



### IMPORTANTE: GUÍAS DE SEGURIDAD



Instalación profesional recomendada.



Solo montar en muros de carga o vigas elevadas



Máxima carga: 350 kg.



Los soportes pueden aflojarse con el tiempo: inspecciones con regularidad el Xmount y apriete los soportes si es necesario.

### Comenzando.

#### Herramientas necesarias

- Taladro y broca de 12 mm.
- Llave inglesa
- Detector de pared.

#### Piezas incluidas

- Un Xmount.
- Dos tornillos (9,5 mm x 76 mm).
- Dos arandelas.

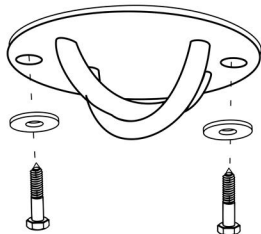
Para instalar Xmount en una superficie de hormigón, usa dos tacos de 9,5 mm x 76 mm. (no incluidos en el paquete, se venden en ferreterías convencionales)

### DESCARGA



Español Italiano  
Deutsch Français

[www.fitnessanywhere.com/manuals](http://www.fitnessanywhere.com/manuals)



## Colocación

Instala el Xmount™ a 213 - 244 cm del suelo, en el montante de pared o viga.

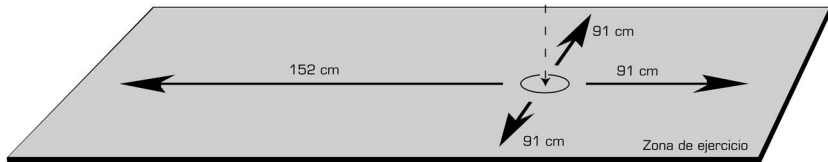


Si puedes, instala el Xmount al menos a 91 cm de cualquier pared en un montante o viga, sobre una zona de ejercicio plana de 198 cm x 229 cm (como muestra la imagen). Esta colocación permite movimiento en 360°, lo cual es ideal para el entrenamiento con TRX®.

Montante o viga.



213 - 244 cm  
del suelo.



## Instalación

1. Coloque Xmount con los dos orificios de los pernos a en el centro del montante y marque la ubicación de los agujeros con un lápiz.
2. Coloque la arandela en el tornillo, insértela a través del orificio superior del Xmount. Atornille en el orificio piloto superior con una llave o taladro. No lo apriete completamente, ya que es posible que deba bajar la posición del orificio girando Xmount.
3. Alinee el orificio de abajo del Xmount con el orificio piloto inferior. Coloque la arandela en el tornillo, atornille el perno inferior en su lugar y apriete. Apriete el perno superior.



- Utilice un detector de estructuras en varios puntos de la viga para asegurar su centro.
- El Xmount instalado debe estar al ras de la pared, sin hacer juego, ni movimiento en el soporte.
- Conecte el TRX Suspension Trainer al Xmount enroscando el ancla de suspensión mediante la "X" y el mosquetón de sujeción en los aros internos del anclaje. No enganche el mosquetón directamente en el Xmount.
- Pruebe el peso tirando fuerte hacia abajo. Xmount no debería moverse.
- No supere los 350 kg de carga de trabajo.