

Tabla de abdominales



# ARG-232

Manual de  
Instrucciones



# MANUAL DE USUARIO

**Importante:** Antes de comenzar a entrenar en su casa, lea atentamente las instrucciones. Asegúrese de guardarla. En caso de reparación o para la entrega de repuestos será requerida.

Las especificaciones de este producto pueden variar a la foto expuesta y están sujetas a cambiar sin previo aviso.

## TABLA DE CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES -	2
VISTA EN DESPIECE ORDENADO -----	4
LISTA DE PARTES -----	5
HERRAMIENTAS Y LISTA DE HARDWARE -----	6
INSTRUCCIONES DE MONTAJE -----	7
INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE SEGURIDAD -	17
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES -----	18
ALMACENAMIENTO -----	22
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO ---	23

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Esta tabla de abdominales fue diseñada y construida para una seguridad óptima. Sin embargo, cierto las precauciones se aplican siempre que opere el equipo de ejercicio. Asegúrate de leer el todo el manual antes de ensamblar y operar este equipo. Cuando se usa una tabla de inversión, siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluidas las siguientes:

1. **ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones personales, lea y comprenda todas las instrucciones antes de usar la tabla de inversión.
  2. Consulte a su médico u otros profesionales de la salud antes de usar la mesa de inversión.
  3. Use la tabla de inversión solo para su uso previsto como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
  4. Nunca opere la tabla de inversión si está dañada, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado de otra manera. Por favor, póngase en contacto con su centro de servicio local para examen y reparación.
  5. No use ni almacene la tabla de inversión en el exterior.
  6. No exceda el peso nominal máximo (carga) o la altura máxima asignada del usuario.
  7. Para uso en el hogar solamente.
  8. Siempre use ropa apropiada al usar la tabla de inversión, es decir, sin ajuste holgado ropa que podría quedar atrapada en partes móviles.
  9. Si alguna vez se siente aturdido o mareado mientras opera el equipo, deje de usarlo. Inmediatamente y lentamente regrese a la posición vertical. También debe dejar de invertir si estás experimentando dolor o presión.
  10. Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
  11. Asegúrese de que su equipo esté correctamente ensamblado antes de usarlo. Asegúrate de que todos los tornillos, tuercas y pernos se encuentren ajustados antes de su uso.
  12. Después de terminar de invertir: suba lentamente, si se produce mareo después de una sesión significa que surgió demasiado rápido. Reduzca la velocidad a la que regresa a la posición vertical. Espere un período de tiempo razonable entre comer y usar la mesa de inversión. Si siente náuseas, suba tan pronto como se sienta mareado.
  13. Siempre use este equipo en una superficie limpia y nivelada. No usar cerca del agua
  14. La tabla de inversión no está diseñada para ser utilizada por niños o por alguien más bajo que el altura mínima indicada en la pluma ajustable.
  15. Es necesaria una estrecha supervisión cuando esta tabla de inversión es utilizada por, sobre o cerca de los inválidos, o personas discapacitadas.
  16. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
  17. **ADVERTENCIA:** Mantenga la mano en el freno mientras invierte.
  18. **ADVERTENCIA:** Riesgo de lesiones: mantenga a los niños alejados de la máquina mientras está en uso.
  19. **ADVERTENCIA:** Agarre el manillar para volver a la posición vertical.
  20. **ADVERTENCIA:** Riesgo de lesiones personales: mantenga las partes del cuerpo, el cabello, la ropa holgada y joyería clara de todas las partes móviles.
- NOTA: El peso máximo del usuario para este producto es de 136 kgs.

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

**ADVERTENCIA:** Antes de usar este equipo, debe consultar con su personal médico para ver si el equipo de inversión es apropiado para usted. No use este equipo sin la aprobación de su médico. Por favor no lo haga ni deje que nadie más use este equipo si se cumple cualquiera de los siguientes:

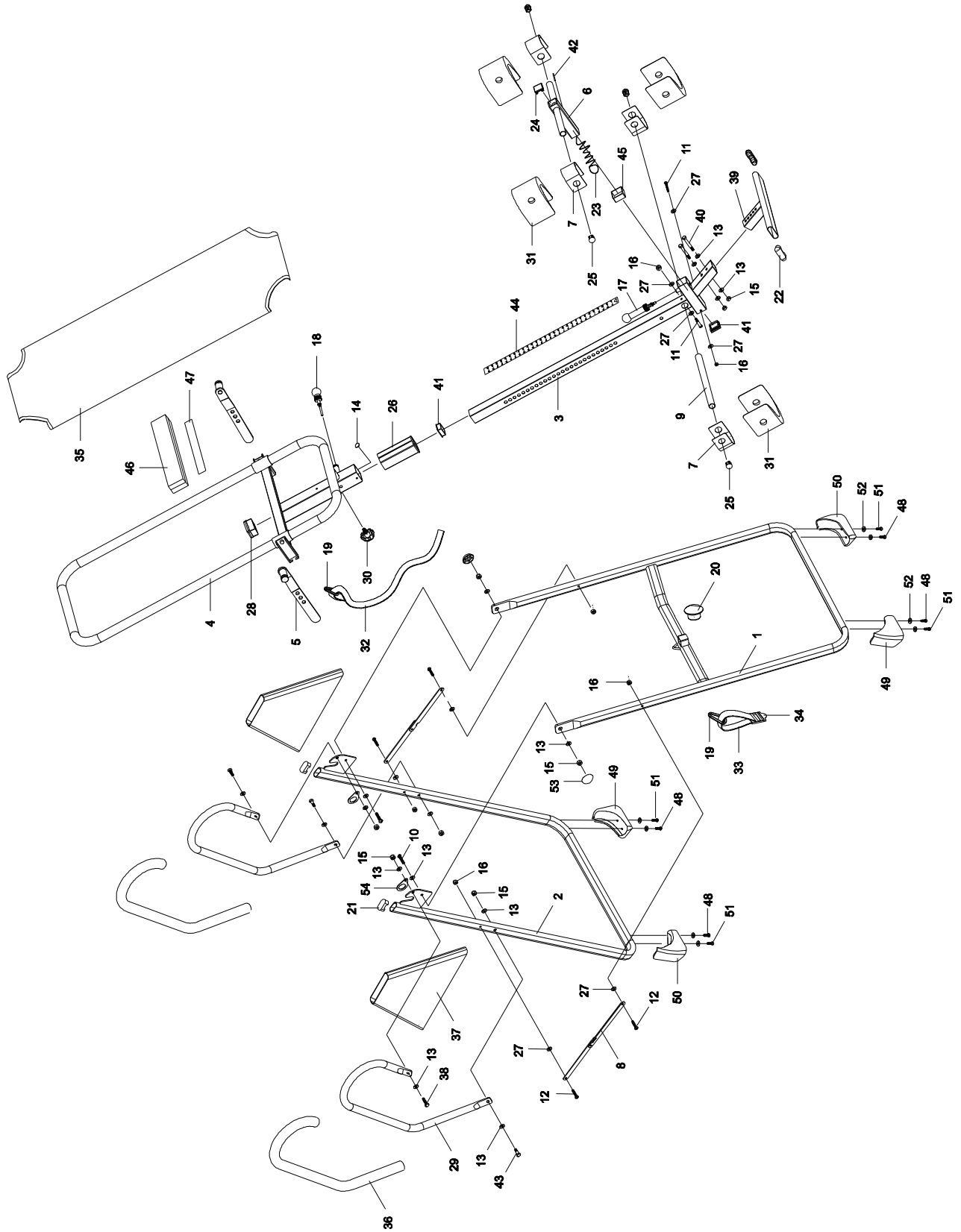
- **Obesidad extrema**
- **Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis**
- **Embarazo**
- **Lesión en la columna vertebral, esclerosis cerebral o articulaciones muy inflamadas**
- **infección del oído medio**
- **Presión arterial alta, Hipertensión, Accidente cerebrovascular reciente o Ataque isquémico transitorio (Mini accidentes cerebrovasculares)**
- **Trastornos cardíacos o circulatorios por los que se le está tratando Hepatitis de Hiato o Hernia Ventral Weakness Debilidad ósea, incluida la osteoporosis, fracturas sin cicatrizar, clavos modulares (Pasadores de hueso implantados quirúrgicamente), o soportes ortopédicos implantados quirúrgicamente**
- **Uso de anticoagulantes, incluida aspirina en dosis elevadas**

### **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS REFERENCIAS**

Siempre revise para asegurarse de que el pasador de bloqueo del tobillo esté completamente enganchado antes de cada uso. Asegúrese de que las pinzas de tobillo delanteras y traseras estén bien apretadas contra los tobillos para evitar que se caiga cuando la mesa se invierta.

**ADVERTENCIA:** si no se engancha completamente el pasador de seguridad, podría sufrir lesiones graves.

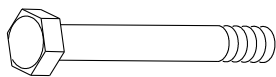
# PERSPECTIVA EXPLOTADA



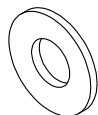
## NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Cuadro en U Frontal	1	028	Cojinete	1
002	Cuadro en U Trasero	1	029	Manubrio	2
003	Perilla Ajustable	1	030	Perilla	1
004	Cuadro	1	031	Porta Talón	4
005	Brazo de Pivoteo	2	032	Tira	1
006	Cuadro Ajustable	1	033	Tira de Vuelta	1
007	Traba de Porta Talón	4	034	Bloqueo de Correa	1
008	Brazo Plegable	2	035	Cama	1
009	Barra	1	036	Grip de Goma	2
010	Perno M8x23	2	037	Cubierta Protectora	2
011	Perno Hex M6x27	2	038	Perno Hex M8x23	2
012	Tornillo Phillips M6x30	4	039	Barra para el pie	1
013	Arandela Ø20xØ8.5x1.5	16	040	Perno Hex M8x50	2
014	Plato	1	041	Tapa Cuadrada	2
015	Tuerca M8	8	042	Resorte	1
016	Tuerca M6	6	043	Perno Hex M8x38	2
017	Pequeña Perilla	1	044	Medidor de Altura	1
018	Perilla	1	045	Cojinete Plastico	1
019	Gancho de Seguridad	2	046	Pad	1
020	Pad de Goma	1	047	Cinta Doble	1
021	Tapa	2	048	Tornillo M6x30	4
022	Tapa para porta talon	2	049	Tapa para pie derecho	2
023	Arandela	1	050	Tapa para pie izquierdo	2
024	Tapa	1	051	Tornillo M6x25	4
025	Tapa redonda	4	052	Arandela Ø13xØ6.5x1.0	8
026	Cojinete	1Set	053	Tuerca de tapa Ø27xØ13.5	2
027	Arandela Ø16xØ6.5x1.0	8	054	Anillo de Brazo de Pivoteo	2

## LISTA DE HERRAMIENTAS Y HARDWARE



(11) Perno Hex  
M6x47  
2 PCS



(13) Arandela  
Ø20xØ8.5x1.5  
12 PCS



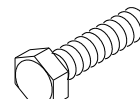
(15) Tuerca M8  
6 PCS



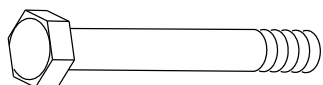
(16) Tuerca M6  
2 PCS



(27) Arandela  
Ø16xØ6.5x1.0  
4 PCS



(38) Perno Hex  
M8x23  
2 PCS



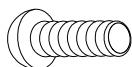
(40) Perno Hex  
M8x50  
2 PCS



(43) Perno Hex  
M8x38  
2 PCS



(48) Tornillo  
M6x20  
4 PCS



(51) Tornillo  
M6x25  
4 PCS



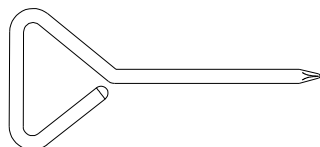
(52) Arandela  
Ø13xØ6.5x1.0  
8 PCS



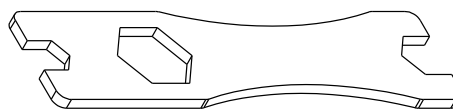
(53) Tapa  
Roscada  
Ø27xØ13.5  
2 PCS



(54) Anillo de Brazo  
de pivoteo  
2 PCS

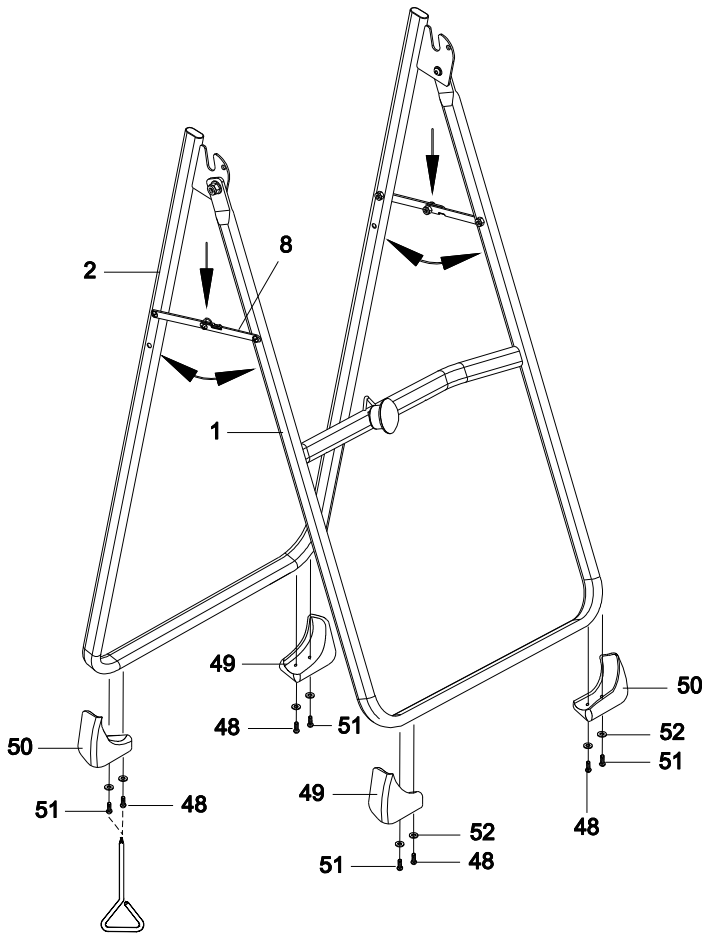


Destornillador  
Phillips  
1 PC



Doble Llave  
2 PCS

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



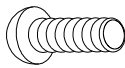
### PASO 1:

Coloque la base de la máquina separando los marcos en U frontales y traseros. (1, 2). Tire de los marcos en U frontales y posteriores (1,2) lo más separados posible entre sí. Luego empuje hacia abajo en el medio de los dos brazos plegables (8) hasta que estén totalmente bloqueados.

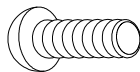
Conecte las Tapas de los Pies Derecha e Izquierda (49, 50) al Marco en U Frontal y Posterior (1, 2) cada una con dos Tornillos M6x20 (48), dos Tornillos M6x25 (51) y dos Arandelas  $\text{Ø}13 \times \text{Ø}6.5 \times 1.0$  (52). Apriete los tornillos con el destornillador Phillips proporcionado.

**NOTA:** El peso del producto es más de 20 kg y debe ser ensamblado y movido por dos o más personas.

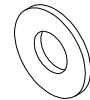
### Hardware:



(48) Tornillo  
M6x20  
4 PCS



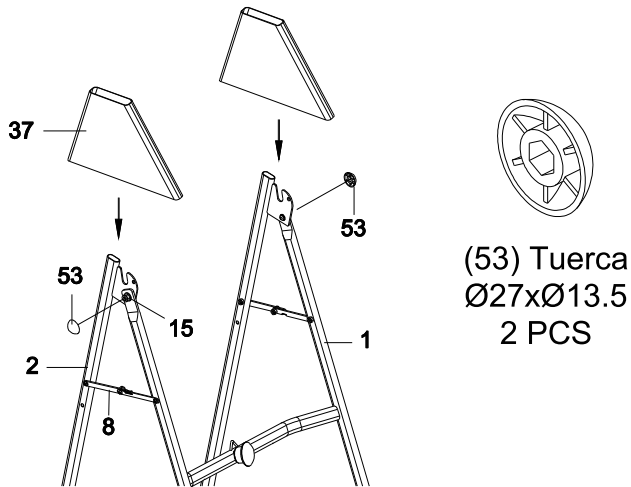
(51) Tornillo  
M6x25  
4 PCS



(52) Arandela  
 $\text{Ø}13 \times \text{Ø}6.5 \times 1.0$   
8 PCS

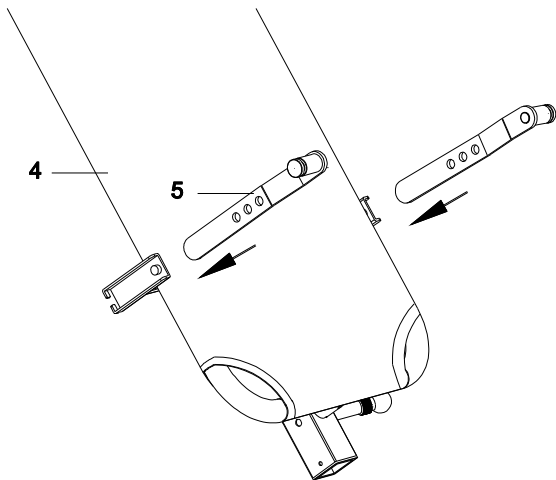


## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### PASO 2:

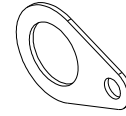
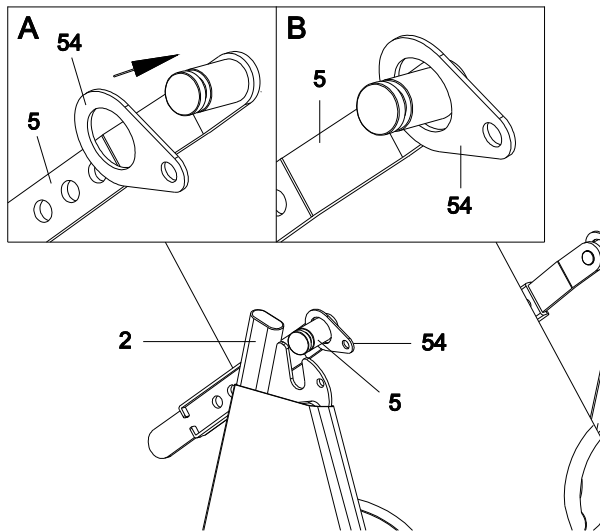
Instale dos Tapas de tuerca  $\text{Ø}27 \times \text{Ø}13.5$  (53) en las Tuercas de traba (15). Deslice una Cubierta protectora (37) a cada lado de la base como se muestra, y tire hacia abajo de las Cubiertas protectoras (37) hasta que la parte inferior de las cubiertas esté ligeramente más baja que los Brazos plegables (8). Use las tiras de velcro en la parte inferior de las cubiertas protectoras (37) para asegurar las cubiertas a los brazos plegables (8). Cuando las cubiertas se ensamblan correctamente, los Brazos plegables (8) deben estar completamente cubiertos por la Cubierta protectora (37).



### PASO 3:

Deslice la parte inferior de los Brazos de Pivote (5) en los soportes que se encuentran a cada lado de la Armadura de la Cama (4), alinéelos al orificio deseado en el brazo con la clavija en la abrazadera. Inserte la clavija en el orificio para bloquear los Brazos de Pivote (5) en su lugar. Se recomienda que use el orificio inferior en los Brazos de Pivote (5) hasta que se familiarice con el equipo.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

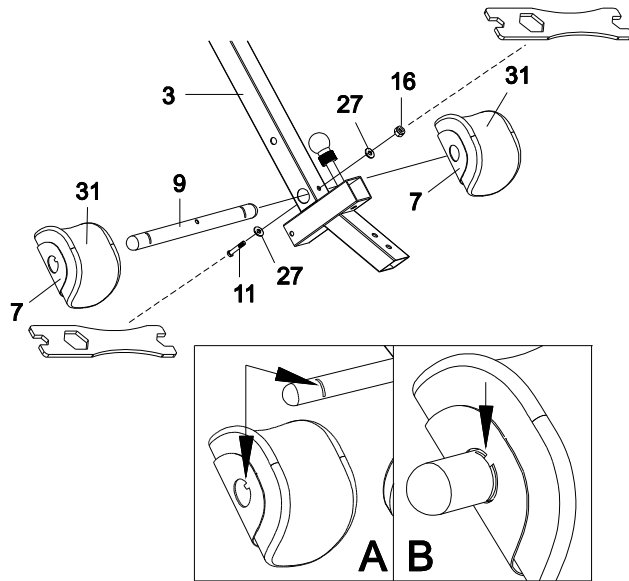


(54) Anillo de Brazo  
de pivote  
2 PCS

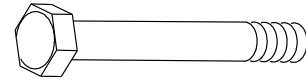
### PASO 4:

Instale los Anillos del Brazo de Pivote (54) en los Brazos de Pivote (5). Monte el armazón de la cama (4) en el armazón en U posterior (2) insertando los extremos de los brazos de pivote (5) en los canales de las placas. La parte ranurada de los rodillos en el extremo de los Brazos de Pivote (5) debe insertarse en los canales de las placas.

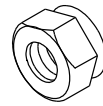
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Hardware:



(11) Perno Hex  
M6x47  
1 PC



(16) Tuerca M6  
1 PC



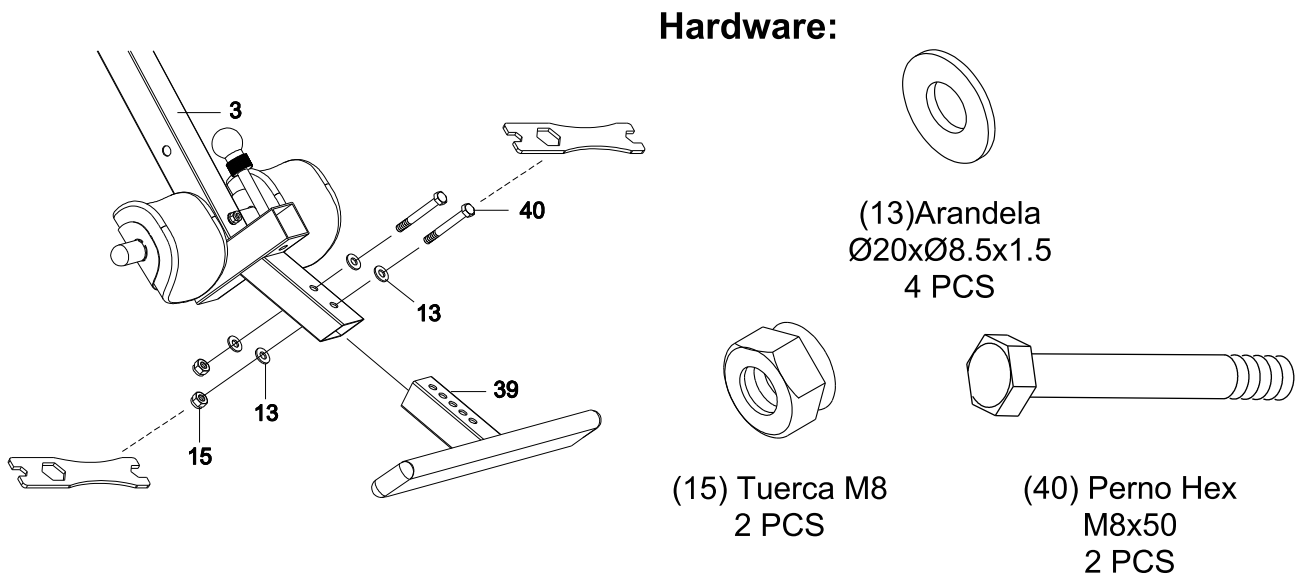
(27) Arandela  
Ø16xØ6.5x1.0  
2 PCS

### PASO 5:

Deslice la varilla (9) a través del orificio redondo grande en el lateral de la pluma ajustable (3) y asegure la varilla (9) en la pluma ajustable (3) con un perno de cabeza hexagonal M6x47 (11), una tuerca de seguridad M6 (16) y dos arandelas Ø16xØ6.5x1.0 (27). Deslice un soporte de talón (7) y un soporte de talón (31) en un extremo de la varilla (9) hasta que el diente de bloqueo quede encajado en la ranura de la varilla (9) como se muestra en las figuras A y B. Utilice el mismo procedimiento para unir el otro soporte del talón (7) y el soporte del talón (31) en el otro extremo de la varilla (9). Apriete el perno y la contratuerca con dos llaves de tuerca dobles provistas.

**Nota:** asegúrese de que los dientes de la cerradura estén incrustados en las ranuras de la varilla (9) para bloquear los soportes del talón (7) y los soportes del talón (31) en su lugar antes de su uso.

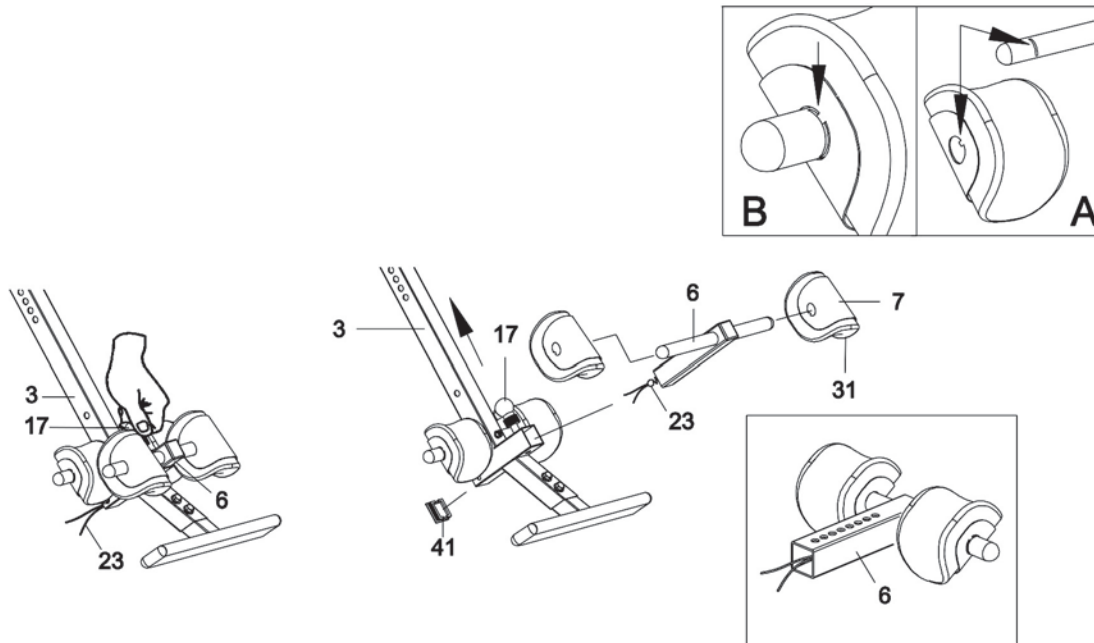
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### PASO 6:

Deslice la barra para pies (39) en la parte inferior de la pluma ajustable (3) y alinee dos de los orificios en la barra para pies (39) con dos orificios en la pluma ajustable (3). Asegure la barra de pie (39) en su lugar utilizando dos pernos de cabeza hexagonal M8x50 (40), dos tuercas de seguridad M8 (15) y cuatro arandelas Ø20xØ8.5x1.5 (13). Apriete el perno y la contratuerca con dos llaves de tuerca dobles provistas.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

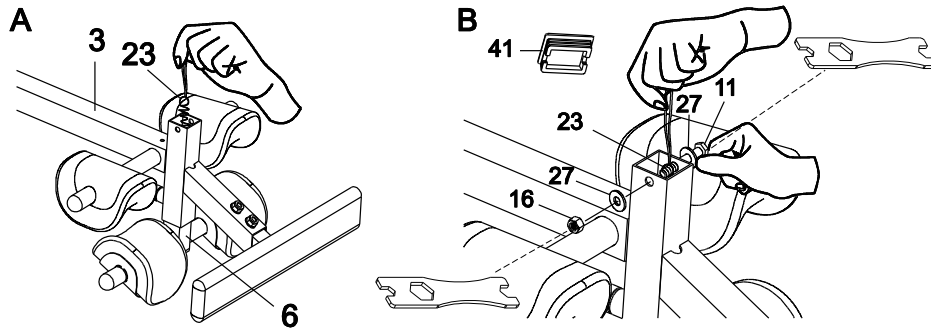


### PASO 7-1:

Deslice un soporte del talón (7) y un talón (31) en un extremo del marco del empeine ajustable (6) hasta que el diente del bloqueo quede encajado en la ranura del marco del empeine ajustable (6) como se muestra en las figuras A y B. Utilice el mismo procedimiento para unir el otro soporte del talón (7) y el soporte del talón (31) en el otro extremo del marco del empeine ajustable (6). Retire la tapa del extremo cuadrado (41) en la parte posterior del soporte cuadrado del brazo ajustable (3). Tire de la perilla de resorte pequeño (17) y luego deslice completamente el marco del empeine ajustable (6) en el soporte cuadrado. La superficie con orificios debe mirar hacia la perilla de resorte pequeño (17). Deslizando ligeramente hacia atrás o hacia adelante la Armadura de Instep Ajustable (6) hasta que la Perilla Pequeña de Resorte (17) "salte" hacia abajo a la posición de bloqueo.

**Nota: Para deslizar el Marco del empeine ajustable (6) en el marco cuadrado, primero debe extraer la Perilla de resorte pequeño (17).**

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

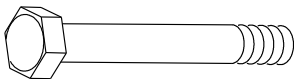


### PASO 7-2:

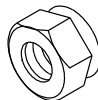
A. Tire de la tira de nylon en el anillo del resorte (23) para alinear el anillo y los orificios en el soporte.

B. Inserte el perno hexagonal M6x47 (11) con una arandela  $\text{Ø}16 \times \text{Ø}6.5 \times 1.0$  (27) a la mitad del soporte cuadrado, deslice el perno hexagonal M6x47 (11) a través del anillo en la parte inferior del resorte (23), deslice el perno de cabeza hexagonal M6x47 (11) por el resto del soporte cuadrado, y asegure en el otro extremo con una arandela de  $\text{Ø}16 \times \text{Ø}6.5 \times 1.0$  (27) y una tuerca de seguridad M6 (16). Apriete el perno y la contratuerca con dos llaves de tuerca dobles provistas. Coloque la Tapa del Extremo Cuadrado (41) en la parte posterior del soporte cuadrado del brazo ajustable (3) que se retiró.

### Hardware:



(11) Perno Hex  
M6x47  
1 PC

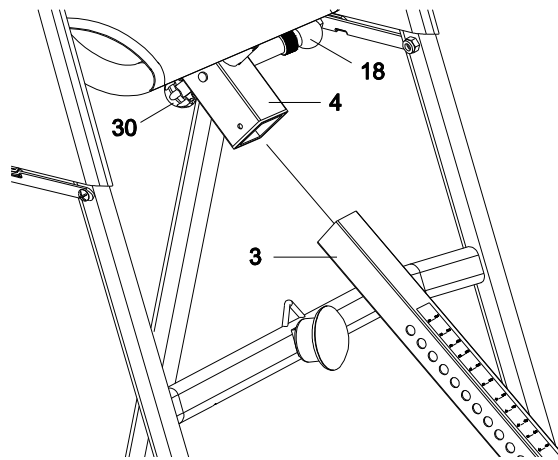


(16) Tuerca M6  
1 PC



(27) Arandela  
 $\text{Ø}16 \times \text{Ø}6.5 \times 1.0$   
2 PCS

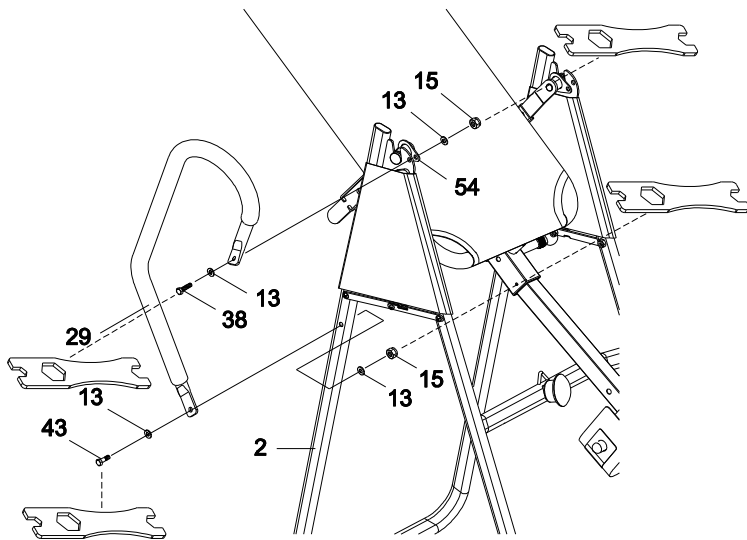
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### PASO 8:

Afloje la Perilla (30). Tire de la perilla de resorte grande (18) y deslice la pluma ajustable (3) en el soporte cuadrado en la parte inferior de la armadura de la cama (4) como se muestra. Deslice la pluma ajustable (3) hasta la altura deseada. Suelte la perilla de resorte grande (18) y asegúrese de que "salta" en el orificio. Apriete la Perilla (30) para mayor seguridad.

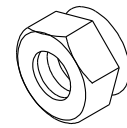
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



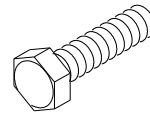
### Hardware:



(13) Arandela  
Ø20xØ8.5x1.5  
8 PCS



(15) Tuerca M8  
4 PCS



(38) Perno Hex  
M8x23  
2 PCS



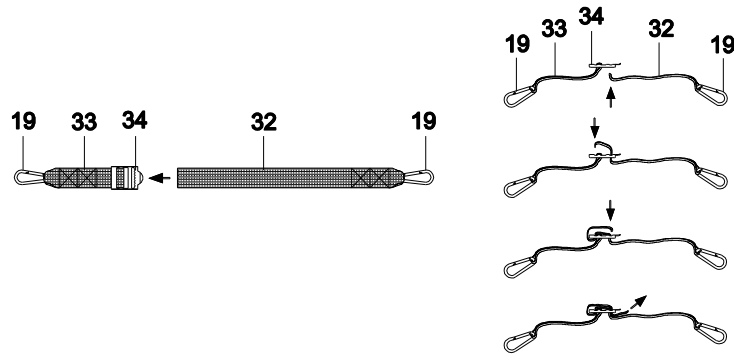
(43) Perno Hex  
M8x38  
2 PCS

### PASO 9:

Fije el extremo superior del manubrio (29) en el bastidor en U posterior (2) y el anillo del brazo pivotante (54) con un perno de cabeza hexagonal M8x23 (38), una tuerca de seguridad M8 (15) y dos Ø20xØ8.5x1.5 Lavadoras (13). Fije el extremo inferior de la Baranda (29) en el Bastidor en U posterior (2) con un Tornillo de cabeza hexagonal M8x38 (43), una Tuerca de seguridad M8 (15) y dos Arandelas de Ø20xØ8.5x1.5 (13). Apriete el perno y la contratuerca con dos llaves de tuerca dobles provistas. Repita los mismos pasos para colocar la otra Baranda (29) en el Bastidor en U trasero (2) y el Anillo del Brazo de Pivote (54).

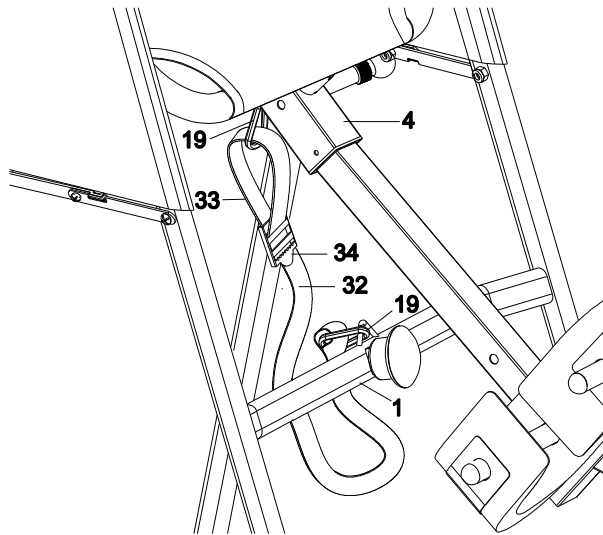


## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### PASO 10:

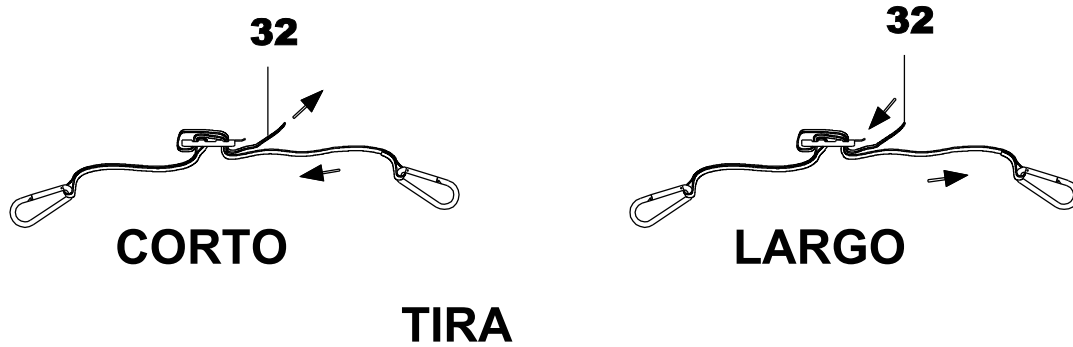
Fije la correa de nylon (32) al cierre de la correa (34) insertando el extremo de la correa de nylon (32) hacia arriba a través de la traba de la correa (34), abra la correa de nylon (32) sobre el lazo premontado Correa (33) y hacia abajo a través del bloqueo de correa (34). Ahora, coloque la correa sobre sí misma e inserte de nuevo a través del bloqueo de correa (34) y tire de ella para asegurarla.



### PASO 10:

Fije las correas de nylon y lazo (32, 33) a la tabla de inversión enganchando el extremo de la correa de nylon (32) al lazo premontado en la parte posterior del armazón de la cama (4) como se muestra. Ahora enganche el otro extremo de la correa de lazo (33) al otro lazo preensamblado en el marco en U delantero (1) como se muestra.

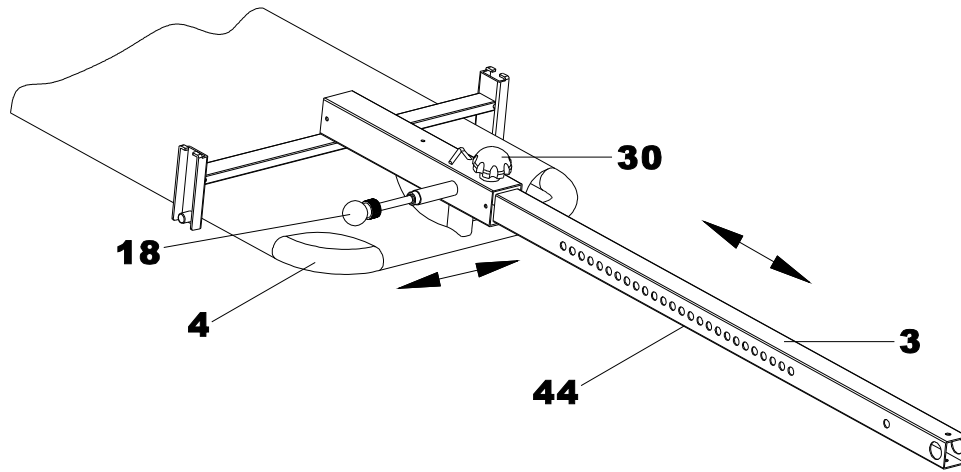
## AJUSTES DE OPERACIÓN



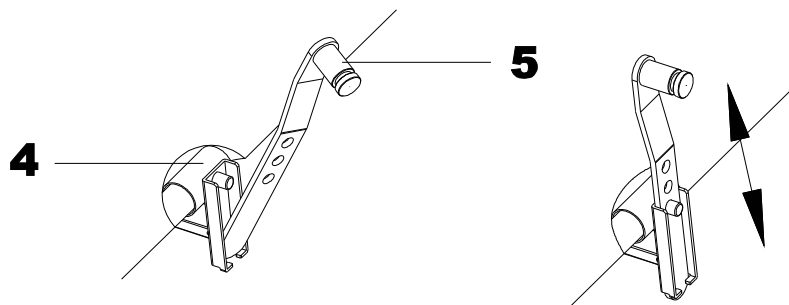
### AJUSTE DE TIRA

Para mayor seguridad, se ha incluido una correa de nylon para restringir el grado de inversión. Esta correa se puede ajustar a diferentes longitudes para permitir un mayor o menor grado de inversión. Para alargar la correa de nylon (32), introduzca el extremo superior de la correa de nylon (32) en el bloqueo de la correa y tire del extremo inferior de la correa. Para acortar la longitud, introduzca el extremo inferior de la correa de nylon (32) en el bloqueo de la correa y tire del extremo superior.

## AJUSTE



La pluma ajustable (3) se puede mover a una variedad de posiciones diferentes, para acomodar la altura de la persona en la tabla de inversión. Para ajustar la pluma, afloje la perilla (30), extraiga la perilla grande de resorte (18) , y deslice la pluma hacia arriba o hacia abajo hasta que la altura deseada en la escala de altura (44) quede justo debajo del buje cuadrado (26). Cuando la pluma esté en la posición deseada, simplemente suelte la Perilla de resorte grande (18), deslice la pluma ligeramente hacia arriba o hacia abajo hasta que la Perilla de resorte grande (18) encaje en su lugar, y apriete la Perilla (30).



## BRAZOS DE PIVOTEO

Los brazos de pivote (5) se pueden ajustar para permitir un mayor o menor grado de inversión. Para ajustar los Brazos de Pivote (5), simplemente sáquelos hasta que el poste esté fuera del orificio, deslícelos hacia arriba o hacia abajo hasta el orificio deseado, empuje hacia adentro hasta que el poste pase por el orificio deseado. El orificio inferior proporciona la menor cantidad de inversión, mientras que el orificio superior proporciona la mayor cantidad. Se recomienda que los principiantes usen el orificio inferior hasta que estén familiarizados con la tabla de inversión.

NOTA: Ambos brazos de pivote (5) deben ajustarse en el mismo orificio. Tratar de ajustar los brazos de pivote (5) en dos posiciones diferentes podría causar daños a la mesa de inversión o lesiones al usuario.

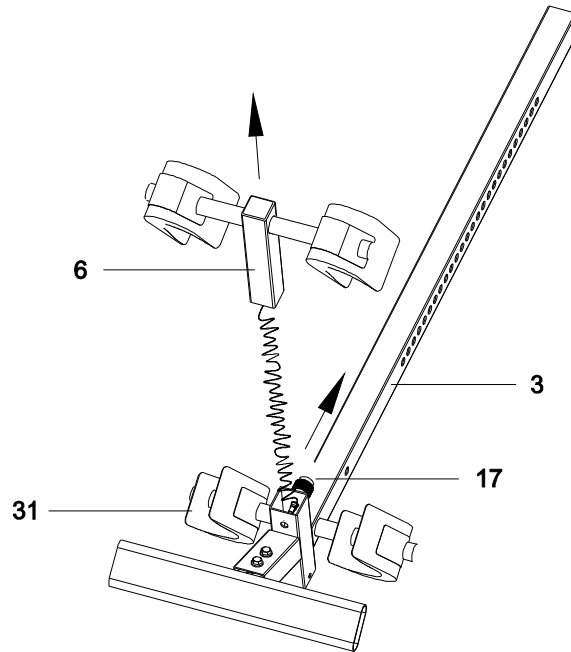
## MANUBRIO

Para mayor conveniencia y seguridad, se ha agregado un conjunto de Manubrios (29) a la tabla de inversión. Estos manubrios (29) se encuentran en la parte superior del bastidor en U posterior (2). Los manubrios (29) están ahí para ayudarlo a volver a la posición vertical desde cualquier grado de inversión. Si desea volver a la posición vertical, y la cama se mueve demasiado despacio, o no se mueve en absoluto, simplemente tome las Barandas (29) y tire de ellas hasta que regrese a la posición vertical.

NOTA: la tabla de inversión siempre debe volver a la posición vertical cuando muevas tus manos debajo de tu cintura. Si no es así, es probable que la tabla de inversión no esté ajustada correctamente a su altura.

**\* Siempre sujete el manillar y retroceda lentamente. El incumplimiento puede provocar lesiones físicas graves.**

## AJUSTE DEL SOPORTE ANGULAR

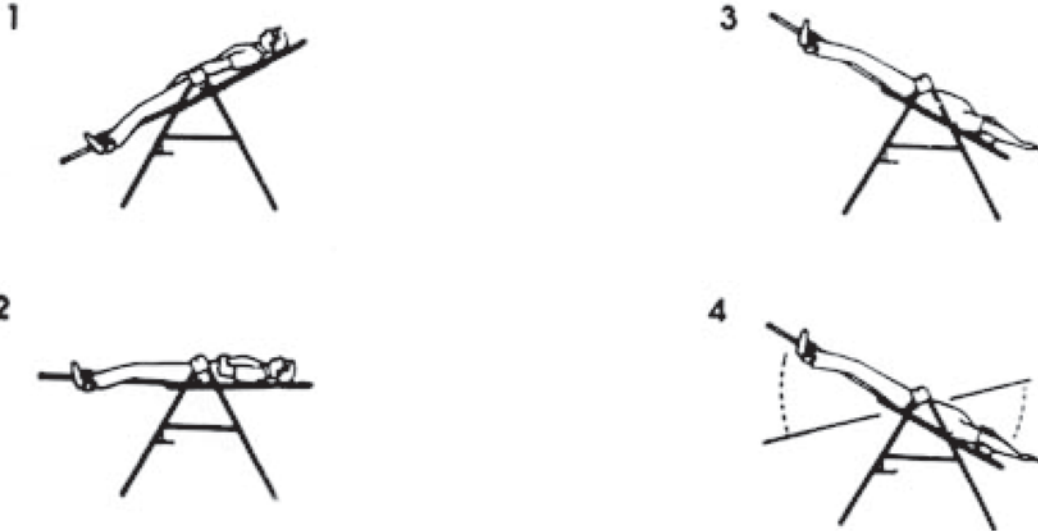


Tire hacia arriba de la perilla de resorte pequeño (17), deslice hacia arriba el marco de empeine ajustable (6). Párese en la barra de pie (39) ubicada en la parte inferior de la pluma ajustable (3). Tire hacia arriba de la Perilla de resorte pequeño (17), permita que la Armadura de botón ajustable (6) vuelva a deslizarse hacia la Pluma ajustable (3). Empuje ligeramente sobre el marco del empeine ajustable (6) hasta que los soportes del talón (31) estén alrededor de sus tobillos. Suelte la perilla de resorte pequeño (17) y ajuste ligeramente la montura de empeine ajustable (6) hasta que la perilla pequeña de resorte (17) encaje en su lugar.

## PRECAUCIONES GENERALES

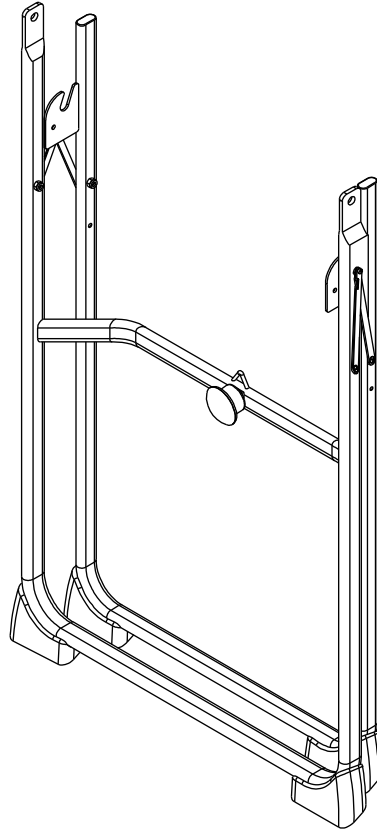
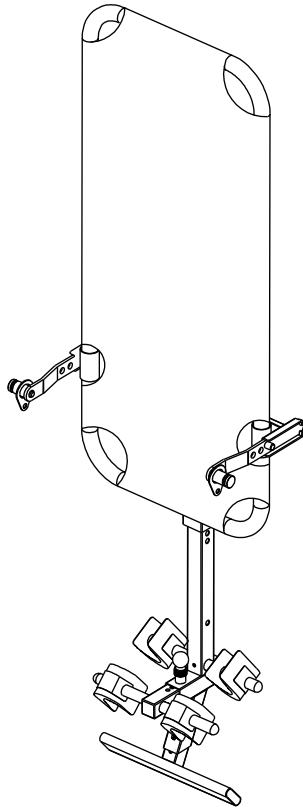
1. Asegúrese de que los Brazos de Pivote (5) estén trabados en el orificio más bajo durante los primeros intentos.
2. Se recomienda que alguien esté con usted mientras usa esta tabla de inversión las primeras veces.
3. Asegúrese de que los soportes del talón (31) estén sujetando firmemente sus pies.
4. Asegúrese de que la pluma ajustable (3) esté correctamente configurada a su altura.
5. Asegúrese de que la pluma ajustable (3) esté bien sujeta con la perilla de resorte grande (18) y la perilla (30).
6. Asegúrese de que haya espacio suficiente para que la cama gire completamente.

## SUGERENCIAS DE USO



1. Comience lentamente: invierta solo 15 ~ 20 grados para comenzar. Permanecer invertido solo mientras te sientas cómodo. Regrese verticalmente lentamente.
2. Haga cambios graduales: aumente el ángulo solo si es cómodo. Aumenta el ángulo solo unos pocos grados a la vez. Aumente el tiempo de uso de 1 a 2 minutos hasta diez en un período de semanas. Agregue los estiramientos y el ejercicio ligero solo después de que se sienta cómodo con la inversión.
3. Observe su cuerpo: suba lentamente, el mareo después de una sesión significa que llegó a ayunar. Espere un momento después de comer antes de usar la mesa. Si tienes náuseas, no luches, ven pronto, ya que te sientes mareado.
4. Siga moviéndose: el movimiento mientras está invertido estimula la circulación de la sangre. El movimiento se puede lograr mediante tracción rítmica o ejercicio liviano. No haga ejercicio enérgico mientras esté invertido. Limite la inversión parcial sin movimiento a uno o dos minutos. Limite la inversión total sin movimiento a solo unos pocos segundos.
5. Invierta regularmente: recomendamos dos o tres veces al día dependiendo de su condición actual. Intente programarlo para las mismas horas cada día.

# GUARDADO



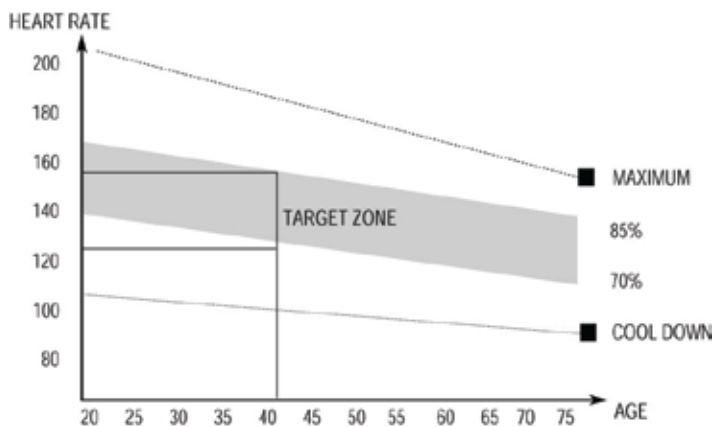
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

### Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

### Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.



### **Tonificación muscular**

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la “Target Zone”.

### **Pérdida de peso**

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

### **Uso**

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.

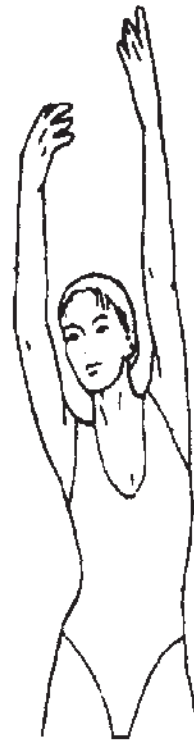


### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



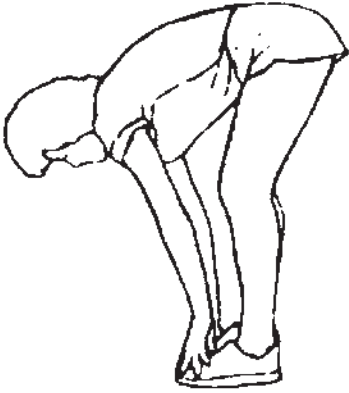
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



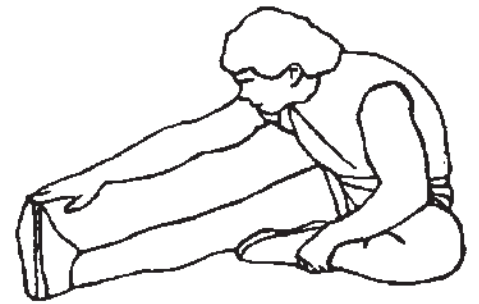


### **TOQUE DE PIES**

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

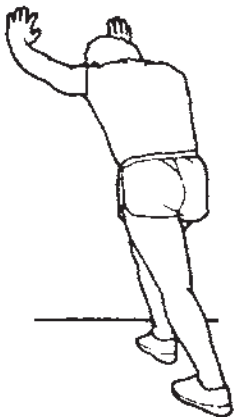
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



### **ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.**

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

### **BENEFICIOS**

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

### **LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE**

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656  
info@argentrade.net - www.argentrade.net