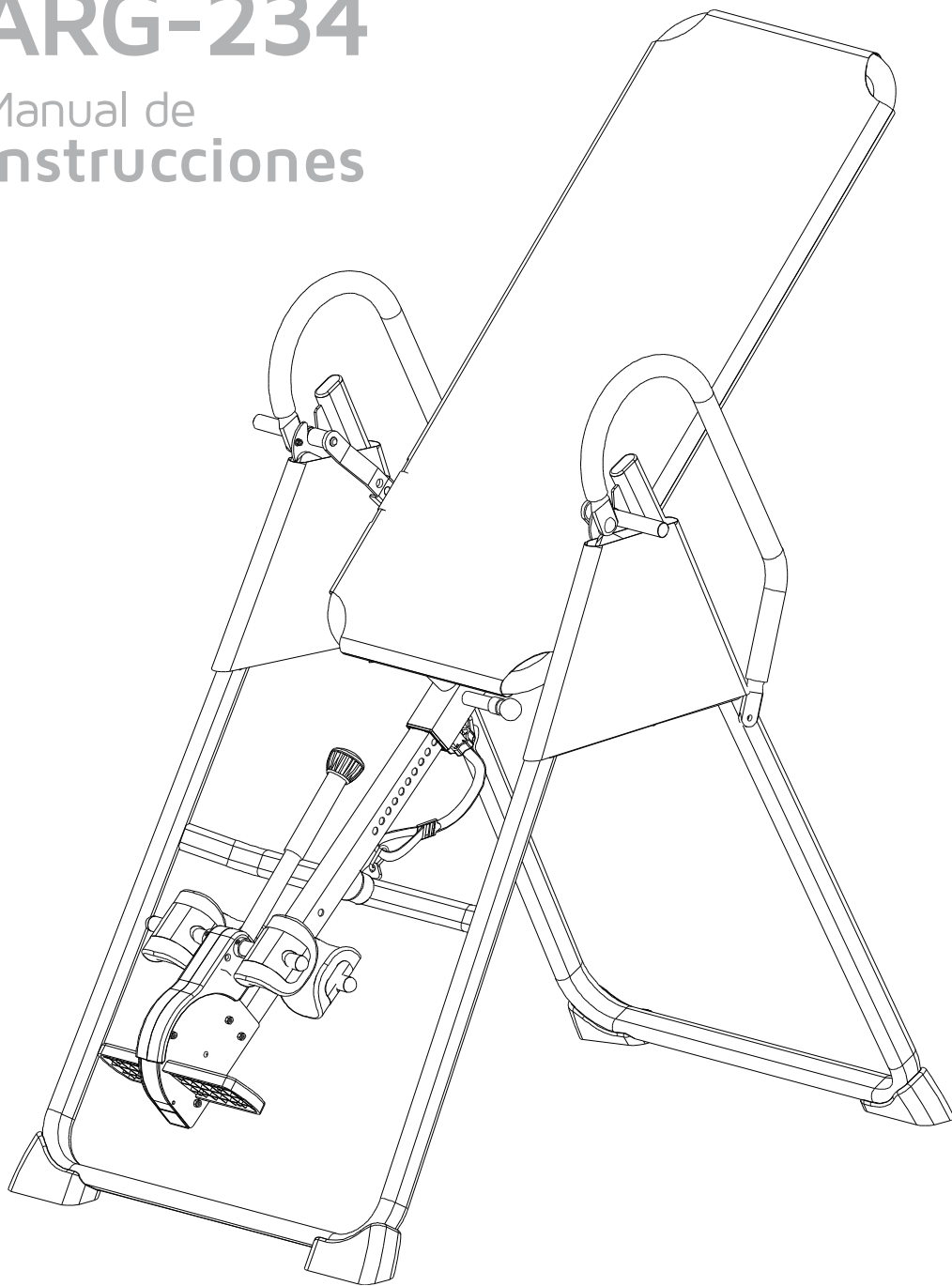


Tabla de abdominales

ARG-234

Manual de
Instrucciones



MANUAL DE USUARIO

| | |
|---|----|
| INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES----- | 2 |
| VISTA EN DESPIECE ORDENADO ----- | 4 |
| LISTA DE PARTES ----- | 5 |
| COMPONENTES Y LISTA DE HARDWARE ----- | 7 |
| HERRAMIENTAS ----- | 8 |
| INSTRUCCIONES DE MONTAJE ----- | 9 |
| INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE SEGURIDAD ----- | 16 |
| CÓMO UTILIZAR ----- | 16 |
| BLOQUEO DE TOBILLO DE LIBERACIÓN RÁPIDA ----- | 18 |
| OPERACIÓN ----- | 20 |
| ALMACENAMIENTO ----- | 22 |
| RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO----- | 23 |

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Esta tabla de abdominales fue diseñada y construida con una seguridad óptima. Sin embargo, las precauciones se aplican siempre que opere el equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar y utilizar este equipo.

En la tabla, 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 utilizar el producto.
 2. Consulte a su médico u otros profesionales de la salud antes de usar tabla.
 3. Use la tabla solo para su uso previsto como se describe en este manual. No haga actividades no recomendadas por el fabricante.
 4. Nunca opere 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 el examen y reparación del mismo.
 5. No use ni almacene la tabla de abdominales 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 mareado, aturdido o mareado mientras opera el equipo, deje de usarlo inmediatamente y lentamente regrese a la posición vertical. También debe dejar de utilizarla si está experimentando dolor o presión.
 10. Sólo una persona debe usar el equipo a la vez.
 11. Asegúrese de que su equipo esté correctamente ensamblado antes de usarlo. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén ajustados antes de su uso.
 12. Después de terminar de invertir: suba lentamente, si se produce mareo después de una sesión significa que subió 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. Si siente náuseas, deje de utilizar el dispositivo.
 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.
 15. Es necesaria una supervisión cuando esta tabla es utilizada por personas discapacitadas.
 16. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
 17. **ADVERTENCIA:** Mantenga la mano en el freno mientras la usa.
 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 lejos de todas las partes móviles.
- NOTA:** El peso máximo del usuario para este producto es de 160 kg

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Antes de usar este equipo, debe consultar con su personal médico para ver si el equipo es apropiado para usted. No use este equipo sin la aprobación de su médico. No permita que otra persona use este equipo si se aplica alguna de las siguientes condiciones:

Obesidad extrema.

Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis

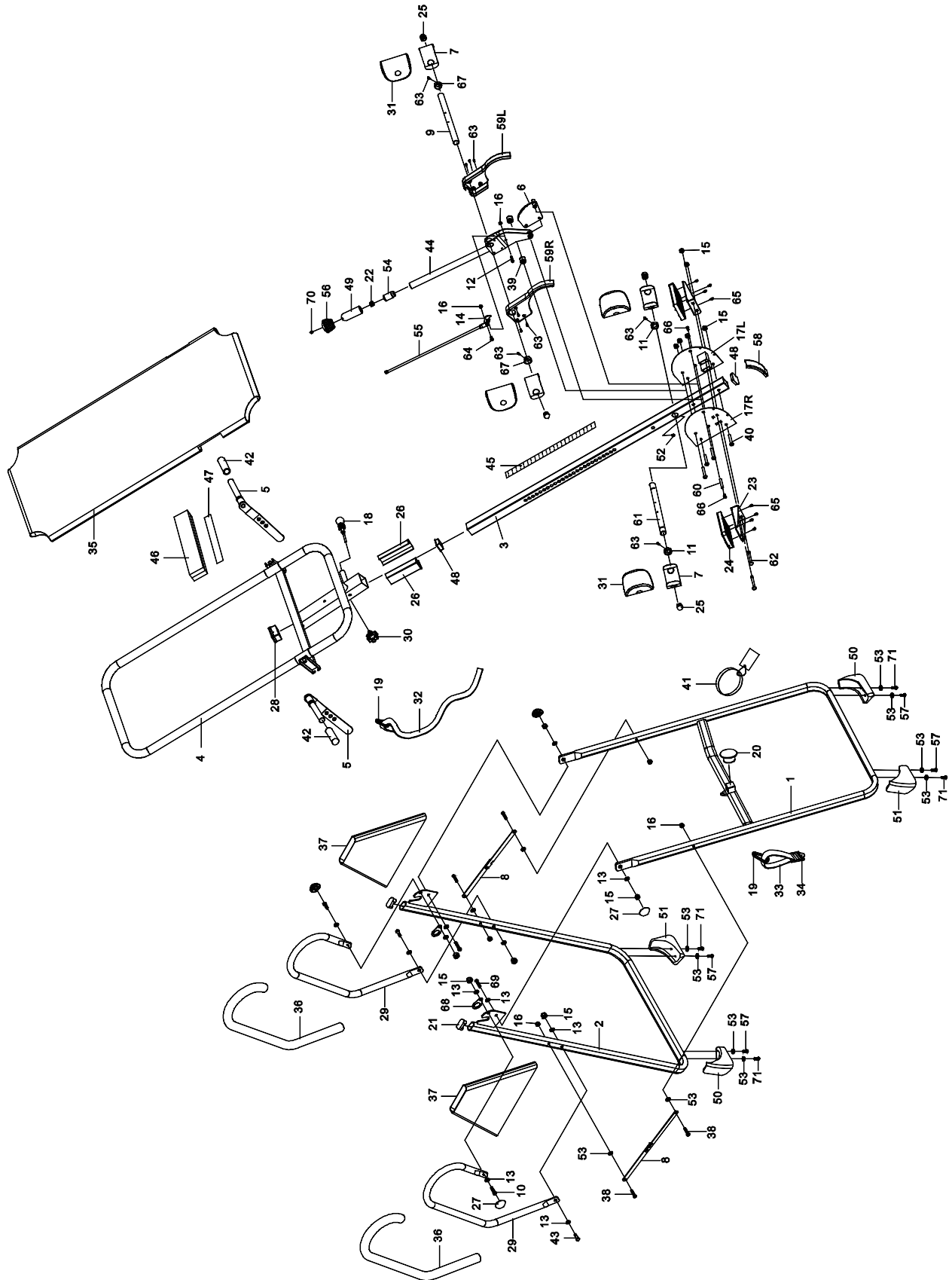
Embarazo

Lesión en la columna vertebral, esclerosis cerebral o articulaciones muy inflamadas

Infección en el oído.

Presión arterial alta, Hipertensión, Accidente cerebro vascular reciente o Ataque isquémico transitorio.

PERSPECTIVA EXPLOTADA



NOMENCLADOR

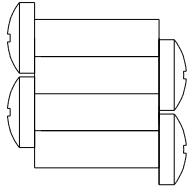
| LISTA DE PARTES | | | | | |
|-----------------|--|-----|-----|--|-----|
| Nº | Partes | Ct. | Nº | Partes | Ct. |
| 001 | Cuadro Frontal | 1 | 029 | Manubrio | 2 |
| 002 | Cuadro Trasero | 1 | 030 | Perilla de Bloqueo | 1 |
| 003 | Ajuste | 1 | 031 | Apoya Pies | 4 |
| 004 | Cuadro de la Cama | 1 | 032 | Correa | 1 |
| 005 | Brazo de Pivote | 2 | 033 | Correa con Vuelta | 1 |
| 006 | Placa de bloqueo ajustable | 1 | 034 | Correa de Bloqueo | 1 |
| 007 | Traba de Apoya Pies | 4 | 035 | Cama | 1 |
| 008 | Brazo Plegable | 2 | 036 | Grip de Goma $\varnothing 24 \times \varnothing 32 \times 865$ | 2 |
| 009 | Varilla Delantera | 1 | 037 | Cobertor Protector | 2 |
| 010 | Perno con Cabeza Hexagonal M8x23 | 2 | 038 | Perno M6x50 | 4 |
| 011 | Tuerca $\varnothing 28.5 \times \varnothing 22.5 \times 10$ | 2 | 039 | Espaciador $\varnothing 22 \times \varnothing 8.4 \times 16.6$ | 2 |
| 012 | Perno M6x30 | 1 | 040 | Perno con Cabeza Hexagonal M8x50 | 4 |
| 013 | Arandela $\varnothing 20 \times \varnothing 8.5 \times 1.5t$ | 12 | 041 | Abrazadera | 1 |
| 014 | Pestillo | 1 | 042 | Grip de Goma $\varnothing 19 \times \varnothing 25 \times 100$ | 2 |
| 015 | Tuerca M8 | 12 | 043 | Perno con Cabeza Hexagonal M8x38 | 2 |
| 016 | Tuerca M6 | 6 | 044 | Manija Ajustable | 1 |
| 017L | Placa de soporte ajustable izquierda | 1 | 045 | Escala de Altura | 1 |
| 017R | Placa de pluma ajustable derecha | 1 | 046 | Pad de Goma | 1 |
| 018 | Perilla de Resorte | 1 | 047 | Cinta Doble | 1 |
| 019 | Gancho de Seguridad | 2 | 048 | Tapa Cuadrada | 2 |
| 020 | Parachoque | 1 | 049 | Agarre | 1 |
| 021 | Tapa Ovalada | 2 | 050 | Tapa de Pie Izquierdo | 2 |
| 022 | Resorte de Manejo | 1 | 051 | Tapa de Pie Derecho | 2 |
| 023 | Marco de Pie | 2 | 052 | Tornillo ST4.8x20 | 1 |
| 024 | Pad de Marco de Pie | 2 | 053 | Arandela $\varnothing 13 \times \varnothing 6.5 \times 1.0t$ | 12 |
| 025 | Rod Cap | 4 | 054 | Agarre | 1 |
| 026 | Cojinete del Cuadro | 2 | 055 | Pin de Bloqueo | 1 |
| 027 | Tuerca Ciega $\varnothing 27 \times \varnothing 13.5$ | 4 | 056 | Botón | 1 |
| 028 | Tapa del Cuadro Cuadrada | 1 | 057 | Perno M6x20 | 4 |

NOMENCLADOR

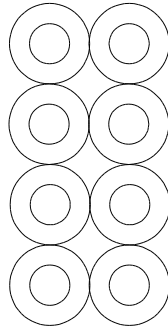
| LISTA DE PARTES | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----|-----|--|-----|
| Nº | Partes | Ct. | Nº | Partes | Ct. |
| 058 | Cobertor Plástico Frontal | 1 | 065 | Tornillo ST4.2x12 | 8 |
| 059L | Cobertor Plástico Izquierdo | 1 | 066 | Perno M5x10 | 2 |
| 059R | Cobertor Plástico Derecho | 1 | 067 | Cojinete de Bloqueo $\varnothing 28 \times \varnothing 22.5 \times 14$ | 2 |
| 060 | Tuerca de Eje | 1 | 068 | Anillo de Brazo de Pivoteo | 2 |
| 061 | Barra Trasera | 1 | 069 | Perno con Cabeza Hexagonal M8x23 | 2 |
| 062 | Perno M8x70 | 2 | 070 | Perno M4x16 | 1 |
| 063 | Tornillo ST3.5x10 | 10 | 071 | Perno M6x25 | 4 |
| 064 | Perno M6x14 | 1 | | | |

LISTA DE COMPONENTES Y VINCULANTES

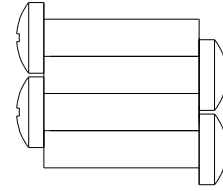
Elementos para PASO 2



(57) Pernos
4 PCS

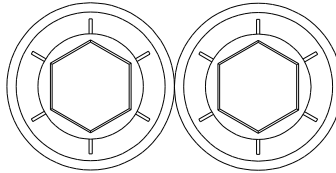


(53) Arandelas
8 PCS



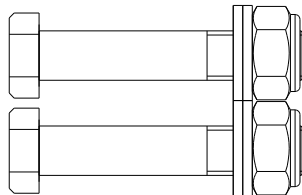
(71) Pernos
4 PCS

Elementos para PASO 3



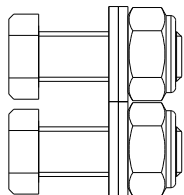
(27) Tuercas
Ciegas

Elementos para PASO 4

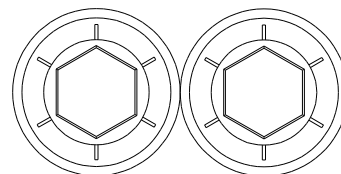


| | |
|----------------------|-------|
| (43) Perno Hexagonal | 2 PCS |
| (13) Arandela | |
| 4 PCS | |
| (15) Tuerca | 2 PCS |

Elementos para PASO 9

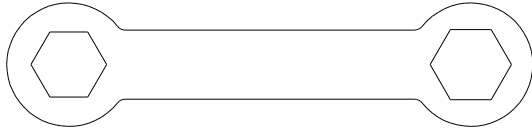


| | |
|----------------------|-------|
| (10) Perno Hexagonal | 2 PCS |
| (13) Arandelas | |
| 4 PCS | |
| (15) Tuercas | 2 PCS |



(27) Tuercas
Ciegas
2 PCS

HERRAMIENTAS



Llave Allen
1 PC

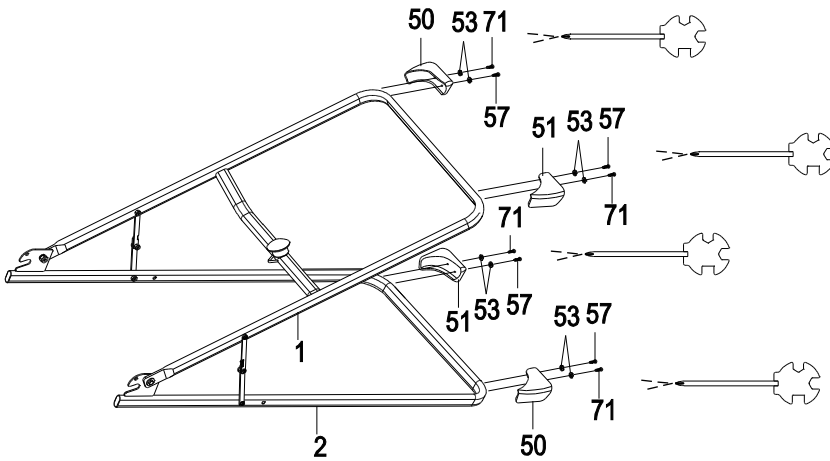
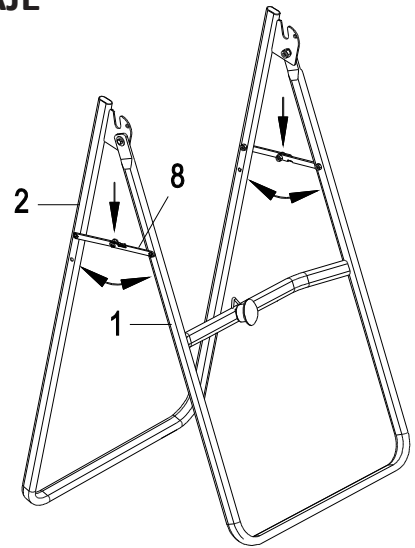


Multi Hex con Destornillador Phillips
1 PC

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 1:

Ponga de pie 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 separado posible entre sí. Luego empuje hacia abajo en el medio de los dos brazos plegables (8) hasta que estén totalmente bloqueados.

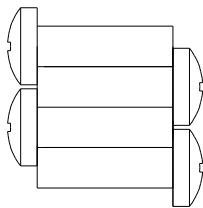


PASO 2:

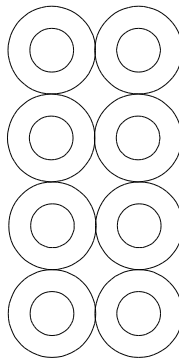
Coloque la base de lado como se muestra en la imagen. Conecte las tapas de los pies izquierda y derecha (50, 51) a los marcos en U frontales y posteriores (1, 2), cada uno con dos pernos de cabeza de armadura empotrados en cruz (57, 71) y dos Arandelas (53). Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex Tool con destornillador Phillips.

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

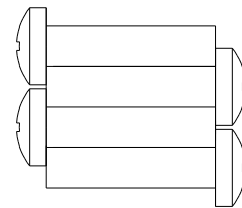
Vinculantes:



(57) Pernos
4 PCS

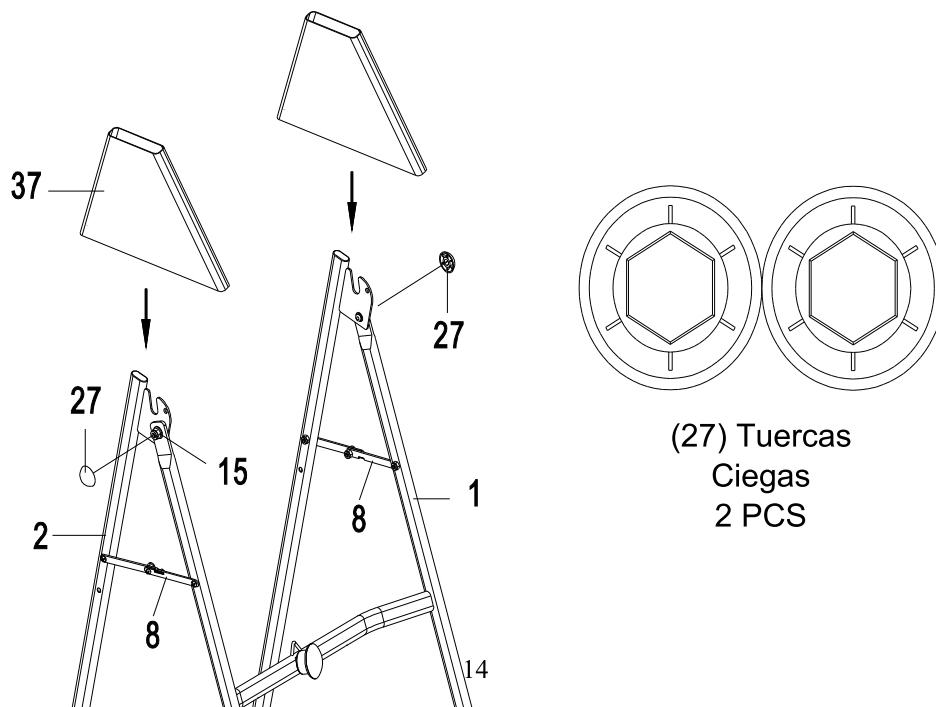


(53)
Arandelas
8 PCS



(71) Pernos
4 PCS

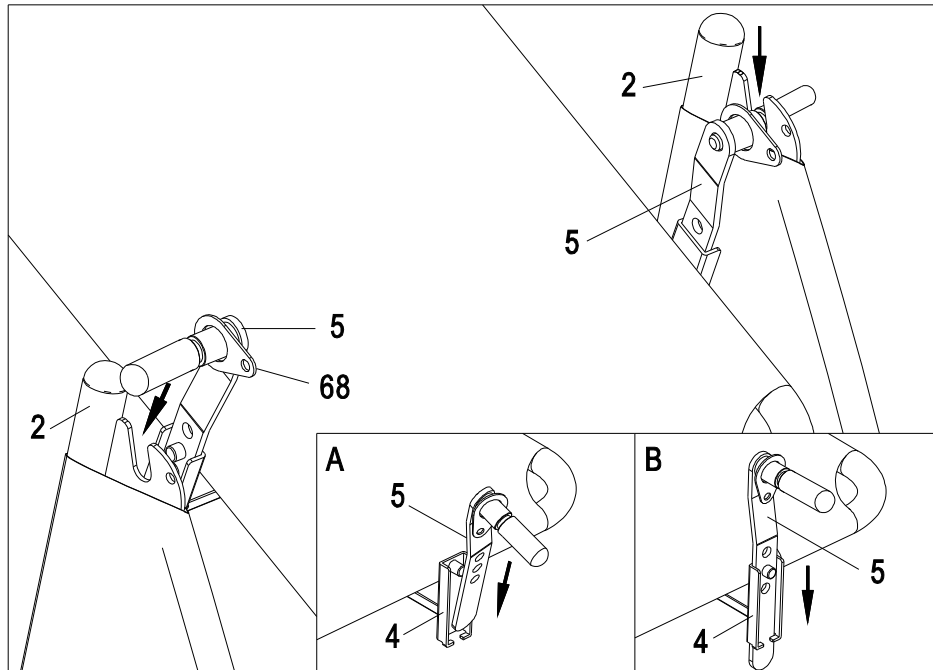
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



PASO 3:

Instale dos tuercas (27) en tuercas de nylon (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 ensamblen correctamente, los brazos plegables (8) deben estar completamente cubiertos por la cubierta protectora (37).

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

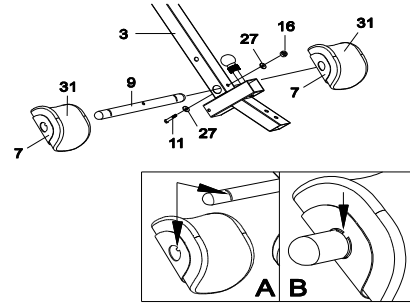
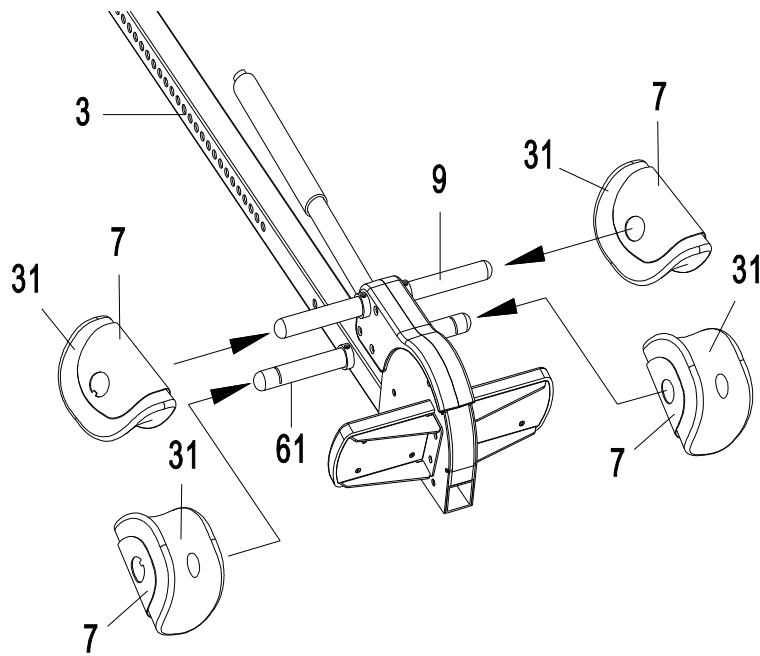


PASO 4:

Deslice la parte inferior de los Brazos de pivote (5) en los soportes que se encuentran a cada lado del cuadro 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. (Ver Figuras A y B)

Monte el cuadro de la cama (4) en el cuadro 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

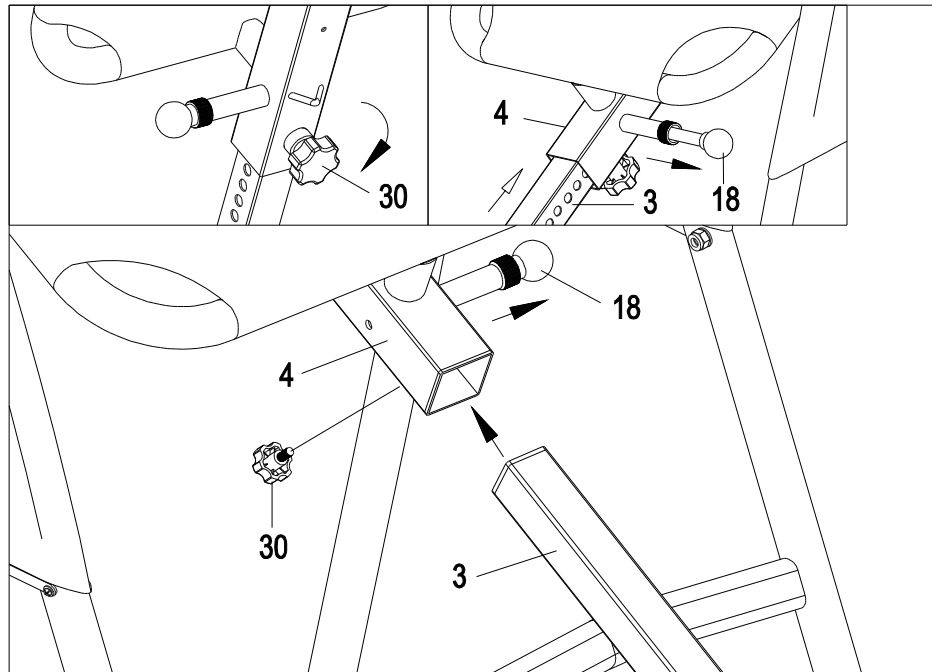


NOTA: Asegúrese de que los dientes de la cerradura estén incrustados en las ranuras de las varillas traseras y delanteras (61, 9) para bloquear los apoyapies (7 y 31) en su lugar como se muestra en las figuras A y B antes del uso.

PASO 5:

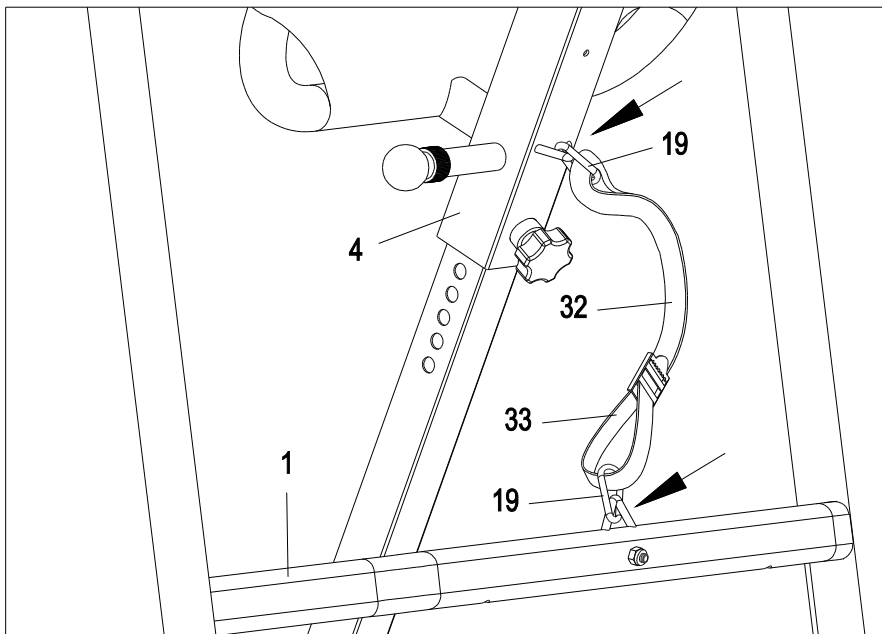
Deslice los dos apoyapies (31) en ambos extremos de la varilla trasera (61) hasta que los dientes de bloqueo estén incrustados en las ranuras de la varilla trasera (61) como se muestra en las figuras A y B. Utilice el mismo procedimiento para unir los otros dos apoyapies en la barra delantera (9).

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



PASO 6:

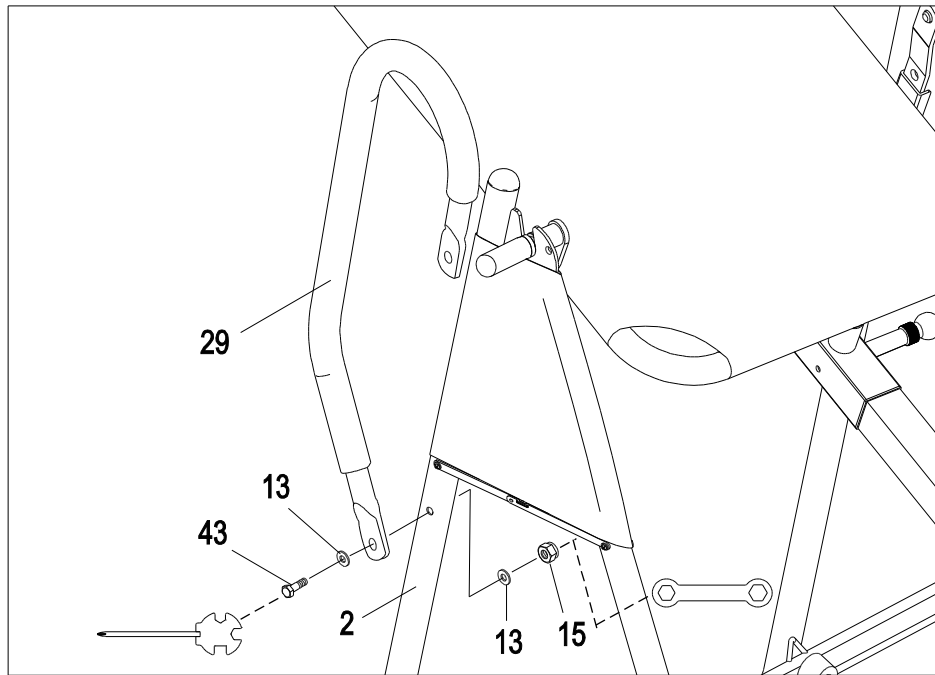
Tire de la perilla del resorte (18) y deslice la pluma ajustable (3) en el soporte cuadrado en la parte inferior del cuadro de la cama (4) como se muestra. Deslice la pluma ajustable (3) hasta la altura deseada. Suelte la perilla de resorte (18) y asegúrese de que "salte" en el orificio. Gire la perilla de bloqueo (30) en el sentido de las agujas del reloj para ajustar la pluma ajustable (3) en su lugar para mayor seguridad.



PASO 7:

Fije las correas de nylon y lazo (32, 33) a la tabla enganando el gancho de seguridad (19) en el extremo de la correa de nylon (32) al lazo en la parte posterior del armazón de la cama (4) como se muestra. Ahora enganche el otro gancho de seguridad (19) en el extremo de la correa de lazo (33) al lazo en el marco en U delantero (1) como se muestra.

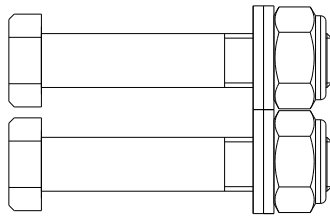
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



PASO 8:

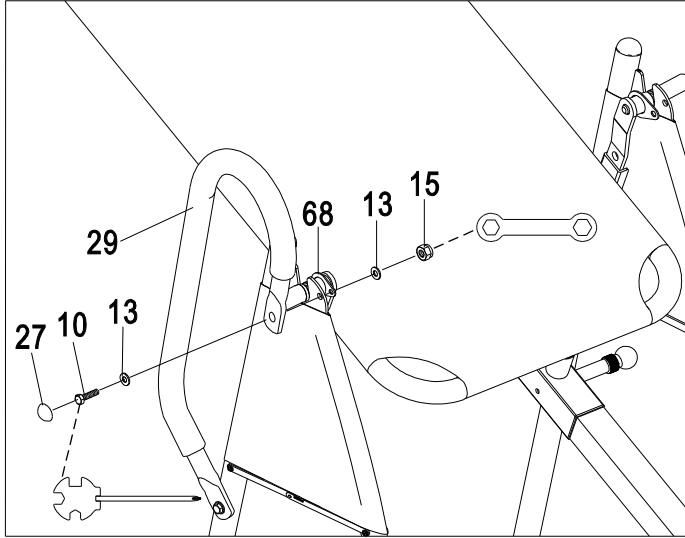
Conecte el extremo inferior de la baranda (29) al marco en U trasero (2) con un perno de cabeza hexagonal (43), una tuerca (15) y dos arandelas (13). Apriete el perno y la tuerca de nylon con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips y la llave provista. Utilice el mismo procedimiento para colocar la otra baranda (29) en la trama en U posterior (2).

Vinculantes:

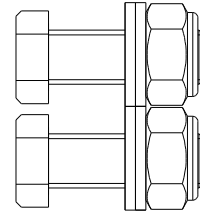


- (43) Perno Hexagonal 2 PCS
- (13) Arandela
4 PCS
- (15) Tuerca
2 PCS

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



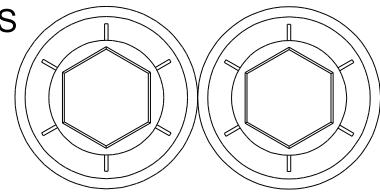
Vinculantes:



(10) Perno Hexagonal 2 PCS

(13) Arandela
4 PCS

(15) Tuerca 2
PCS

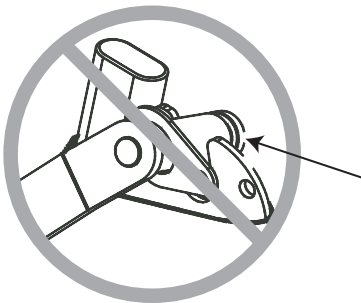


(27) Tuerca
Ciega

PASO 9:

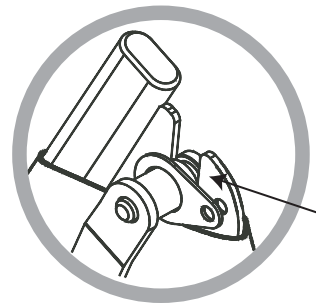
Conecte el extremo superior de la baranda (29) al marco en U trasero (2) y al anillo del brazo de pivote (68) con un perno de cabeza hexagonal (10), una tuerca (15) y dos arandelas (13). Apriete el perno y la tuerca de seguridad con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips y la llave provista. Utilice el mismo procedimiento para colocar la otra baranda (29) en el bastidor en U posterior (2) y el anillo del brazo de pivote (68). Instale dos tuerca ciegas (27) en los pernos de cabeza hexagonal (10).

Incorrecto



El brazo pivotante NO está alineado correctamente. El brazo de pivote no está insertado completamente en la ranura curva.

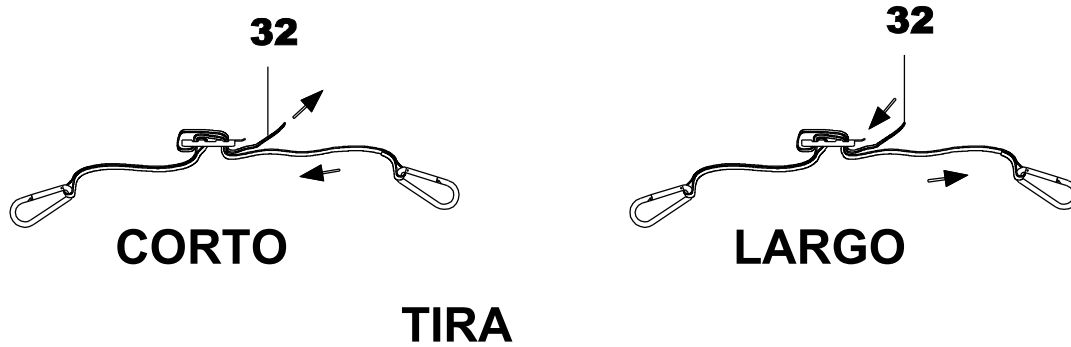
Correcto



Asegúrese de que el brazo de pivote esté insertado completamente en la ranura. El brazo de pivote está alineado correctamente cuando la ranura se apoya directamente en la ranura curva y el brazo de pivote puede girar libremente.

ADVERTENCIA: asegúrese de que ambos brazos de pivote estén en el mismo orificio para evitar que se produzcan lesiones graves.

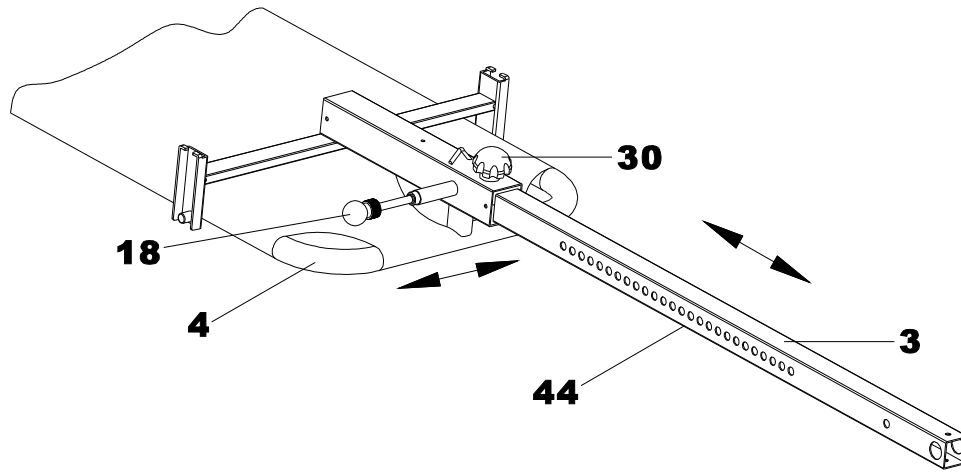
AJUSTES DE OPERACIÓN



AJUSTE DE TIRA

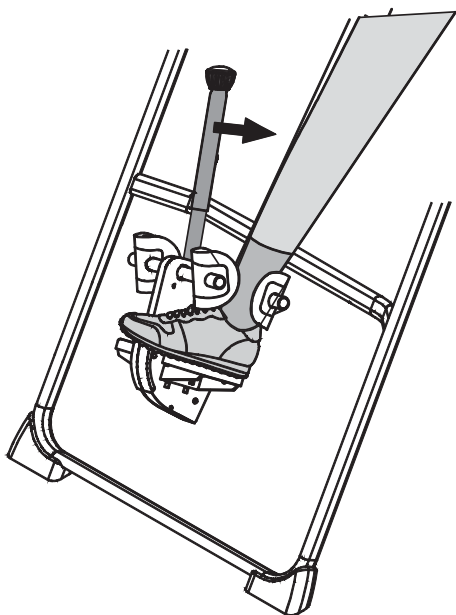
Para mayor seguridad, se ha incluido una correa de nylon para restringir el grado de inversión. Esta correa se puede ajustar a diferentes longitudes para permitir un mayor o menor grado de inversión. Para alargar la correa de nylon (32), introduzca el extremo superior de la correa de nylon (32) en el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



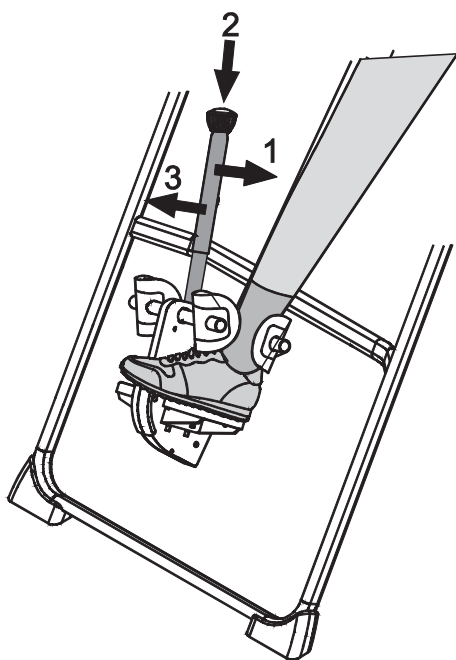
La pluma ajustable (3) se puede mover a una variedad de posiciones diferentes, para acomodar la altura de la persona en la tabla de abdominales. Para ajustar la pluma, afloje la perilla (30), extraiga la perilla grande de resorte (18), y deslice la pluma hacia arriba o hacia abajo hasta que la altura 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).

MONTAJE DE LA TABLA



Tire de la manija ajustable hasta que los soportes del talón se aseguren firmemente los pies.

Usar calzado ayudará a que los tobillos se mantengan más seguros.



DESMONTAJE DE LA TABLA

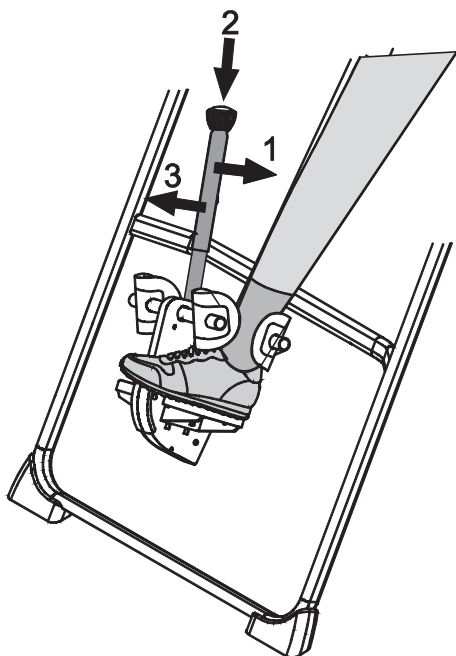
1. Tire del manubrio ajustable.
2. Presione el botón.
3. Empuje el manubrio ajustable hacia adelante.

RÁPIDA LIBERACION DEL SISTEMA DE BLOQUEO

Antes de ensamblar la tabla, presione el botón superior y tire para abrir. Tire del manubrio para asegurar sus pies luego de ensamblar la tabla. Cuando desmonte la tabla, presione el botón para liberar y abrir. Si el botón está demasiado apretado, tire del mango hacia usted primero antes de presionar el botón para soltarlo.

ADVERTENCIA: Para evitar serios daños, los pies deben estar seguros antes de invertirse. No use la tabla si el sistema de bloqueo no funciona correctamente.

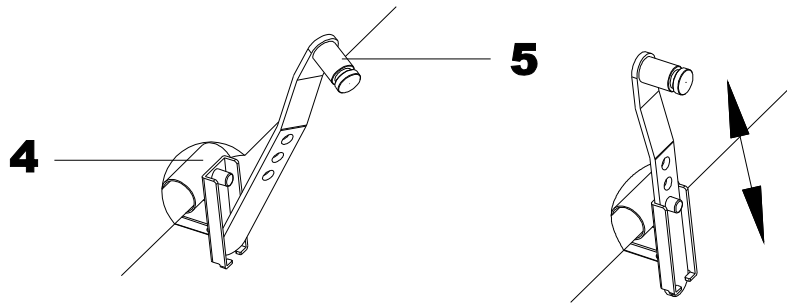
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



En caso de que la manija ajustable esté demasiado apretada para soltar los soportes del talón, siga estos pasos:

1. Tire del manubrio ajustable
2. Presione el botón.
3. Empuje el manubrio ajustable hacia afuera-

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.**

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.

BALANCEO DE LA TABLA DE ABDOMINALES

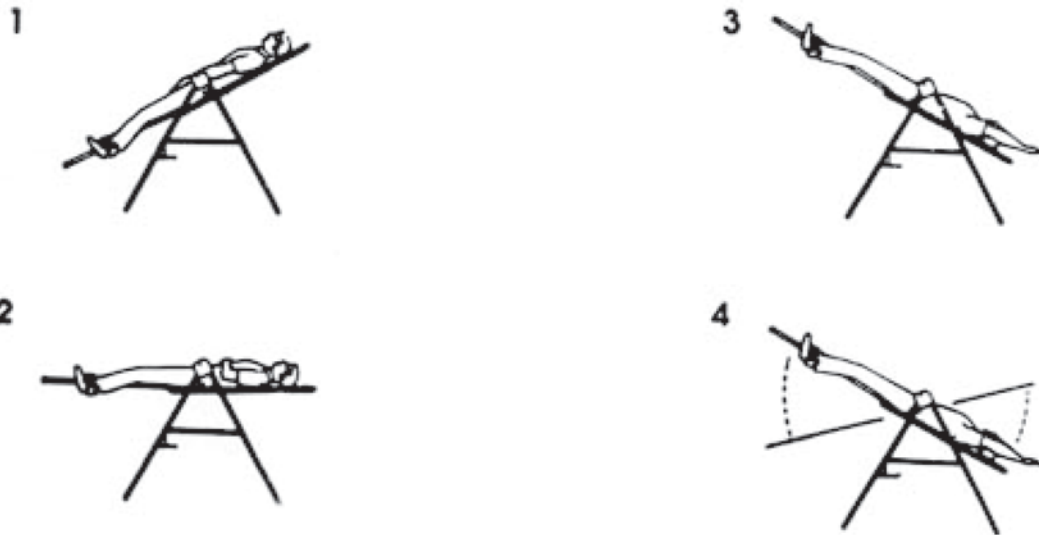
La tabla de abdominales es como un fulcro equilibrado con mucha sensibilidad. Responde a cambios muy leves en la distribución del peso. Por lo tanto, es muy importante asegurarse de que la altura se ajusta correctamente.

Para ello, monte la tabla de abdominales, bloquee los tobillos en los soportes del talón y recuéstese con las manos a los lados. Lentamente coloca tus manos sobre tu pecho. Mientras está en esta posición, su cabeza aún debe estar sobre sus pies. Si sus pies están sobre su cabeza, desmonte y ajuste la altura nuevamente.

USO DE TABLA DE ABDOMINALES

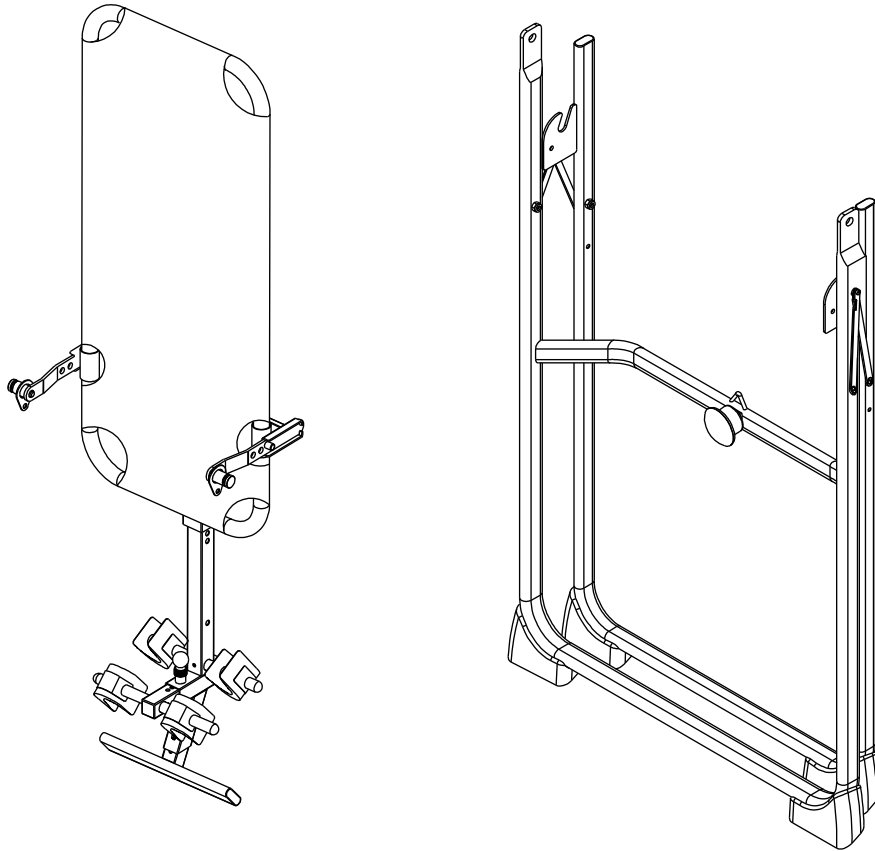
1. Comience recostándose por completo en la cama con las manos a los lados o descansando sobre los muslos.
2. Mantenga sus manos cerca de su cuerpo y empiece a levantar los brazos lentamente, permitiendo que la mesa gire hacia atrás. Detener o bajar los brazos para controlar la rotación hacia abajo de la mesa.
3. Levanta los brazos hasta que estén sobre tu cabeza. En este punto, la tabla de abdominales estará tan atrás como sea posible.
4. A medida que se sienta más cómodo con el uso, balancee la tabla lentamente moviendo los brazos hacia arriba y hacia abajo lentamente.
5. Se recomienda que la tabla de abdominales se use durante cinco o diez minutos cada mañana, y de nuevo cada tarde.
6. Regrese a la posición vertical moviendo lentamente sus manos hacia atrás y agarre ambos manubrios.

SUGERENCIAS DE USO



1. Comience lentamente: invierta solo 15 ~ 20 grados para comenzar. Permanecer invertido sólo mientras te sientas cómodo. Regrese verticalmente lentamente.
2. Haga cambios graduales: aumente el ángulo sólo si es cómodo. Aumente el ángulo sólo 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 sólo 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, termina la actividad, 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 sólo 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



Para su conveniencia de almacenamiento, la mesa se puede plegar para colocarla contra una pared, debajo de una cama o en un área de almacenamiento.

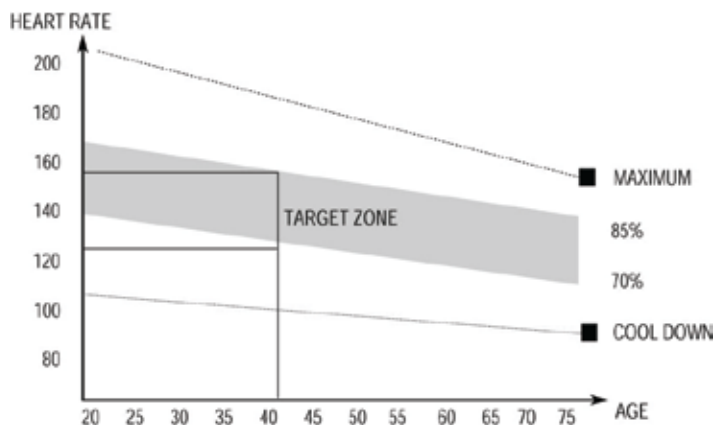
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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.



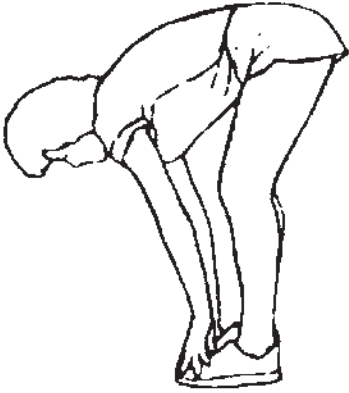
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

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.



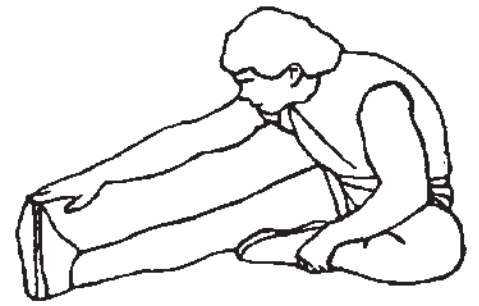


TOQUE DE PIES

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.

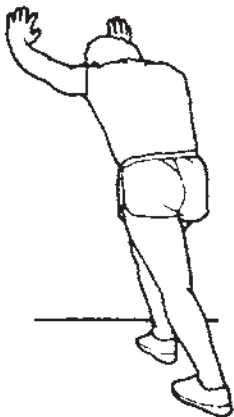
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



• 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

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@argenttrade.net - www.argenttrade.net

