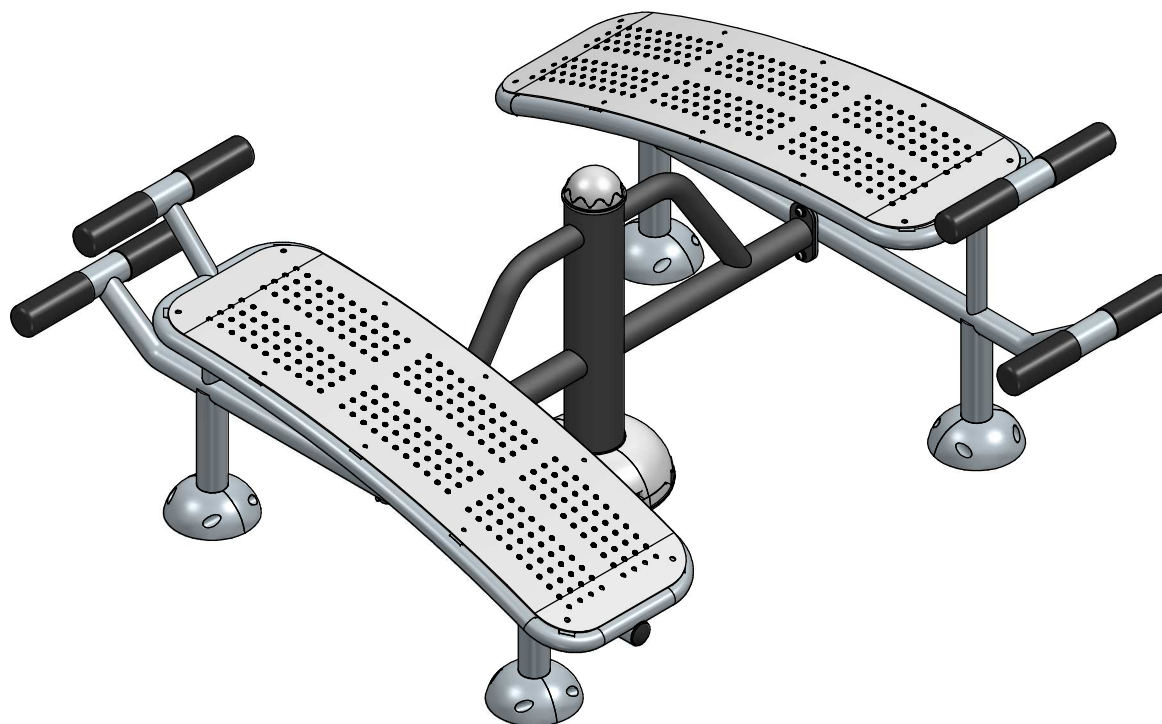




INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N

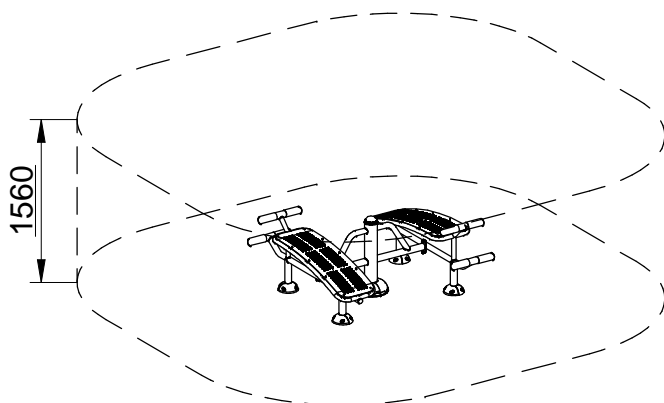




INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N



Area de seguridad:

Safe area:

18,90 m²

Aire de sécurité

Área de segurança:

Altura max. caída:

Maximum drop high:

560 mm

Hauter maximale de chute:

Altura maxima de queda:

Nº usuarios:

Number of users:

2

Nombre d'utilisateurs:

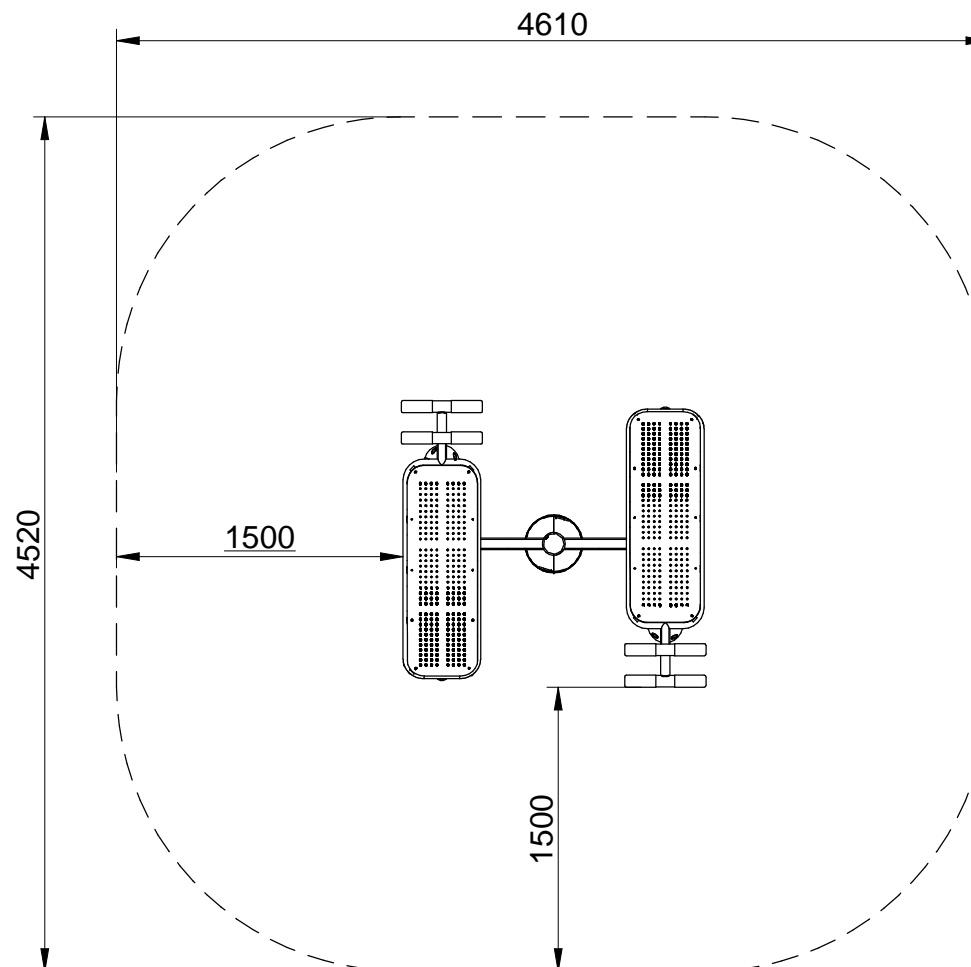
Edad:

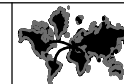
Age:

Age:

+14

Idade:

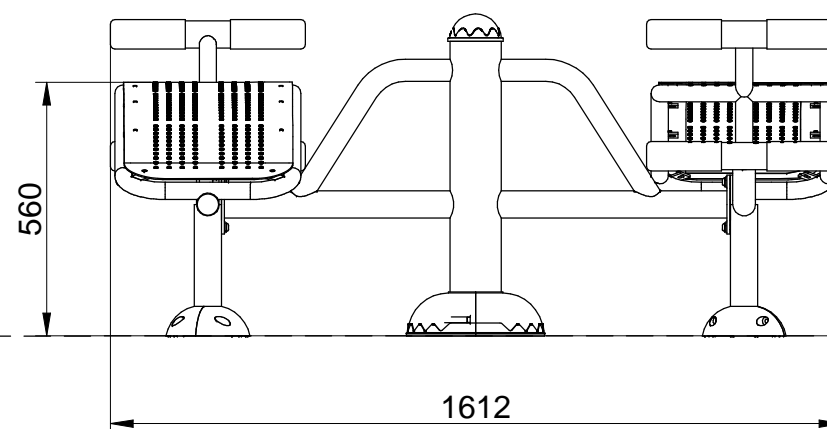
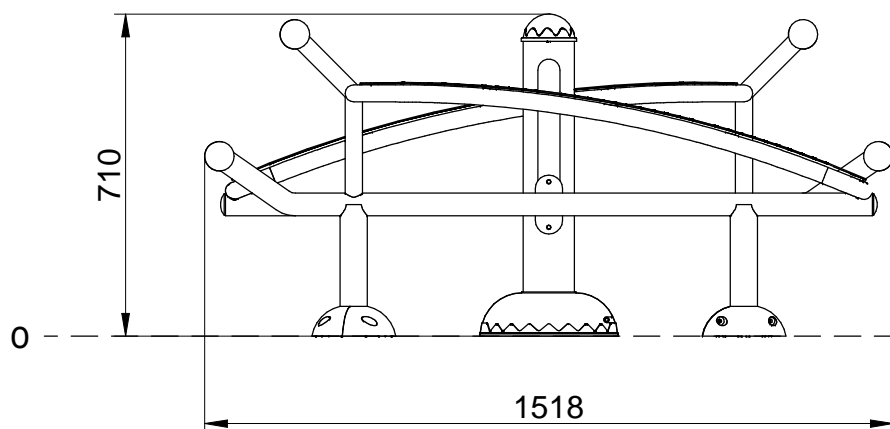




INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N





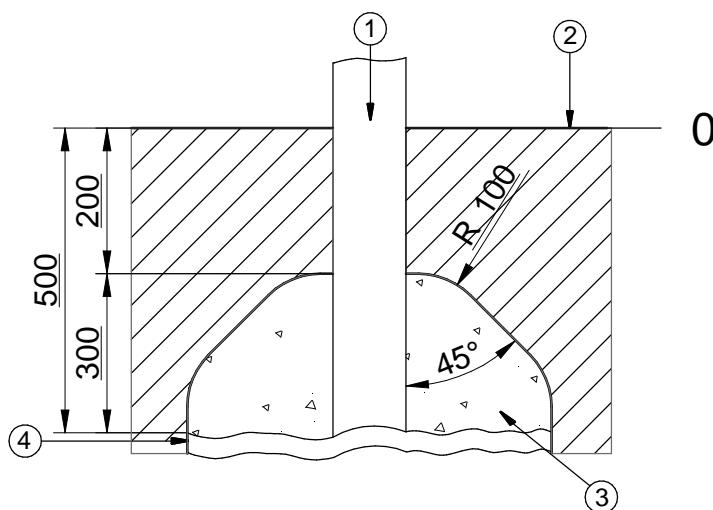
INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N

SB Fijación a tierra / Fix on the floor Fixation au sol/Fixação ao solo

1. Poste / Post / Poteau / Poste
2. Superficie juego / Playing surface / Surface de jeu / Piso de jogo
3. Cemento / Concret / Scellement / Cimento
4. Capa grave / Grave layer / Sous couche drainante / Camada de cascalho

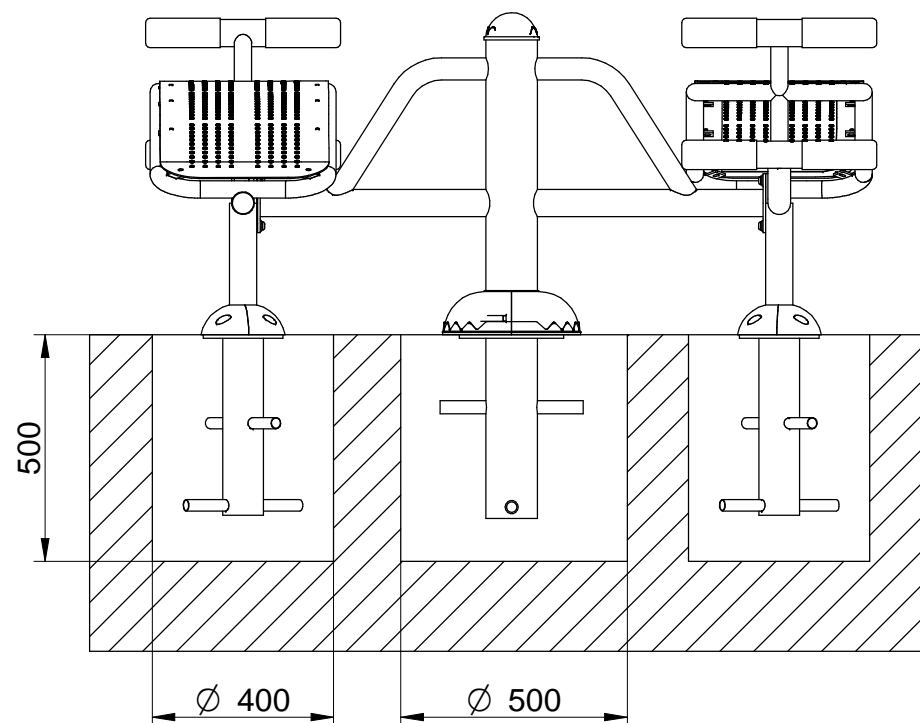


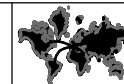
Importante: para el montaje y cimentación del juego son necesarias herramientas empleadas habitualmente en la construcción.

Important: for installation and foundation of the game are necessary tools usually employed in the construction.

Important: pour le montage et le scellement du jeu prévoir l'outillage de maçonnerie courant.

Importante: para a montagem e cimentação do parque são necessárias ferramentas utilizadas habitualmente na construção.




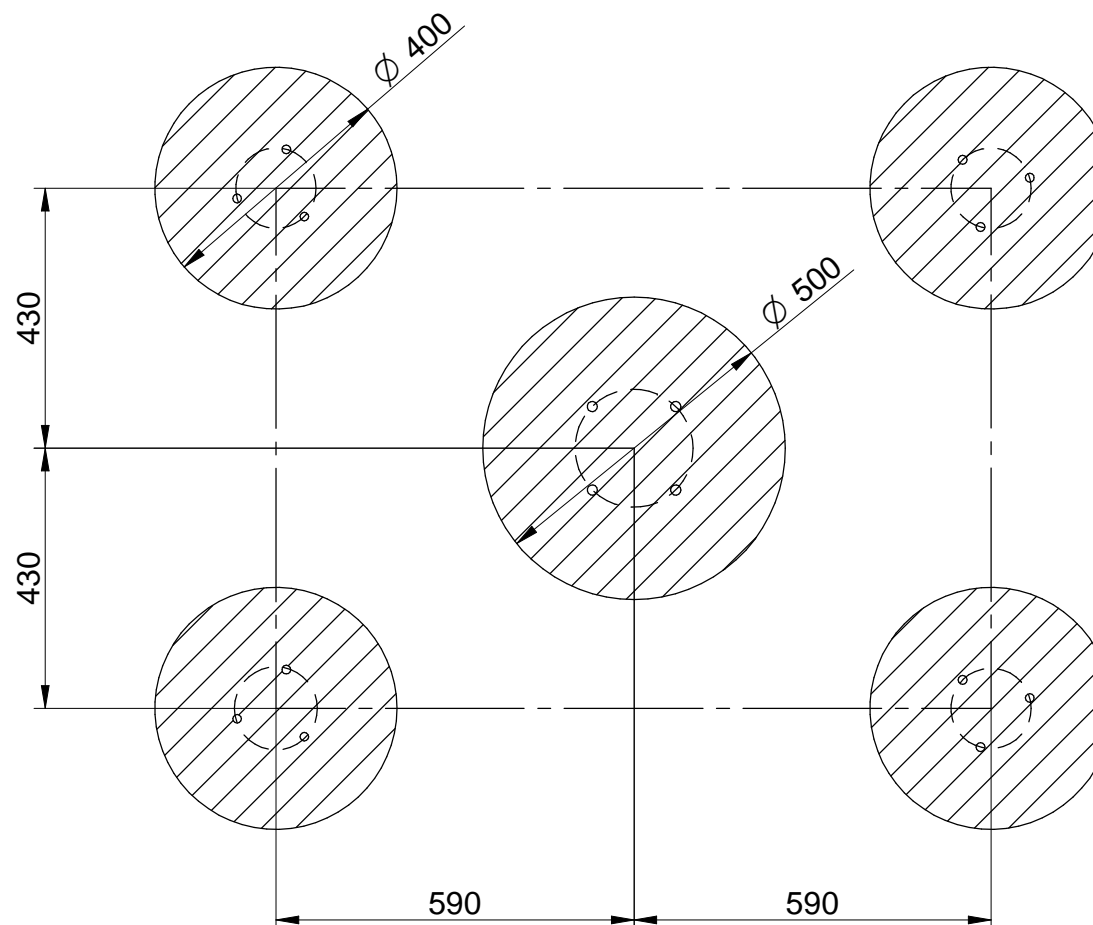


INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N

 Zona a excavar
Excavation zone
Creuser la zone
Zona a escavar

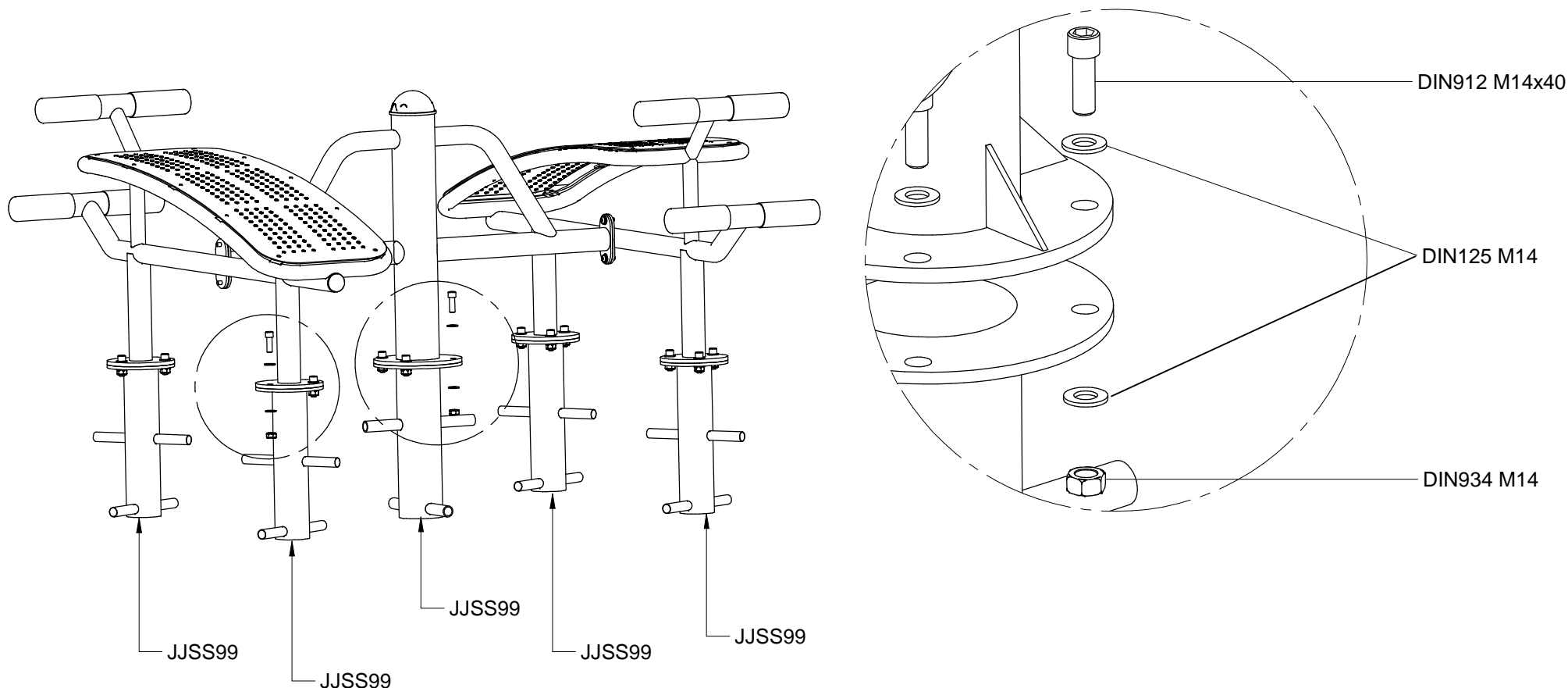




INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N





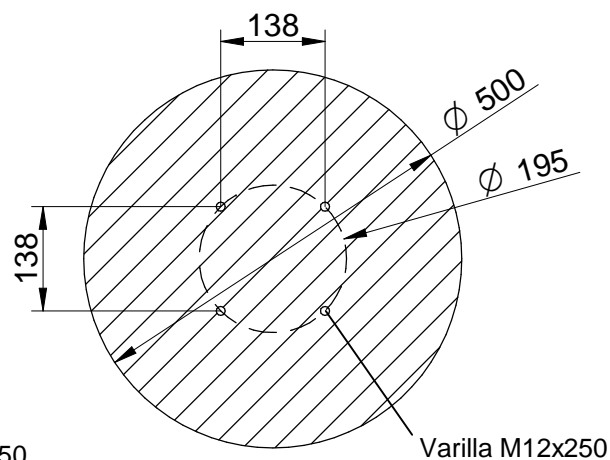
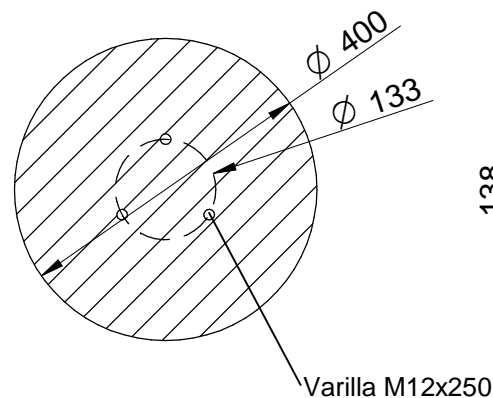
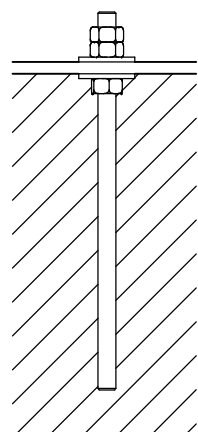
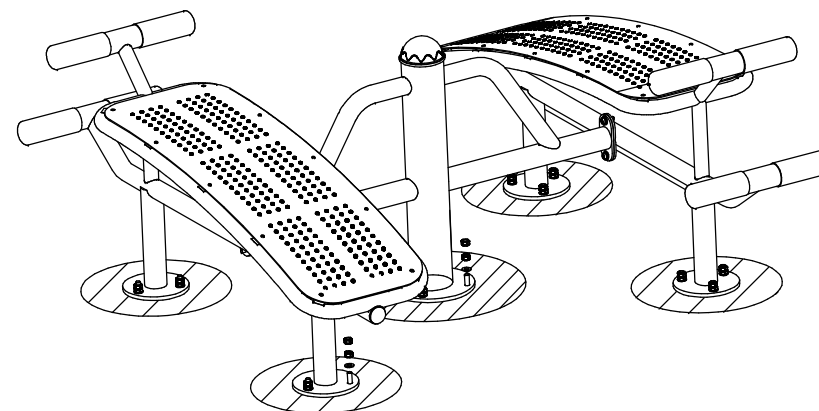
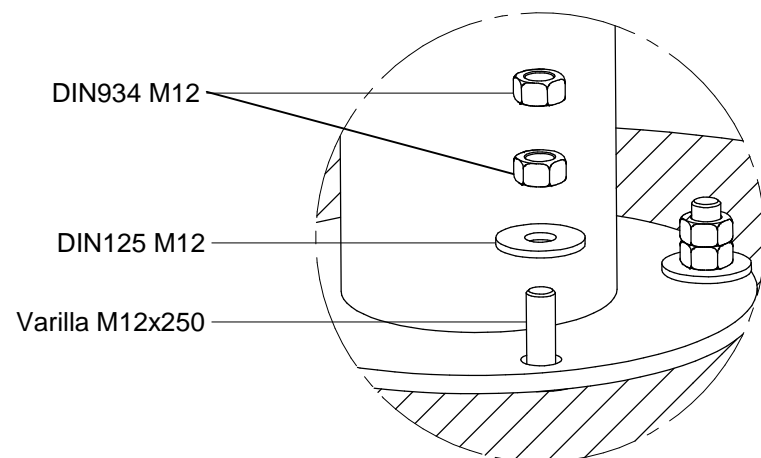
INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

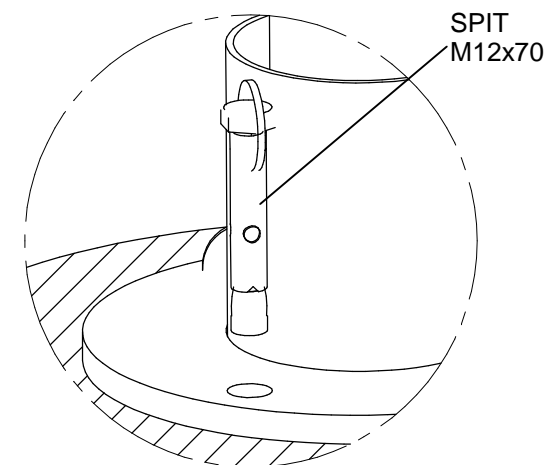
JSA015N

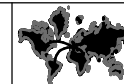
SD Fijación a solera/Fix on the ciment floor Fixation au sol/Fixação à terra

OPTION A



OPTION B

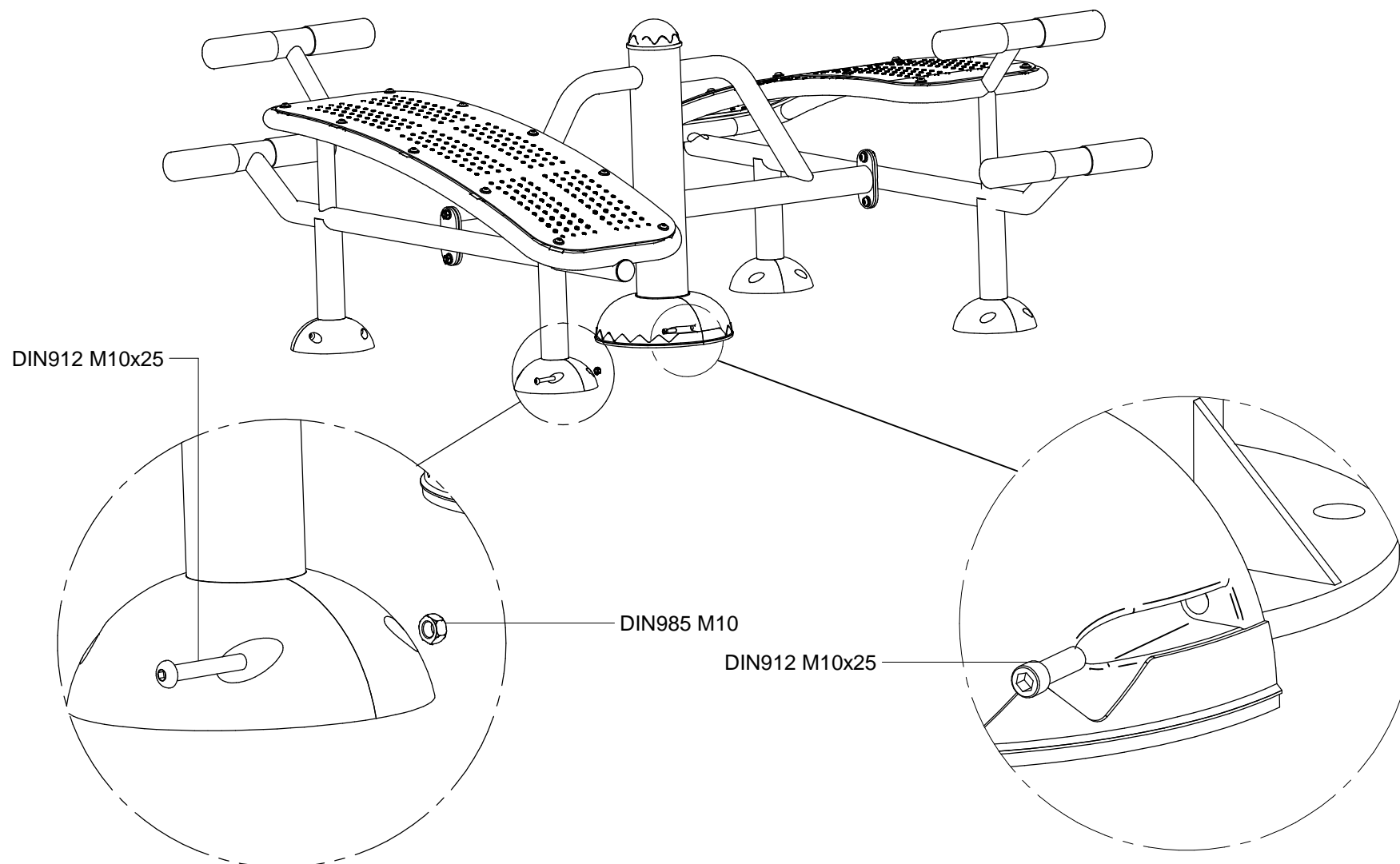




INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N

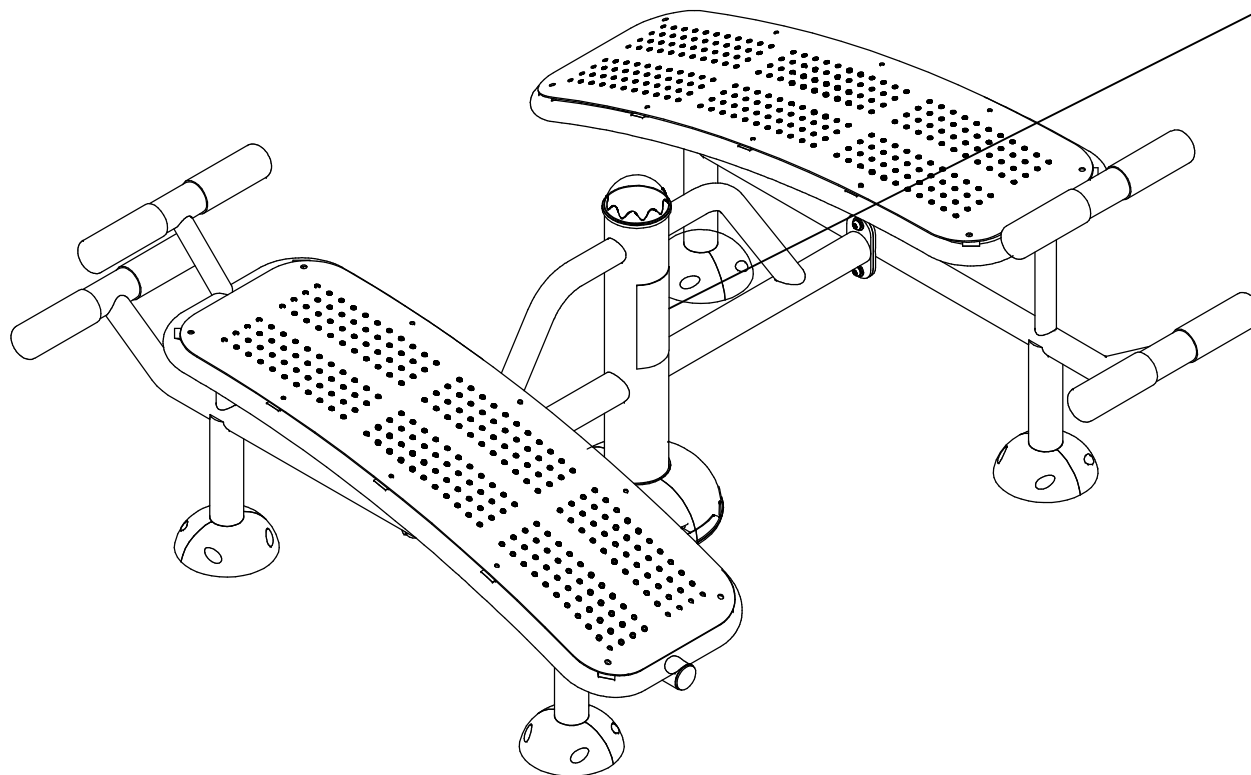




INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N



ABDOMINALES DOBLE/ABDOMINAUX DOBLE/DOUBLE ABDOMINAL JSA015N

BENITO.com
www.BENITO.com

Especificaciones / Specifications / Especificações		
Repeticiones / Repetitions / Repetições		
Nivel bajo / Calcular / Low level	Nivel medio / Intermedio / Medium level	Nivel alto / Supermedio / High level
5 x 3	10 x 3	15 x 3

ELEMENTO SALUDABLE / ELEMENTS DE SANTE / HEALTHY ELEMENTS

+14

CONFORME A LAS EXIGENCIAS DE SEGURIDAD DIN 79000

Beneficios:
Este ejercicio ayuda a trabajar los abdominales además de reforzar los músculos de esta zona, así como la flexibilidad de los mismos.

Instrucciones de uso:
Tumbese y coloque los pies en la zona habilitada para ello. Seguidamente junte las manos detrás de la cabeza. Empiece a subir y a bajar la parte superior de su cuerpo y repita el ejercicio.

CONFORME AUX EXIGENCES DE SECURITE DIN 79000

Avantage:
Le travail de la sangle abdominale, son renforcement musculaire et l'assouplissement de la zone de la taille.

Instructions d'utilisation:
Allongez-vous et placez vos pieds dans les emplacements appropriés. Puis joignez vos mains derrière la tête. Relevez la partie supérieure de votre corps par des mouvements répétés et régulier.

ACCORDING TO SAFETY REQUIREMENTS DIN 79000

Benefits:
It works on the belly muscles, make the muscles more powerful and pliable.

Use Instructions:
Lie down and rock your feet on the footpads. Hold your handrail together back your head. Repeat raising up and lying down of your upper body.

BENITO URBAN: BARCELONA - MADRID - SPAIN · info@BENITO.com · www.BENITO.com

SPAIN: +34 93 827 1000 / USA: 81 343 0454 - FRANCE: +33 1 45 43 21 81 82 / PORTUGAL: +351 21 509 802 802 / AUSTRIA: +43 1 5080 037 771 / ROMANIA: +40 733 119 981 / POLAND: +48 22 281 15 56 / CHINA: 86 10 67000000 / ARGENTINA: +54 11 5084 4111 / COLOMBIA: +57 2 286 2200 / MEXICO: +52 55 4631 8722 / BRAZIL: +55 11 5080 0348 / PERU: +51 1201 1260 / COLUMBIA: +57 1 281 9462 / USA: +1 513 775 2747 / RUSSIA: +7 495 594 25 76



INSTRUCCIONES DE MONTAJE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONS DE MONTAGE / INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ABDOMINALES DOBLE / ABDOMINAUX DOBLE / DOUBLE ABDOMINAL

JSA015N

INSPECCIÓN PREVIA A SU USO

- 1.- Comprobar si se han respetado las distancias de seguridad marcadas en el plano adjunto.
- 2.- Limpiar e igualar las áreas de seguridad de las distintas instalaciones de juego.
- 3.- Comprobar los aparatos de juego utilizándolos uno mismo.
- 4.- Comprobar que los tornillos y tuercas estén bien apretados, poniendo mayor atención a aquellos que por la naturaleza del juego son susceptibles de aflojarse.
- 5.- Comprobar si todas las tuercas están debidamente apretadas, y los agujeros cubiertos por tapones.
- 6.- Revisar que los cimientos, se encuentran a la profundidad adecuada (ver la página 4).

INSPECTION AVANT UTILISATION

- 1.- Vérifier avant tout la liberté de la zone de sécurité telle que décrite au plan joint.
- 2.- Nettoyer et aplanir la zone en vérifiant qu'elle ne se chevauche pas avec celle des autres jeux.
- 3.- Contrôler le bon fonctionnement des jeux en les assaillant vous-même.
- 4.- Vérifier le serrage de chaque vis ou boulon avec une attention particulière aux axes de rotation et fixations des pièces en mouvement.
- 5.- Contrôler la présence des rondelles et des capuchons étanches.
- 6.- Vérifiez que les massifs de scellement sont assez profonds: (voir page 4).

INSPECTION PRIOR TO USE

- 1.- Check if you have the necessary clearances security marked on the attached map.
- 2.- Clean and level the security areas various gaming facilities.
- 3.- Check gaming devices using them yourself.
- 4.- Check that nuts and bolts are tight, paying more attention to those who by the nature of are susceptible to loose the game.
- 5.- Check that all bolts are properly tightened, and holes covered with gaps.
- 6.- Check that the foundation, are at the proper depth (see pag 4).

INSPEÇÃO PRÉVIA DO PARQUE

- 1.- Verificar se foram respeitadas as distâncias de segurança marcadas no plano anexo.
- 2.- Limpiar e nivelar as áreas de segurança das distintas instalações do parque.
- 3.- Verificar os elementos usando cada um deles.
- 4.- Verificar se os parafusos e porcas estão bem apertados, tendo mais em atenção aqueles que pela natureza do elemento são susceptíveis de desaparafusar.
- 5.- Verificar se todas as porcas estão devidamente apertadas e os furos cobertos pelos tampões.
- 6.- Rever que os maciços, se encontram à profundidade indicada (ver a página 4).