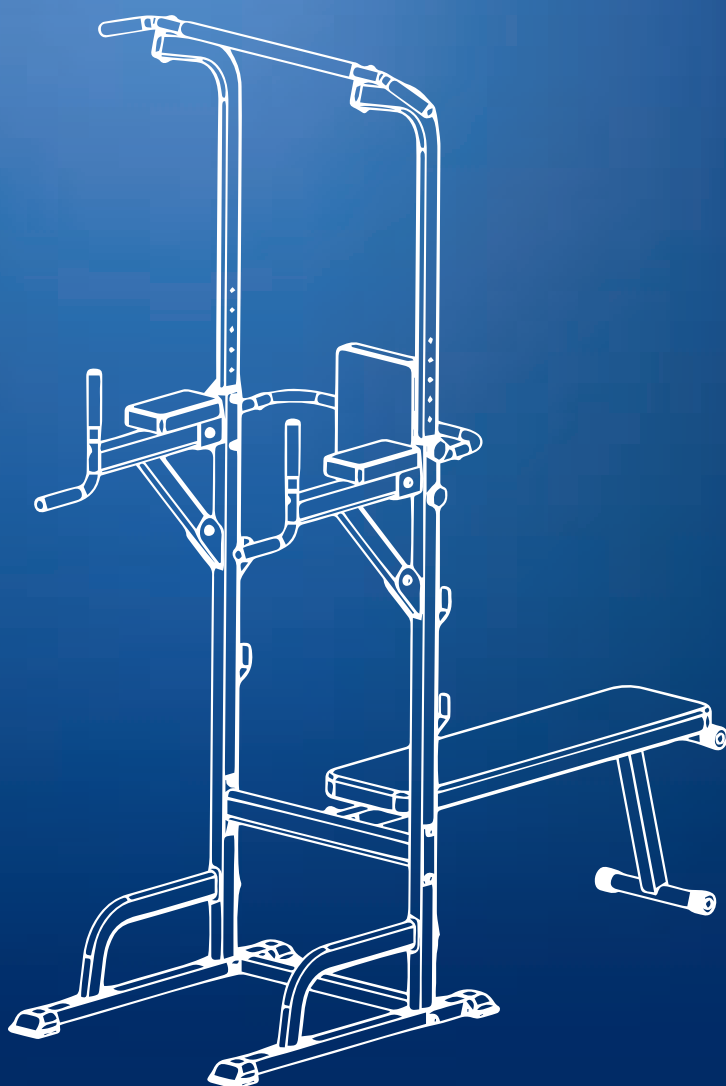


Última revisión: 24 de julio de 2024  
Last revision: July 24th, 2024

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## ESTACIÓN DE MUSCULACIÓN

### DOMIFIT



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Other languages





## **IMPORTANTE**

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

¡Gracias por elegir la estación de musculación DOMIFIT!. En este manual de instrucciones encontrará toda la información necesaria para montar, utilizar y mantenerlo de forma segura. Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el producto.

## **1. PROPÓSITO DEL PRODUCTO**

Domifit es un completo equipo fitness multifuncional para uso doméstico que incorpora 9 tipos de ejercicio en 1 sola máquina.

El entrenamiento con barra de tracción puede mejorar la fuerza de la parte superior del cuerpo, puede dejar que los músculos del cuerpo hagan un buen ejercicio, ayudar a mejorar la masa muscular, la resistencia y promover el desarrollo físico. Al mismo tiempo, este entrenamiento también puede reducir la presión sobre los músculos del brazo, ayuda a la circulación sanguínea, aumenta la dureza muscular y mejora la flexibilidad del cuerpo.

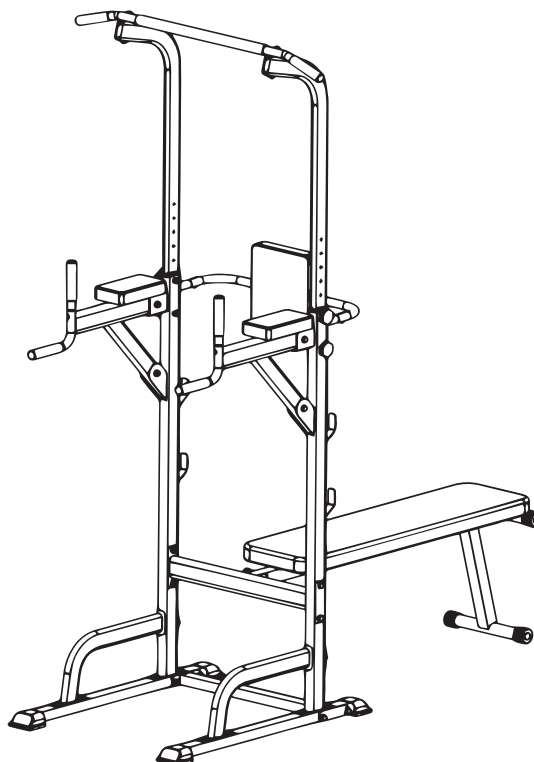
## **2. ADVERTENCIAS**

1. **¡ADVERTENCIA!**: Antes de usar, por favor, compruebe si todas las piezas están instaladas correctamente.
2. **¡ADVERTENCIA!**: Si encuentra errores mecánicos o funcionamiento anormal del producto, por favor contacte con nosotros.
3. **¡ADVERTENCIA!**: Mantenga a los niños alejados de este aparato cuando esté en uso. No permita que los niños se suban o jueguen sobre él cuando no esté en uso.
4. **¡ADVERTENCIA!**: Preste atención a los niños. Las bolsas de plástico pueden provocar asfixia.
5. **¡ADVERTENCIA!**: Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 0,6 metros de espacio libre en todas las direcciones alrededor de sus productos mientras hace ejercicio.
6. **¡ADVERTENCIA!**: Compruebe periódicamente que todas las tuercas, tornillos y accesorios estén bien apretados. Además, compruebe periódicamente todas las piezas móviles en busca de signos evidentes de desgaste o daños.
7. **¡ADVERTENCIA!**: Debido al peso y a la altura del producto, le rogamos que lo transporte o lo mueva más de una persona.

8. **¡ADVERTENCIA!** No lo coloque ni lo guarde en lugares inestables, como lugares resbaladizos, inclinados o que vibren con frecuencia. Un lugar con humo, humedad o polvo. Un lugar con poca ventilación. Lugares extremadamente calurosos o fríos. Luz solar directa o cerca de aparatos de calefacción.
9. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga los dedos alejados de las piezas móviles.
10. **¡ADVERTENCIA!** Caliente antes del ejercicio y estire durante unos 5 minutos después del ejercicio para ajustar el cuerpo correctamente.
11. **¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa deportiva.
12. **¡ADVERTENCIA!** Para personas con hipertensión, enfermedades del corazón y otras enfermedades, por favor, haga ejercicio bajo la guía de un médico. Si se siente incómodo durante el uso, pare inmediatamente y consulte a su médico.

### 3. CARACTERÍSTICAS

Medidas	65x175x180-230 cm
Peso máximo soportado	250 kg
Material	Acero
Modelo	Domifit
Referencia del producto	DF-00010/10



## 4. PIEZAS DEL PRODUCTO

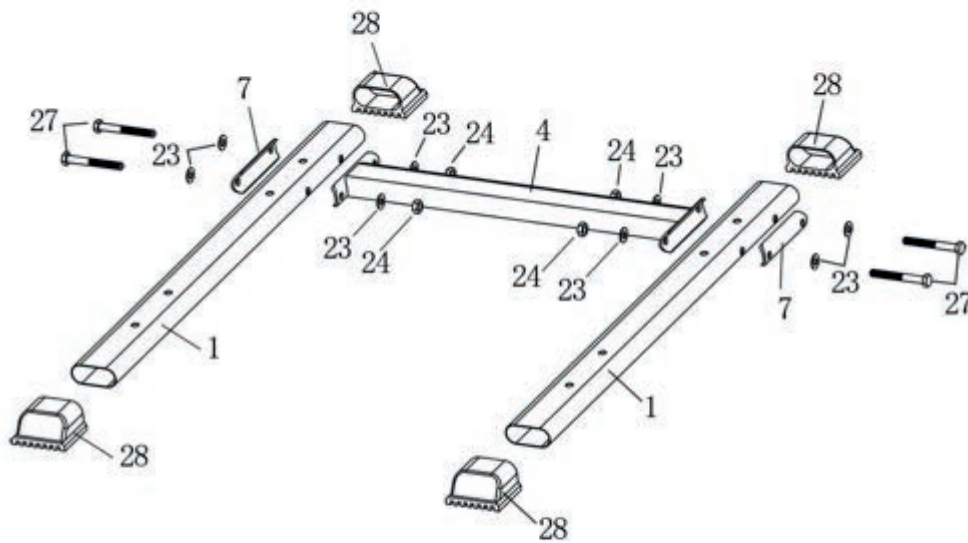
Número	Accesorios	Cantidad
1	Base	2
2	Soporte izquierdo	1
3	Soporte derecho	1
4	Tubo conector A	1
5	Tubo conector B	1
6	Tubo de soporte	2
7	Pieza de conexión del arco	2
8	Pieza de conexión	2
9	Pieza de inmersión	2
10	Mango	2
11	Cojín para brazos	2
12	Tubo de conexión en "U"	1
13	Cojín	1
14	Tubo de ajuste de altura	2
15	Barra horizontal	1
16	Tornillo M8*90	2
17	Arandela $\varphi 8$	4
18	Tuerca M8	2
19	Tornillo M6*10 (ya en las piezas)	4
20	Tornillo del cilindro	2
21	Tornillo de ajuste	4
22	Tornillo M10 *40	2
23	Arandela $\varphi 10$	38
24	Tuerca M10	14
25	Tornillo M10*35	8
26	Tornillo M10*50	6
27	Tornillo M10*90	6
28	Tapa del tubo	4
29	Banco de asiento	1
30	Marco del banco	1
31	Tubo de soporte del banco	1
32	Tornillo del pasador de aspecto elástico	1
33	Tornillo M10*60	2
34	Tornillo de ajuste más largo	1
35	Tornillo M6*14	18

## 5. INSTALACIÓN

### PASO 1:

Introduzca la tapa del tubo (28) en los dos extremos de la base (1).

Ensamble la base (1), conecte el tubo A (4) y la pieza de conexión en arco (7) con el tornillo (27), la arandela (23) y la tuerca (24).

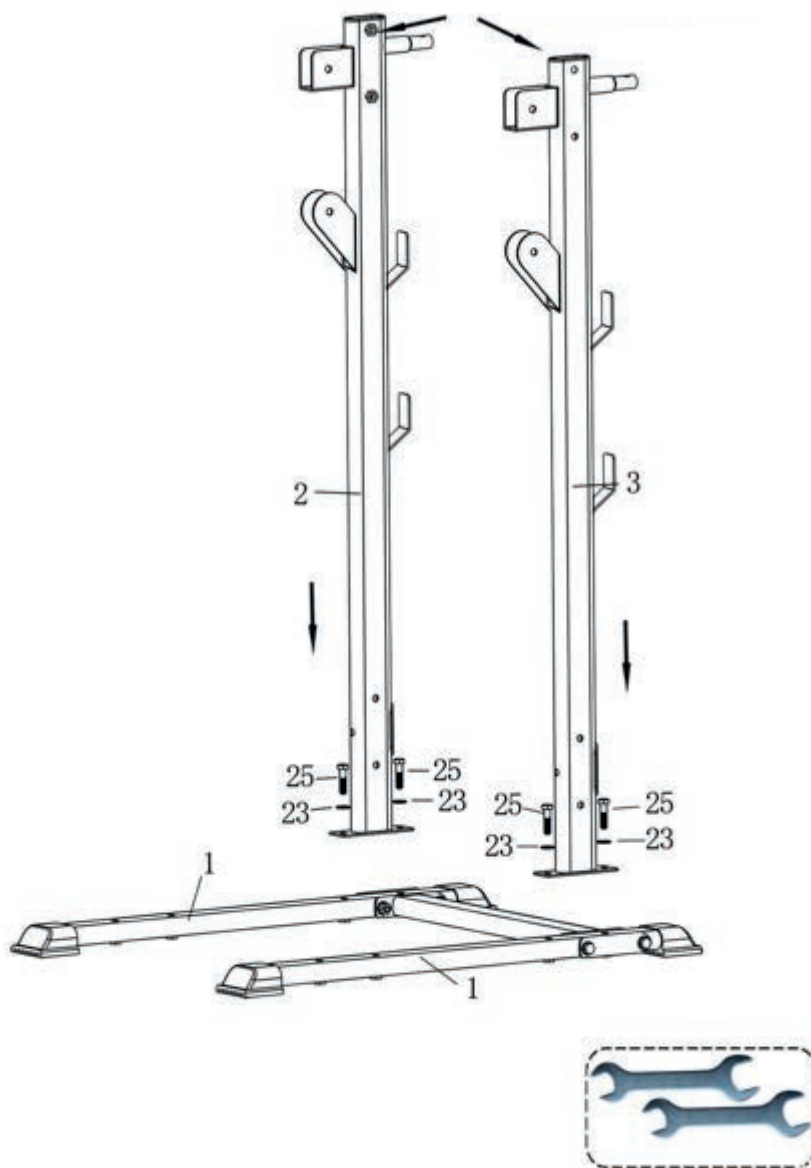


**PASO 2:**

Ensamble el soporte izquierdo (2), el soporte derecho (3) y la base (1) con el tornillo (25) y la arandela (23).  
(Las tuercas han estado en la base).

**Nota:** No apriete el tornillo primero.

El lado con la tuerca está dentro.

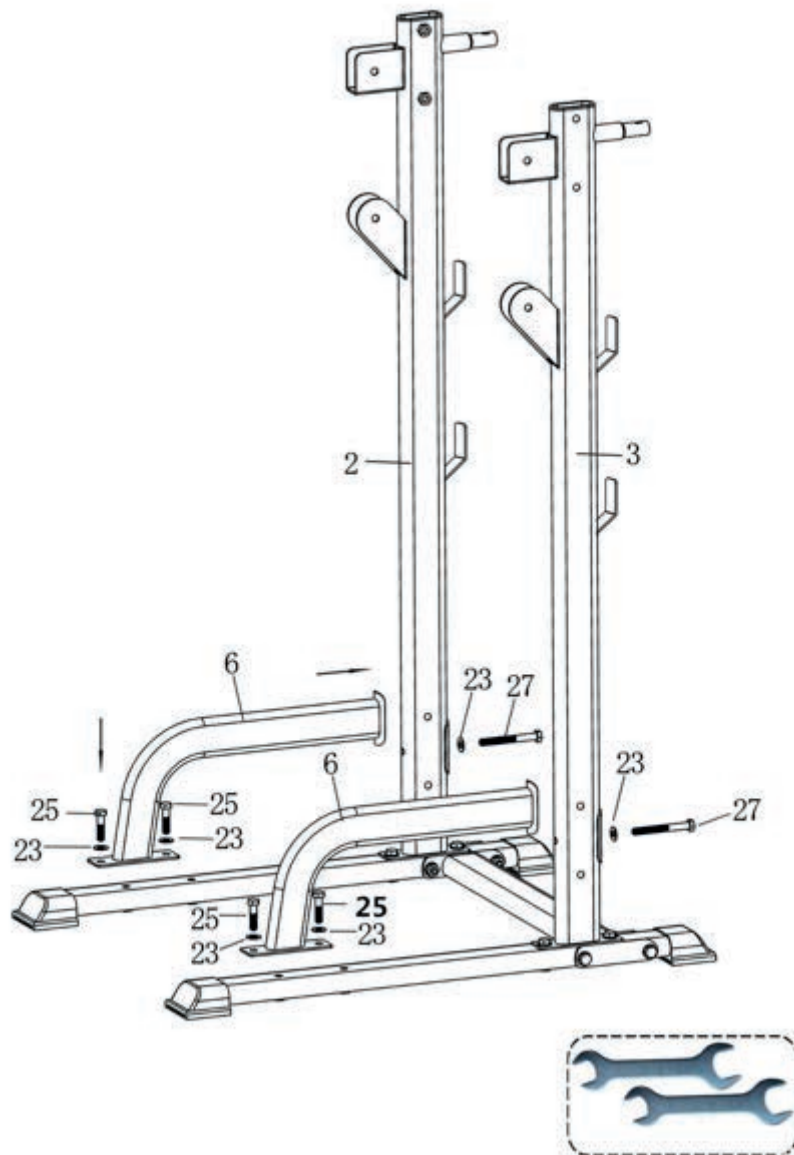


**PASO 3:**

En la base (1) conecte el tubo de soporte (6) con el tornillo (25), la arandela (23).

Conecte el tubo de soporte (6), el soporte izquierdo (2) y el soporte derecho (3) con el tornillo (27) y la arandela (23).

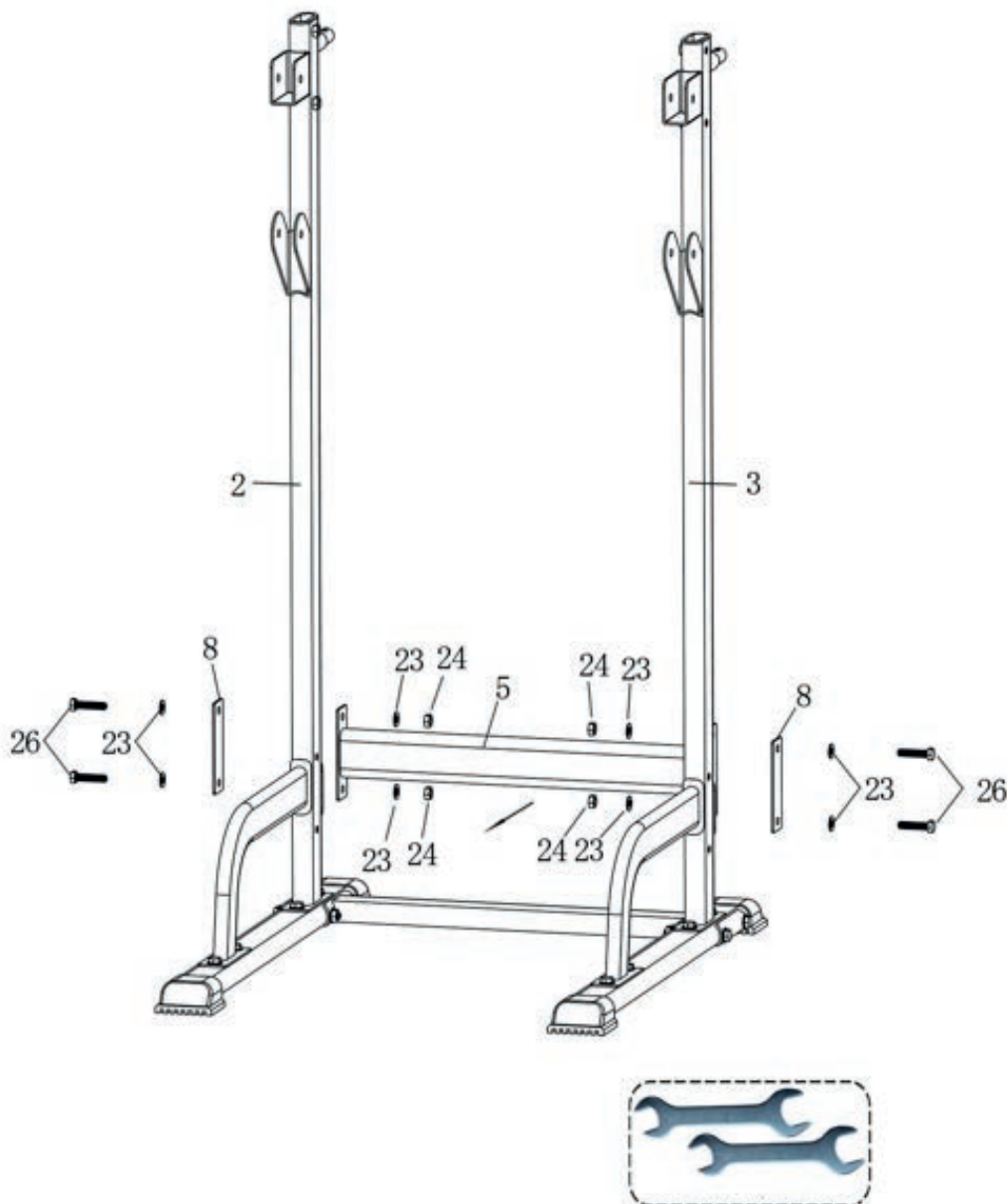
**Nota:** No apriete los tornillos primero.



**PASO 4:**

Conecte el soporte izquierdo (2) y el soporte derecho (3) con el tubo B (5), conectar pieza (8) junto con tornillo (26), arandela (23) y tuerca (24).

**Nota:** No apriete los tornillos primero.

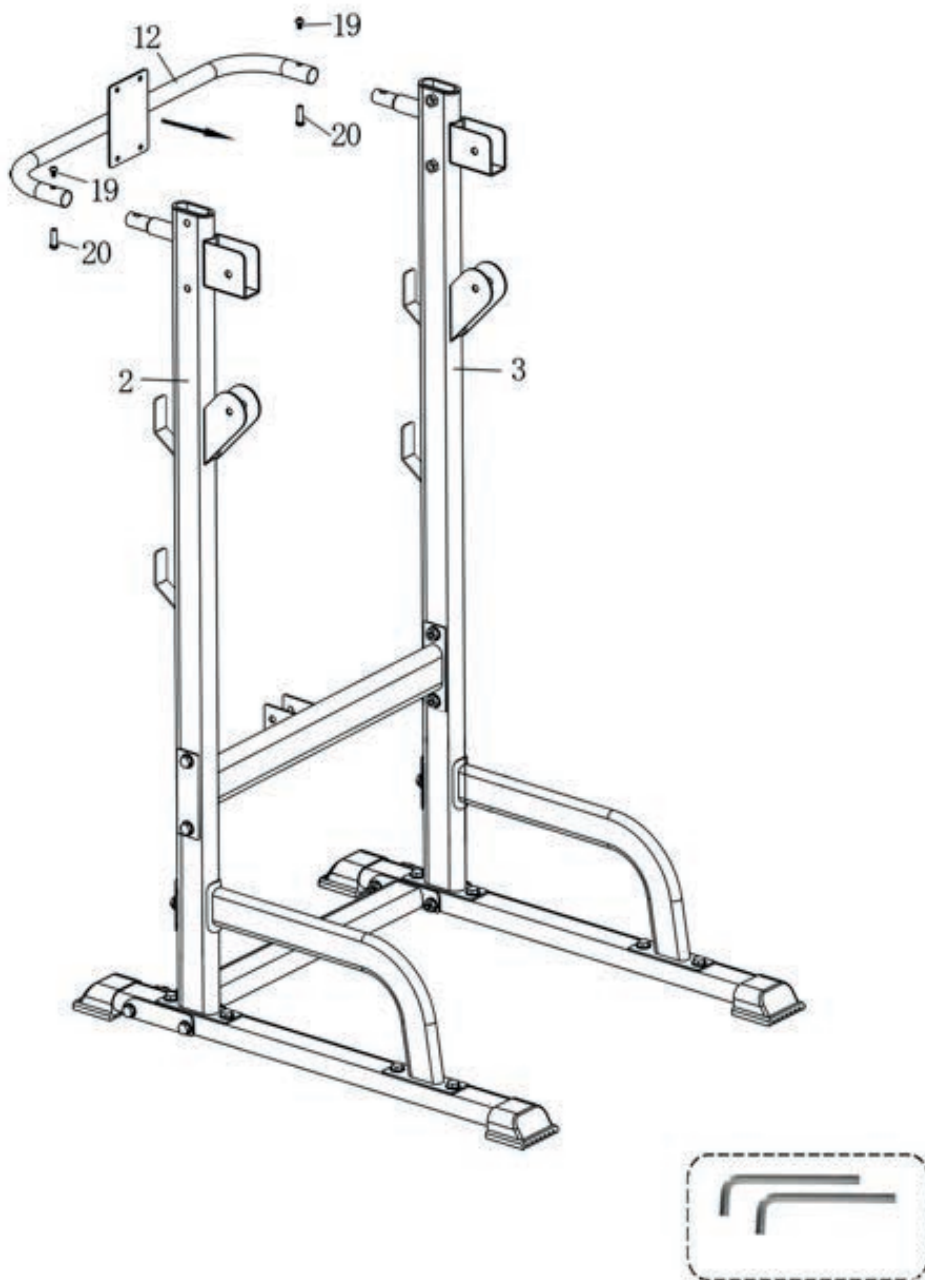




**PASO 5:**

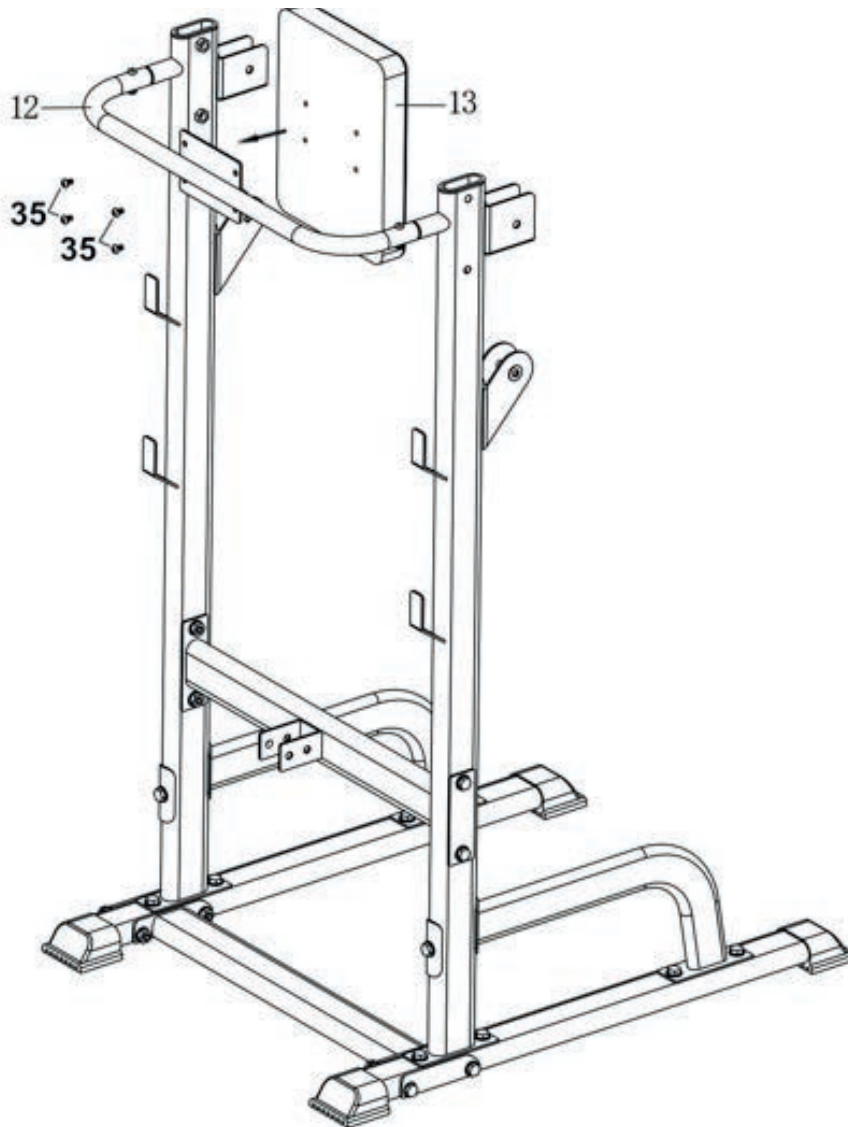
Instale el tubo de conexión en "U" (12) en el soporte izquierdo (2) y en el soporte derecho (3).

Bloqueo y fijación con tornillo (19) y tornillo cilíndrico (20).



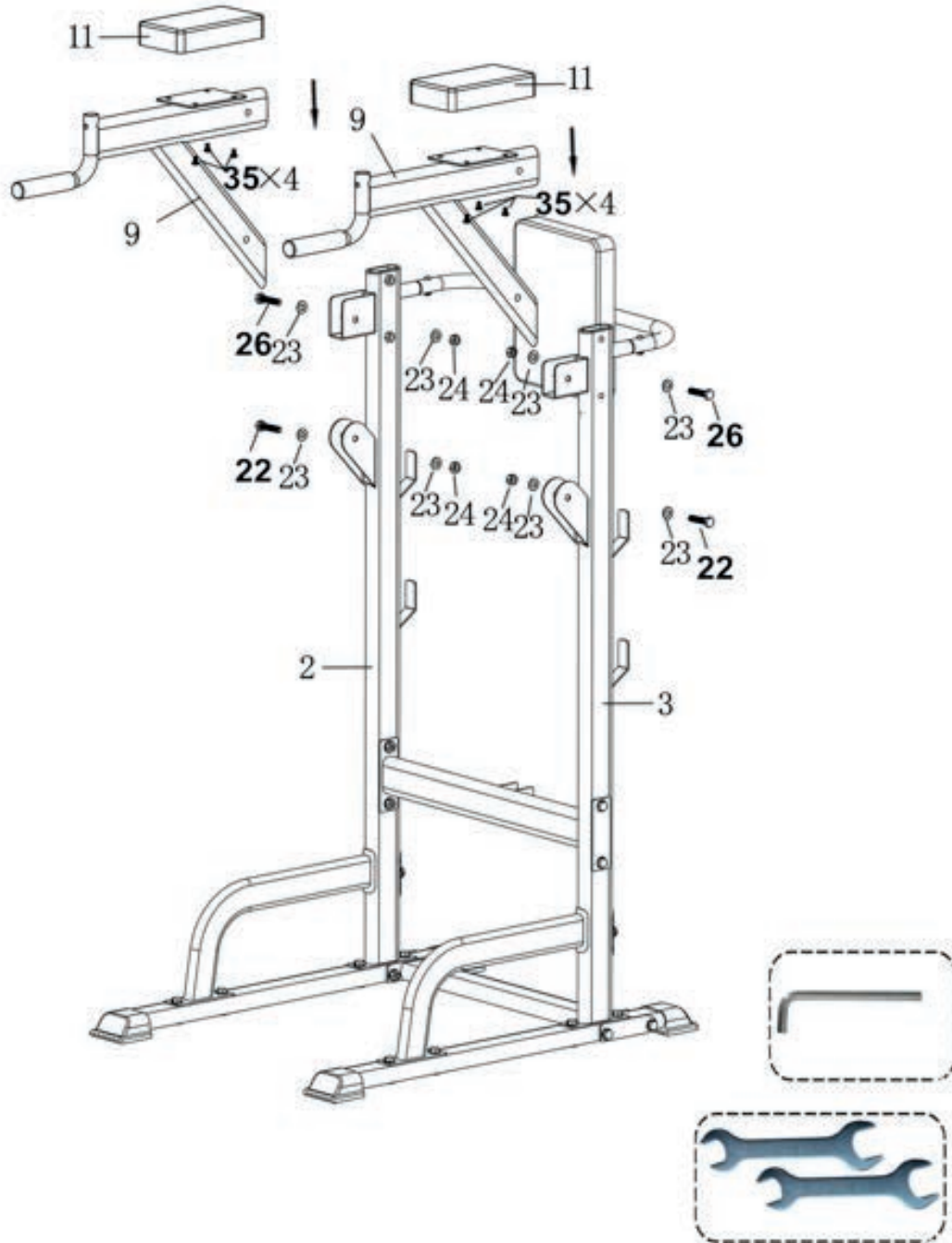
**PASO 6:**

Cojín de bloqueo y fijación (13) y tubo de unión en "U" (12) unidos con tornillo (35).



**PASO 7:**

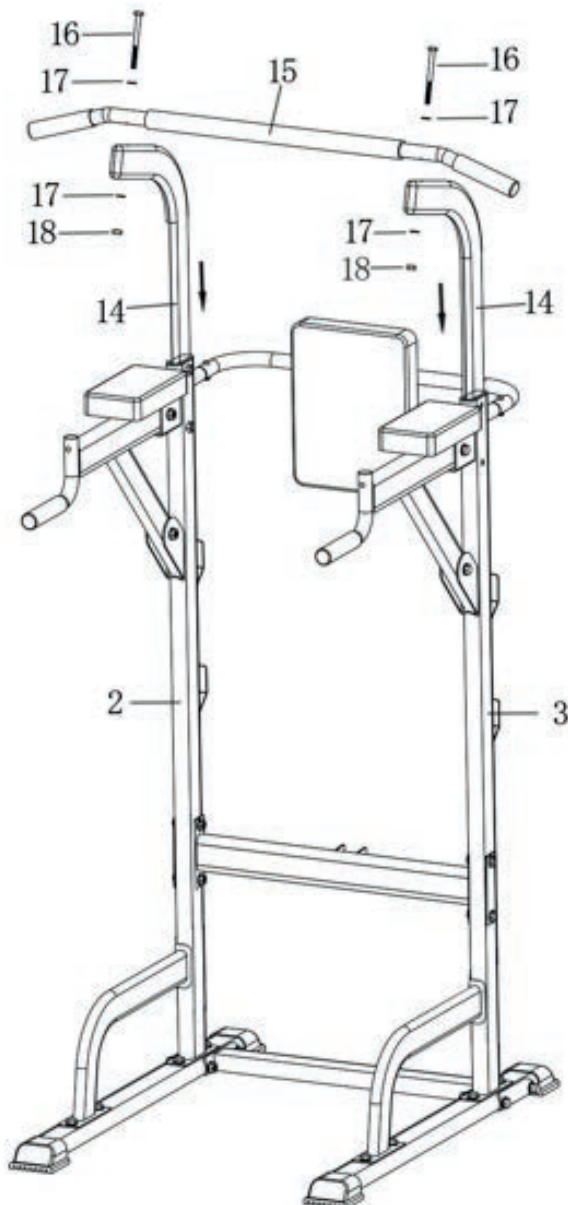
Instalar el cojín para brazos (11) en la pieza de inmersión (9), bloquear con el tornillo (35). A continuación, instálelo en el soporte izquierdo (2) y en el soporte derecho (3). Bloquear con tornillo (22 y 26), arandela (23), tuerca (24).



**PASO 8:**

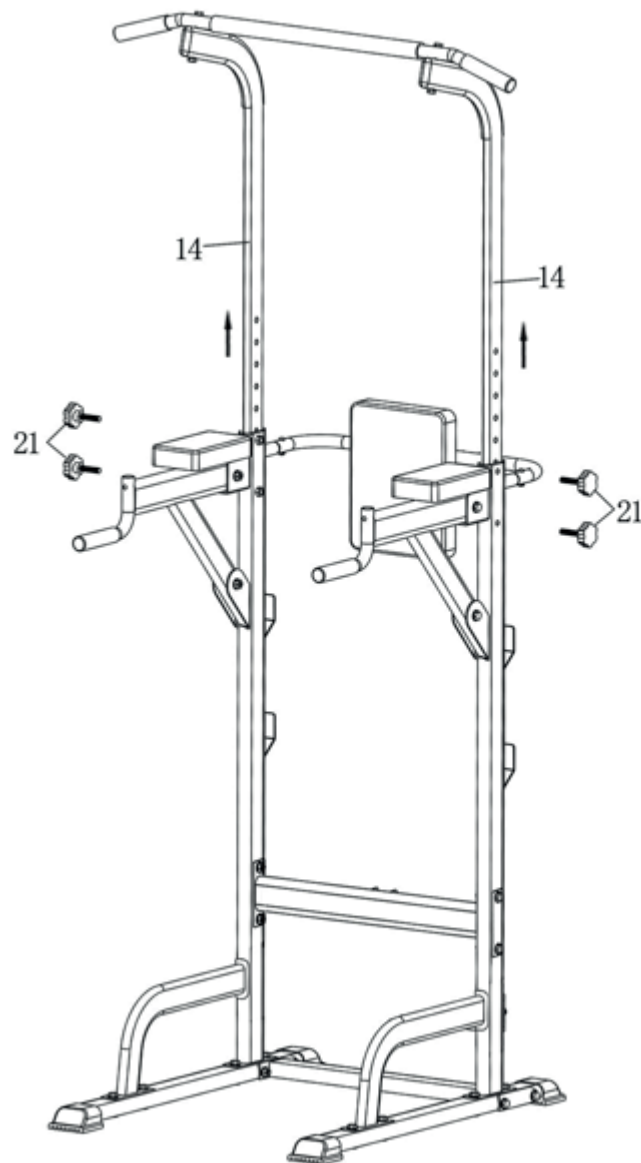
Inserte el tubo de ajuste de altura (14) en el soporte izquierdo (2) y en el soporte derecho (3).

Instale el bloqueo horizontal (15) y el tubo de ajuste de altura (14) junto con el tornillo (16), la arandela (17) y la tuerca (18).



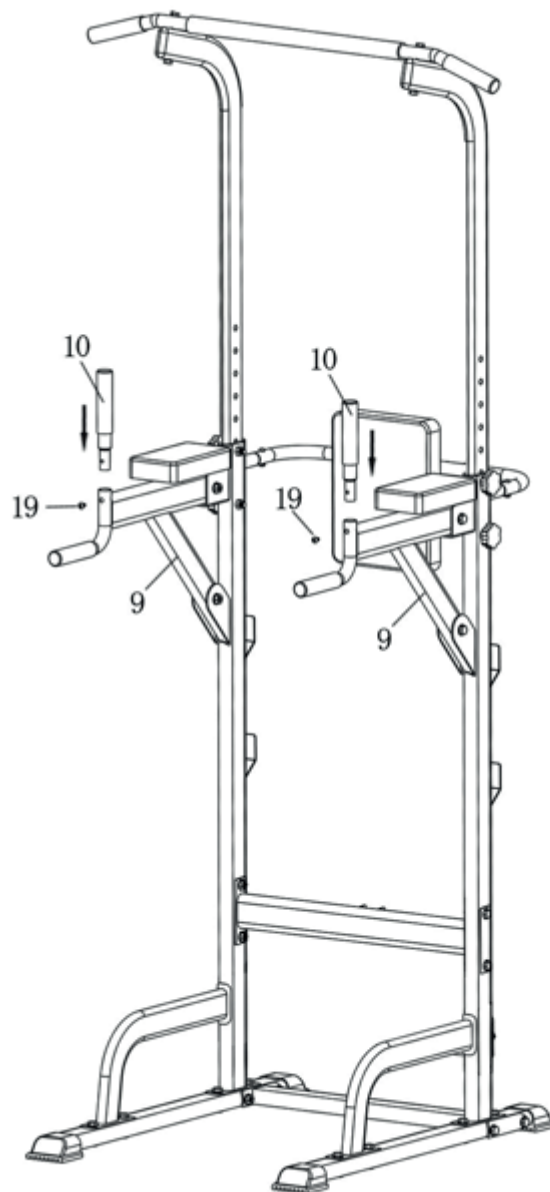
**PASO 9:**

Suba el tubo de ajuste de altura (14) hasta la posición que necesite. Bloqueo y fijación con tornillo de ajuste.



**PASO 10:**

Inserte las asas (10) en la pieza de inmersión, bloquéelas con el tornillo (19).



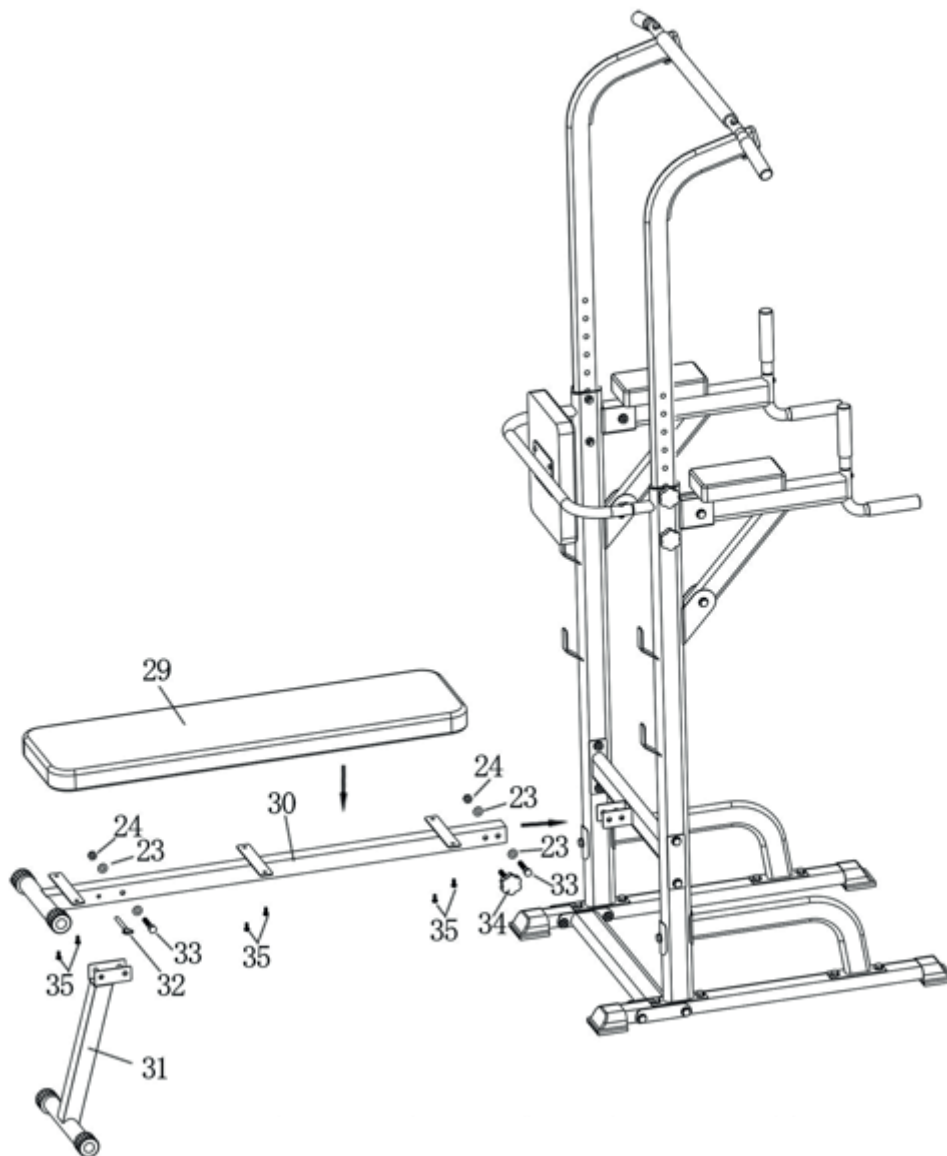
**PASO 11:**

Instale el banco de asiento (29) en el bastidor del banco (30) con el tornillo (35).

Instale el tubo de soporte del banco (31) en el bastidor del banco (30), bloqueándolo y fijándolo con el tornillo (33), la arandela (23), la tuerca (24) y el tornillo de bloqueo elástico (32).

Instale el marco del banco (30) en el tubo de conexión B (5), bloqueando y fijando con tornillo (33), arandela (23), tuerca (24) y tornillo de ajuste (34).

**Nota:** Bloquee todos los tornillos, la instalación está completa.



**Consejos para la instalación:**

- El producto debe instalarse en una superficie sólida. Prohibida su instalación en superficies huecas.
- Por favor, instálelo a una altura en la que sus dedos pueden tocar la barra con las manos.

**Aspectos a tener en cuenta:**

- Banco desmontable y ajustable con diferentes opciones de altura para adaptarse a diferentes intensidades de entrenamiento y hacer que sea fácil de almacenar, altura ajustable adecuada para diferentes necesidades de ejercicio.



- Base en forma de U Anti-Eversión, base extra ancha con pies antideslizantes, segura y estable.





- Desenrosque el tornillo para ajustar el nivel de altura en varios rangos. Disponible para toda la familia.



- Mango de diseño ergonómico, antideslizante y cómodo de usar, para evitar una postura incorrecta y evitar lesiones en la muñeca.



## 6. MODO DE EMPLEO

**Uso estándar**

- Flexiones de fitness estándar.
- Las dominadas no estándar, hacen que el equipo de fitness se incline hacia atrás, lo que puede provocar caídas.



## 7. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Limpie el equipo de ejercicio regularmente con un paño seco o húmedo.
2. Evita el uso de productos químicos agresivos, ya que podrían dañar el material.

## 8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### Problemas de montaje

#### Piezas faltantes o incorrectas:

- **Problema:** Al abrir el paquete, puede que falten piezas o que algunas sean incorrectas.
- **Solución:** Revisa el contenido del paquete en comparación con el manual de instrucciones antes de comenzar el montaje. Contacta al fabricante o vendedor para obtener las piezas faltantes o correctas.

#### Espacio insuficiente:

- **Problema:** No tener suficiente espacio en casa para montar la estación.
- **Solución:** Mide el área disponible antes de comprar la estación. Asegúrate de que haya espacio suficiente no solo para la máquina, sino también para moverte cómodamente alrededor de ella.

### Problemas de uso

#### Postura incorrecta:

- **Problema:** Usar la máquina con una postura incorrecta puede causar lesiones.
- **Solución:** Consulta con un entrenador personal o fisioterapeuta para aprender la postura correcta para cada ejercicio. También puedes ver vídeos de expertos que expliquen cómo utilizar la máquina correctamente.

#### Sobrecarga de Peso:

- **Problema:** Usar pesos demasiado altos puede llevar a lesiones.
- **Solución:** Comienza con pesos ligeros y aumenta gradualmente según tu capacidad y nivel de confort.

**Mantenimiento deficiente:**

- **Problema:** La máquina puede desgastarse o dañarse si no se le da el mantenimiento adecuado.
- **Solución:** Sigue las recomendaciones del fabricante para el mantenimiento regular, como lubricar las partes móviles y revisar los tornillos y cables.

**Uso inadecuado:**

- **Problema:** No utilizar la máquina para los fines destinados puede causar daños.
- **Solución:** Sigue siempre las instrucciones de uso y evita realizar ejercicios no recomendados o usar la máquina para fines distintos a los previstos.

**8. CONDICIONES DE GARANTÍA**

Este producto está cubierto por una garantía de 36 meses contra defectos de fabricación.

¡Gracias por elegir Mobiclinic! Apreciamos su confianza en nuestros productos. Estamos comprometidos en ofrecerle la mejor calidad y servicio. Sabemos que disfrutará de su nuevo DOMIFIT tanto como nosotros disfrutamos creándolo para usted. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia, no dude en contactarnos. Estamos aquí para ayudarle.

**Correo electrónico:** [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com)



## **IMPORTANT**

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Thank you for choosing the DOMIFIT drawbar! This instruction manual contains all the information you need to assemble, use and maintain it safely. Please read all instructions carefully before using the product.

## **1. PURPOSE OF THE PRODUCT**

Domifit is a complete multifunctional fitness equipment for home use that incorporates 9 types of exercise in 1 single machine.

Pull-up bar training can improve the upper body strength, can let the body muscles do a good exercise, help improve muscle mass, endurance and promote physical development. At the same time, this training can also reduce the pressure on the arm muscles, help blood circulation, increase muscle hardness and improve the flexibility of the body.

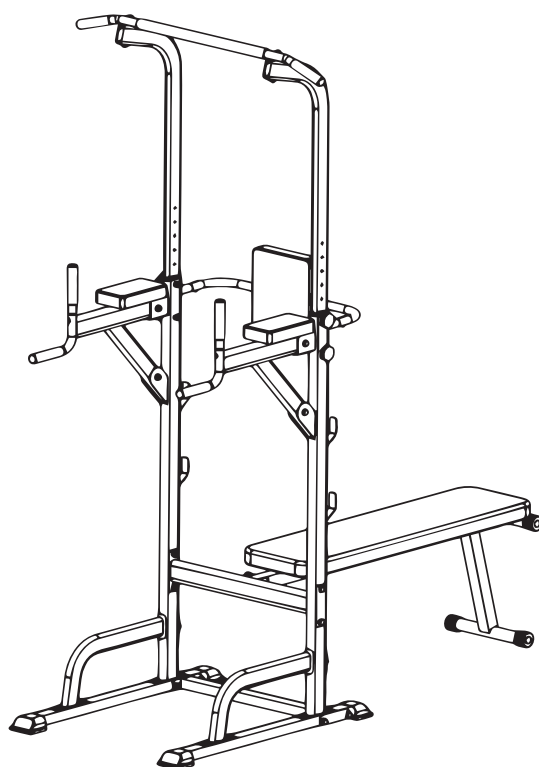
## **2. WARNINGS**

1. **WARNING!:** Before use, please check that all parts are installed correctly.
2. **WARNING!:** If you find mechanical errors or abnormal operation of the product, please contact us.
3. **WARNING!:** Keep children away from this appliance when in use. Do not allow children to climb or play on it when not in use.
4. **WARNING!:** Pay attention to children. Plastic bags can cause suffocation.
5. **WARNING!:** For your own safety, always ensure that there is at least 0.6 metres of free space in all directions around your products while exercising.
6. **WARNING!:** Periodically check that all nuts, bolts and fittings are tightened securely. In addition, periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
7. **WARNING!:** Due to the weight and height of the product, we kindly ask you to transport or move it by more than one person.
8. **WARNING!:** Do not place or store in an unstable location, such as a slippery, inclined or frequently vibrating place. A smoky, damp or dusty place. A place with poor ventilation. Extremely hot or cold places. Direct sunlight or near heating appliances.
9. **WARNING!:** Keep fingers away from moving parts.

10. **WARNING!:** Warm up before exercise and stretch for about 5 minutes after exercise to adjust the body properly.
11. **WARNING!:** Wear sportswear.
12. **WARNING!:** For people with hypertension, heart disease and other diseases, please exercise under the guidance of a physician. If you feel uncomfortable during use, stop immediately and consult your doctor.

### 3. CHARACTERISTICS

Measures	65x175x180-230 cm
Maximum supported weight	250 kg
Matériau	Steel
Model	Domifit
Product reference	DF-00010/10



## 4. PRODUCT PARTS

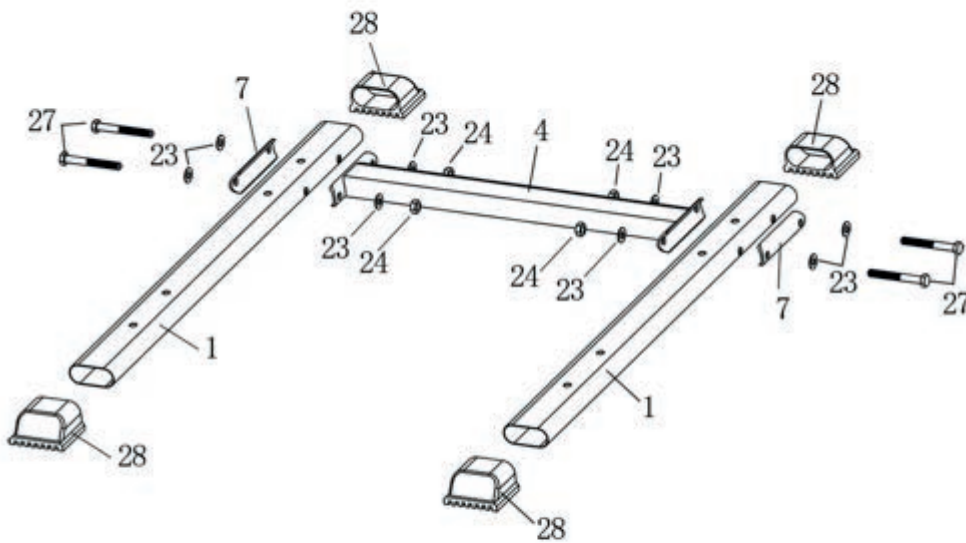
Number	Accessories	Quantity
1	Base	2
2	Left support	1
3	Right support	1
4	Connector tube A	1
5	Connector tube B	1
6	Support tube	2
7	Arc connection piece	2
8	Connecting piece	2
9	Immersion piece	2
10	Handle	2
11	Cushion for arms	2
12	U-shaped connection pipe	1
13	Cushion	1
14	Height adjustment tube	2
15	Horizontal bar	1
16	Screw M8*90	2
17	Washer $\phi$ 8	4
18	M8 Nut	2
19	Screw M6*10 (already in the parts)	4
20	Cylinder screw	2
21	Adjusting screw	4
22	Vite M10 *40	2
23	Washer $\phi$ 10	38
24	M10 nut	14
25	Vite M10*35	8
26	Vite M10*50	6
27	Vite M10*90	6
28	Tube cap	4
29	Bench seat	1
30	Bench frame	1
31	Bench support tube	1
32	Spring-loaded pin screw	1
33	Vite M10*60	2
34	Longer adjustment screw	1
35	Vite M6*14	18

## 5. INSTALLATION

### STEP 1:

Insert the tube cap (28) into the two ends of the base (1).

Assemble the base (1), connect the tube A (4) and the arc connector (7) with the bolt (27), washer (23) and nut (24).



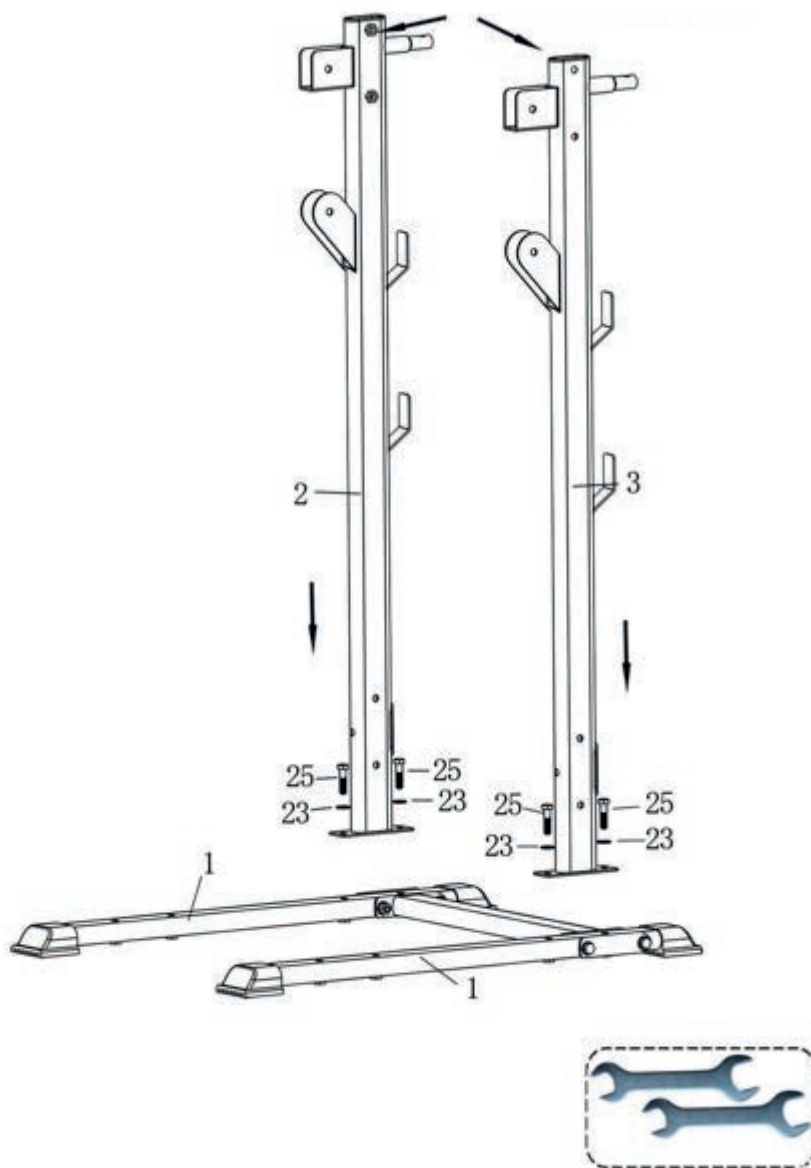


**STEP 2:**

Assemble the left bracket (2), the right bracket (3) and the base (1) with the bolt (25) and the washer (23).  
(The nuts have been on the base).

**Note:** Do not tighten the screw first.

The side with the nut is inside.

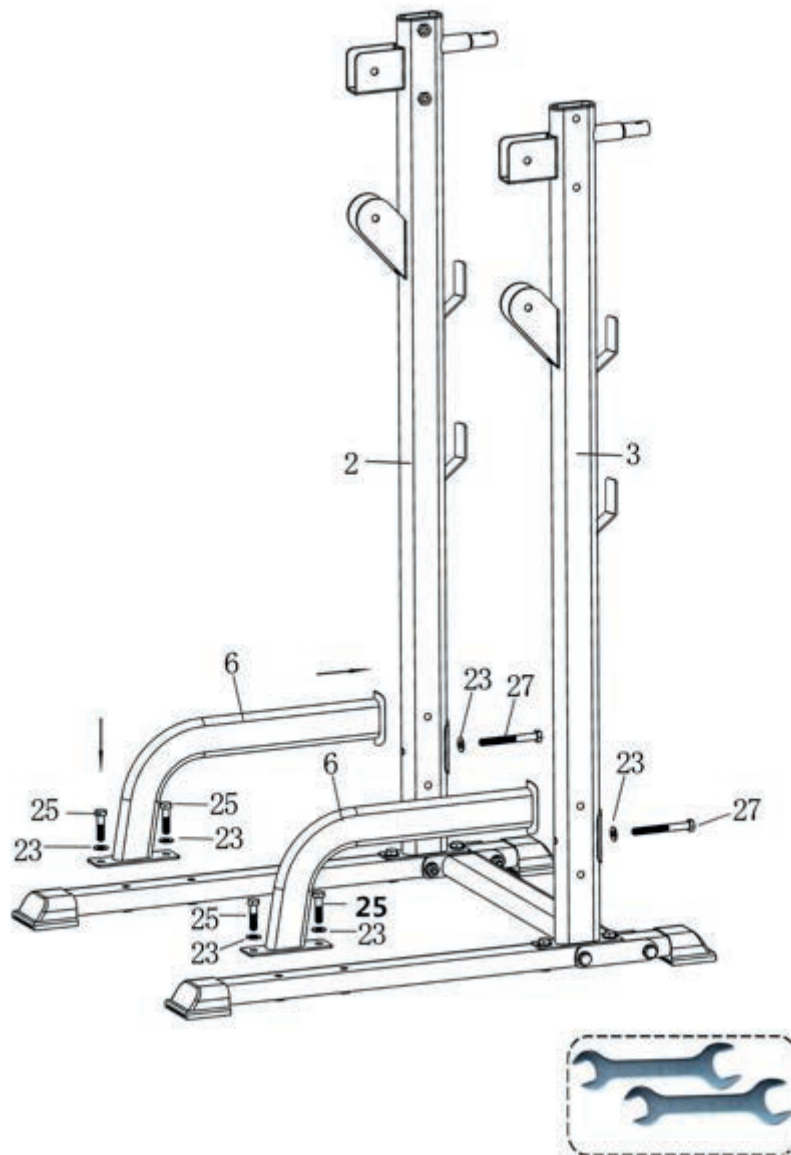


**STEP 3:**

On the base (1) connect the support tube (6) with the screw (25), washer (23).

Connect the support tube (6), the left support (2) and the right support (3) with the screw (27) and the washer (23).

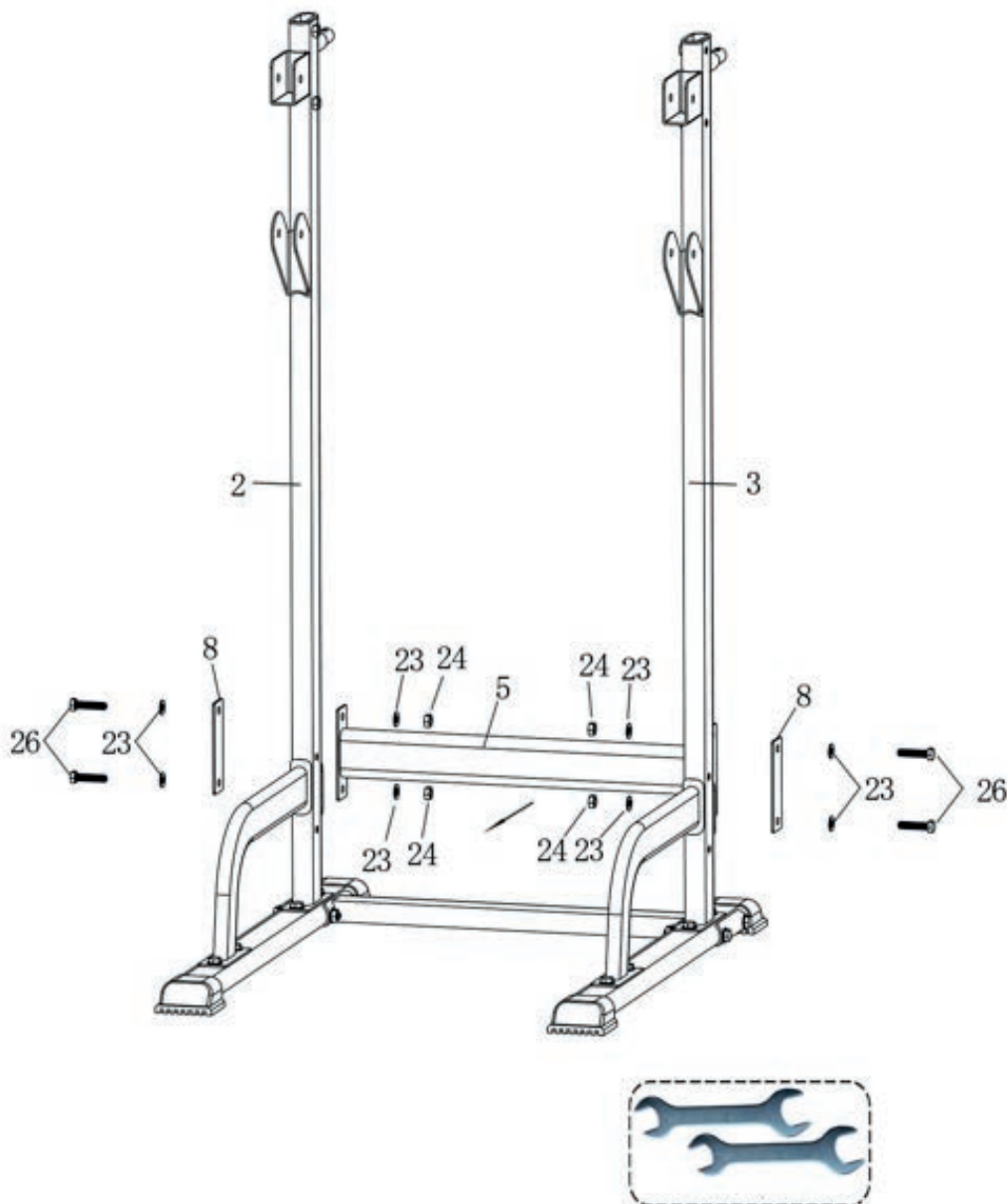
**Nota:** Do not tighten the screws first.



**STEP 4:**

Connect left bracket (2) and right bracket (3) with tube B (5), connect part (8) together with bolt (26), washer (23) and nut (24).

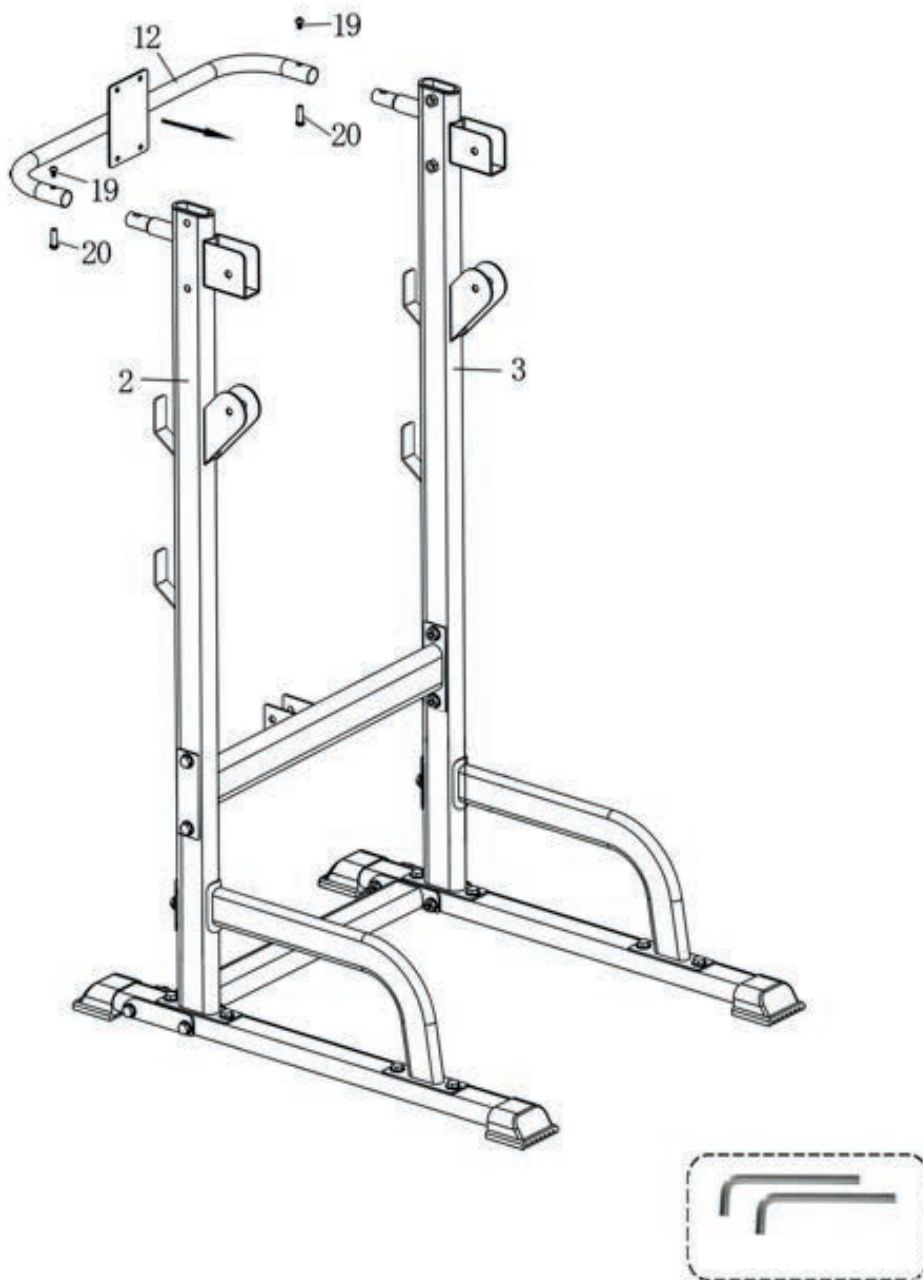
**Note:** Do not tighten the screws first.



**STEP 5:**

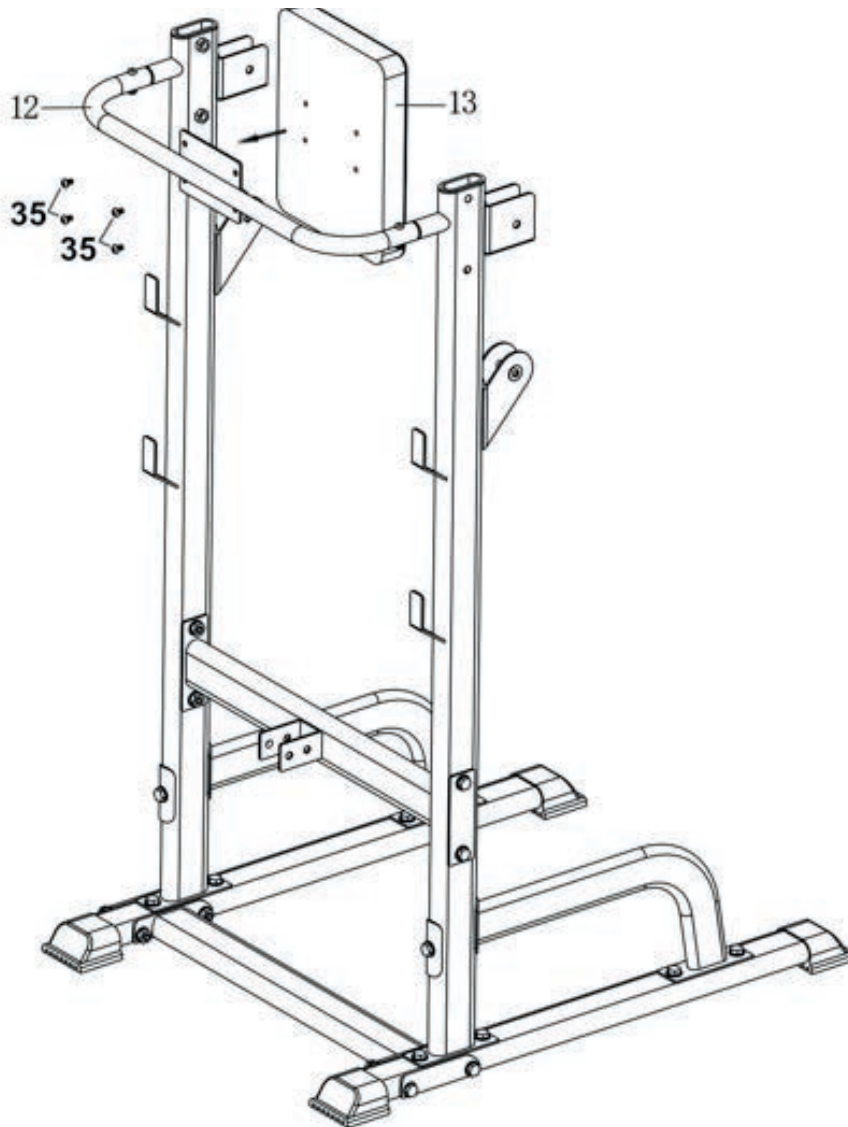
Install the U-tube (12) on the left bracket (2) and on the right bracket (3).

Locking and fixing with screw (19) and cylinder screw (20).



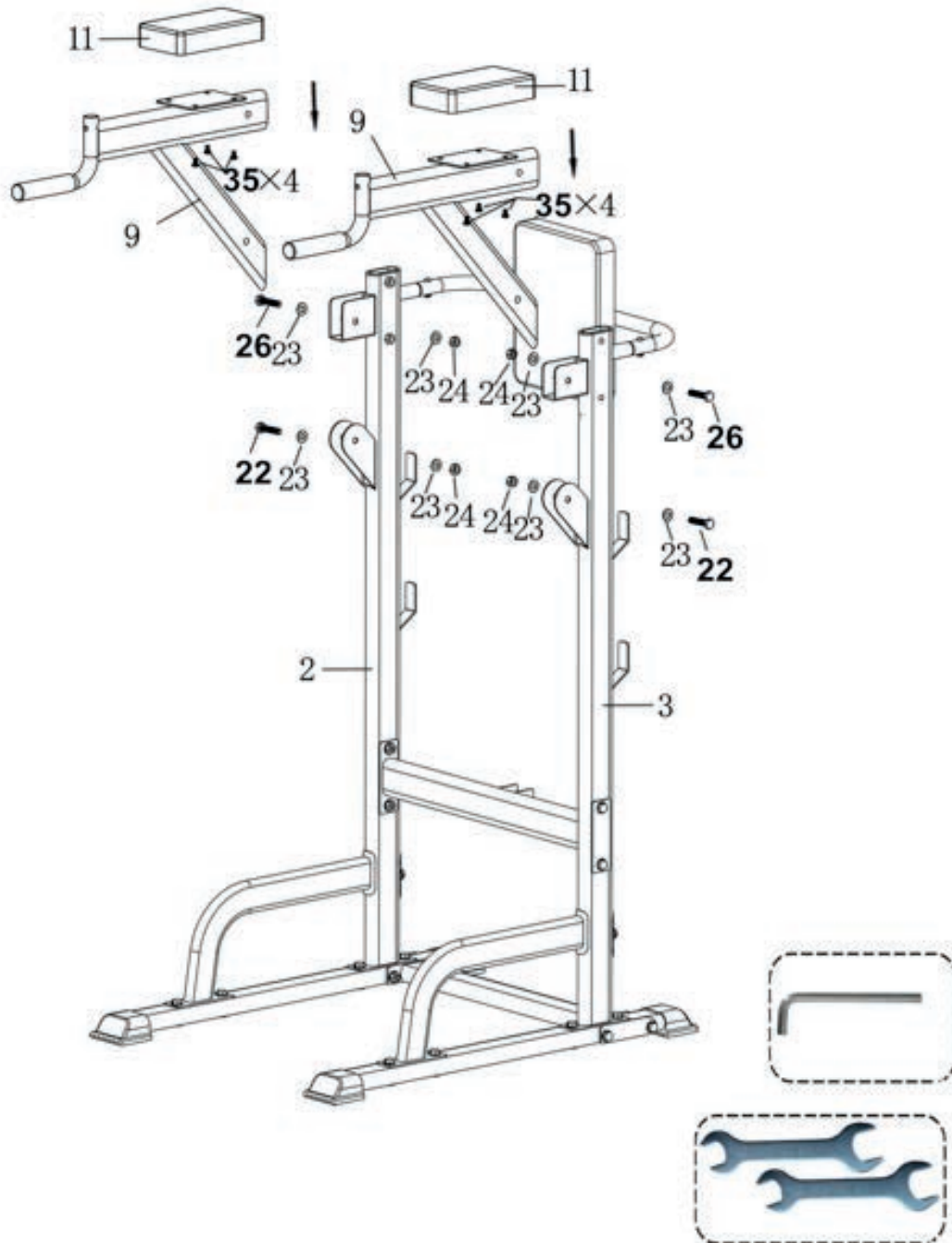
**STEP 6:**

Locking and fixing cushion (13) and U-shaped connecting tube (12) connected with screw (35).



**STEP 7:**

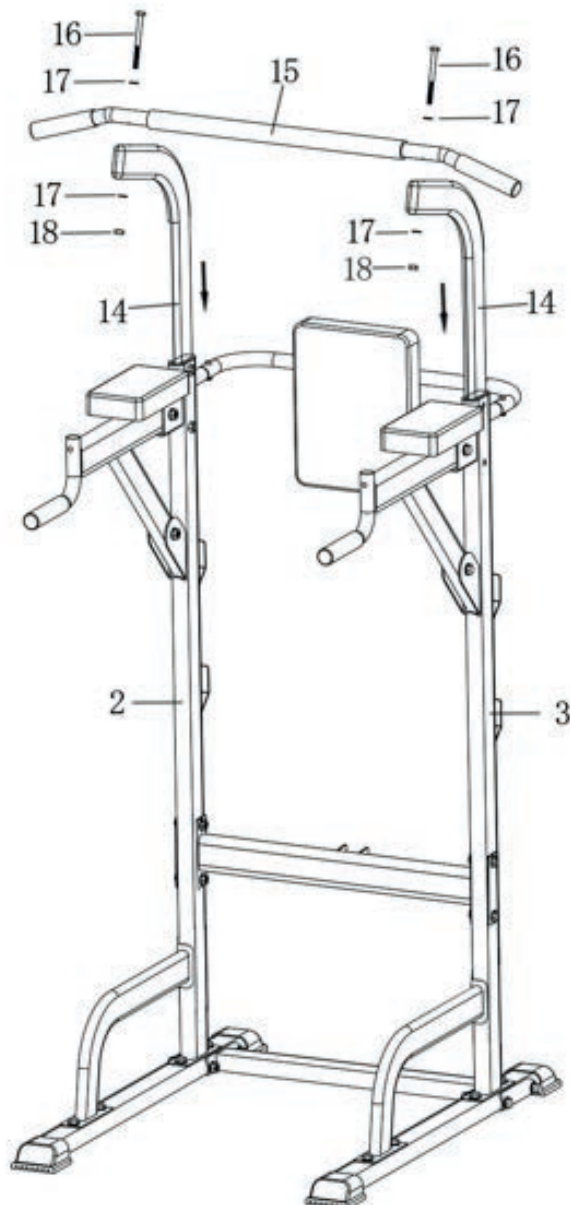
Install the arm cushion (11) in the immersion piece (9), lock with the screw (35). Then install it on the left bracket (2) and on the right bracket (3). Lock with screw (22 and 26), washer (23), nut (24).



**STEP 8:**

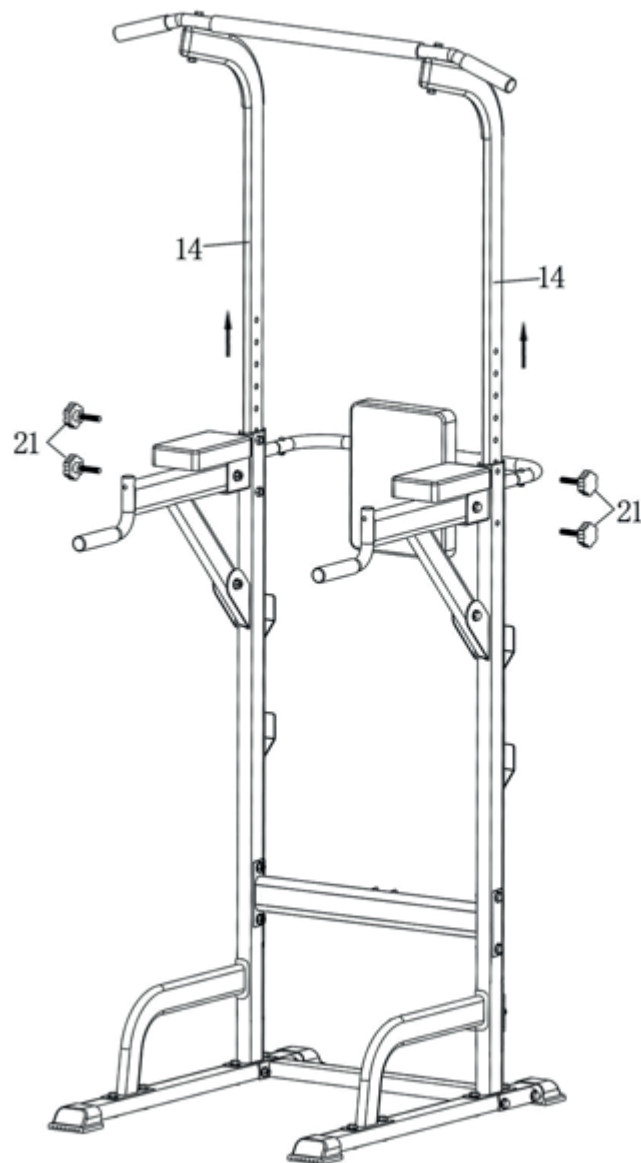
Insert the height adjustment tube (14) into the left bracket (2) and the right bracket (3).

Install the horizontal lock (15) and the height adjustment tube (14) together with the bolt (16), washer (17) and nut (18).



**STEP 9:**

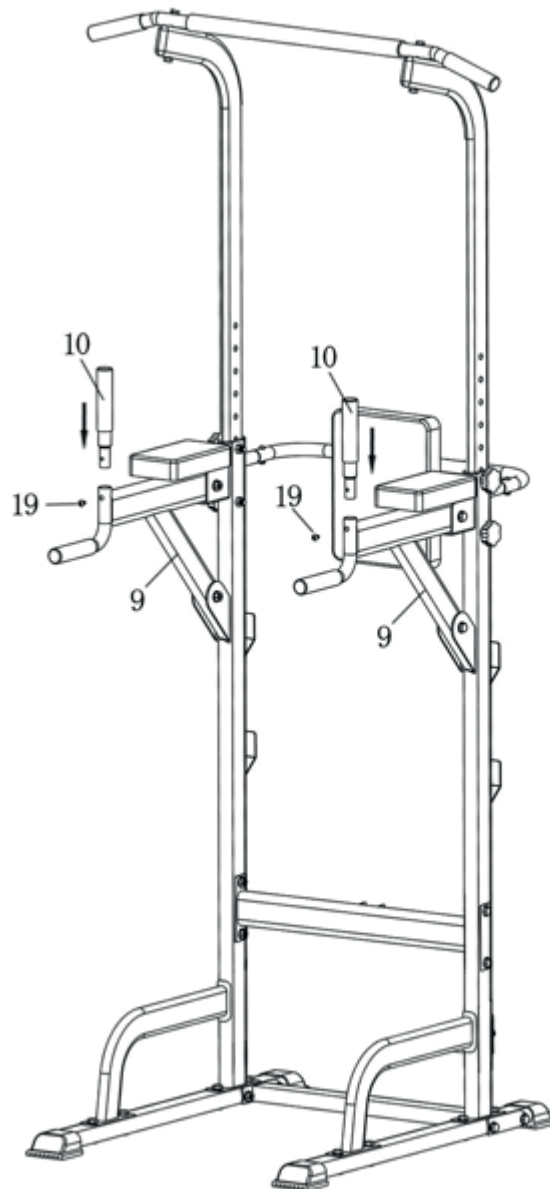
Raise the height adjustment tube (14) to the required position. Locking and fixing with adjusting screw.





**STEP 10:**

Insert the handles (10) into the immersion piece, lock them with the screw (19).



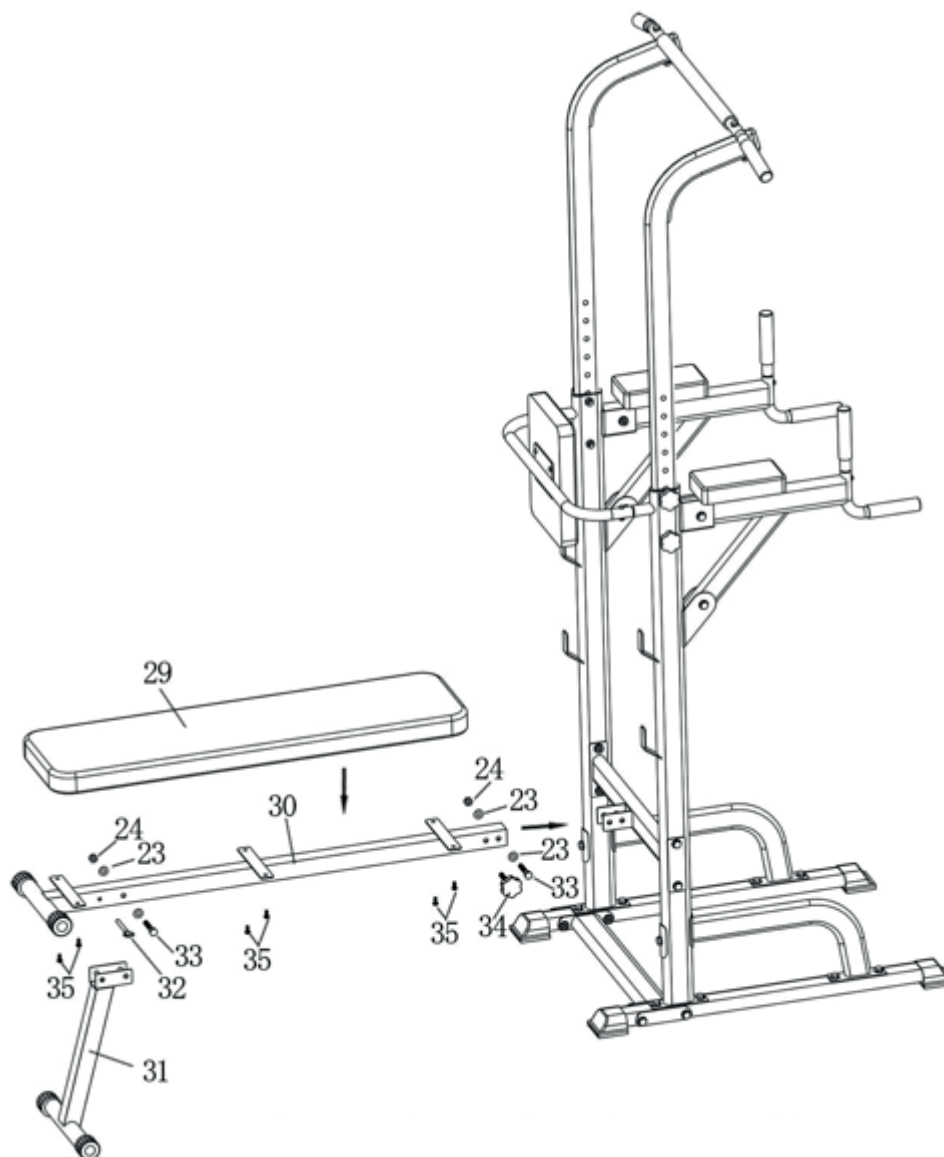
**STEP 11:**

Install the seat bench (29) on the bench frame (30) with the screw (35).

Install the bench support tube (31) on the bench frame (30), locking and securing it with the bolt (33), washer (23), nut (24) and elastic locking screw (32).

Install the bench frame (30) on the connection tube B (5), locking and securing with screw (33), washer (23), nut (24) and set screw (34).

**Note:** Lock all screws, installation is complete.



**Installation tips:**

- The product must be installed on a solid surface. Installation on hollow surfaces is prohibited.
- Please install it at a height where your fingers can touch the bar with your hands.

**Aspects to be taken into account:**

- Detachable and adjustable bench with different height options to suit different workout intensities and make it easy to store, adjustable height suitable for different exercise needs.



- U-shaped base Anti-Eversion, extra wide base with anti-slip feet, safe and stable.



- Unscrew the screw to adjust the height level in various ranges. Available for the whole family.



- Ergonomically designed handle, non-slip and comfortable to use, to avoid incorrect posture and prevent wrist injuries.



## 6. INSTRUCTIONS FOR USE

**Standard use**

- Standard fitness push-ups.
- Non-standard pull-ups cause the fitness equipment to tilt backwards, which can lead to falls.



## 7. CLEANING AND MAINTENANCE

1. Clean exercise equipment regularly with a dry or damp cloth.
2. Avoid the use of aggressive chemicals, as they may damage the material.

## 8. PROBLEM SOLVING

### Assembly problems

#### Missing or incorrect parts:

- **Problem:** When you open the package, parts may be missing or incorrect.
- **Solution:** Check the contents of the package against the instruction manual before starting assembly. Contact the manufacturer or seller for missing or correct parts.

#### Insufficient space:

- **Problem:** Not having enough space at home to set up the station.
- **Solution:** Measure the available area before purchasing the station. Make sure there is enough space not only for the machine, but also to move comfortably around it.

### Problems of use

#### Incorrect posture:

- **Problem:** Using the machine with incorrect posture can cause injury.
- **Solution:** Consult a personal trainer or physiotherapist to learn the correct posture for each exercise. You can also watch videos of experts explaining how to use the machine correctly.

#### Weight overload:

- **Problem:** Using weights that are too high can lead to injury.
- **Solución:** Start with light weights and gradually increase according to your ability and comfort level.

**Poor maintenance:**

- **Problem:** The machine may become worn or damaged if not properly maintained.
- **Solution:** Follow the manufacturer's recommendations for regular maintenance, such as lubricating moving parts and checking screws and cables.

**Inappropriate use:**

- **Problem:** Failure to use the machine for its intended purpose may result in damage.
- **Solution:** Always follow the instructions for use and avoid performing non-recommended exercises or using the machine for purposes other than those for which it was intended.

## 8. GUARANTEE CONDITIONS

This product is covered by a 36-month warranty against manufacturing defects.

Thank you for choosing Mobiclinic! We appreciate your confidence in our products. We are committed to providing you with the best quality and service. We know you will enjoy your new DOMIFIT as much as we enjoyed creating it for you. If you have any questions or need assistance, please do not hesitate to contact us. We are here to help you.

**E-mail:** [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com)



**ES** - Capacidad máxima del producto 250 KG  
**EN** - Maximum product capacity 250 KG  
**IT** - Capacità massima del prodotto 250 KG  
**FR** - Capacité maximale du produit 250 KG  
**PT** - Capacidade máxima do produto 250 KG  
**DE** - Maximale Produktkapazität 250 KG  
**NL** - Maximale productcapaciteit 250 KG  
**SWE** - Maximal produktkapacitet 250 KG  
**PL** - Maksymalna pojemność produktu 250 KG  
**DK** - Maksimal produktkapacitet 250 KG



Made in P.R.C.



ZHEJIANG ZHONGYING FITNESS CO.,LTD  
Dongnan Industrial Zone, Shuxi Street, Wuyi County,  
Zhejiang, CHINA  
zyfit1@zysports.net.



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.  
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,  
Sevilla (Spain)  
prrc@queralto.com