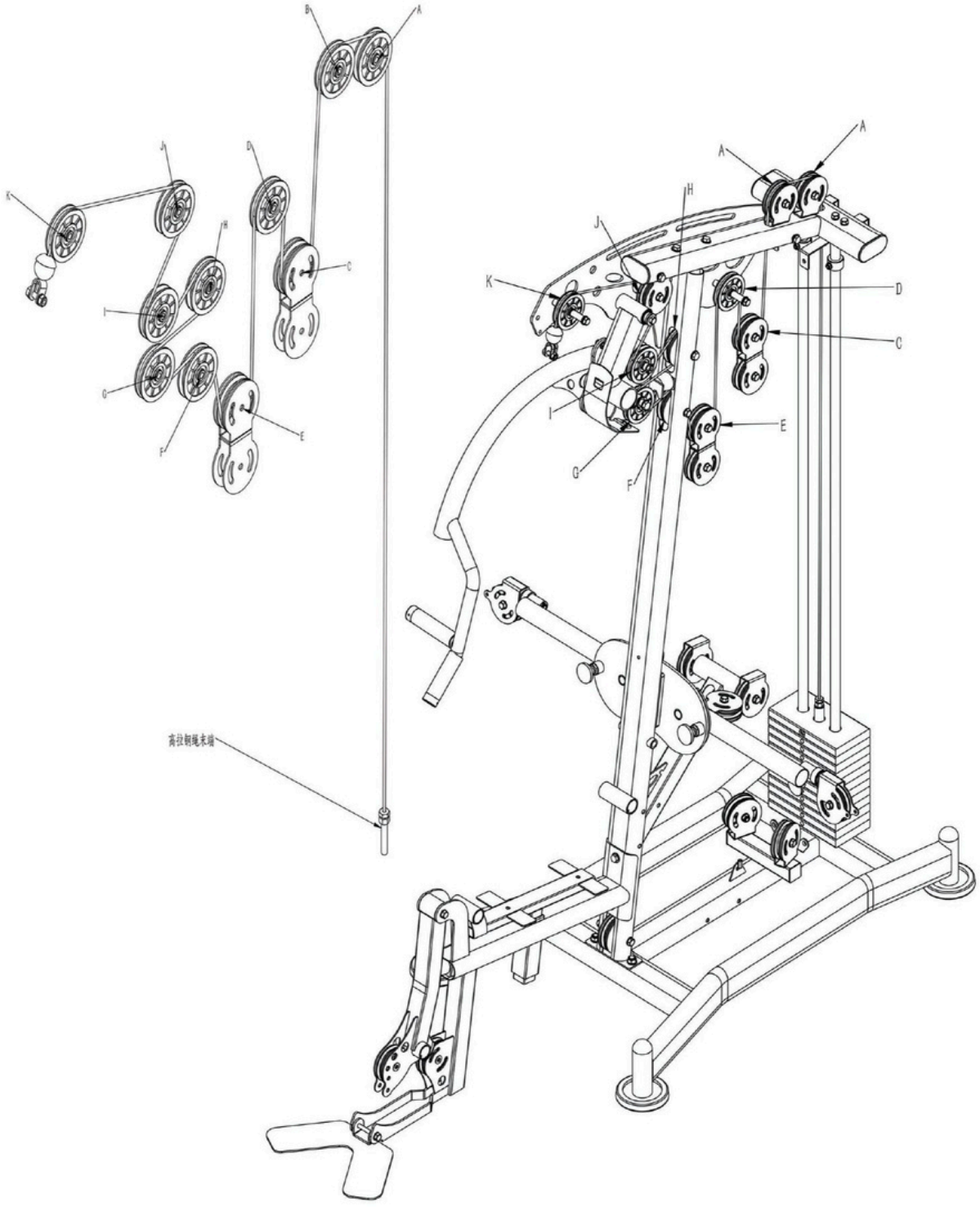
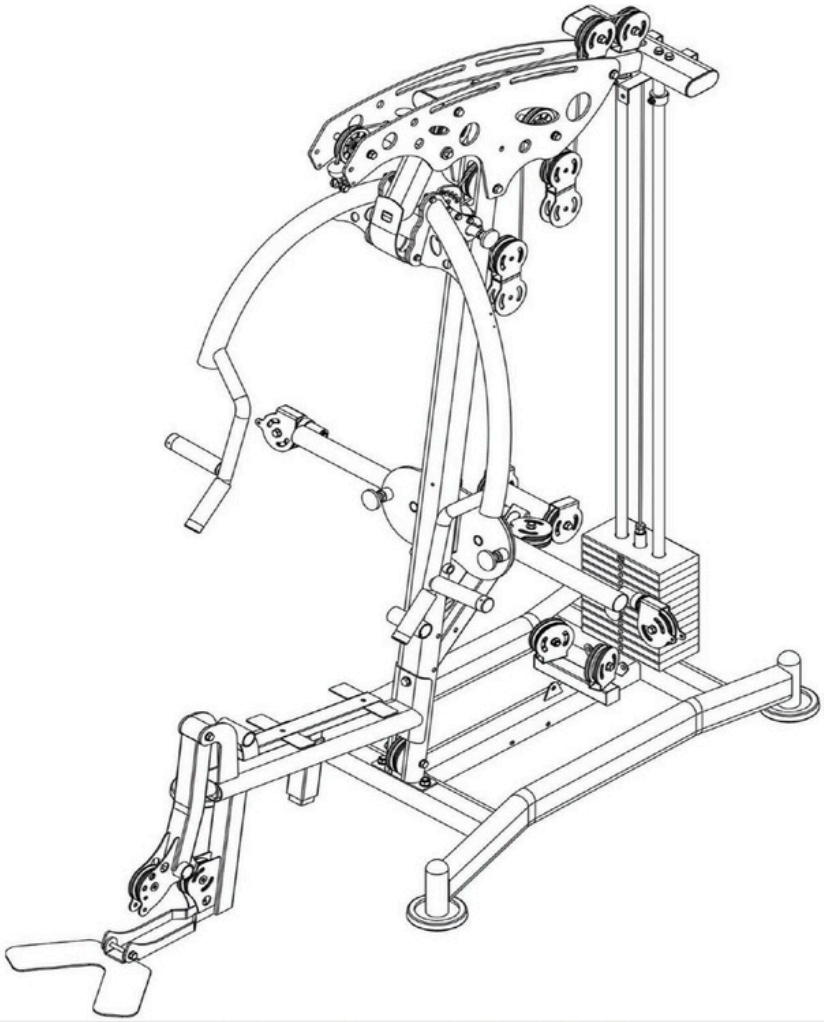


Imagen Real Después del Montaje (Parte 9) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M10×45 (50), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar 5 poleas (47) en los puntos A, B, C, E y J respectivamente.
2.Utilice el perno hexagonal externo M10×130 (51), el manguito de separación para poleas (48), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar 2 poleas (47) en los puntos D y K.
3.Utilice el perno hexagonal externo M10×130 (51), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar la polea (47) en el punto H.
4.Utilice el perno hexagonal externo M10×115 (58), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar la polea (47) en el punto F.
5.Retire el extremo con bola de la cuerda de acero de tracción alta (49).
6.Conecte el extremo de la cuerda de acero de tracción alta (49) con la varilla de elevación, luego pase el extremo de la cuerda sin bola a través de los puntos A-K en orden, y finalmente vuelva a colocar la bola en el extremo de la cuerda de acero.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 10)

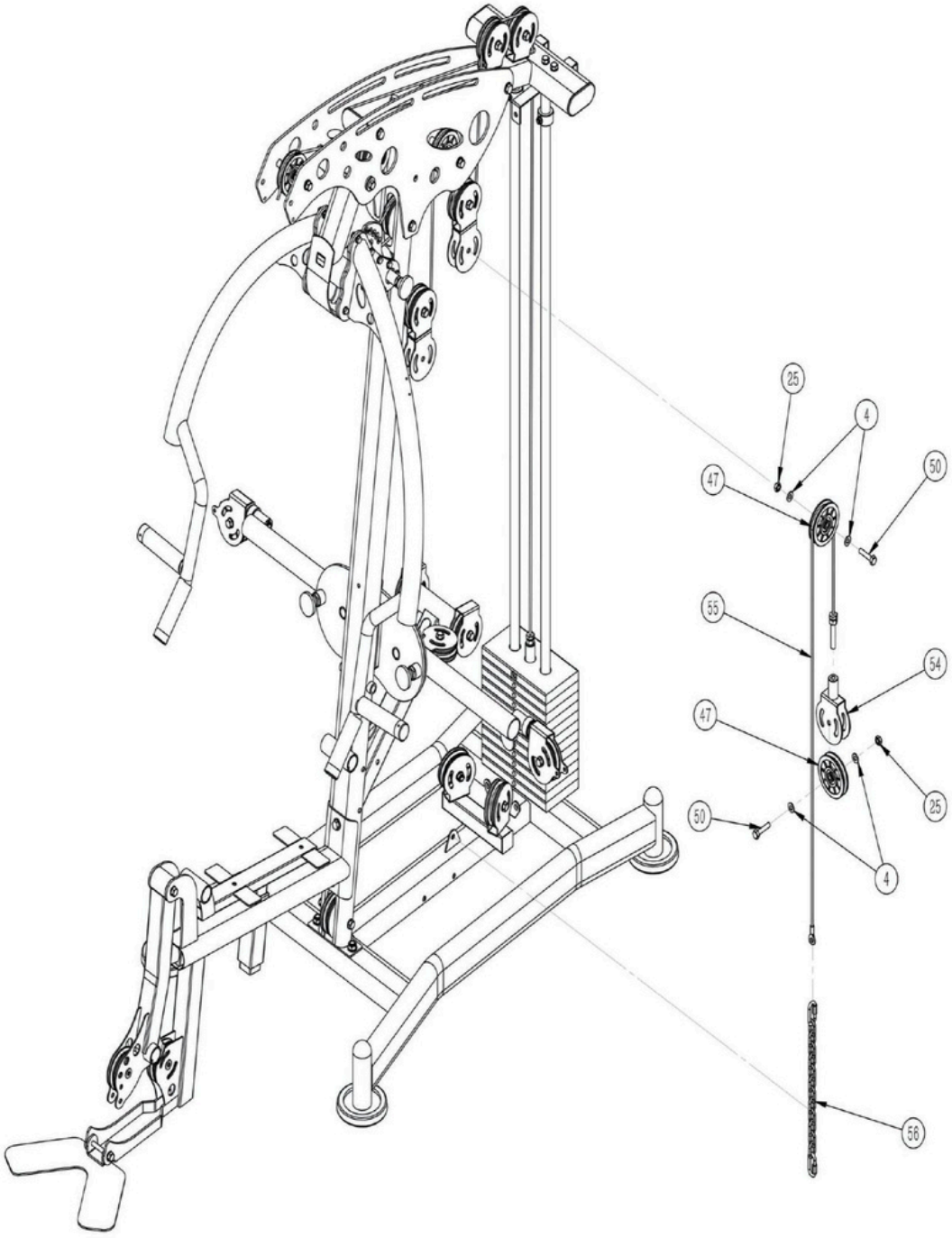
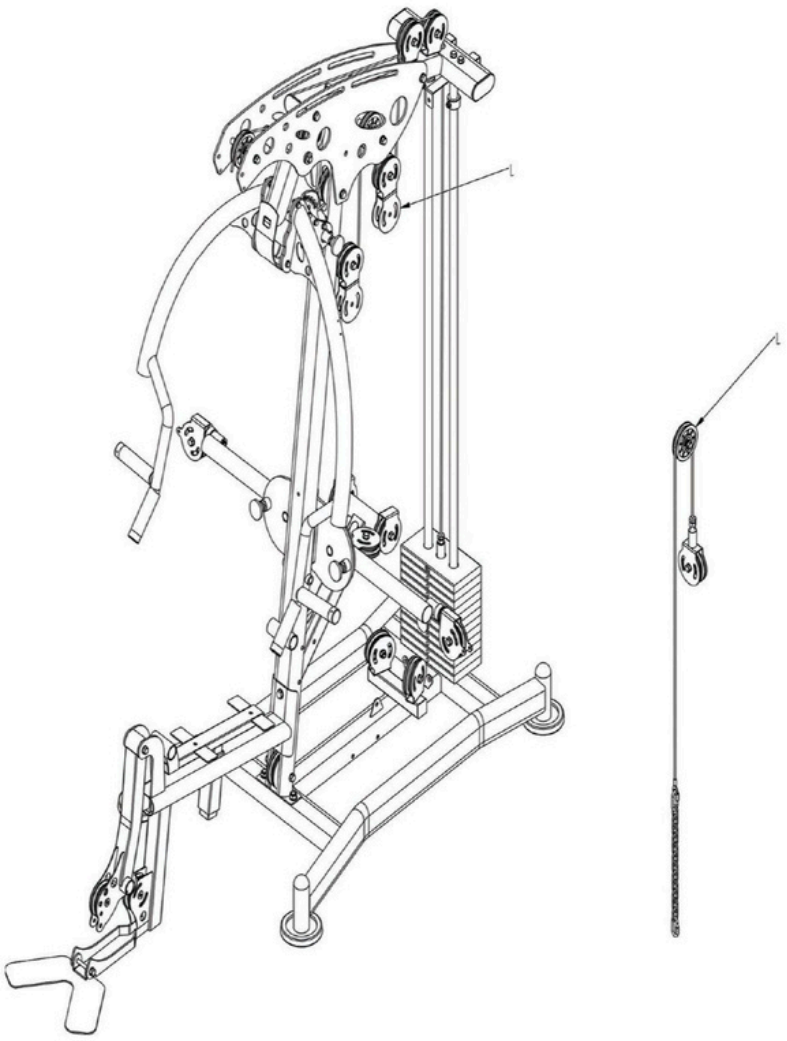


Imagen Real Después del Montaje (Parte 10) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Conecte un extremo de la cadena de conexión rápida (56) con la cuerda de acero de transición (55) y el otro extremo de la cadena de conexión rápida con el bastidor base soldado.
2.Conecte el otro extremo de la cuerda de acero de transición (55) con la polea (54).
3.Utilice el perno hexagonal externo M10×45 (50), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar una polea (47) y la cuerda de acero de transición (55) en el punto L.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 11)

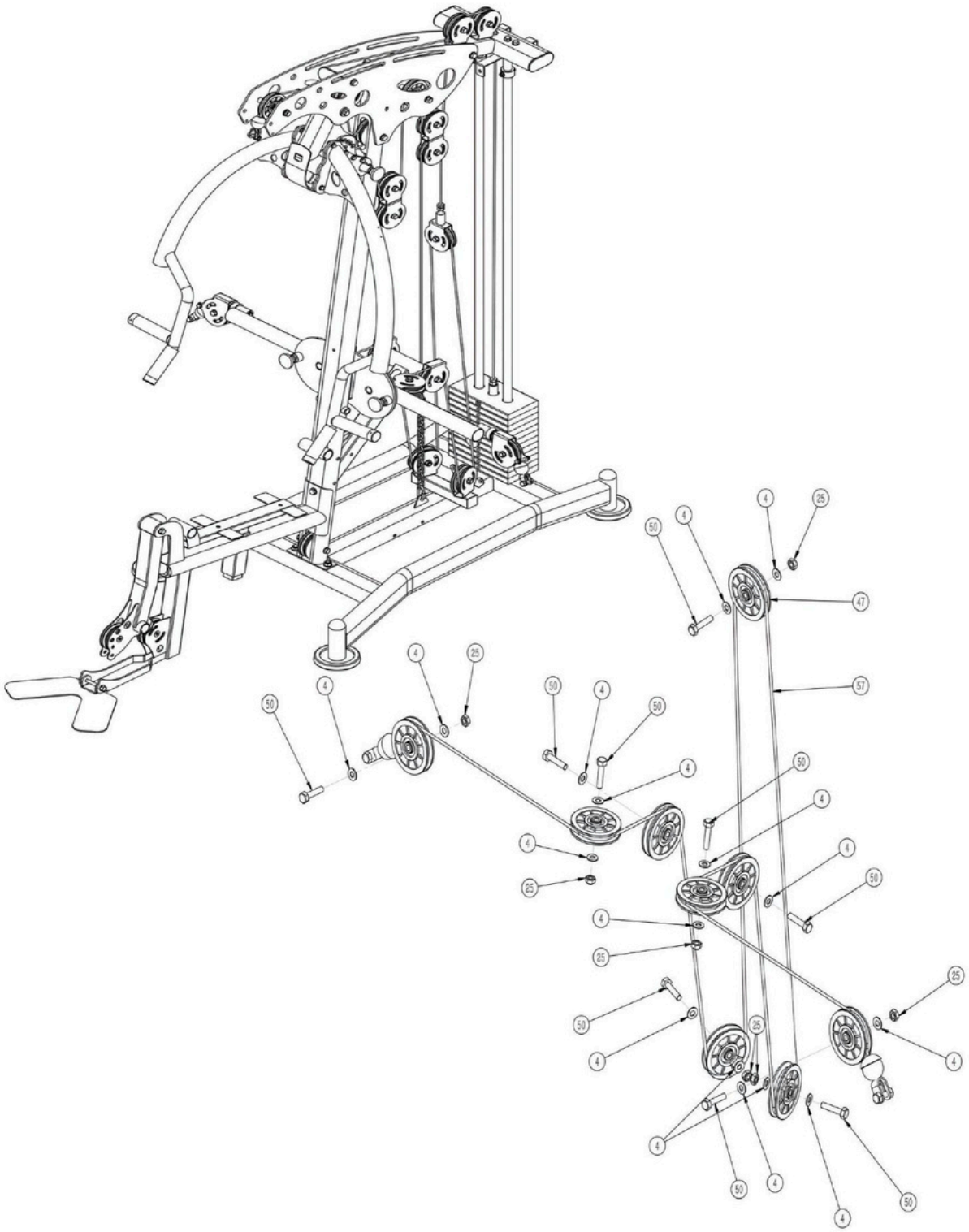


Diagrama de Instrucciones de Instalación (Parte 11)
Diagrama de caminar con cuerda

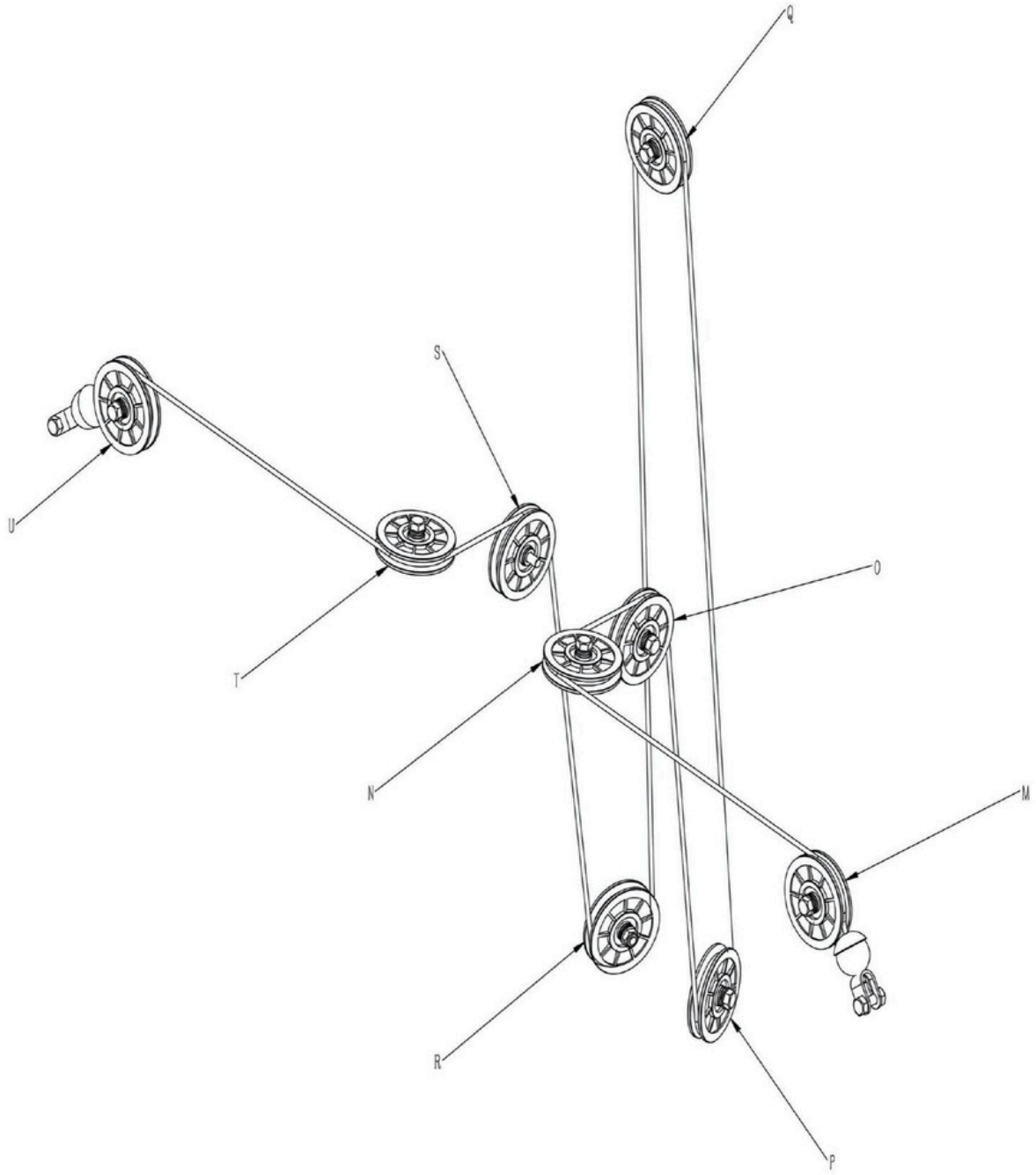
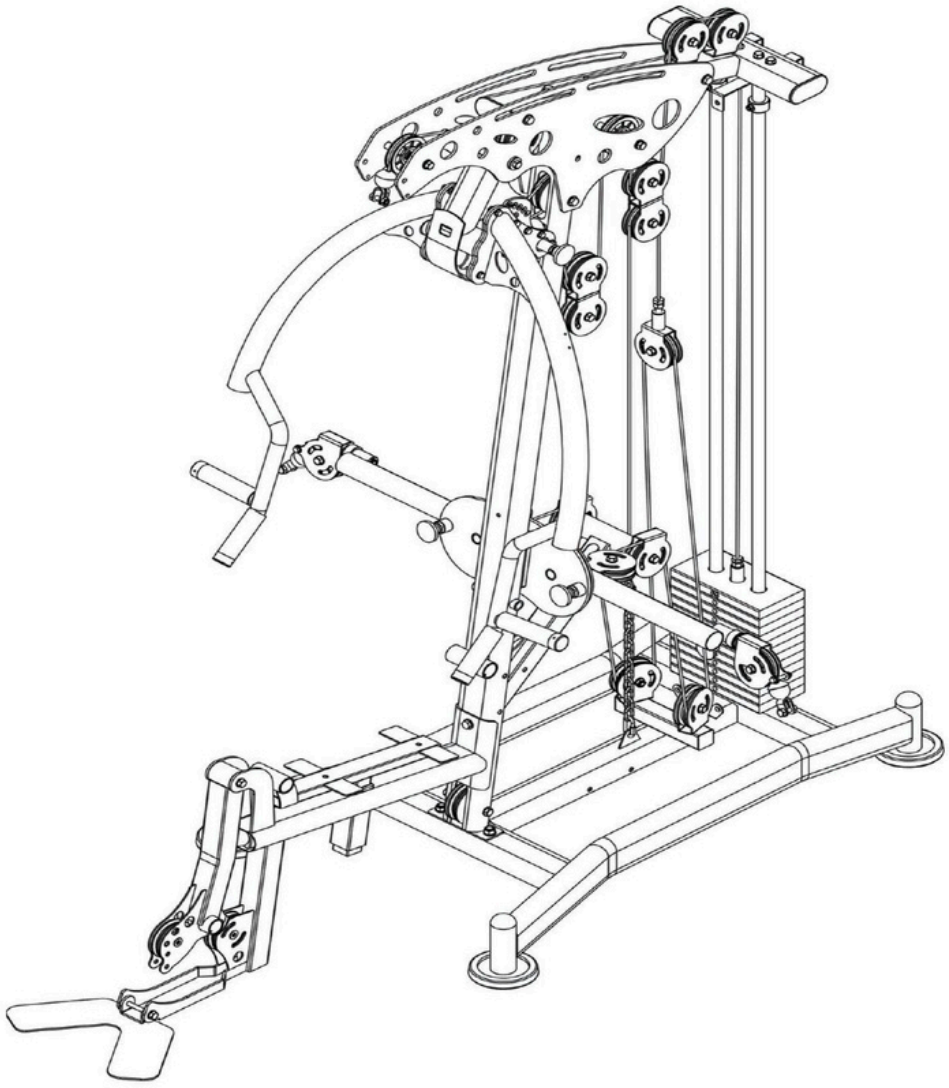


Imagen Real Después del Montaje (Parte 11) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M10×45 (50), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar 7 poleas (47) en los puntos M, N, P, Q, R, T y U respectivamente.
2.Utilice el perno hexagonal externo M10×45 (50) y la arandela φ10 (4) para fijar 2 poleas en los puntos O y S.
3.Retire el extremo con bola de la cuerda de acero del brazo de mariposa (57).
4.Pase el extremo de la cuerda de acero del brazo de mariposa (57) sin bola a través de los puntos M, N, O, P, Q, R, S, T y U en orden, y finalmente vuelva a colocar la bola en el extremo de la cuerda de acero del brazo de mariposa (57).
5.Instale el perno hexagonal externo M8×45 (102), la arandela φ8 (103) y la tuerca de seguridad M8 (9) en el marco de las poleas en los puntos K y T.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 12)

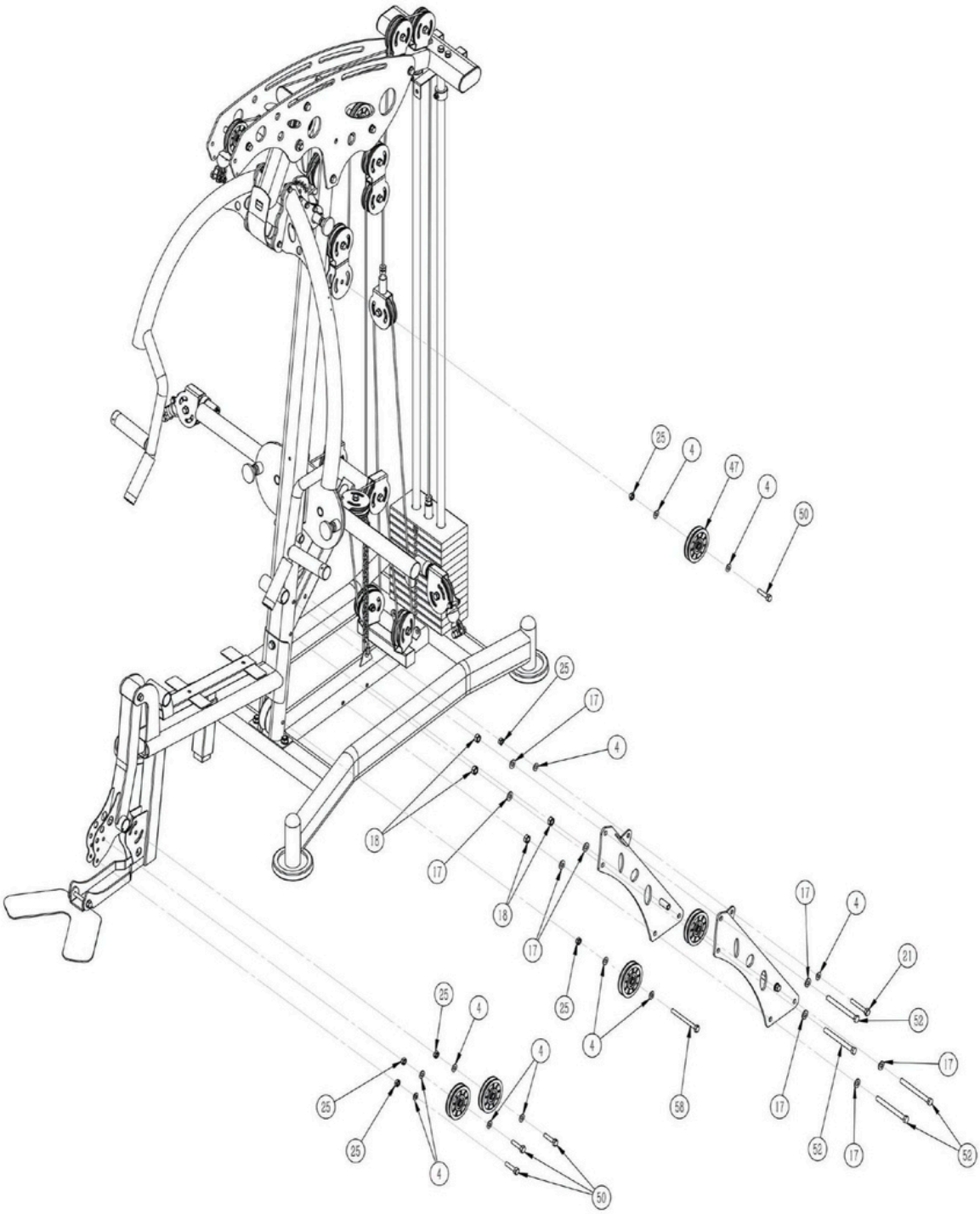
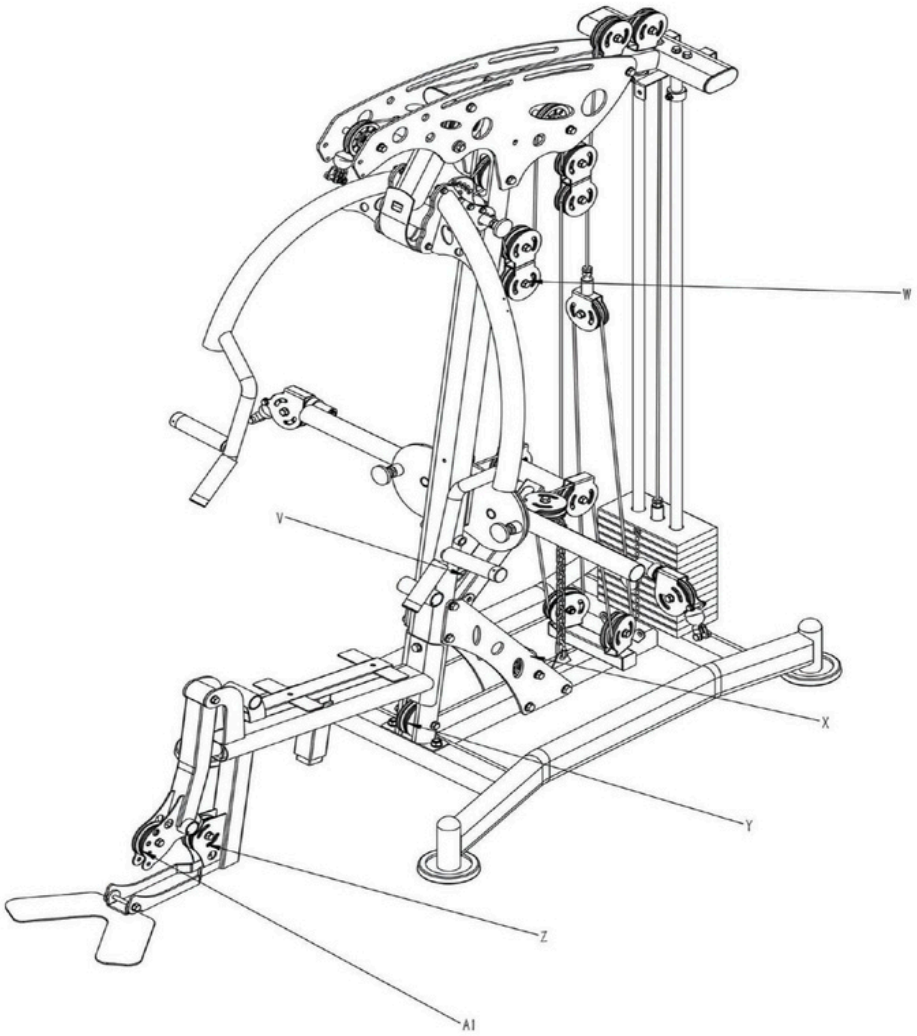


Imagen Real Después del Montaje (Parte 12) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M12×130 (52), la arandela φ12 (17) y la tuerca de seguridad M12 (18) para fijar la placa de soporte inclinada izquierda (105) y la placa de soporte inclinada derecha (106) a la viga de soporte inclinada y al bastidor base.
2.Utilice el perno hexagonal externo M10×70 (21), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para conectar la placa de soporte inclinada izquierda (105), el marco de la polea inclinada (43) y la placa de soporte inclinada derecha (106).
3.Utilice el perno hexagonal externo M10×130 (51), la arandela φ10 (4), la tuerca de seguridad M10 (25) y el manguito de separación para poleas (48) para fijar 1 polea (47) en el punto X.
4.Utilice el perno hexagonal externo M10×110 (58), la arandela φ10 (4) y la tuerca de seguridad M10 (25) para fijar 1 polea (47) en el punto Y.
5.Utilice el perno hexagonal externo M8×45 (102), la arandela φ8 (103) y la tuerca de seguridad M8 (9) para fijar la polea en la placa del punto A1.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama de Instrucciones de Instalación (Parte 13)
Diagrama de caminar con cuerda

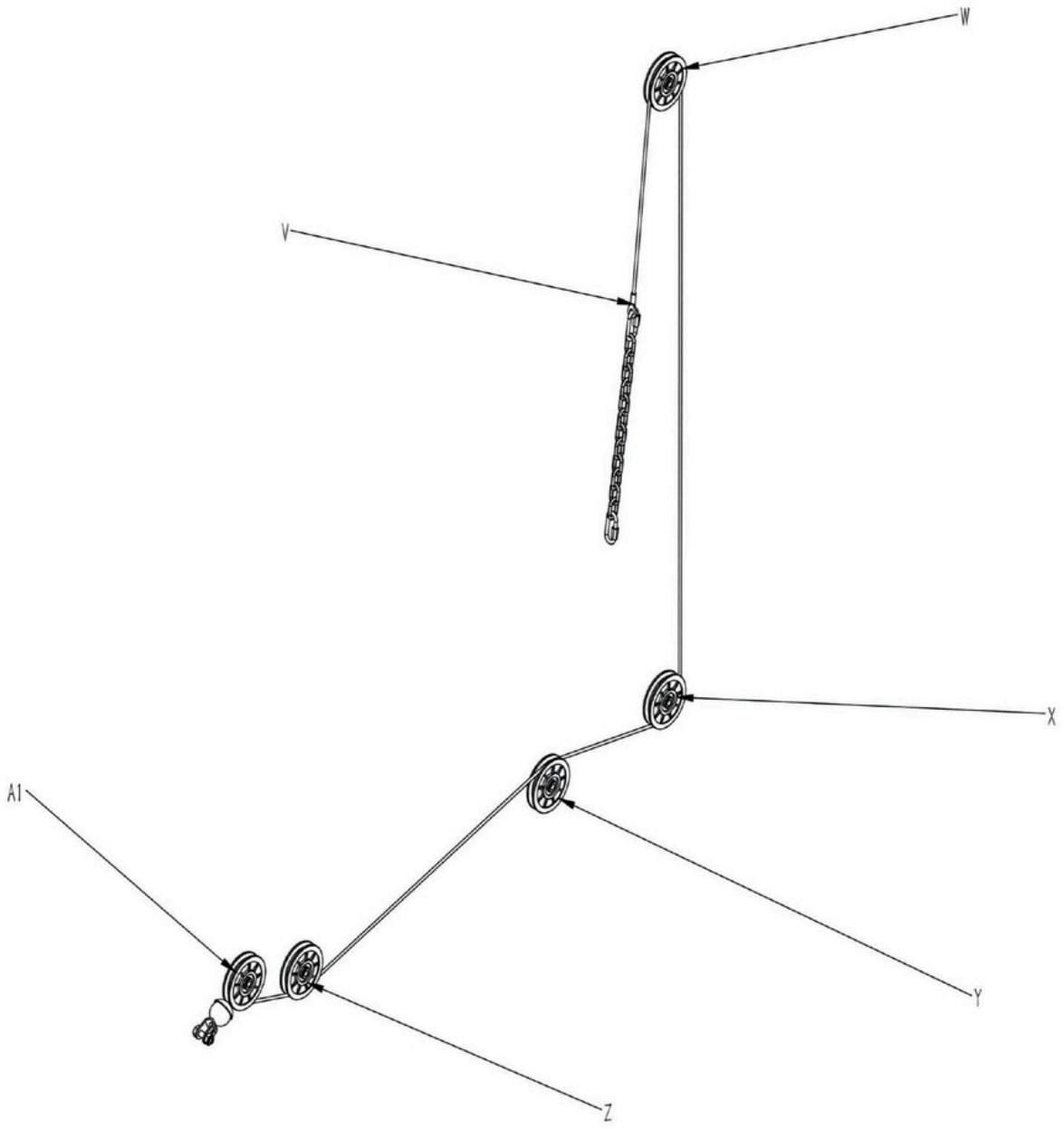
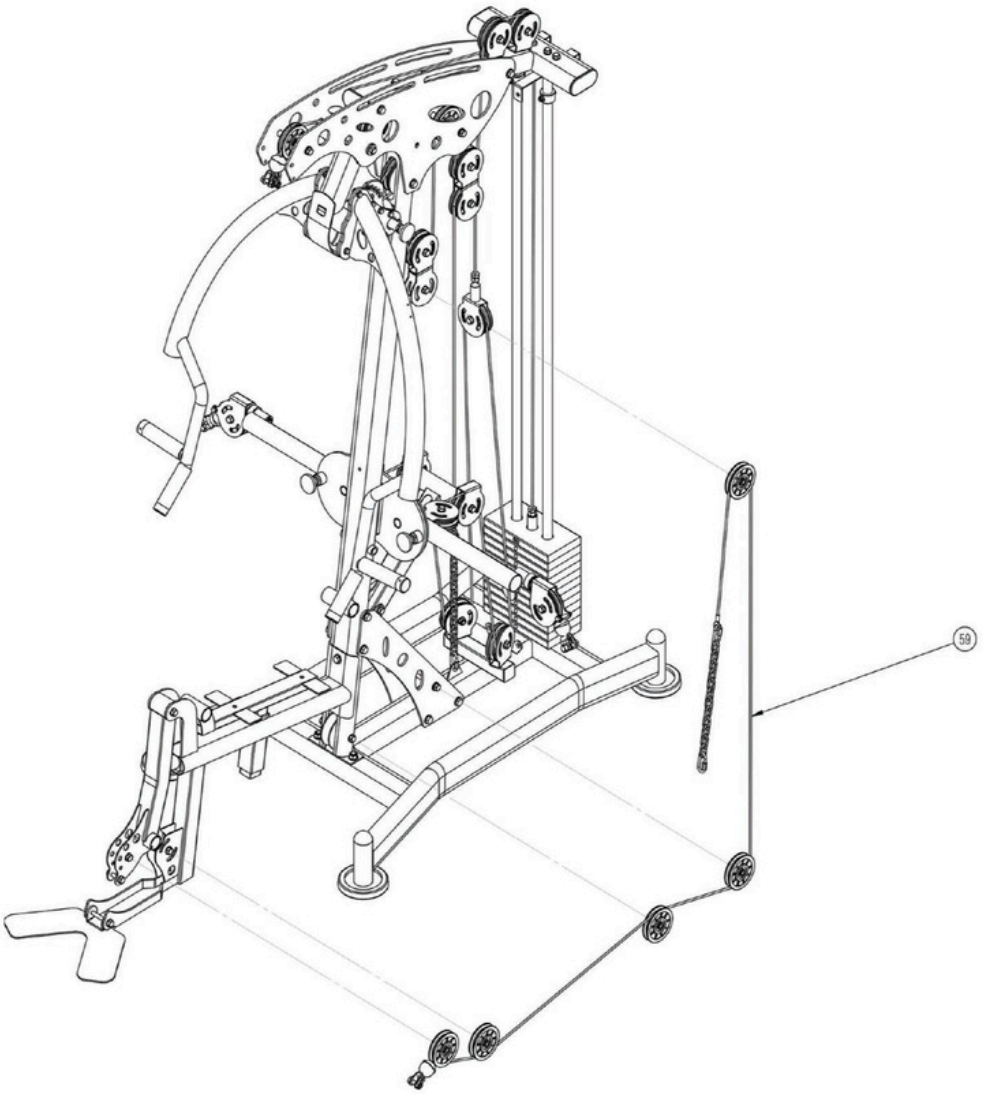


Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 13)



Instrucciones de Instalación

1.Retire el extremo con bola de la cuerda de acero de tracción baja (104).
2.Pase el extremo de la cuerda de acero de tracción baja (104) sin bola a través de los puntos V, W, X, Y, Z y A1 en ese orden, y luego vuelva a colocar la bola en el extremo de la cuerda de acero de tracción baja.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 14)

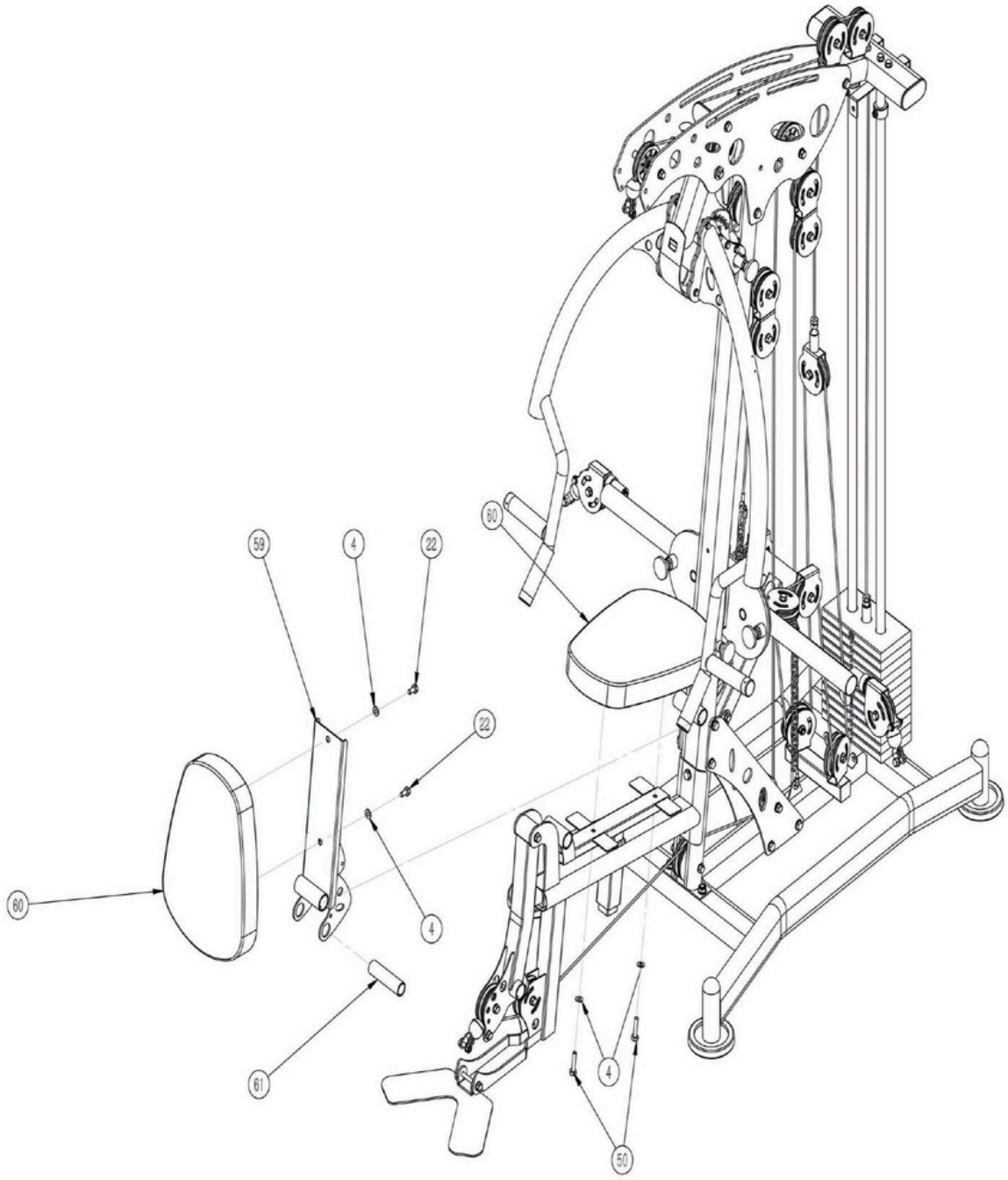
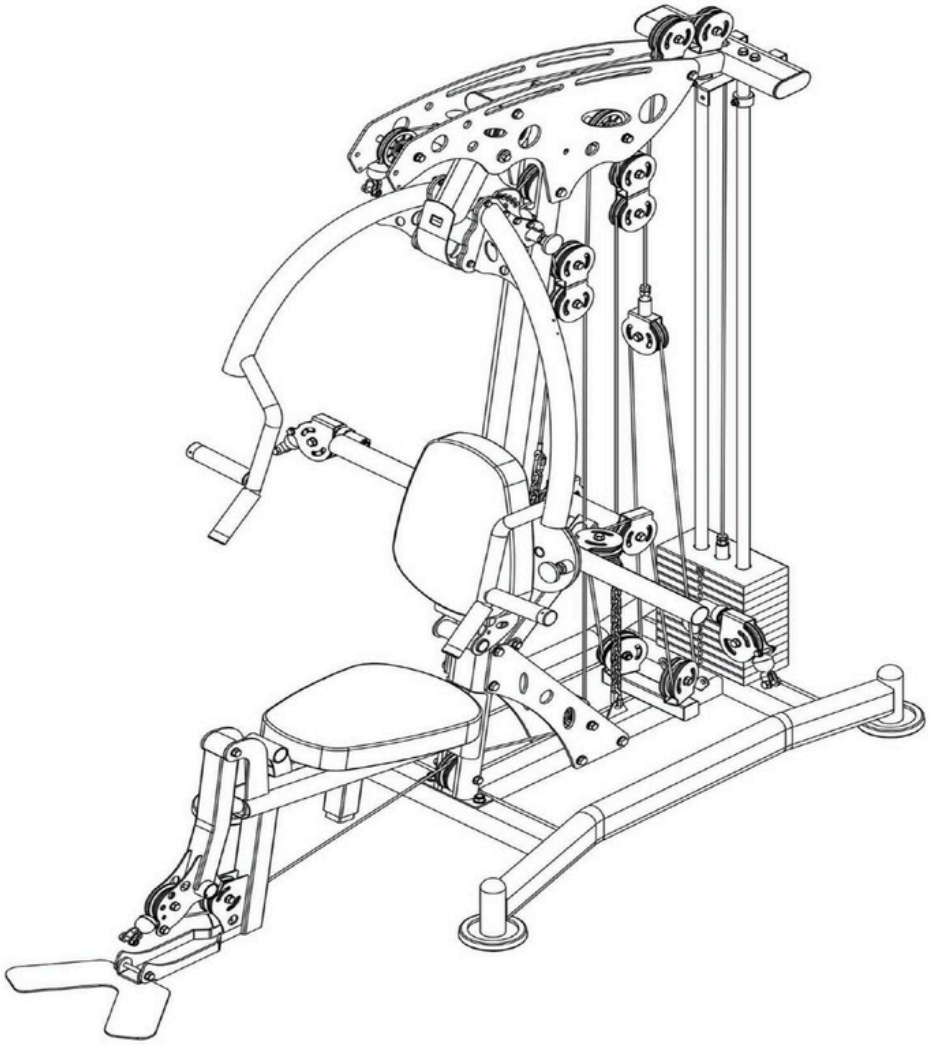


Imagen Real Después del Montaje (Parte 14) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M10×20 (22) y la arandela φ10 (4) para fijar el cojín del respaldo (60) en la placa de ajuste del respaldo.
2.Utilice el perno hexagonal externo M10×45 (50) y la arandela φ10 (4) para fijar el cojín del asiento (60) en el tubo de ajuste del soporte del asiento.
3.Utilice el eje del tubo del respaldo (61) para fijar la placa de ajuste del respaldo (59) en la viga de soporte inclinada.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 15)

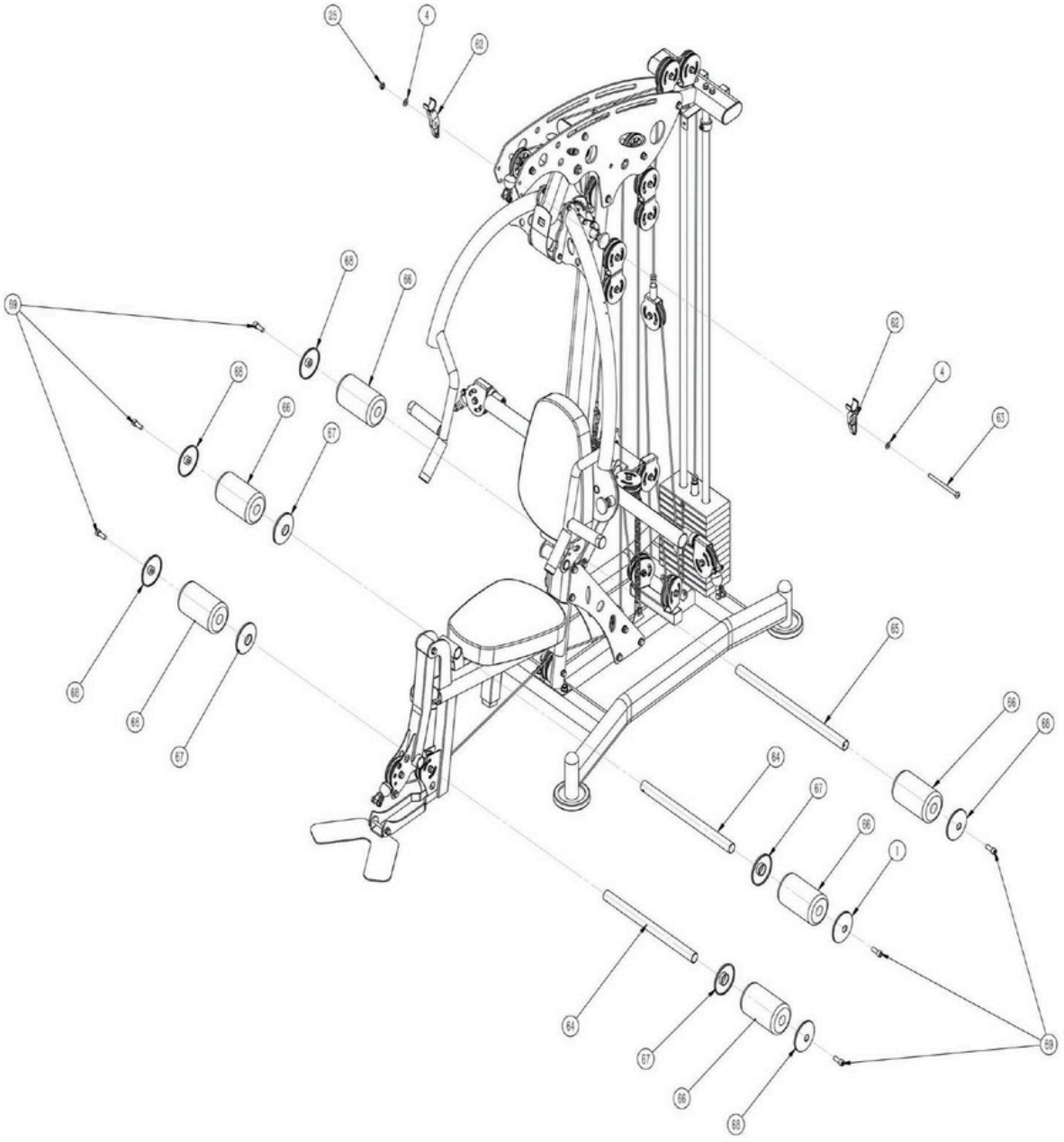
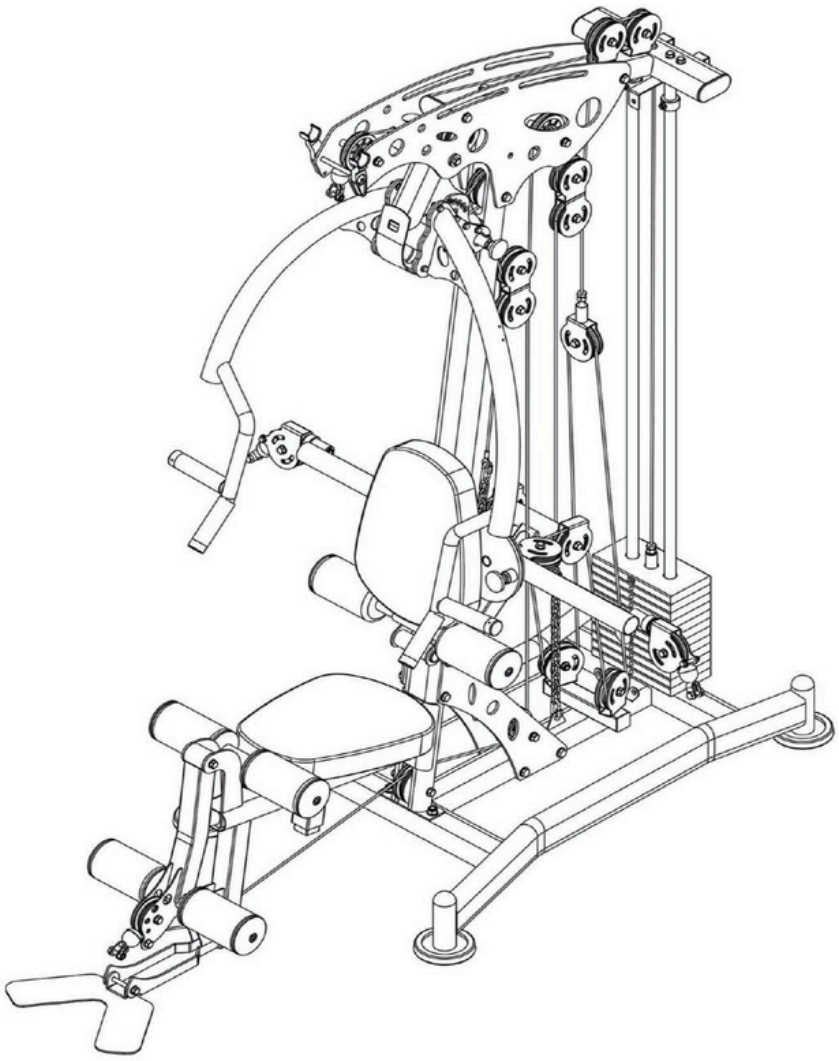


Imagen Real Después del Montaje (Parte 15) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Inserte la barra de espuma (65) en el marco de ajuste del respaldo y coloque en ambos extremos de la barra de espuma (65) la tapa interna de espuma (67), la espuma (66) y la tapa externa de espuma (68) en ese orden.
2.Inserte el tubo de espuma (64) en el marco de ajuste del asiento y el tubo curvado del gancho para pies, y coloque en ambos extremos del tubo de espuma (64) la tapa interna de espuma (67), la espuma (66) y la tapa externa de espuma (68) en ese orden.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 16)

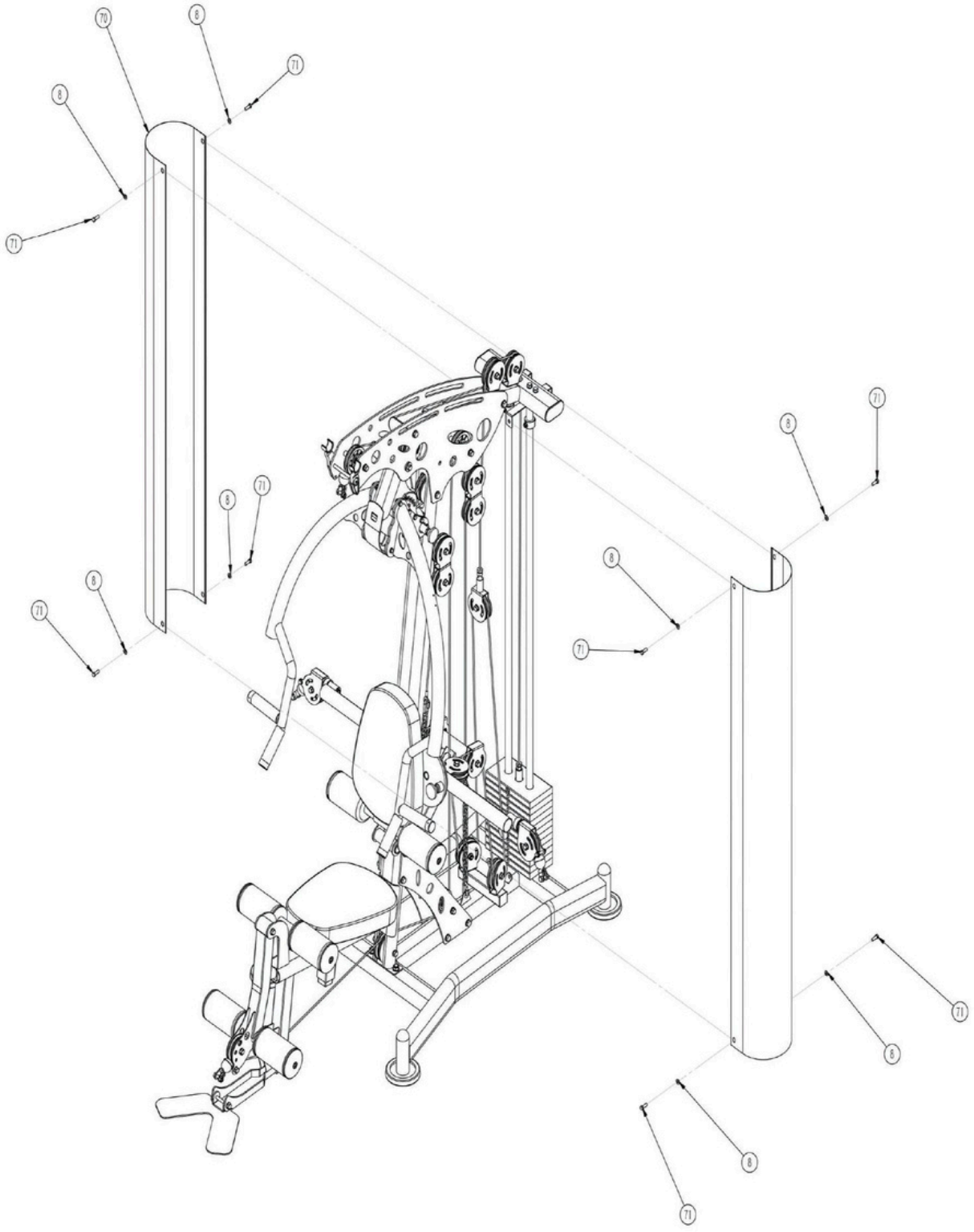
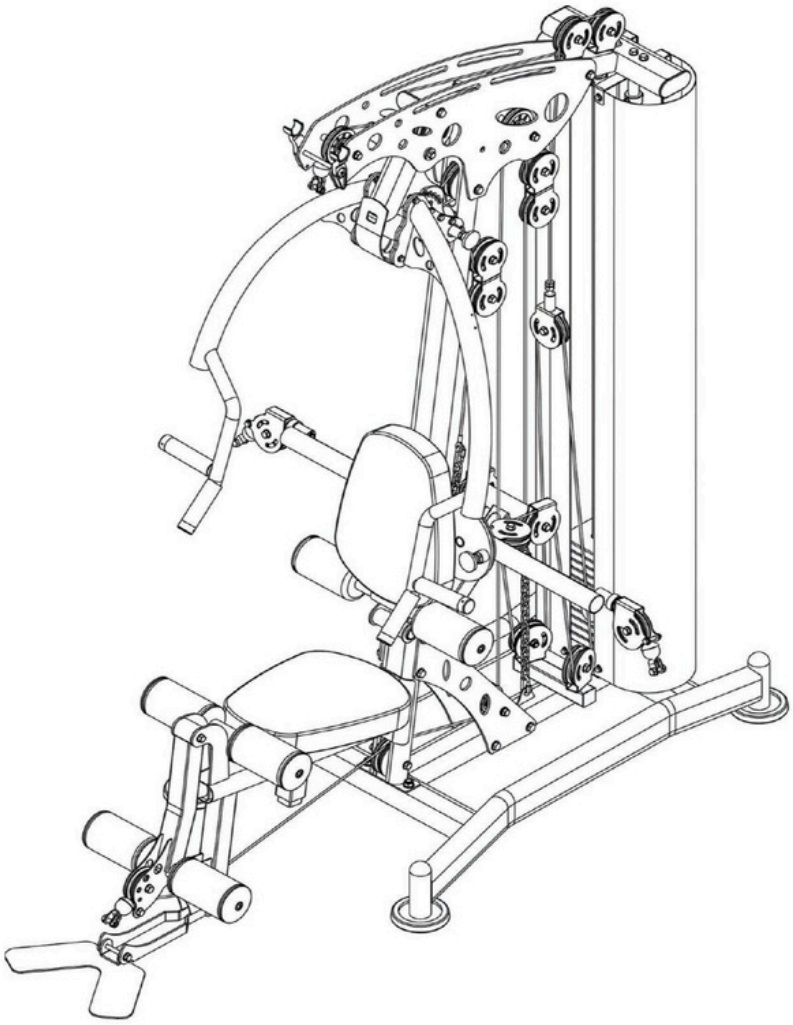


Imagen Real Después del Montaje (Parte 16) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Utilice el perno hexagonal externo M8×16 (71) y la arandela φ8 (8) para fijar la cubierta (70) en el soporte de la cubierta y la placa de fijación de la cubierta en el bastidor base.

Nota: Asegúrese de apretar bien el perno hexagonal externo.

Diagrama Explosivo de Instrucciones de Instalación (Parte 17)

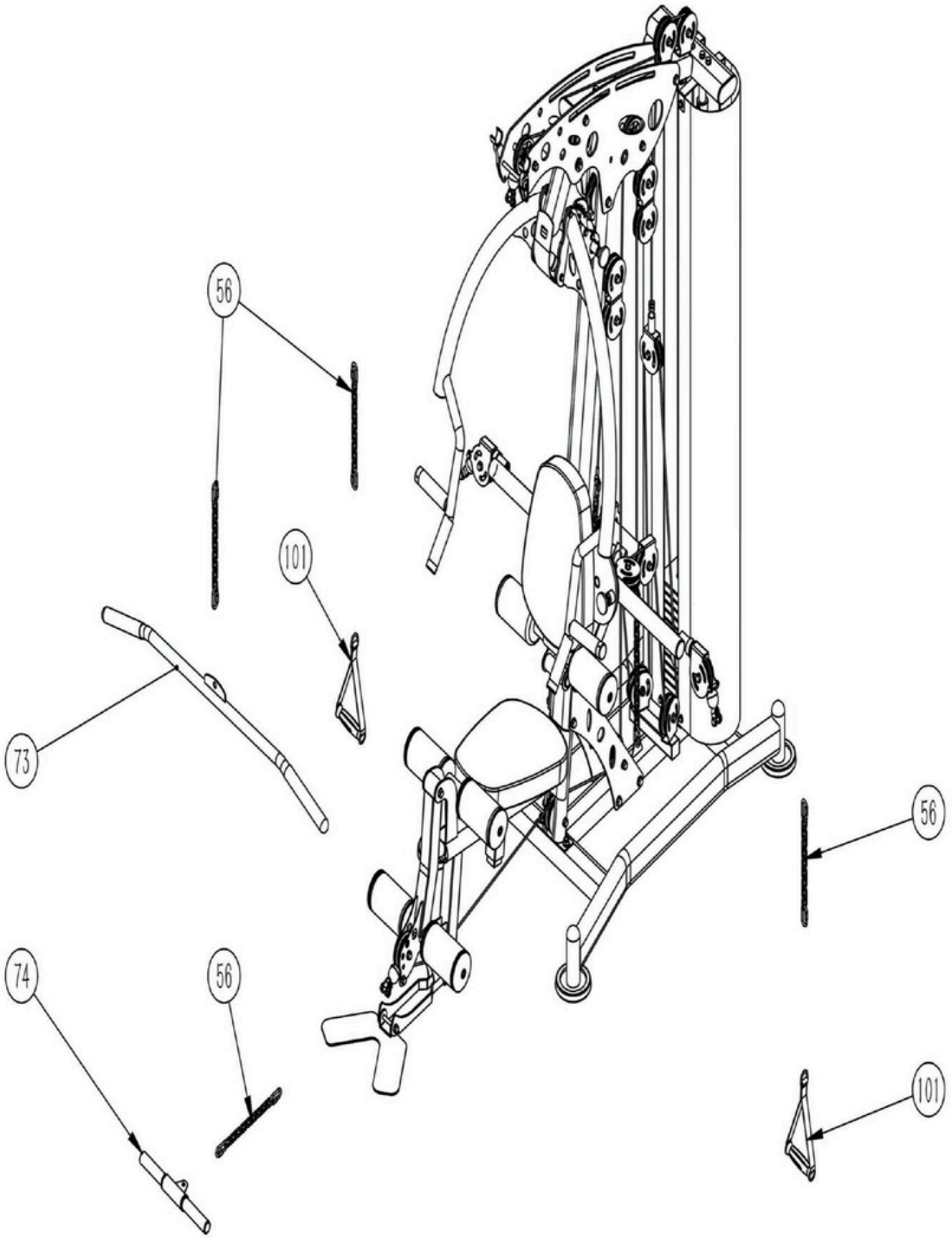
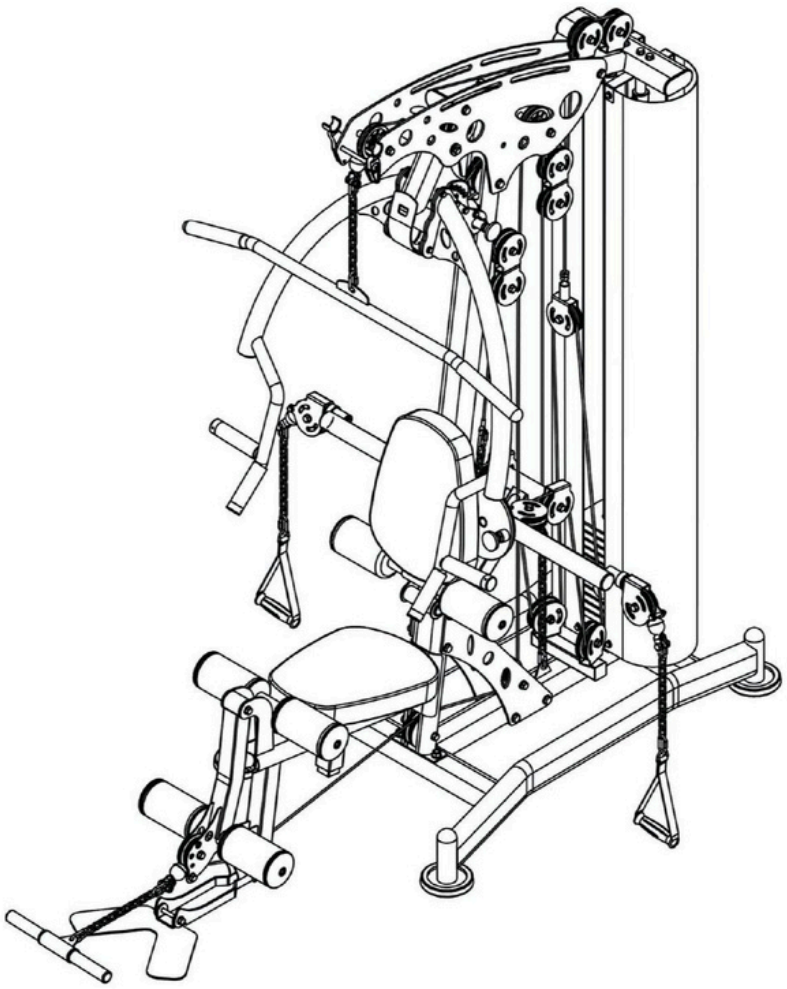


Imagen Real Después del Montaje (Parte 17) de las Instrucciones de Instalación



Instrucciones de Instalación

1.Conecte la cadena de 9 eslabones con anillo de conexión rápida (56) a la correa (101), y luego conecte el otro extremo de la cadena de 9 eslabones con el anillo de conexión rápida (56) al extremo con bola de la cuerda de acero del brazo de mariposa.

2.Conecte la cadena de 9 eslabones con anillo de conexión rápida (56) a la barra de tracción alta (73), y luego conecte el otro extremo de la cadena de 9 eslabones con el anillo de conexión rápida (56) al extremo con bola de la cuerda de acero de tracción alta.

Nota: Verifique que todos los pernos de la máquina, las tuercas de seguridad y los pasadores de retorno en forma de estrella estén bien apretados antes de usar.

Diagrama Explosivo de Montaje en Fábrica

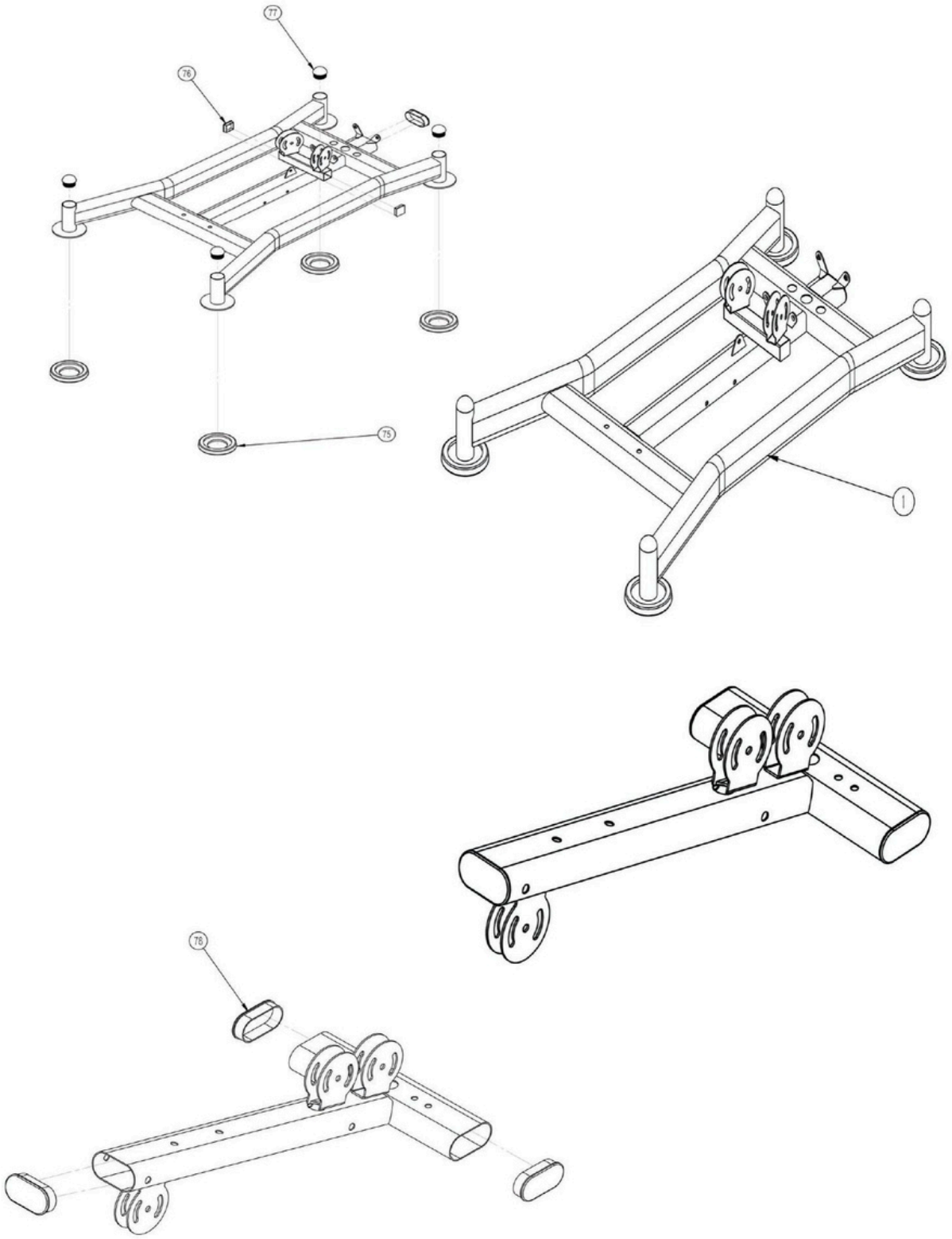
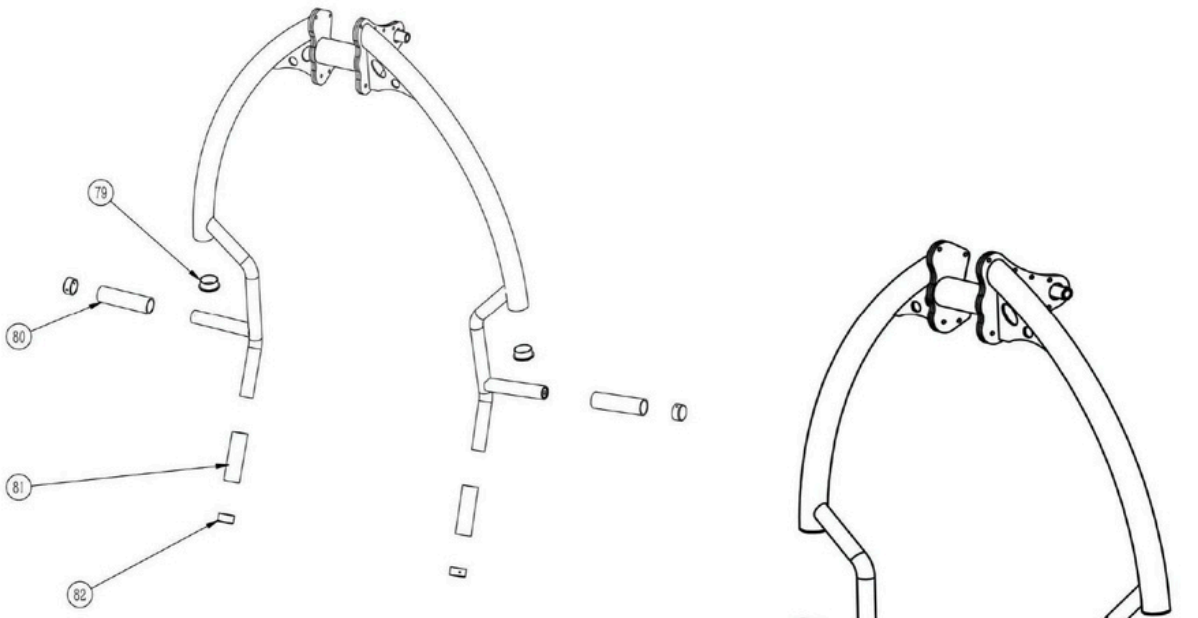


Diagrama Explosivo de Montaje en Fábrica



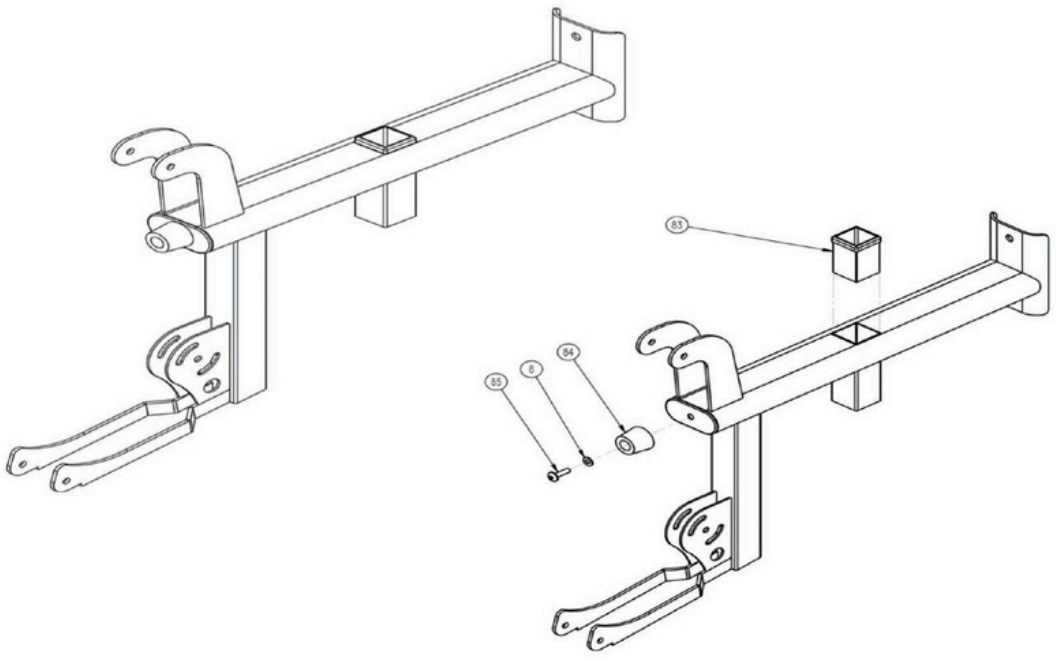


Diagrama Explosivo de Montaje en Fábrica

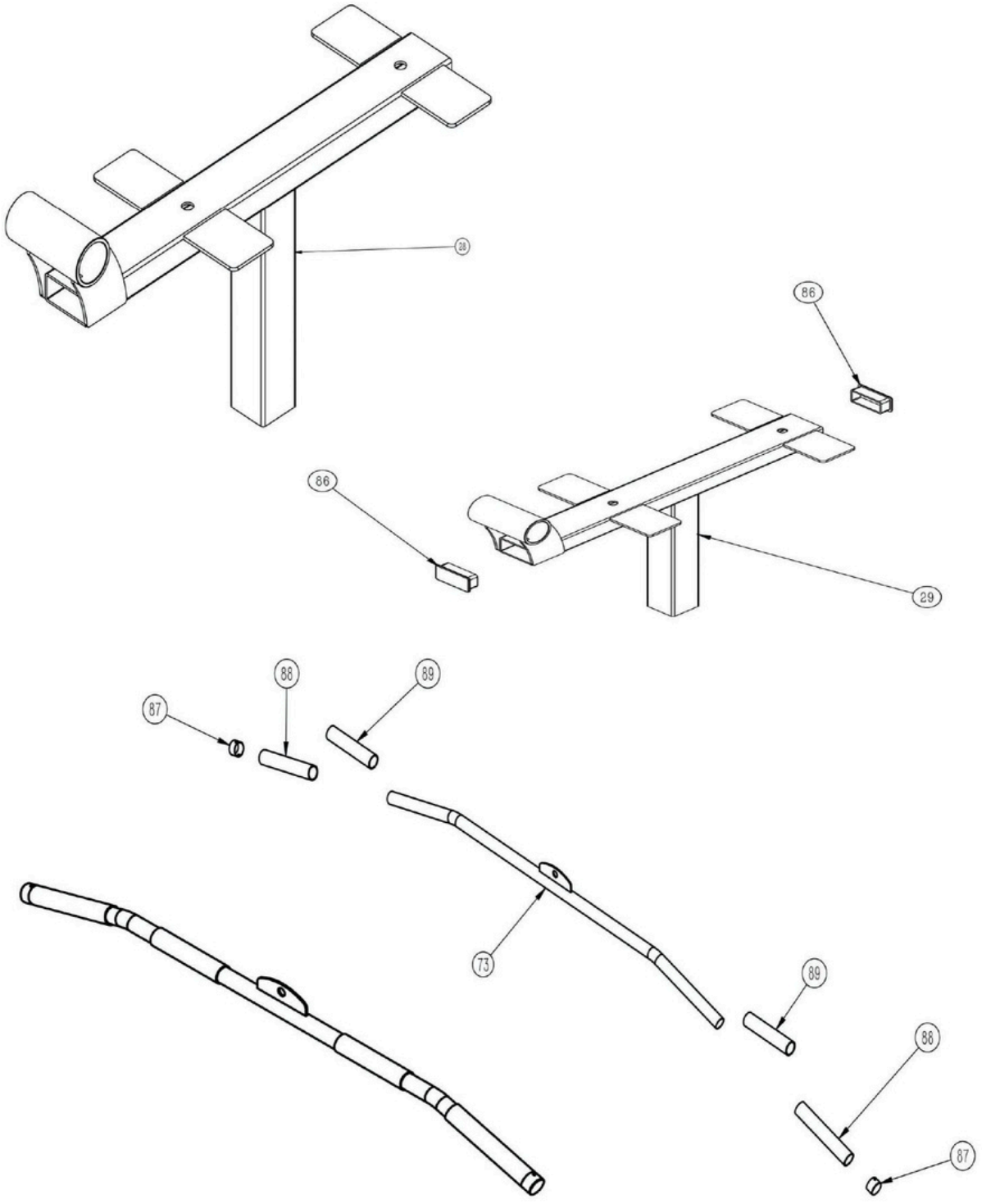
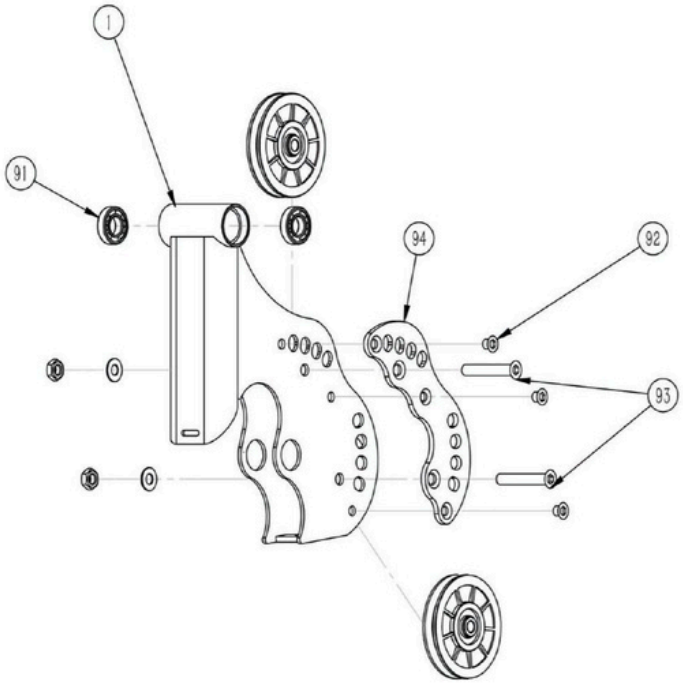
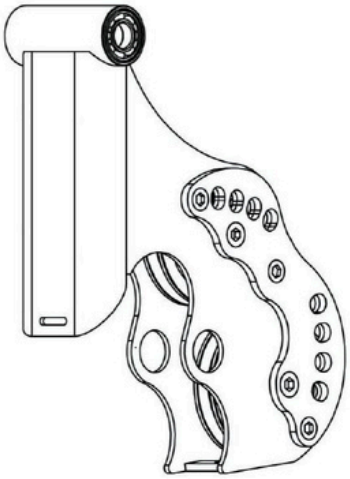


Diagrama Explosivo de Montaje en Fábrica





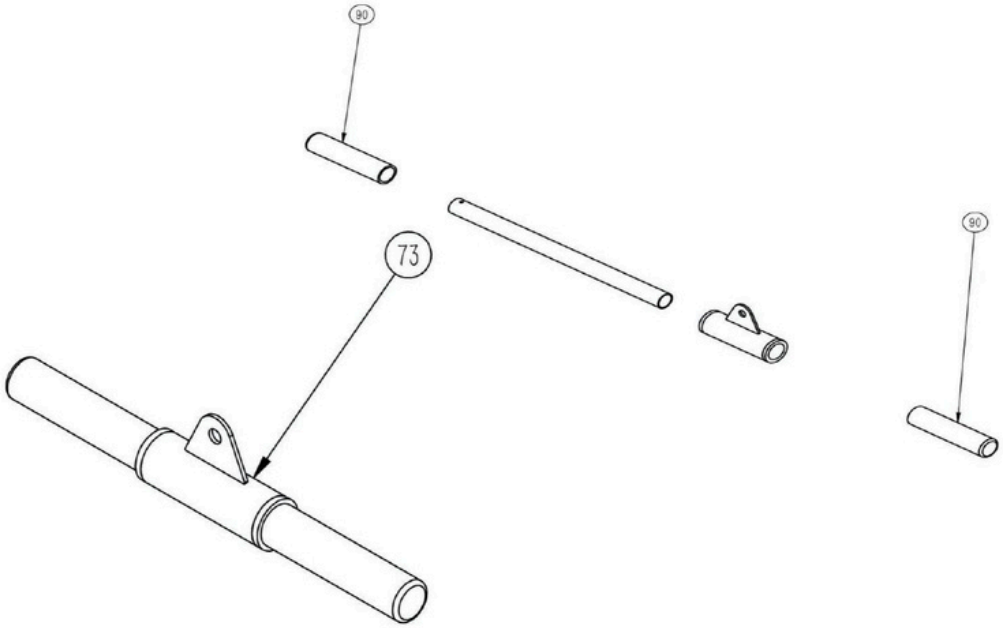


Diagrama Explosivo de Montaje en Fábrica

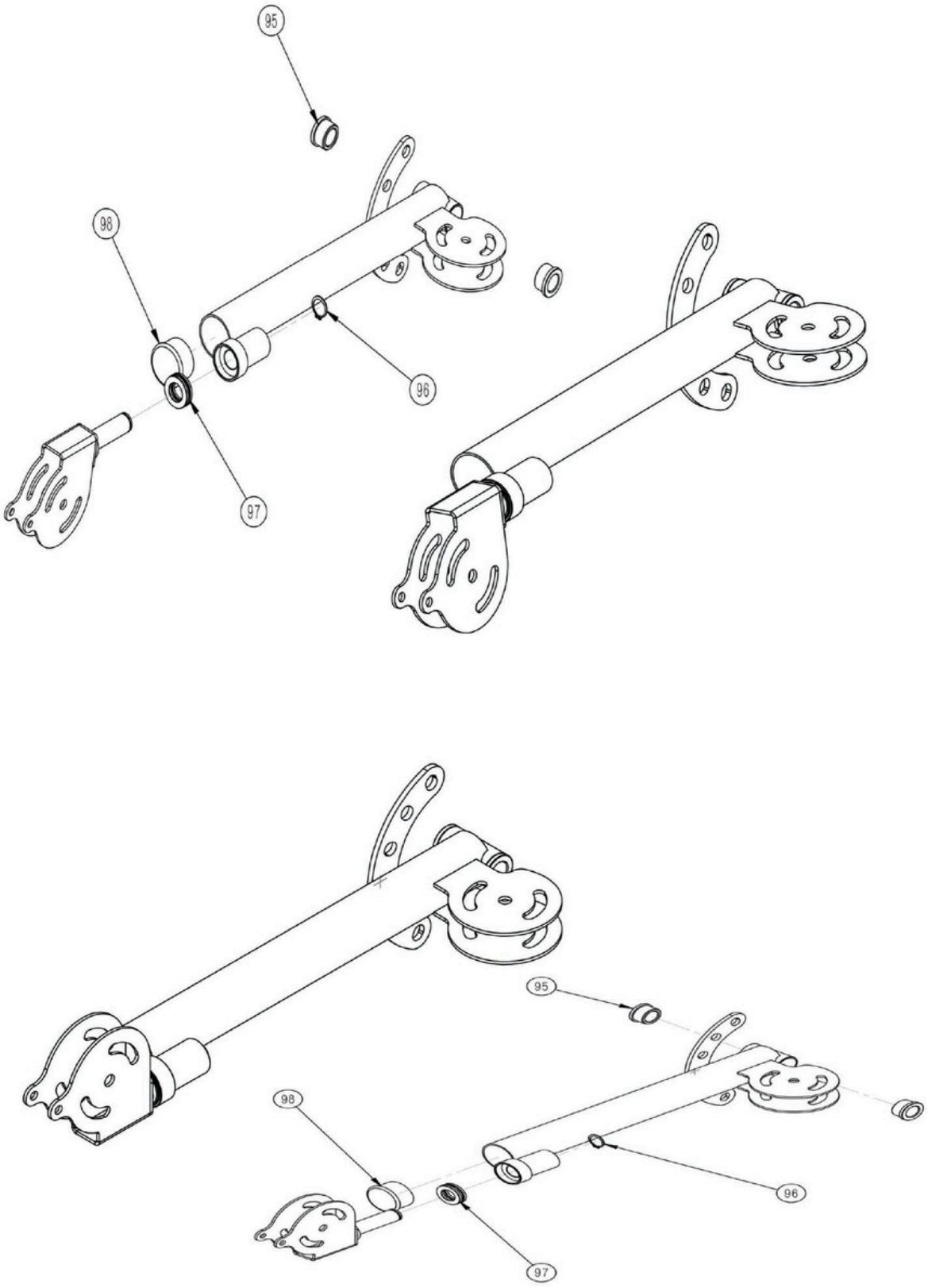


Diagrama Explosivo de Montaje en Fábrica

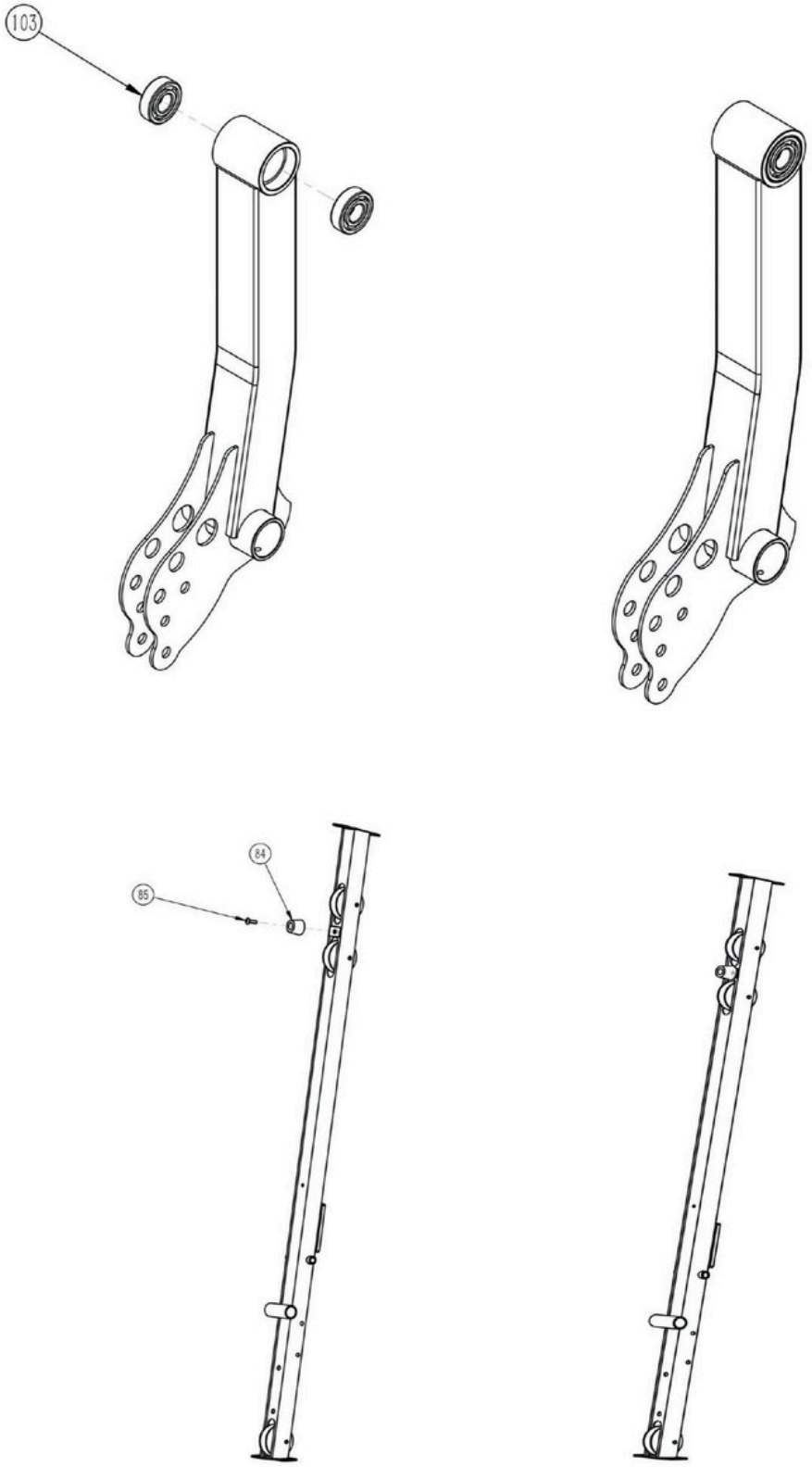
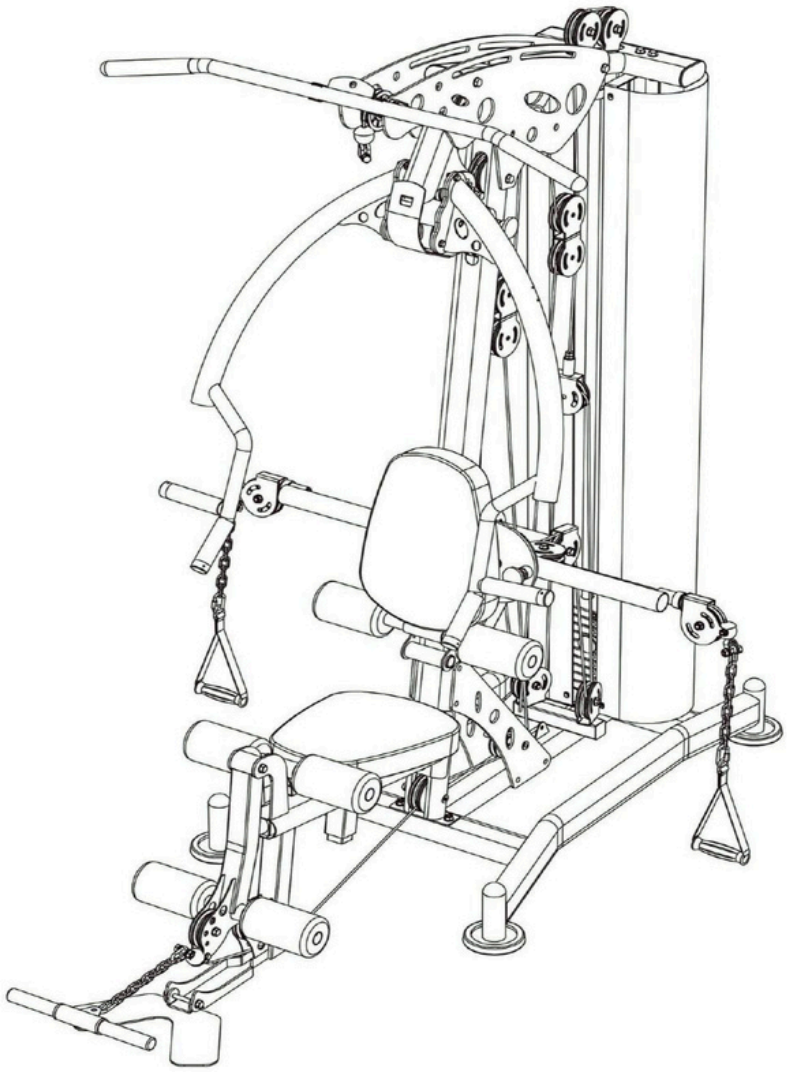


Imagen Real Después del Montaje



Descripción del Producto

Funciones Principales:

Extensión de piernas, tracción alta y baja, patada de pierna, press de pecho, vuelo lateral, remo, levantamiento lateral con una mano, entrenamiento de bíceps y tríceps. La polea en posición media tiene 8 niveles de ajuste para satisfacer los requisitos de entrenamiento en diferentes ángulos. Es eficaz para ejercitar los músculos dorsales, deltoides, bíceps, tríceps, pectorales y grupos musculares de las piernas.