FORZA®

# BANCO LUMBAR AJUSTABLE MULTIFUNCIONAL 1.0

# MANUAL DEL USUARIO

**Código del producto:**

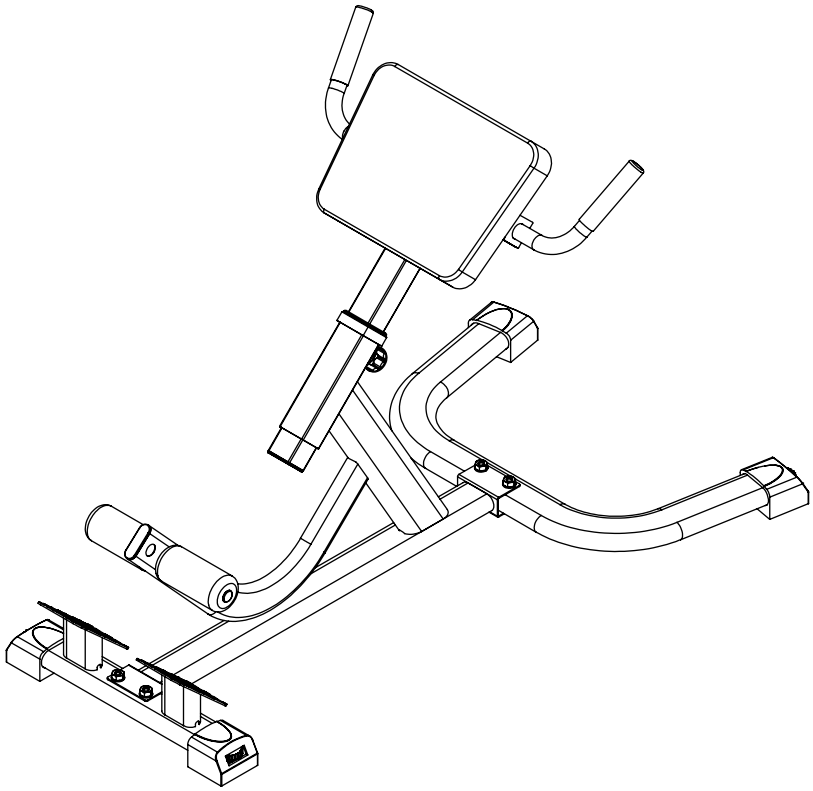
**FZ5513**

## ¿PREGUNTAS?

**Como empresa estamos comprometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al número indicado en la última hoja de este manual del usuario "Servicio al Cliente".**

## IMPORTANTE

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual del usuario.**
**Guarde el manual para futuras referencias.**



Fabricado en China.
Importado y distribuido por **Pesas Chile S.p.A.**
Av. Monseñor Valech 12050, bod. 26, Maipú, Santiago, Chile.
www.pesaschile.cl

# CONTENIDO


*PRECAUCIONES IMPORTANTES* ..... 2
*ANTES DE COMENZAR* ..... 3
*PARÁMETROS TÉCNICOS* ..... 4
*LISTA DE PIEZAS* ..... 5
*PASOS DEL MONTAJE* ..... 6
*MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO* ..... 9
*DIAGRAMA EXPLODE* ..... 10
*SERVICIO AL CLIENTE* ..... 12


# PRECAUCIONES IMPORTANTES

***AVISO:*** ***Para reducir el riesgo de lesiones, antes de usar el producto lea las instrucciones de seguridad y respételas. ¡Gracias!***

***1.*** *Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias antes de utilizar el producto. Use el producto solamente como se describe en este manual.*

***2.*** *Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del producto estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.*

***3.*** *El producto está diseñado para uso doméstico de bajo tráfico. No utilice el producto en ningún lugar comercial, de renta o institucional.*

***4.*** ***Peso máximo de carga: 100 kg*** *(peso total incluido el peso del usuario).*

***5.*** *El producto está diseñado para uso en interiores únicamente. No exponer al aire libre o exteriores sin techo. No exponer a la lluvia y mantener lejos de la humedad y el polvo.*

***6.*** *Instale el equipo sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizar y eliminar balanceos o vuelcos durante el entrenamiento. Idealmente con un tapete de caucho debajo.*

***7.*** *Si nota daños en piezas y/o partes pequeñas, deje de utilizar el equipo de inmediato y comuníquese con su proveedor. Estos pueden ser peligrosos y causar lesiones.*

***8.*** *Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas del producto regularmente. Reemplace cualquier pieza desgastada.*

***9.*** *Siempre use ropa y calzado adecuado para el ejercicio; no use ropa holgada que pueda engancharse en las partes móviles de la máquina.*

***10.*** *Mantenga las manos, extremidades y cabello largo fuera de las partes con movimiento de la máquina.*

***11.*** *Instale el producto en un área que cumpla con los requisitos mínimos de espacio libre: 100 cm. de espacio libre por cada costado / 100 cm. de espacio libre por el frente y por atrás.*

***12.*** *Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente.*

***13.*** *Este producto es para uso en adultos solamente. Si lo utiliza un menor, debe ser supervisado por un adulto responsable en todo momento.*

***14.*** *Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del producto en todo momento.*

***15.*** *Asegúrese siempre de que todas las tuercas y tornillos estén apretados antes de cada uso.*

***16.*** *Mantenga las etiquetas y placas de identificación; no retire las etiquetas por ningún motivo. Contienen información importante.*

***17.*** *Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es la clave para que el equipo funcione sin problemas. Por favor asegure que siga nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuo de su equipo.*

⚠ ***NOTA IMPORTANTE:*** *Si tienes antecedentes de enfermedades cardíacas, obesidad o sobrepeso, presión arterial alta, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, colesterol elevado, fumas cigarrillos o experimentas cualquier otra enfermedad o molestias físicas, tienes más de 35 años o eres una mujer embarazada, consulta con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Pesas Chile® y Forza® no asumen ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales sufridos por o a través del uso indebido de este producto.*

# ANTES DE COMENZAR

***Felicitaciones por adquirir el nuevo Banco Lumbar Ajustable Multifuncional 1.0 de FORZA®***

*¿Buscas una forma cómoda y eficaz de mantenerte en forma desde la comodidad de tu hogar? ¡El banco romano de Forza es la solución perfecta! Fabricado con materiales de alta calidad y diseñadas específicamente para uso doméstico, para que puedas disfrutar de un entrenamiento de cuerpo completo sin tener que salir de casa.*

*El banco lumbar o comúnmente llamado silla romana de Forza, ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar un ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.*

*Lo hemos diseñado con una variedad de estaciones de entrenamiento que te permiten trabajar diferentes grupos musculares para un entrenamiento integral y eficaz. Su formato compacto y resistente, lo hace perfecto para espacios pequeños. Con un fácil montaje y almacenamiento, puedes mantenerlo fuera del camino cuando no esté en uso y sacarlo fácilmente para tu próximo entrenamiento.*

*Fabricado en acero de alta resistencia, cuenta con una altura ajustable del respaldo en 11 posiciones (desde 66,5 – 84 cm) que soporta un usuario de máximo 100 kg.*

***SISTEMA MULTIFUNCIONAL.*** *Su cojín incluye un sistema de rotación, con un pin lock de bloqueo rápido, para convertir el banco lumbar inclinado a un asiento plano y trabajar otros grupos musculares, como por ejemplo: realizar fondos de tríceps afirmado de las manillas, e incluso, en su posición inclinada tradicional te sirve para realizar curls de biceps con una mancuerna.*

*¡Lleva tus entrenamientos a otro nivel con el nuevo Banco Lumbar de Forza!*

***Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el producto.***

*Si tiene más preguntas después de leer este manual, por favor llame al número de teléfono indicado en la última hoja de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, esté preparado para proveer la información adjunta en la última hoja de este manual "Servicio al Cliente".*

*Cada producto está construido para la máxima seguridad. Cumple y supera todos los estándares nacionales e internacionales aplicables. Sin embargo, se deben tomar ciertas precauciones al operar cualquier equipo de fitness.*

***Montaje de elementos técnicos.***

*El ensamblaje de este producto NO requiere de un técnico calificado. Si este producto lo compraste sin servicio de instalación y crees que no puedes realizar el montaje con éxito, llame al distribuidor para obtener servicio.*

*Las llamadas de servicio por montaje incorrecto no están cubiertas por la Póliza de Garantía y cualquier cargo asociado será responsabilidad del propietario.*

*Este producto no incluye herramientas. El valor de este producto no incluye el servicio de armado. El costo asociado a cualquier servicio adicional tiene un cargo extra.*

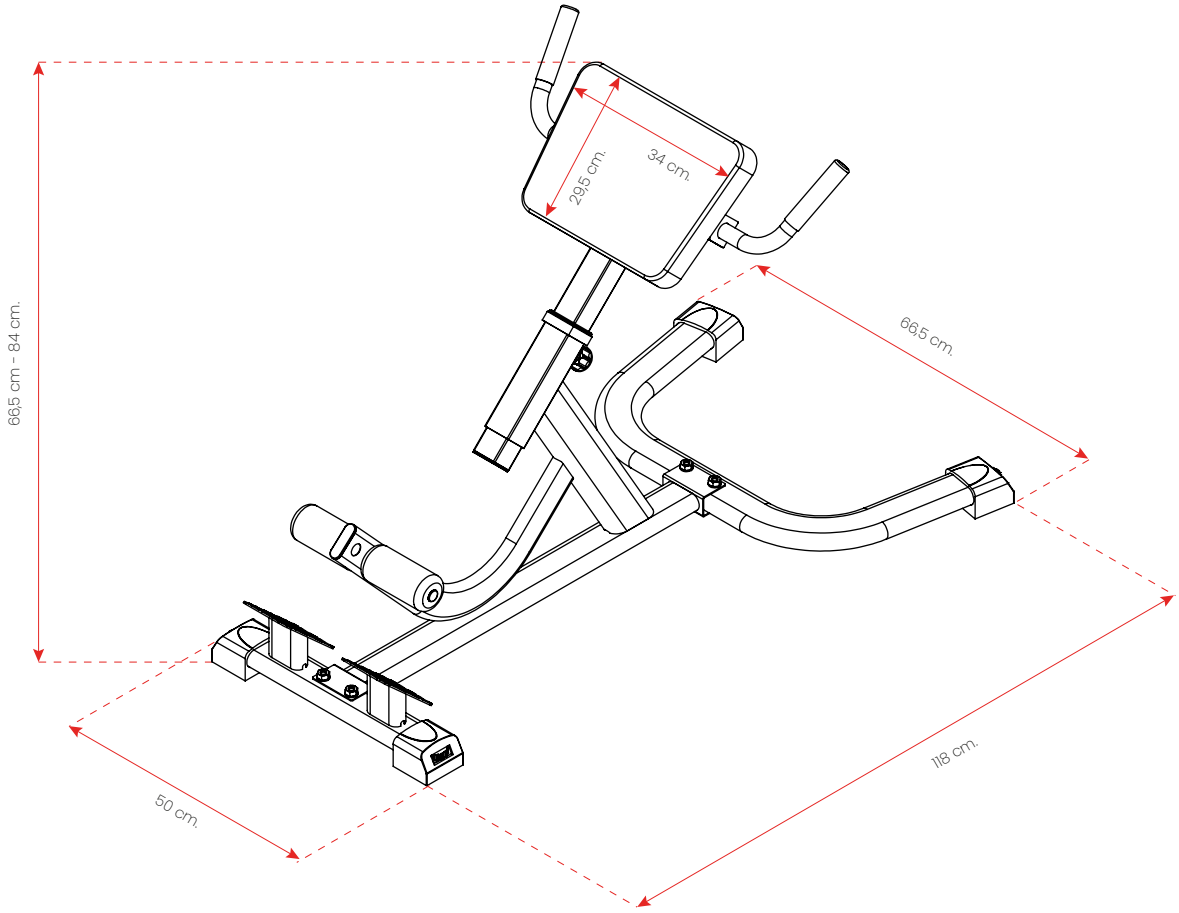
***Descargo de responsabilidad***

*La información proporcionada en este manual del usuario está sujeta a cambios sin previo aviso. Pesas Chile® y Forza® se reservan el derecho de modificarla en cualquier momento.*

# PARÁMETROS TÉCNICOS

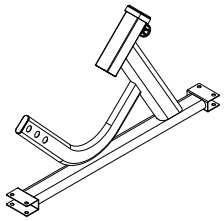
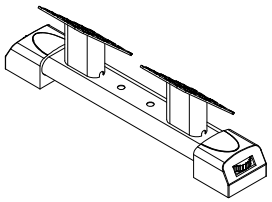
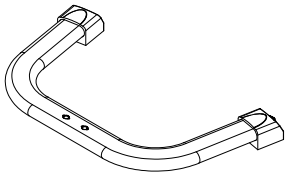
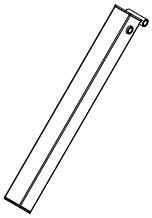
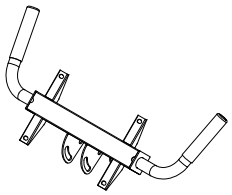
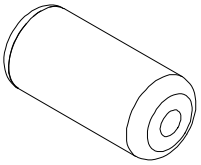
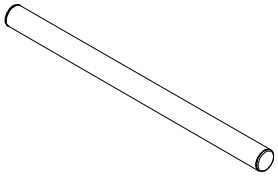
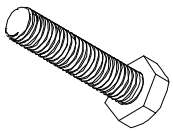
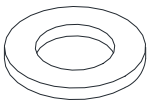
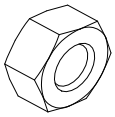
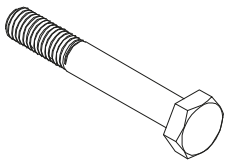
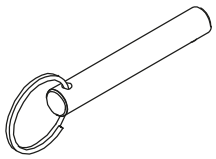
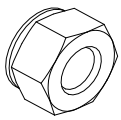
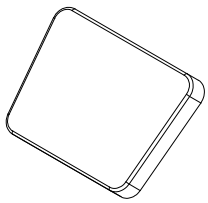
| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Dimensión del producto armado*** | *118*66,5*84 cm. (L*W*H)* | ***Clase*** | *HC* |
| ***N.W. / G.W.*** | *9,6 kg. / 11 kg.* | ***Uso - Tráfico*** | *Doméstico - Bajo* |
| ***Peso máximo de carga*** | *100 kg. (incluido usuario)* | | |
| ***Certificación*** | RoHS COMPLIANT CE | | |

## *DIMENSIONES GENERALES DEL PRODUCTO*




**FORZA®**
*Monseñor Valech 12050, bod. 26, Maipú, Santiago • Tel: +56 9 4260 9003*
*Para más información o preguntas sobre su equipo, por favor visite nuestro sitio web Pesaschile.cl*

# LISTA DE PIEZAS

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Marco principal | | | Tubo estabilizador trasero | | | Tubo estabilizador delantero | | | Tubo ajustable de altura | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |
| **1** | | 1 PCS | **2** | | 1 PCS | **3** | | 1 PCS | **4** | | 1 PCS |
| Tubo de soporte del cojín | | | Almohadilla de piernas | | | Tubo de las almohadillas de piernas | | | M10*45 Perno hexagonal | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |
| **5** | | 1 PCS | **6** | | 2 PCS | **7** | | 4 PCS | **8** | | 4 PCS |
| M10 Golila plana | | | M10 Tuerca de seguridad | | | M10*75 Perno hexagonal | | | Pin de seguridad de anillo | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |
| **9** | | 12 PCS | **10** | | 4 PCS | **11** | | 2 PCS | **12** | | 1 PCS |
| M10 Tuerca de seguridad de nailon | | | M6*15 Tornillo | | | Cojín | | | | | |
|  | | |  | | |  | | | | | |
| **13** | | 2 PCS | **14** | | 4 PCS | **15** | | 1 PCS | | | |

# PASOS DEL MONTAJE

***El montaje del equipo lleva a los instaladores profesionales unos 30 minutos.*** *Si es la primera vez que monta este tipo de equipo, planee dedicar más tiempo. Puede que le resulte más rápido, seguro y fácil montar este equipo con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o incómodos de manejar solo. Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes y reducirá la posibilidad de lesiones durante el montaje.*

*Coloque todas las piezas de la máquina en un área despejada y quite los materiales del empaque. No se deshaga de los empaques hasta que el montaje se haya completado.*

## *ESPACIO RECOMENDADO ALREDEDOR DEL PRODUCTO*

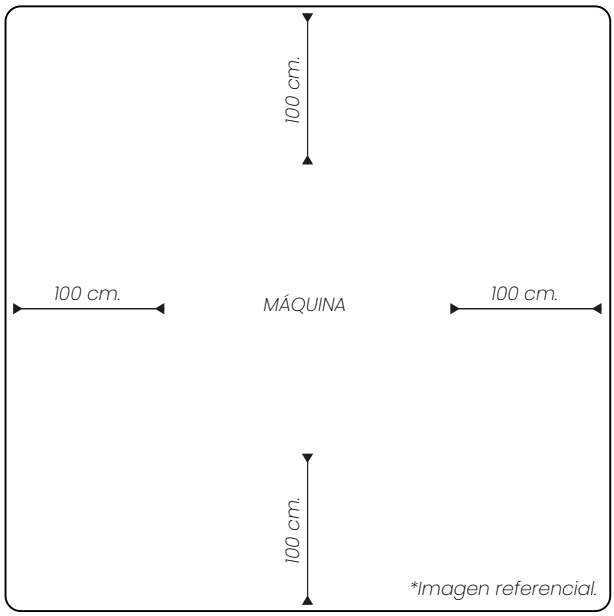
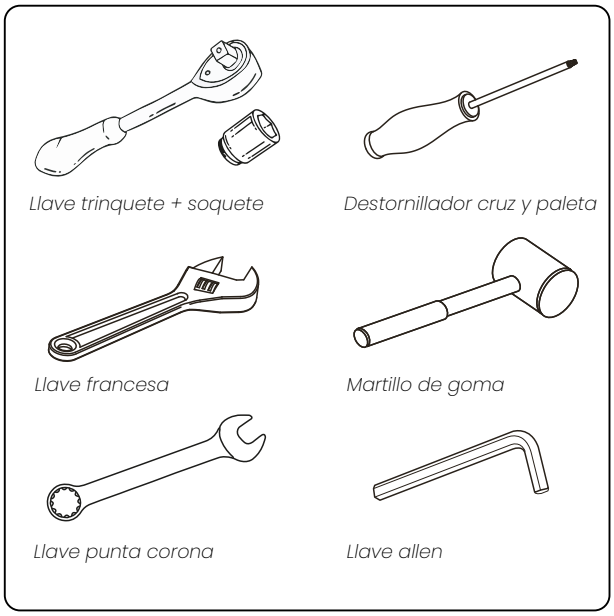



**Imagen referencial.*

## *HERRAMIENTAS EXTRAS QUE POSIBLEMENTE NECESITES*

**NO incluidas.*



*Llave trinquete + soquete*

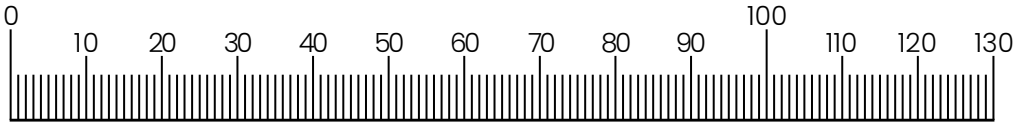
*Destornillador cruz y paleta*

*Llave francesa*

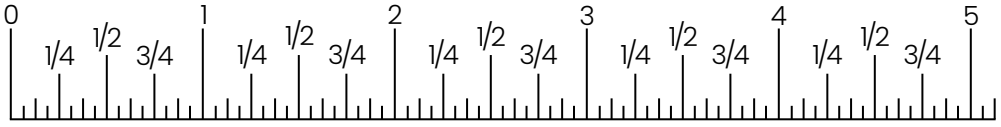
*Martillo de goma*

*Llave punta corona*

*Llave allen*



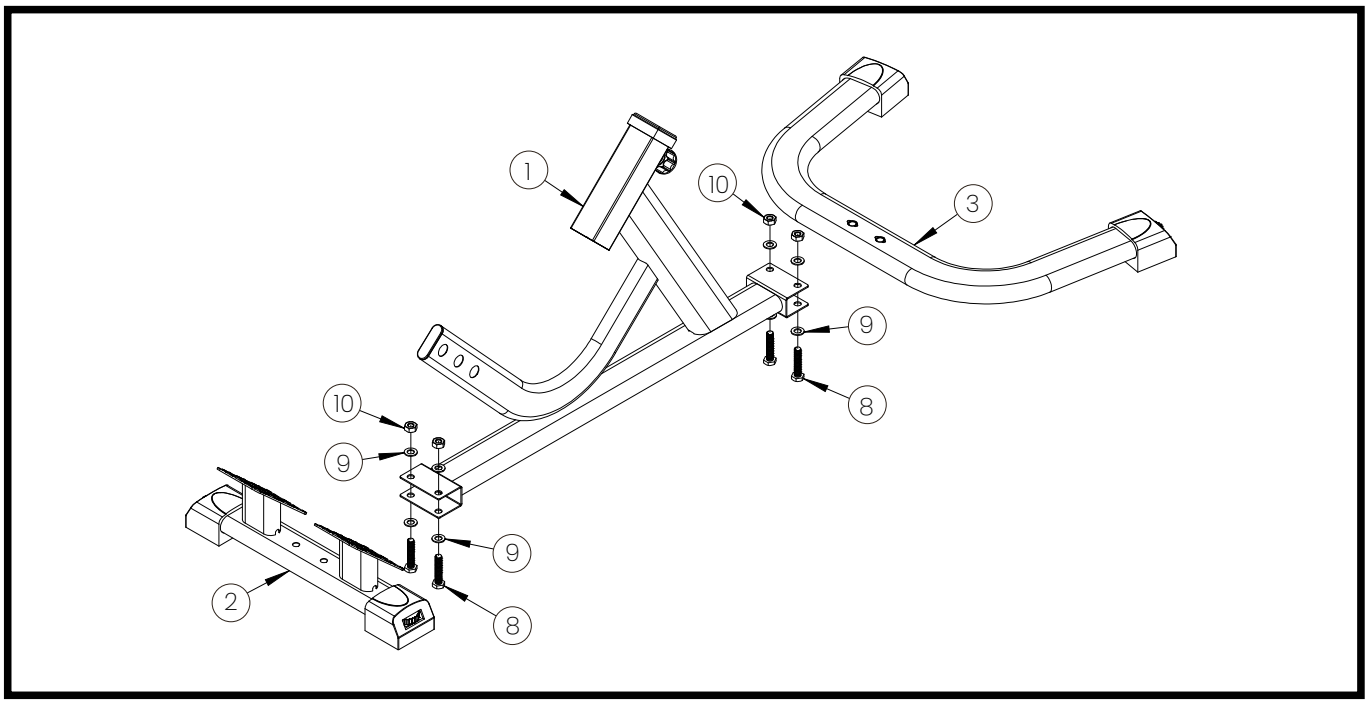

*Regla en milímetros.*



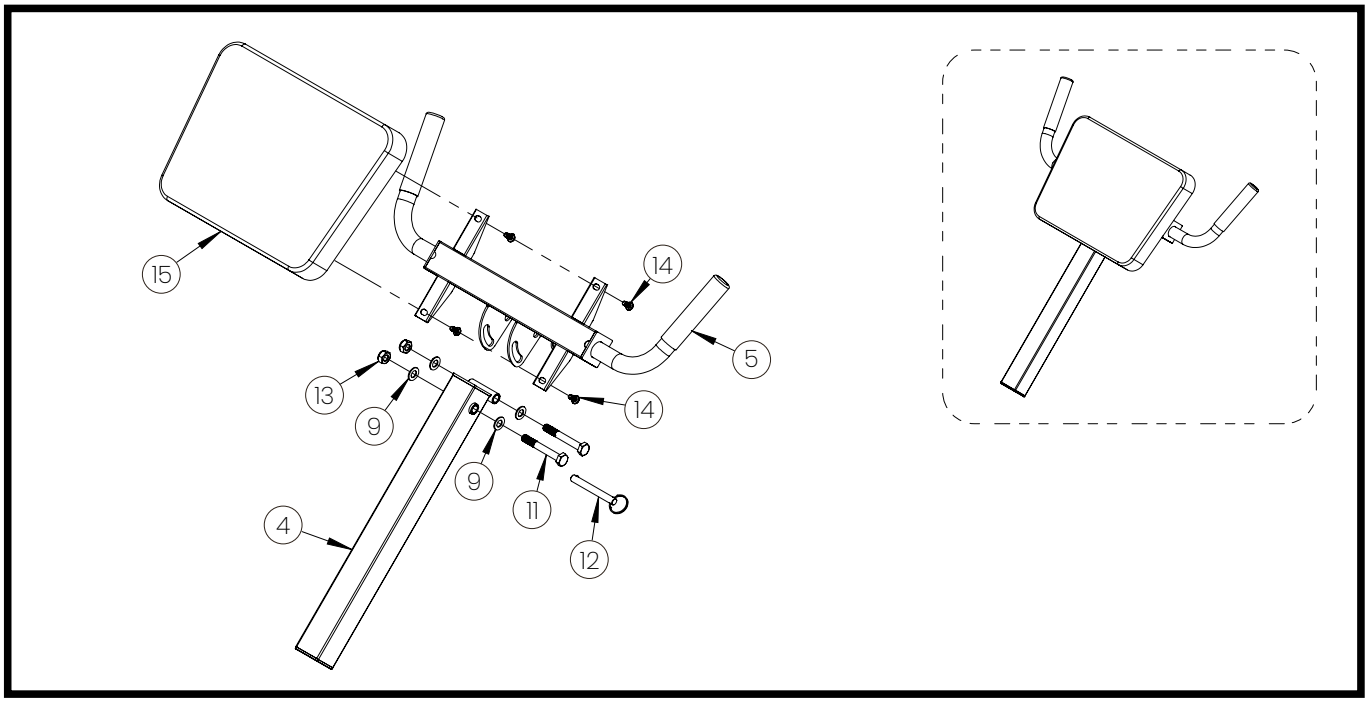

*Regla en pulgadas.*

⚠ ***NOTA IMPORTANTE:*** *Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente. Si algún paso de armado no aparece en el manual, por favor comuníquese con nuestra Área de Postventa (Última página, Servicio al Cliente).*

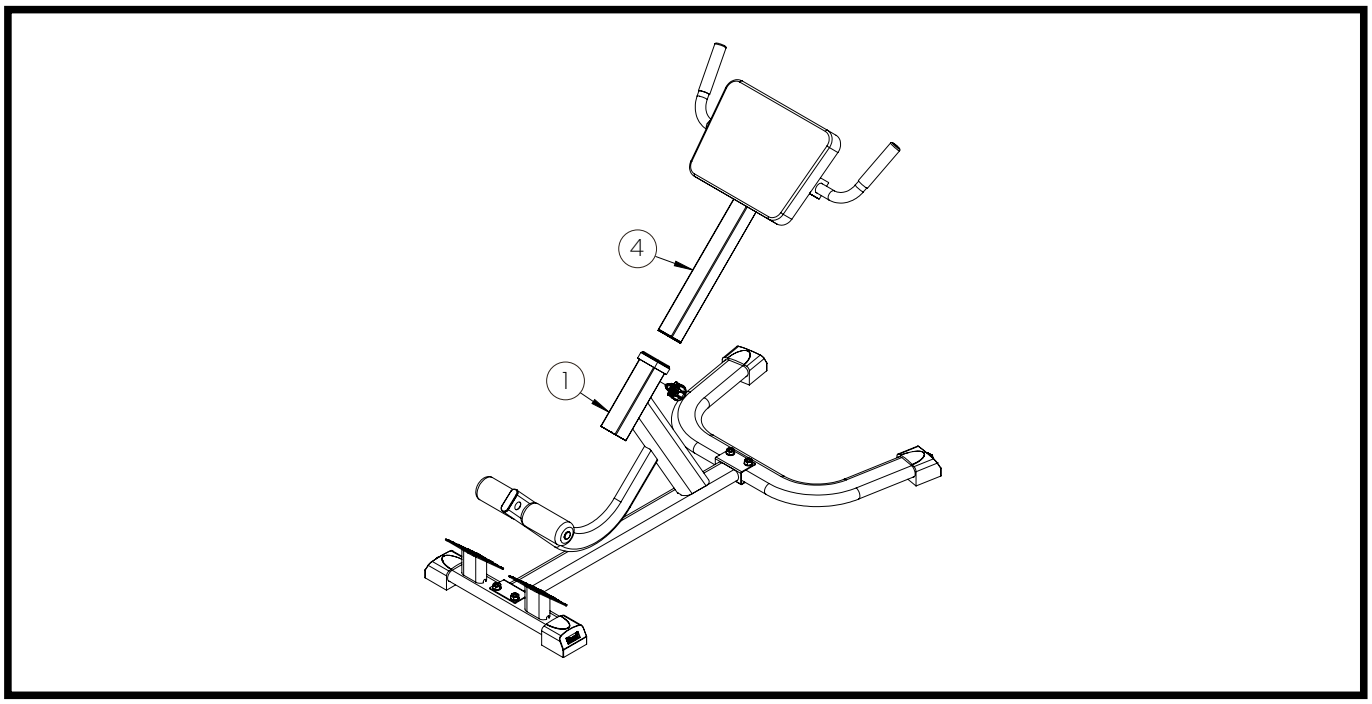
## *PASO 1.*



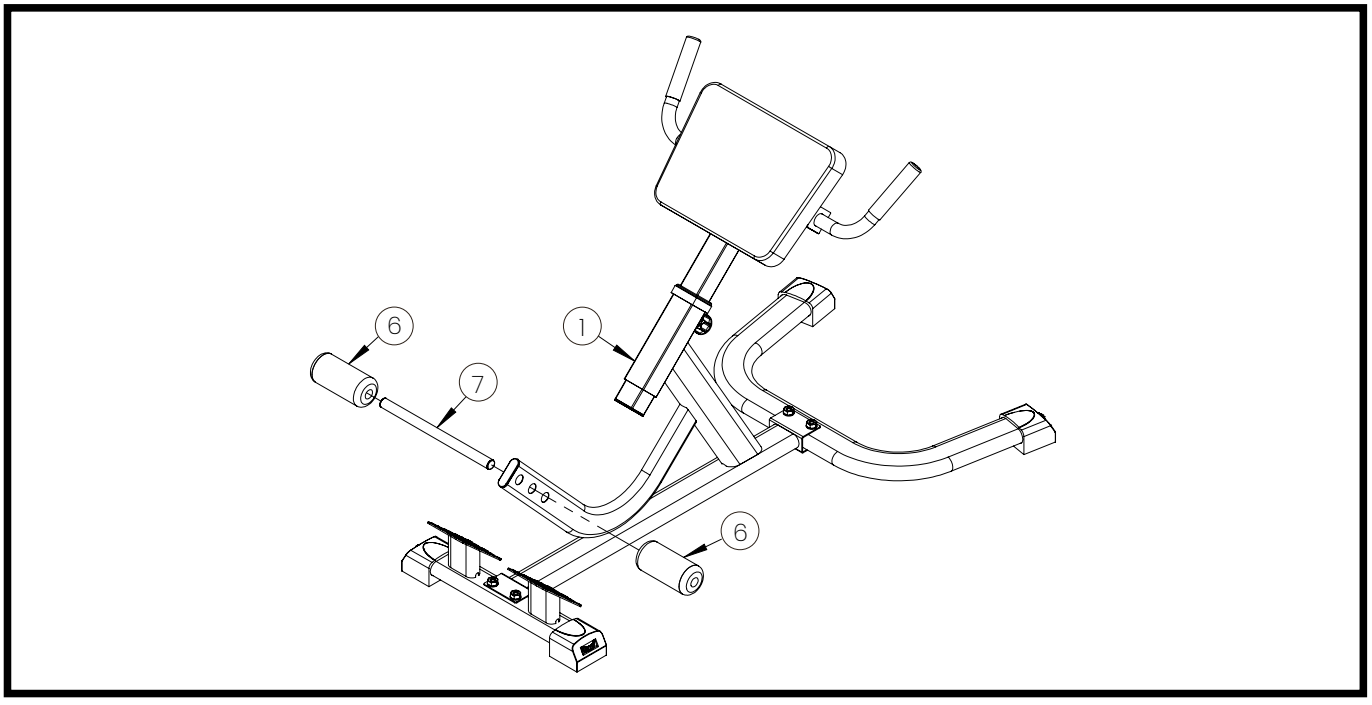

## *PASO 2.*



## *PASO 3.*




## *PASO 4.*



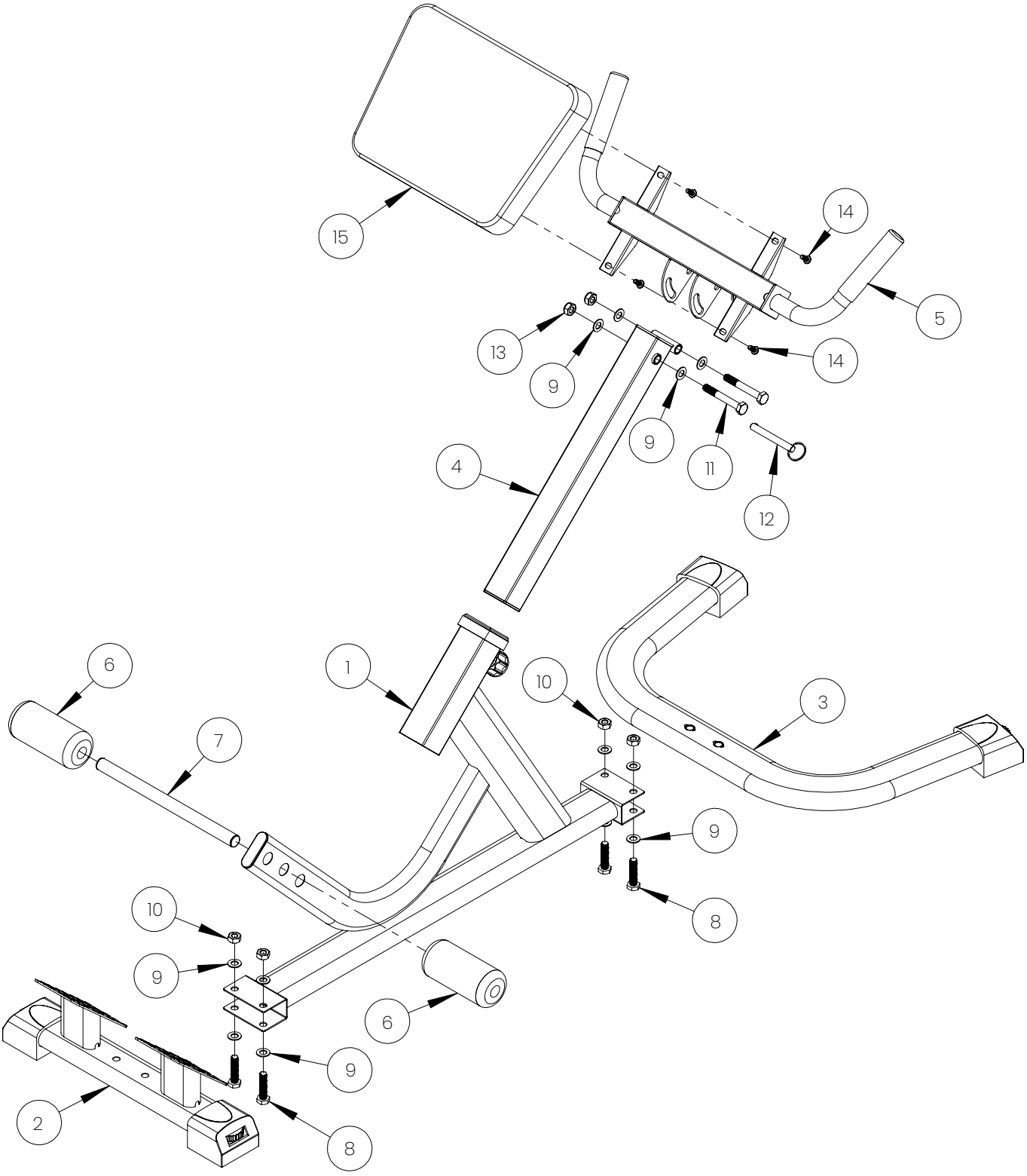
# MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

*Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la máquina. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada. Para limpiar la máquina, use un trapo húmedo y posterior un trapo seco. No utilice productos de limpieza ni otros líquidos. Deje que el ruido sea su primera indicación de que se requiere una reparación o un ajuste. Deje de usarla inmediatamente y comuníquese con un técnico de servicio autorizado o un distribuidor de fitness si detecta un ruido inusual, golpes entre piezas, desgaste o vibración. A menudo, un problema menor se convertirá en una reparación mayor si se ignora y se continúa usando. Antes de cada entrenamiento, confirme que todas las palancas de ajuste y los tornillos estén apretados.*

| ***TAREA*** | ***DIARIA*** | ***MENSUAL*** | ***TRI-MESTRAL*** | ***ANUAL*** |
|---|---|---|---|---|
| *Limpie y retire el polvo con un paño húmedo y seque con un paño suave de microfibra.* | ***X*** | | | |
| *En cada ajuste de altura, inspeccione los Pins de seguridad. Apriete firme las perillas de bloqueo.* | ***X*** | | | |
| *Asegúrese de que en la unidad estén correctamente ajustados los reguladores del nivel en las patas.* | ***X*** | | | |
| *Inspeccionar todas las tuercas y tornillos, apriételos si es necesario* | | | ***X*** | |

⚠ ***ADVERTENCIA:*** *Para evitar daños mayores, mantenga los líquidos alejados del producto y mantenga el producto fuera de la luz directa del sol. No exponga a la humedad y no utilice en exteriores. No aplicar productos químicos y solventes al producto. La transpiración es muy corrosiva y, si se permite que permanezca en el producto, causará decoloración, oxidación y malos olores. Desafortunadamente, estas condiciones no están cubiertas por la Póliza de Garantía.*

# DIAGRAMA EXPLODE



# MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

***Pasadores de tracción, pivotes, pasadores de la pila de pesas*:**

** Revise todas las piezas en busca de signos de desgaste o daños visibles.*

** Revise los resortes en los ganchos de seguridad y los pasadores para verificar la tensión y alineación adecuadas.*

** Si el resorte se atasca o ha perdido rigidez, reemplácelo inmediatamente.*

***Tapicería*:**

** Para garantizar una vida útil prolongada de la tapicería y una higiene adecuada, todas las almohadillas tapizadas deben limpiarse con un paño húmedo después de cada entrenamiento.*

** Tómese periódicamente el tiempo para utilizar un jabón suave o un limpiador de tapicería de vinilo aprobado para impedir la aparición de grietas o secado. Evite el uso de limpiadores abrasivos o limpiadores que no estén destinados a usarse en vinilo.*

** Reemplace inmediatamente la tapicería rota o deteriorada.*

** Mantenga los objetos afilados o puntiagudos alejados de toda la tapicería.*

***Calcomanías*:**

** Inspeccione y familiarícese con las advertencias de seguridad u otra información para el usuario publicada en cada calcomanía.*

***Tuercas y tornillos*:**

** Inspeccione todas las tuercas y tornillos para ver si están aflojados y apriételos si es necesario.*

** Realice una secuencia de reapriete periódicamente para asegurarse de que todo el hardware esté tensado correctamente.*

***Superficies antideslizantes*:**

** Estas superficies están diseñadas para proporcionar una base segura y deben reemplazarse si parecen desgastadas o se vuelven resbaladizas.*

***Correas y Cables*:**

** Utilizamos únicamente correas de alta calidad y cables de especificaciones militares.*

** Inspeccione visualmente las correas y cables en busca de deshilachados, agrietados, pelados o decolorados.*

** Mientras la máquina no esté en uso, pase con cuidado los dedos por la correa o el cable para detectar áreas adelgazadas o abultadas.*

** Reemplace las correas y cables inmediatamente ante los primeros signos de daño o desgaste. No utilice el equipo hasta que se hayan reemplazado las correas o los cables.*

***Tensión de correa y cable*:**

** Con referencia al Manual del propietario, cuando se utilizan correas o cables, verifique todos los pernos para asegurarse de que estén correctamente sujetos.*

** Verifique la holgura de los cables y vuelva a ajustar la tensión del cable si es necesario.*

***Fundas de asiento, varillas guía*:**

** Limpie los tubos de ajuste con un trapo libre de polvo antes de aplicar lubricante.*

** Lubrique las mangas del asiento y las varillas guía con un spray lubricante a base de silicona o teflón.*

***Rodamientos, bujes*:**

** Consultando el Manual del propietario, desmonte con cuidado el rodamiento de su alojamiento y coloque un dedo lleno de grasa ligera (litio, súper lubricante, etc.) en el interior del rodamiento. Con el dedo, presione la grasa en los rodamientos de bolas y sus pistas. repita hasta que las pistas de los rodamientos de bolas estén llenas de grasa. Inserte el eje nuevamente en el rodamiento y limpie el exceso de grasa.*

# SERVICIO AL CLIENTE

***Queremos ser tu equipo de confianza cuando se trata de artículos deportivos para gimnasios comerciales, Homegym y donde sea que quieras entrenar!***

*En pesaschile.cl distribuimos las mejores marcas y productos a precios competitivos siendo líderes y expertos en implementos deportivos y equipamiento comercial; es por eso que contamos con un Soporte Técnico calificado y capacitado para entregar el mejor servicio que merecen nuestras marcas. Una adecuada instalación, cuidado y mantenimiento de las máquinas hará que duren más, evitando daños y desgaste prematuro. Cuidar y mantener los productos de manera regular los hará más seguros y duraderos.*

## *¿NECESITAS PIEZAS DE REPUESTO?*

*Por favor tome nota y esté preparado para entregar la siguiente información*:

- *Código del producto*: ***FZ5513***
- *Nombre del producto*: ***BANCO LUMBAR AJUSTABLE***
- *Modelo*: ***MULTIFUNCIONAL 1.0***
- *Marca*: ***FORZA***
- ***Número de pieza*** *o también puedes adjuntar una fotografía de la pieza.*

## *¿NECESITAS SERVICIO DE ARMADO?*

*¡No hay problema!, nuestro equipo técnico especializado te puede ayudar. Contamos con servicio de armado en todo Chile (*).*

## *CONTACTO*

*Para mayor información acerca del producto, Servicio Técnico, Venta de Repuestos y/o Garantía, comuníquese directamente con el Área de Postventa.*

***+56 9 4260 9003***

***postventa@pesaschile.cl***

⚠ ***NOTA IMPORTANTE:*** *(*) Soporte Técnico y asistencia Postventa es un servicio oficial de Pesas Chile® exclusivo para sus marcas representadas: Obelix; HWM; KONG; PROmachine; FullFit; Mindfullness; Araknido; Forza; Xebex; XMaster; Vortec; Rising; Peach Builder. El valor del producto no incluye el costo de armado. Para más información visita nuestra página web: https://pesaschile.cl/content/21-soporte-y-postventa*

FORZA® es una marca registrada de Pesas Chile S.p.A.

FORZA®

FORZA®
*Monseñor Valech 12050, bod. 26, Maipú, Santiago • Tel: +56 9 4260 9003*

Impreso en China © 2026 Pesas Chile S.p.A.
Todos los derechos reservados.