PROMACHINE ZERO

BANCO SENTADILLA BÚLGARA

MANUAL DEL USUARIO

Código del producto:

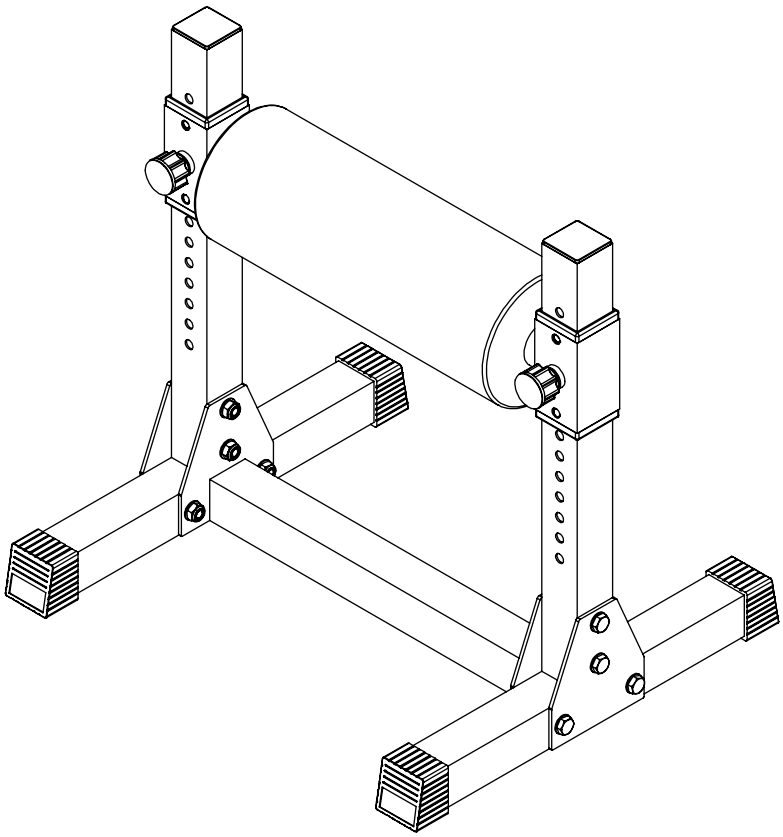
BBH

¿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 7
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 8
SERVICIO AL CLIENTE 10

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 tráfico regular. No utilice el producto en ningún lugar comercial, de renta o institucional.*

4. ***Peso máximo de carga: 150 kg***

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. *Este producto se ajusta con peso gradual de carga externa, por favor, utilice la carga apropiada para usted.*

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

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

12. *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.*

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

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

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

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

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

18. *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 PROmachine® 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 la nueva ***Banco Sentadilla Búlgara de PROmachine®***

El trabajo de fuerza unilateral es la mejor manera de construir un cuerpo fuerte, estable y simétrico. El soporte para sentadilla búlgara te permite fortalecer una pierna a la vez, perfecto para trabajar cuádriceps, glúteos e isquiotibiales. Un ejercicio imprescindible dentro de cualquier rutina. Este ejercicio fuerza el trabajo muscular intenso para la pierna que soporta peso, y se centra no solo en los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, sino también en el CORE. También es útil para push ups con pies elevados, planchas con pies elevados, hip thrust, entre otros.

¡Construye fuerza una pierna a la vez! *Arregla tus desequilibrios musculares sintiéndote anclado y seguro con nuestro soporte para sentadillas PROmachine. Simplemente engancha tu pie trasero en el reposapiés y haz sentadillas.*

Diseño ergonómico. *El soporte para sentadillas búlgaras de PROmachine está creado para tu comodidad. El reposapiés de espuma ultra grueso recubierto en PU de gran calidad, permite que tu pie se sienta de forma segura en su curva. Cuando se aplica fuerza mientras haces sentadillas, el rodillo se moverá con tu pie y tobillo para reducir la incomodidad y aumentar tu rango de movimiento.*

Tensa menos, levanta más. *El soporte para búlgaras te ayudará a realizar más repeticiones con una forma mejor y más segura, gracias a su diseño. Descansar tu pierna en el soporte de sentadillas es infinitamente más cómodo que colocarla en una caja; y mejor para rango de movimiento que usar un banco.*

Nuestro soporte para sentadillas está diseñado para ayudar a mantener el pie trasero elevado para que tu pierna delantera pueda hacer más trabajo para obtener mejores resultados.

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. Lo puedes instalar tú mismo sin mayor dificultad. 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

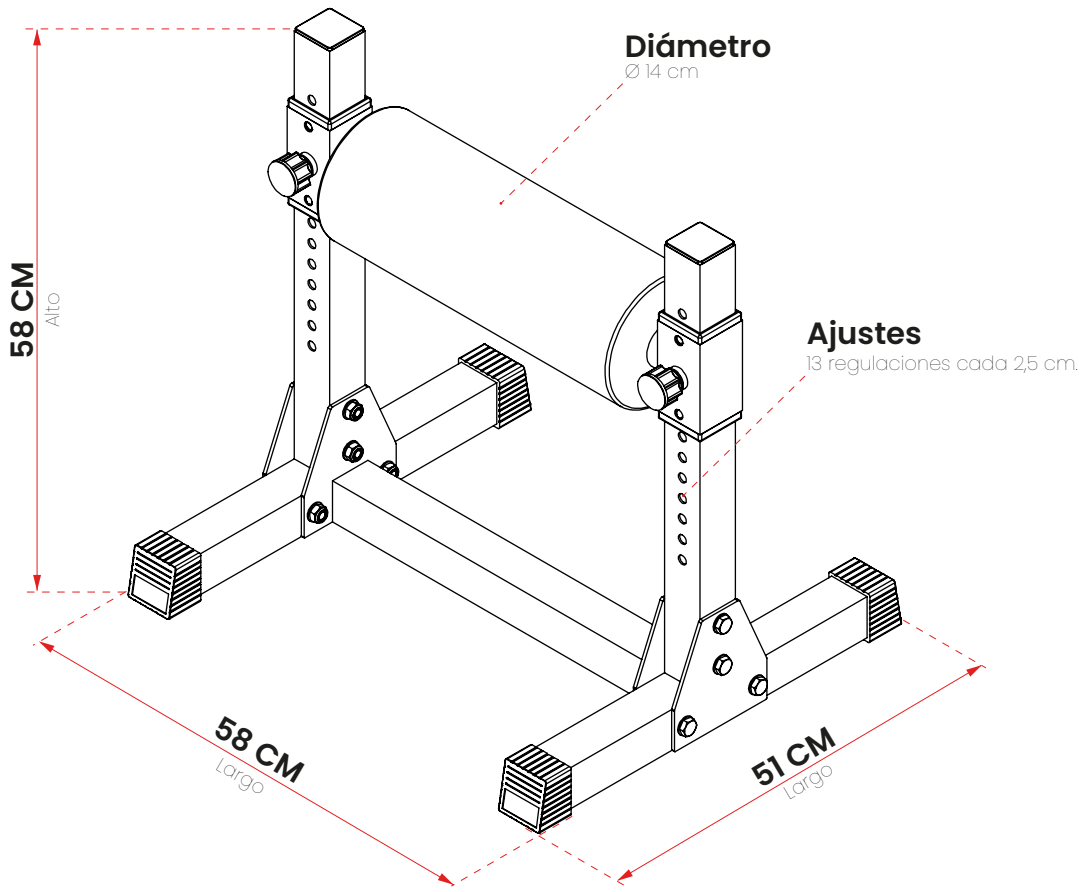
La información proporcionada en este manual del usuario está sujeta a cambios sin previo aviso. Pesas Chile y PROmachine® se reservan el derecho de modificarla en cualquier momento.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Dimensión del producto armado	*58*51*58 cm. (L*W*H)*	***Clase***	*HC*
N.W. / G.W.	*12,5 kg. / 13,5 kg.*	***Uso - Tráfico***	*Doméstico - Regular*
Peso máximo de carga	*150 kg.*	***Tapicería***	*PU Poliuretano*
Certificación	CE	***Pintura***	*Black powder coat finish*

DIMENSIONES GENERALES DEL PRODUCTO

VISTA FRONTAL



PROMACHINE®
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

PIEZA Nº	NOMBRE	CANTIDAD DE PIEZAS
1	Patas de base	2
2	Tubo vertical	2
3	Placa del tubo vertical	2
4	Soporte ajustable	2
5	Tubo de base	1
6	Tubo de espuma	1
7	Rodillo de espuma	1
8	Perno M8*10	2
9	Perno hexagonal M10*70	8
10	Arandela M10	16
11	Tuerca de nailon	8

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

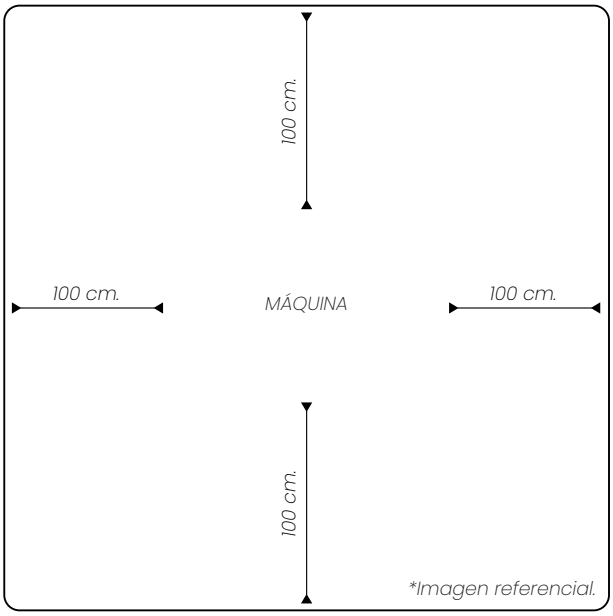
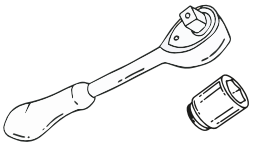


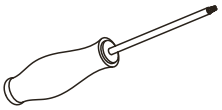
**Imagen referencial.*

HERRAMIENTAS EXTRAS QUE POSIBLEMENTE NECESITES

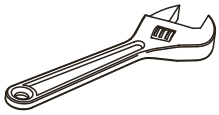
**NO incluidas.*



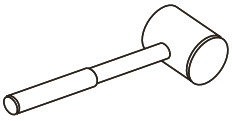
Llave trinquete + soquete



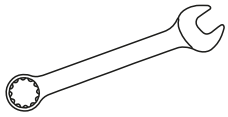
Destornillador cruz y paleta



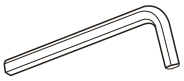
Llave francesa



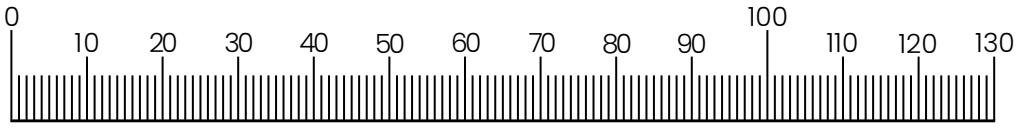
Martillo de goma



Llave punta corona



Llave allen



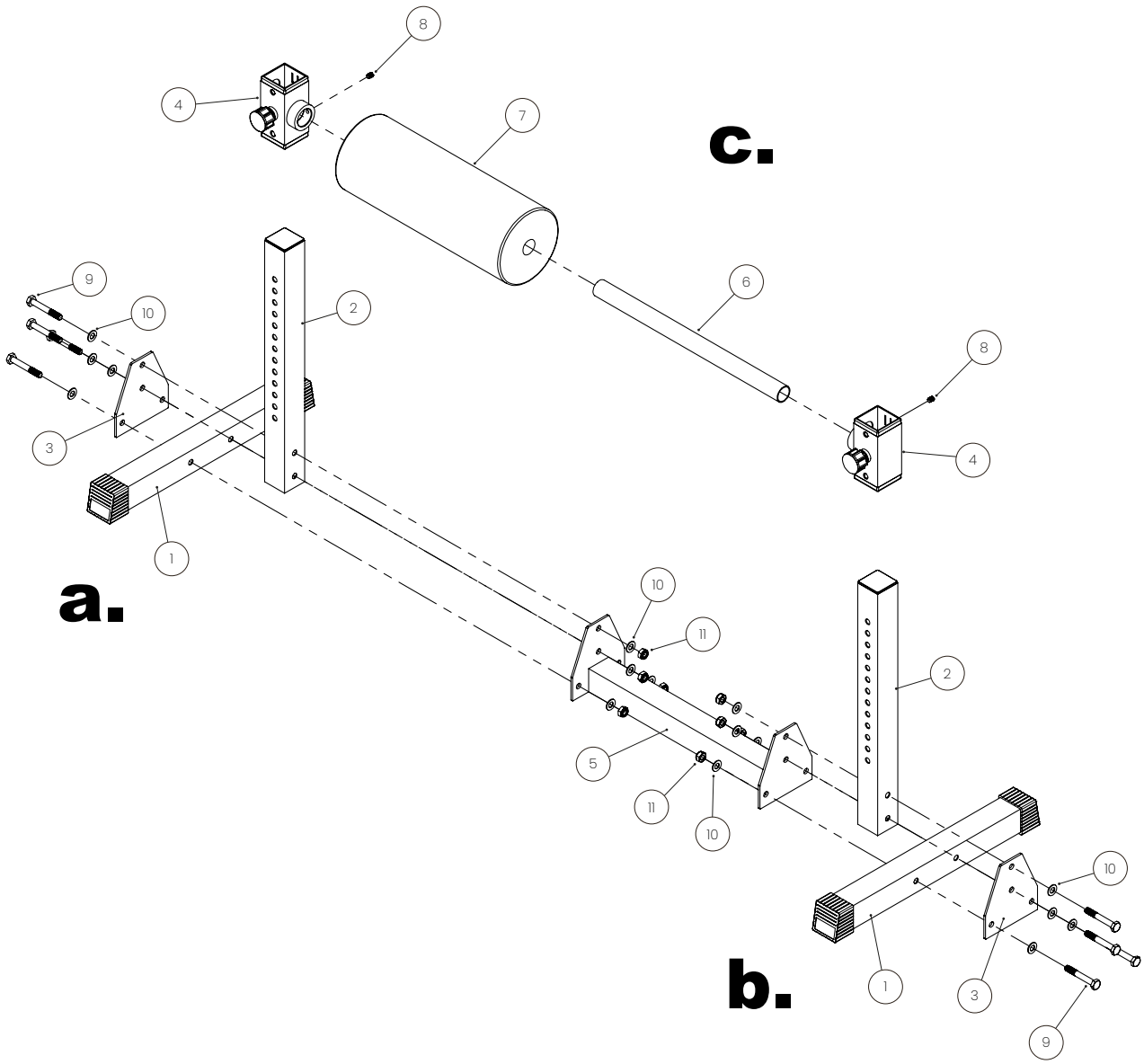
Regla en milímetros.



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.



⚠ **NOTA IMPORTANTE:** *Ensamble el banco con todos los pernos sueltos. Apriete firme solo al finalizar el armado.*

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 ajustados los perfiles de las patas para un correcto nivel.		X		
Inspeccionar todas las tuercas y tornillos, apriételos si es necesario		X		
Inspeccionar el desgaste de la almohadilla			X	
Apriete los pernos del pivote del respaldo y leg curl				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 la máquina, causará decoloración, oxidación y malos olores. Desafortunadamente, estas condiciones no están cubiertas por la Póliza de Garantía.*

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*: ***BBH***
- *Nombre del producto*: ***BANCO SENTADILLA BÚLGARA***
- *Modelo*: ***ZR SERIES***
- *Marca*: ***PROMACHINE***
- ***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*

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

PROMACHINE® ZERO

PROMACHINE®
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.