



















Hoja de trucos - GIMNASIO

			<p>CABLE MISMITH + MI7 (M17) MI7 = El nombre del deportista.</p>
			<p>El módulo estabilizador para se encuentra el torso del mi7 en el armario de almacenamiento.</p>
			<p>Después de usar el módulo, tienes que devolverlo en el gabinete de almacenamiento.</p>
			<p>Para instalar el módulo estabilizador para el torso del mi7.</p>
			<p><input type="radio"/></p> <p>Posición incorrecta del mango para instalar el estabilizador para el torso. Si el mango está correctamente ajustado, leerá (ANCHO) arriba</p>
			<p><input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Buena posición para instalar el módulo estabilizador del torso. Esto implica girar el mango. Si el mango está ajustado correctamente, leerás (WIDE) en él.</p>
			<p>Para desbloquear las manijas, necesitas tirar de la varilla del resorte y luego gire el mango.</p>
			

	<p>Posición de las manijas delanteras para instalar el módulo estabilizador para el M17</p>
	<p>El módulo estabilizador se instala así en las manijas. Instale el lado en forma (C) primero en el lado derecho y luego gira el módulo estabilizador para el torso hacia el lado izquierdo.</p>
	<p>(...) SIGUIENTE</p>
	<p>(...) SIGUIENTE</p>
	<p>(...) SIGUIENTE</p>
	<p>Los 3 clips de forma cuadrada representan las 3 posiciones que puedes utilizar para practicar. Después de su uso, utilice la hebilla en forma de (D) ubicada Después del mosquetón como en la imagen. En todo momento deberás dejar el mosquetón sujeto a esta correa de sujeción.</p>
	<p>Nunca debes dejar caer (intencionalmente) la barra olímpica montada sobre rodamientos lineales sobre las protecciones. Estas barras de seguridad sólo son útiles en caso de emergencia. Puedes instalar los dos protectores de seguridad a la altura que necesites. Debes instalar cada barra de seguridad en el soporte de la barra a la misma altura en ambos lados, 9 posiciones posibles.</p>
	<p>Lugar donde debes salir la pequeña barra derecha del (M17).</p>
	<p>Ubicación donde usted tener que colgar la barra larga derecha del (M17).</p>
	<p>Ubicación donde necesitas colgar la correa de la rodilla con anillo.</p>

Para entrenamientos ultracompletos, solo o con otros.

El Mi-7 Double Pulley tiene dos pilas de carga Silent Steel con una columna de tracción giratoria de 360° para una total libertad de movimiento, todo en un silencio pacífico.

La parte superior del chasis dispone de varios agarres posibles para hacer dominadas, mientras que las asas para dip, regulables en anchura, sirven de apoyo al cojín de respaldo, y se pliegan para liberar espacio entre las dos columnas si es necesario.

Perfecta para usuarios de todos los niveles, la jaula Mi-Smith 3D se basa en una tecnología innovadora y patentada que permite el movimiento de la barra horizontal y vertical.

simultáneamente, lo que produce los beneficios del entrenamiento con peso libre,

con la seguridad y estabilidad de un dispositivo guiado.

El proceso Ultralite Lifting System™ reduce el peso de la barra vacía a menos de 15 kg, permitiendo un mayor número y variedad de ejercicios.

Viene con un entrenador.

Hoist Fitness ha desarrollado para usted la aplicación gratuita HOIST Strength (solo en inglés) que incluye una biblioteca de más de 1200 ejercicios para las distintas máquinas de entrenamiento de fuerza

Multigyms, incluida la polea doble Mi-7-Smith.

Simplemente seleccione su dispositivo Hoist Fitness en el menú desplegable

luego explore las docenas de ejercicios disponibles, clasificados por grupo de músculos.

Cada ejercicio se describe en dos pasos ilustrados y un vídeo muestra

el movimiento en su totalidad.

La aplicación HOIST Strength le ayuda a crear, mejorar y realizar un seguimiento de sus sesiones y programas. El Registro de entrenamiento va aún más allá al permitirle registrar sus mediciones para comparar

su progreso en cualquier momento.

La aplicación HOIST Strength se incluye con una serie de programas de entrenamiento para principiantes, intermedios y avanzados.

Eres libre de crear tus propios programas y guardarlos.

Características principales

Doble polea

• Los mangos patentados Flip n Grip® ofrecen 5 agarres diferentes para dominadas, incluyendo presas de tipo escalada

• Los mangos patentados Flip n Dip® son de ancho ajustable

• Placas de carga Silent Steel® que eliminan el contacto metal con metal entre placas

• Componentes de calidad profesional

• Almohadillas de protección del piso

• Cojín estabilizador extraíble

• Diseño moderno que oculta las principales partes mecánicas.

• Columna de tracción giratoria de 360° con ajuste rápido de altura y conexión rápida de accesorios

• Punto de extracción ajustable en altura en 28 niveles

• Portabotellas y porta accesorios integrados

• Soporte para tableta ajustable

• Chasis claro y accesible para colocar fácilmente un banco ajustable

• El sistema Split Weight Cabling™ entrega el 50% de la resistencia a las poleas y permite una extensión del rango de movimiento (hasta 290 cm de longitud del cable con las manijas)

• Dos columnas de carga de 150 lbs. (~70 kilogramos)

• Uso semiprofesional

Marco guiado 3D

• Barra olímpica montada sobre rodamientos lineales de bolas de calidad profesional

• Revolucionaria tecnología Smith de doble acción

• Soporte de barra de doble cara que proporciona 9 posiciones en la parte delantera y trasera del marco

• Ganchos de seguridad de acero niquelado regulables en altura

• Soporte para barra en acero recubierto de poliuretano, para proteger el marco al apoyar la barra

• Diseño vertical que permite el uso en ambas direcciones

• Refuerzo central ultraplano para no obstaculizar la colocación de un banco

• Uso semiprofesional



Combo de hack de prensa de piernas
Para instalar el ejercitador en posición Hack Squat debes:
Baje la plataforma para los pies.
Invierta la posición del banco.

Siempre debes poner la misma carga de pesas olímpicas en cada lado.

Posición *Hack Squat*



(...) SIGUIENTE



(...) SIGUIENTE











Para instalar el ejercitador
en posición de prensa de piernas.

Usted debe:
Invierta la posición del banco.
Levante la plataforma para los pies.

Siempre debes poner la misma carga de pesas olímpicas en cada lado.

Posición *Prensa de piernas*

			<p>Para cambiar la altura del reposa hombros, estos son los pasos para lograrlo. Retira las pesas para aligerarlo todo. Colóquese así para levantar el apoyo para los hombros.</p>
			<p>Levante el reposa hombros para aflojar el pasador seguridad.</p>
			<p>Mantener la altura por tiempo. para bajar las barras laterales.</p>
			<p>Una vez bajado, ajuste el apoyo para sus hombros.</p>
			<p>Vuelva a montar las barras laterales para bloquear todo.</p>

		<p>Silla romana Posición de banco para realizar la elevación de piernas.</p>
		<p>Silla romana Posición de banco para realizar abdominales.</p>
		<p>Banco de ejercicios</p>
		<p>Para mover el banco de ejercicios Utilice el mango que está al nivel del suelo.</p>
		<p>Levanta el banco y hazlo rodar. con las ruedas ubicadas en el otro extremo.</p>
		<p>(...) SIGUIENTE</p>
	 <p>Centre de sécurité</p> <p>Bonne position des pieds au départ avant d'activer le tapis roulant</p> <p>Mauvaise position des pieds au départ avant d'activer le tapis roulant</p>	<p>Rueda de andar Si el tapete no funciona. Compruebe si está enchufado a la toma de corriente. frente a él. Verifique el interruptor (Encendido/Apagado) ubicado en la parte frontal del tapete ubicado a nivel del suelo. El interruptor no es visible, pero está en el medio. Siempre debe llevar consigo la cuerda de seguridad cuando utilice la cinta de correr.</p> <p>1: Cuerda de seguridad 2: Posición correcta de los pies al inicio antes de activar la cinta de correr. 3: Posición incorrecta de los pies al principio antes de activar la cinta de correr.</p> <p>Importante: Cuando esté listo para poner en marcha la caminadora, debe tener los pies</p>
		<p>Cinta de correr (continuación)</p> <p>Una vez que la cinta está funcionando, el movimiento es lento, por lo que puedes aumentarlo. (flecha verde hacia arriba - ↑)</p> <p>Reducir la velocidad (flecha verde hacia abajo - ↓) ahora</p> <p>presione ligeramente el botón necesario y no golpéandolo repetidamente como un pianista. Lo mismo ocurre con el sistema de elevación.</p>