

# MULTIGIMNASIO ARG-63120



**IMPORTANTE:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

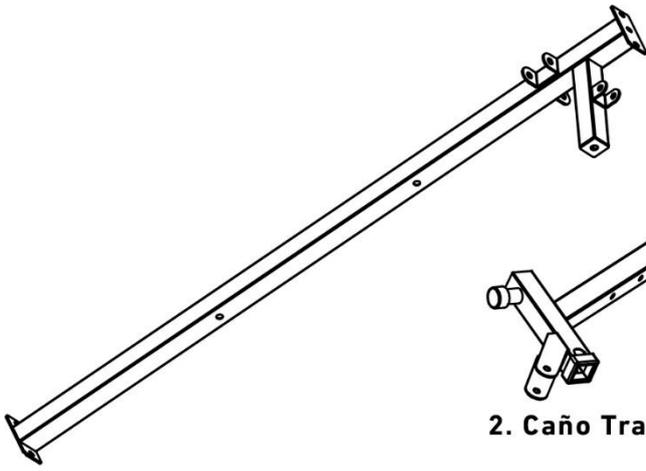
**Por favor, mantén este manual en un lugar seguro para futuras referencias.**

- 1.** Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debes consultar a tu médico para determinar si tienes alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para tu salud y seguridad, o que te impida usar el equipo correctamente. El consejo de tu médico es esencial si estás tomando medicamentos que afecten tu frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- 3.** Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar tu salud. Deja de hacer ejercicio si experimentas alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta extrema de aliento, mareos o náuseas. Si experimentas alguna de estas condiciones, debes consultar a tu médico antes de continuar con tu programa de ejercicios.
- 4.** Mantén a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
- 5.** Usa el equipo en una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para tu piso o alfombra. Para mayor seguridad, el equipo debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre a su alrededor.
- 6.** Antes de usar el equipo, verifica que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
- 7.** El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste.
- 8.** Siempre usa el equipo como se indica. Si encuentras algún componente defectuoso al ensamblar o verificar el equipo, o si escuchas algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, detente. No uses el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
- 9.** Usa ropa adecuada mientras usas el equipo. Evita usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
- 10.** El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C. Apto solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
- 11.** El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- 12.** Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarte la espalda. Siempre utiliza técnicas de levantamiento adecuadas y/o pide ayuda.

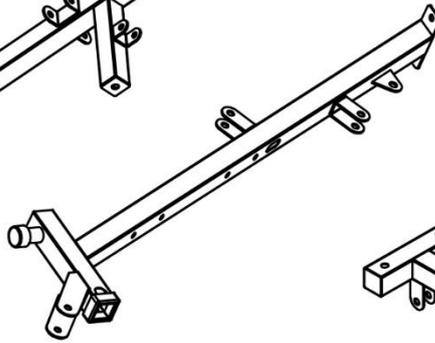
# LISTADO DE PARTES

Parte #	Descripción	Cant.
1	Parante Principal	1
2	Caño Transversal	1
3	Caño Superior	1
4	Unión de Prensa de Brazos	1
5	Pata Trasera	1
6	Caño de Extensión de Piernas	1
7	Pata Delantera	1
8	Soporte de Asiento	1
9	Brazo de Pectorales Izquierdo	1
10	Brazo de Pectorales Derecho	1
11	Varillas Guía	2
12	Barra de Brazos Dorsalera	1
13	Barra de Brazos	1
14	Caño para Grip de Piernas	2
15	Lanza Selectora de Pesas	1
16	Asiento	1
17	Respaldo	1
18	Tapizado Scott	1
19	Buje ø25x12.5	2
20	Regatón ø25	1
21	Caño Soporte Scott	1
22	Soporte Cruzado de Polea A	1
23	Soporte de Polea B	1
24	Soporte de Polea C	2
25	Placa de Soporte	3
26	Grip Espuma (70x240mm)	2
27	Grip Espuma (70x130mm)	4
28	Grip Espuma (25x120mm)	4
29	Pesa Superior	1
30	Pesas	7
31	M12 x 80 mm tornillo	1
32	M10 x 65mm tornillo	1
33	M10 x 60 mm tornillo	6
34	M10 x 45mm tornillo	10
35	M10 x 20mm tornillo	4

Parte #	Descripción	Cant.
36	M8 x 55mm tornillo	2
37	M8 x 35mm tornillo	2
38	M8 x 55mm tornillo	8
39	M8 x 15mm tornillo	2
40	M12 tuerca	3
41	M10 tuerca	17
42	M8 tuerca	8
43	M12 arandela	4
44	M10 arandela	38
45	M8 arandela	22
46	Buje ø25xø16.5	4
47	38mm Regatón Cuadrado	9
48	Pad de Goma	1
49	38mm Regatón Cuadrado	2
50	25mm Regatón Redondo	10
51	25x130mm Manija	2
52	25 x 50mm Regatón Cuadrado	2
53	20 x 40mm Regatón Cuadrado	2
54	25mm Regatón Redondo	1
55	Buje ø16x10.5	8
56	Buje "Sombbrero" de Pesas	1
57	Traba de Pesa Superior	1
58	Selector de Pesas (M10x150mm)	1
59	Tope de Goma de Pesas	2
60	Terminación plástica	1
61	Terminación plástica	2
62	Polea	13
63	Cable de Piernas	1
64	Cable de Pesas	1
65	Cable de Pectorales	1
66	Cadena	2
67	Arandela Pesa Superior	1
68	Mosquetón	5
69	Perilla Traba	1
70	Herramienta	2



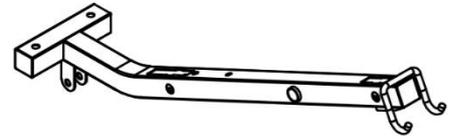
1. Parante Principal



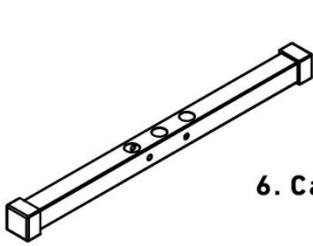
2. Caño Transversal



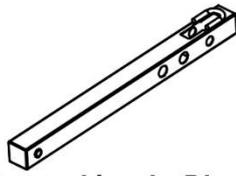
4. Unión de Prensa



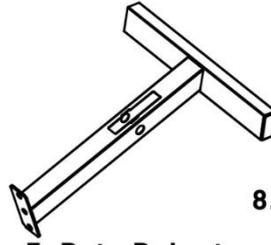
3. Caño Superior



5. Pata Trasera



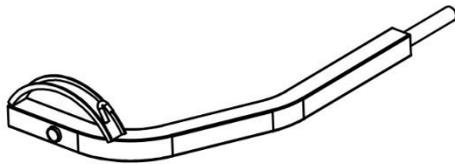
6. Caño Extensión de Piernas



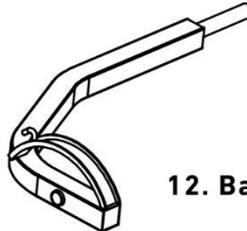
7. Pata Delantera



8. Soporte de Asiento

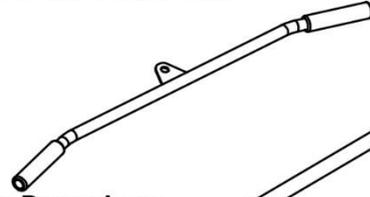


9. Brazo de Pectorales Izq

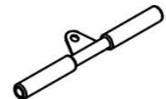


10. Brazo de Pectorales Der

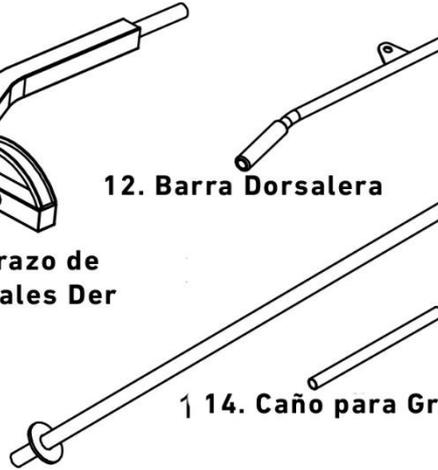
12. Barra Dorsalera



13. Bara de Brazos



16. Asiento

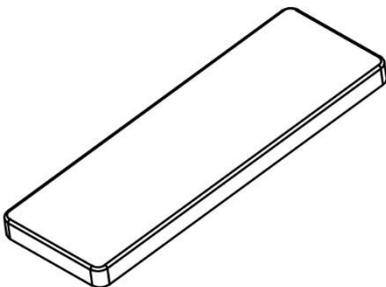
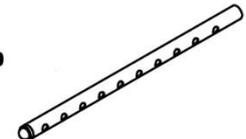


14. Caño para Grip

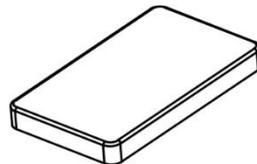
11. Varillas Guía



15. Lanza Selectora



17. Respaldo



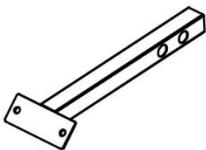
18. Tapizado Scott



19. Buje ø25x12.5



20. Regartón ø25



21. Caño Soporte Scott



22. Soporte Cruzado de Polea A



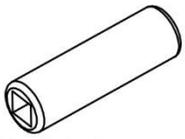
24. Soporte de Polea C



23. Soporte de Polea B



25. Placa de Soporte



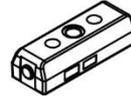
26. Grip Espuma (70x240mm)



27. Grip Espuma (70x130mm)



28. Grip Espuma (25x120mm)



29. Pesa Superior



30. Pesas x7



46. Buje  $\varnothing 25 \times \varnothing 16.5$



47. 38mm Regatón Cuadrado



48. Pad de Goma Cuadrado



49. 38mm Regatón Cuadrado



50. 25mm Regatón Redondo



51. 25x130mm Manija



52. 25 x 50mm Regatón Cuadrado



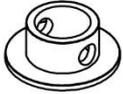
53. 20 x 40mm Regatón Cuadrado



54. 25mm Regatón Redondo



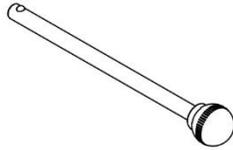
55. Buje  $\varnothing 16 \times 10.5$



56. Buje "Sombrero" de Pesas



57. Traba de Pesa Superior



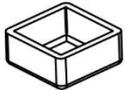
58. Selector de Pesas



59. Tope de Goma de Pesas



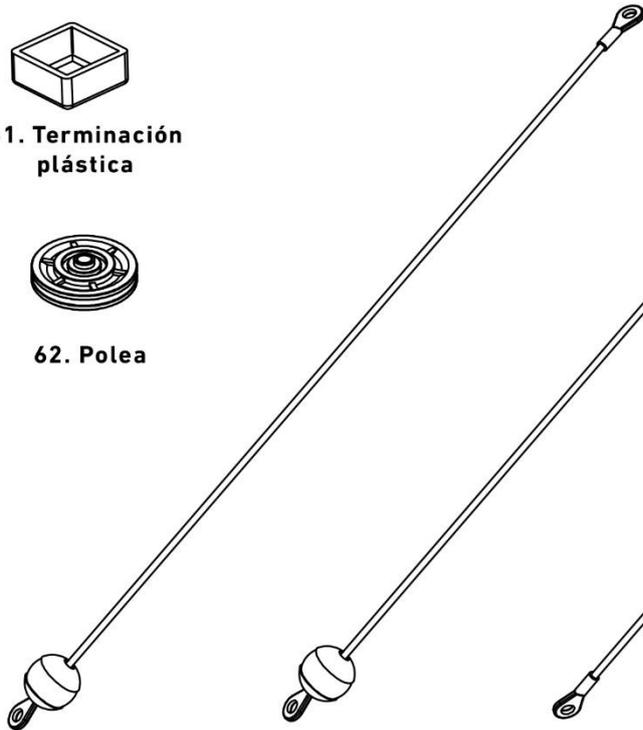
60. Terminación plástica



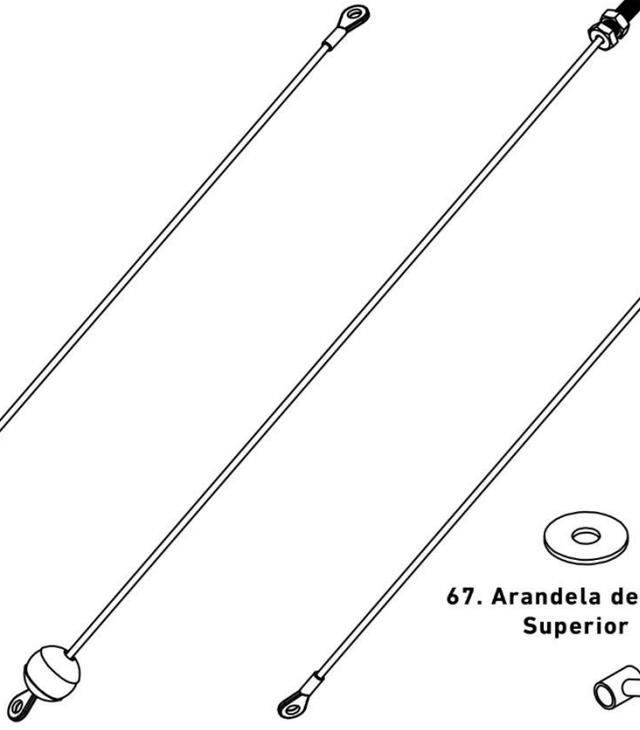
61. Terminación plástica



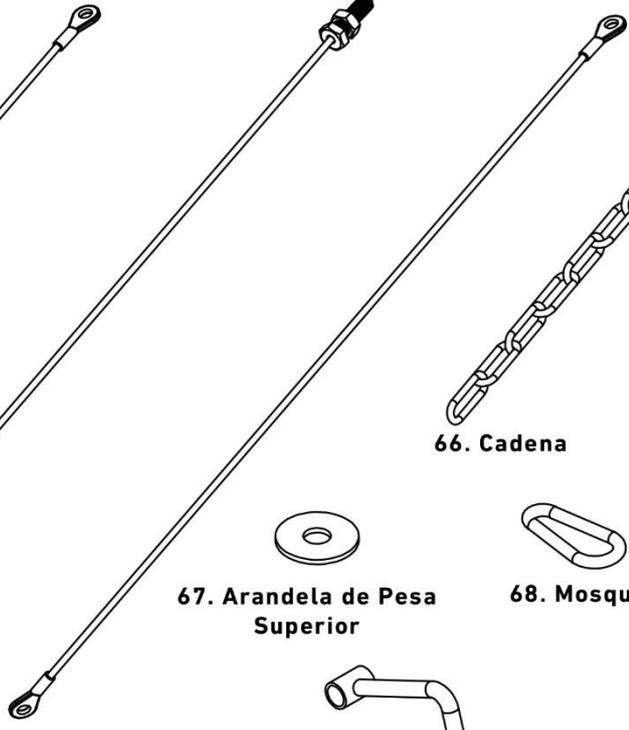
62. Polea



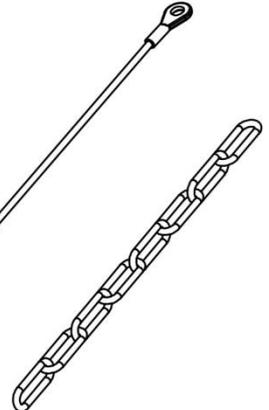
63. Cable de Piernas



64. Cable de Pesas



65. Cable de Pectorales



66. Cadena



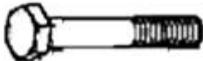
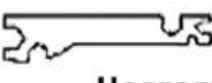
67. Arandela de Pesa Superior



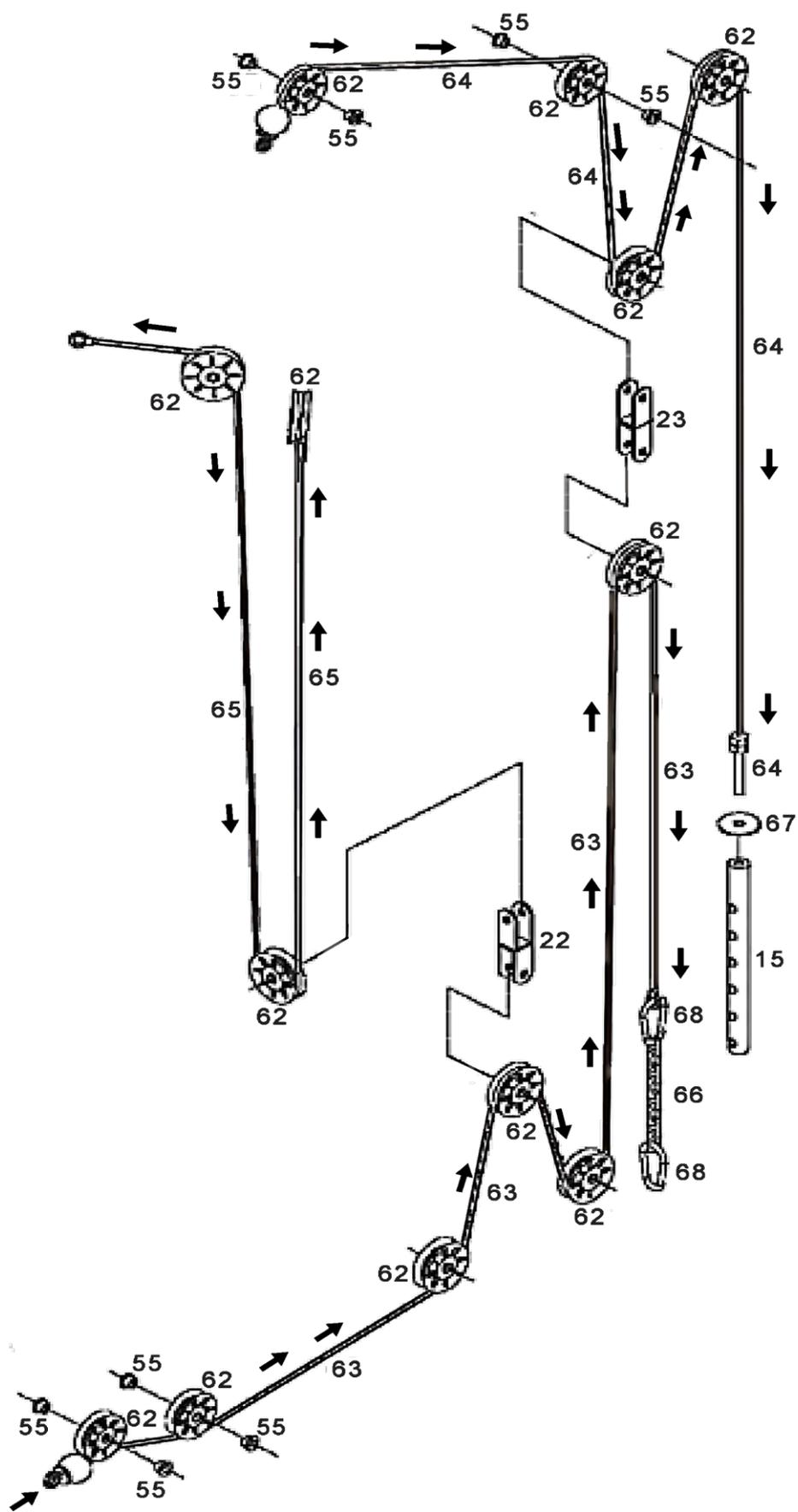
68. Mosquetón



69. Perilla Traba

31  M12 x 80 mm tornillo	32  M10 x 65mm tornillo	33  M10 x 60 mm tornillo
34  M10 x 45mm tornillo	35  M10 x 20mm tornillo	36  M8 x 55mm tornillo
37  M8 x 35mm tornillo	38  M8 x 55mm tornillo	39  M8 x 15mm tornillo
40  M12 tuerca	41  M10 tuerca	42  M8 tuerca
43  M12 arandela	44  M10 arandela	45  M8 arandela
46  Buje ø25xø16.5	 Herramienta	



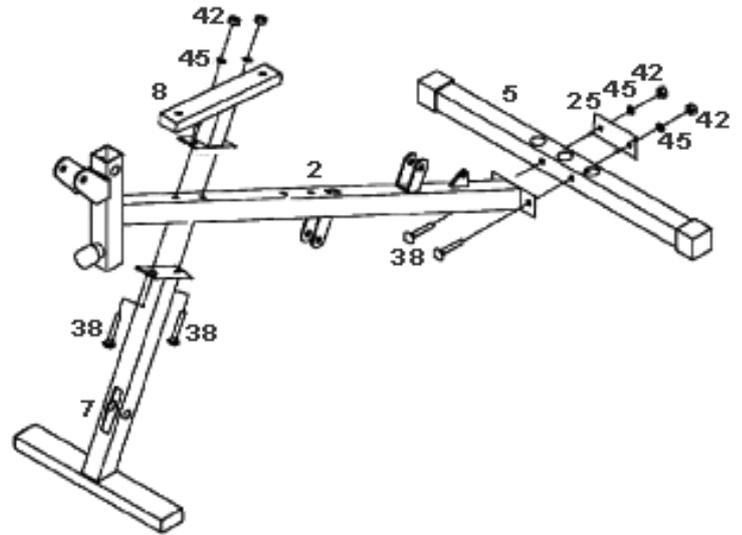


# INSTRUCCIONES DE ARMADO

## PASO 1:

Conecta el caño transversal (2) a la pata trasera (5) y una placa de soporte (25) con dos tornillos M8 x 55mm (38), dos arandelas  $\varnothing 8$  (45) y dos tuercas de seguridad de nylon M8 (42).

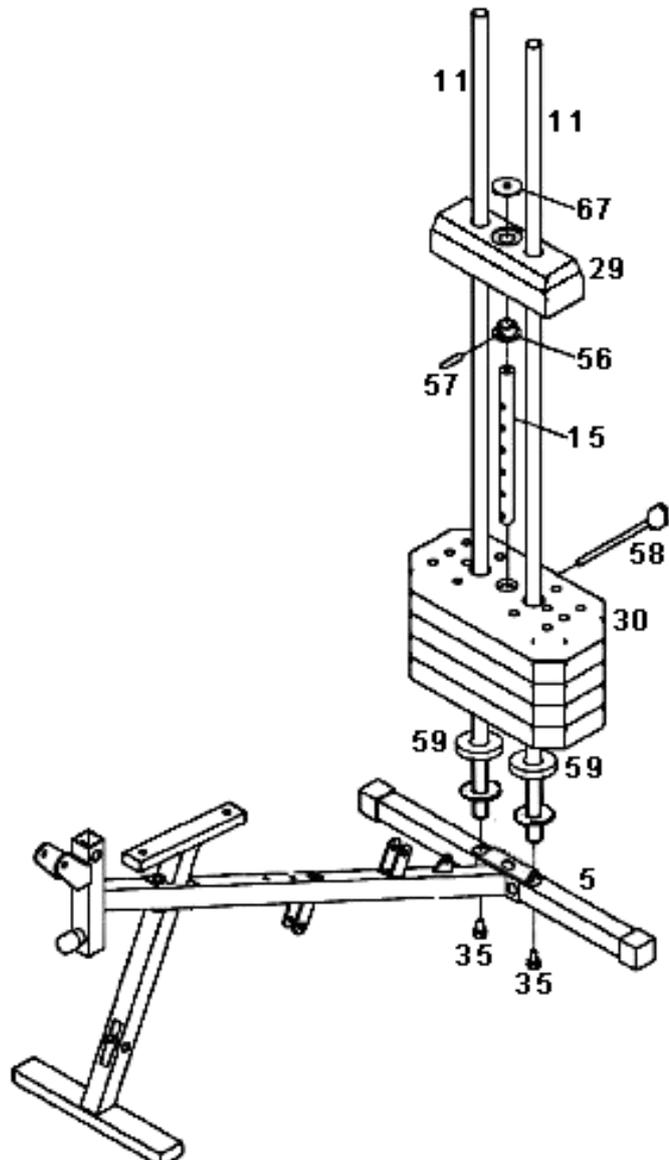
Conecta el caño transversal (2) a la pata delantera (7) y al soporte del asiento (8) con dos tornillos M8 x 55mm (38), dos arandelas  $\varnothing 8$  (45) y dos tuercas de seguridad de nylon M8 (42).



## PASO 2:

Desliza los topes de goma (59) en las dos varillas guía (11) y coloca ambas guías en la pata trasera (5), ajusta con dos pernos M10 x 20mm (35).

Conecta las pesas (30) en las varillas guía (11). Luego, inserta el buje "sombbrero" (56) en el último agujero de la lanza selectora de pesas (15) utilizando la traba de pesa superior (57) para trabarlo. Luego coloca la pesa superior (29) y coloca la arandela (67) en la parte superior de la pesa superior (29).

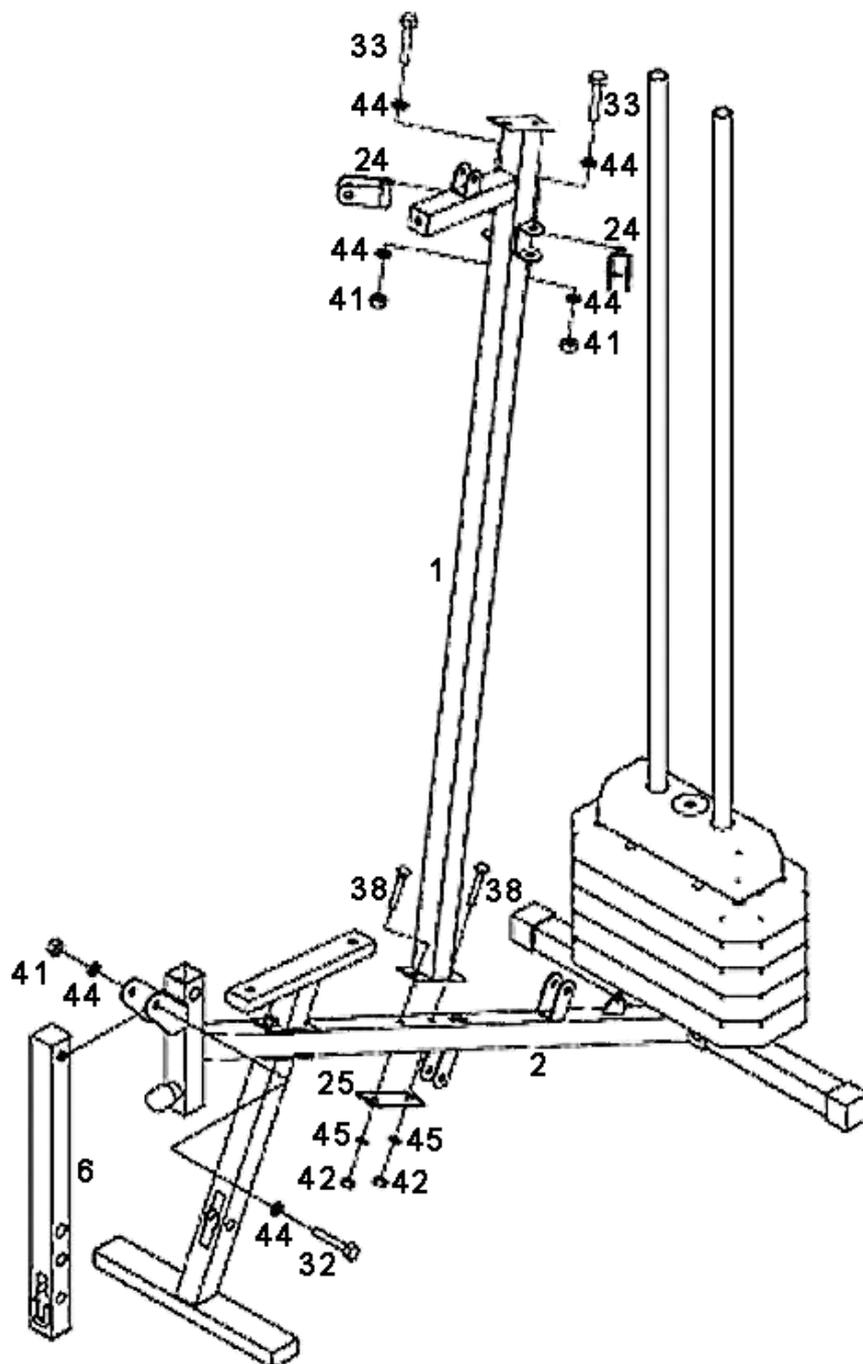


### PASO 3:

Conecta el caño de extensión de piernas (6) al caño transversal (2) con el tornillo M10 x 65mm (32), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).

Conecta el parante principal (1) al caño transversal (2) con una placa de soporte (25) y dos tornillos M8 x 55mm (38), dos arandelas  $\varnothing 8$  (45) y dos tuercas de seguridad de nylon M8 (42).

Conecta el soporte de polea C (24) en ambos extremos del soporte del parante principal (1) y ajústalos juntos con los dos tornillos M10 x 60mm (33), cuatro arandelas  $\varnothing 10$  (44) y dos tuercas de seguridad de nylon M10 (41).



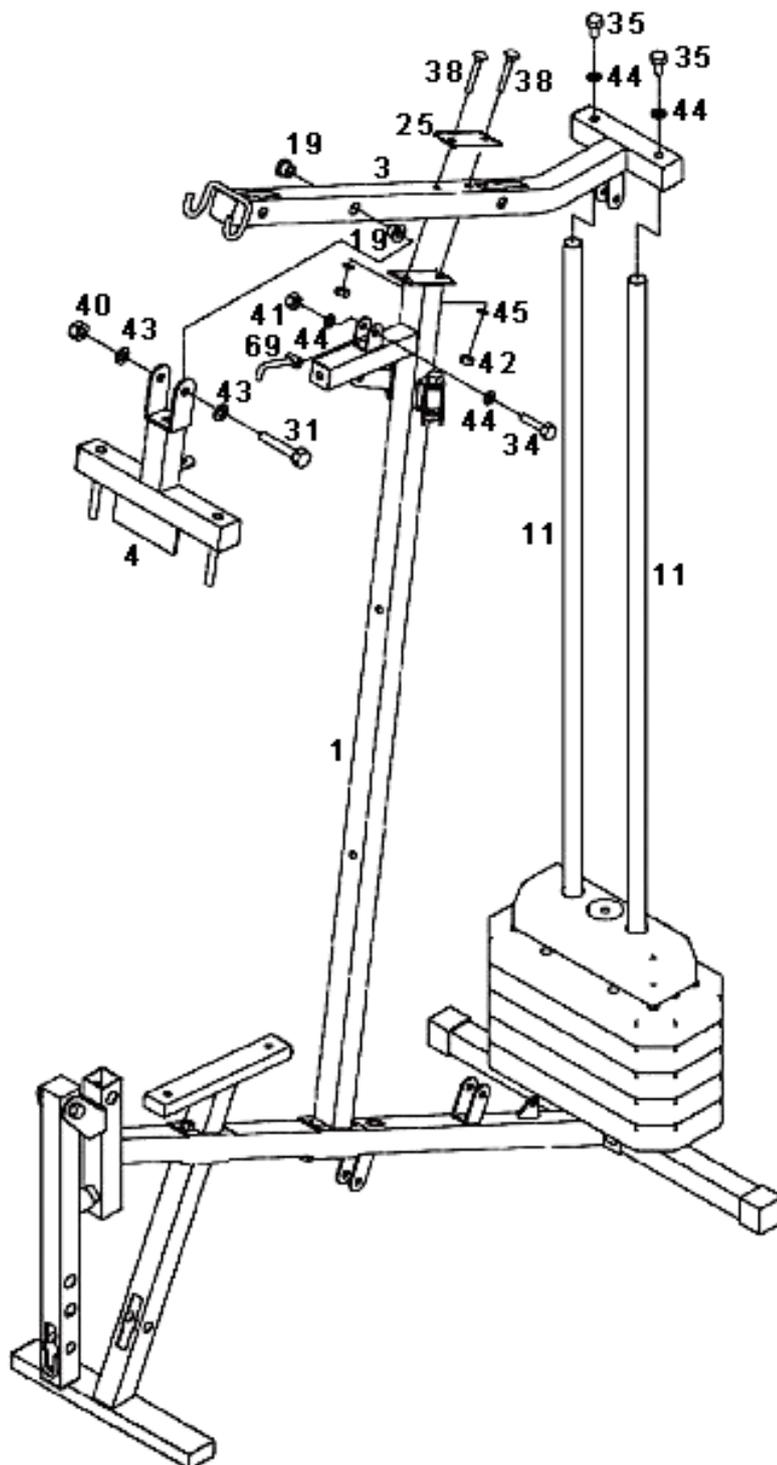
## PASO 4:

Conecta el caño superior (3) a las varillas guía (11) con los dos tornillos M10 x 20mm (35) y dos arandelas  $\varnothing 10$  (44).

Conecta el caño superior (3) al parante principal (1) con una placa de soporte (25) y con dos tornillos M8 x 55mm (38), dos arandelas  $\varnothing 8$  (45) y dos tuercas de seguridad de nylon M8 (42).

Coloca el buje  $\varnothing 25 \times \varnothing 12.5$  (19) en el caño superior (3). Luego fija la unión de prensa de brazos (4) y el caño superior (3) juntos con el tornillo M12 x 80mm (31), la arandela  $\varnothing 12$  (43) y la tuerca de seguridad de nylon M12 (40).

Conecta la perilla traba (69) al parante principal (1) y engánchalo con la unión de prensa de brazos (4), luego ajústalo con el tornillo M10 x 45mm (34), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).



## PASO 5:

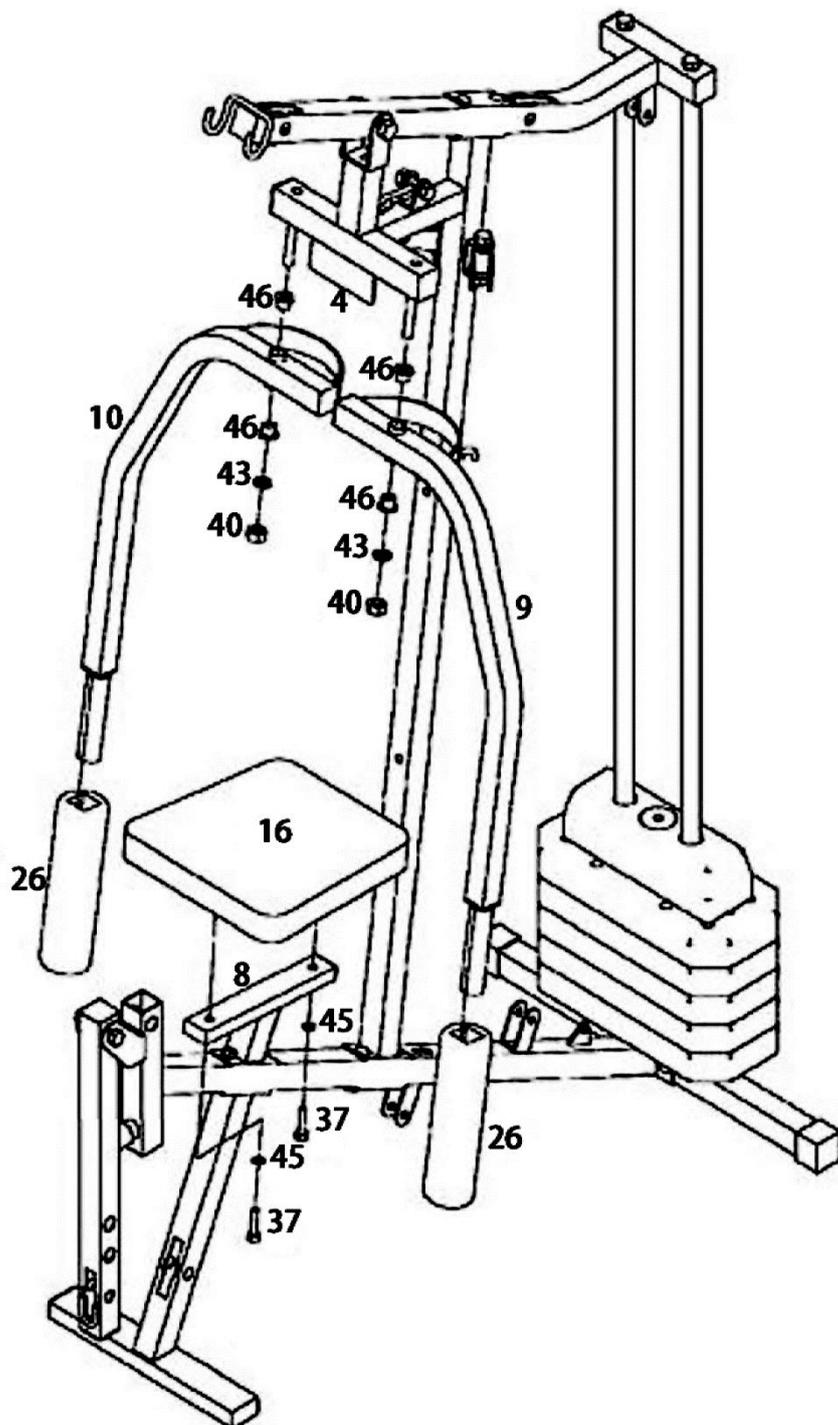
Coloca el buje  $\varnothing 25 \times \varnothing 16$  (46) en el brazo de pectorales izquierdo (9).

Conecta el brazo de pectorales izquierdo (9) a la unión de prensa de brazos (4) con la arandela  $\varnothing 12$  (43) y la tuerca de seguridad de nylon M12 (40).

Por último, desliza el grip de espuma (240mm) (26) en el brazo de pectorales izquierdo (9).

Sigue los mismos pasos para instalar el brazo de vuelo derecho (10).

Conecta el asiento (16) al soporte del asiento (8) usando el tornillo M8 x 35mm (37) y la arandela M8 (45).



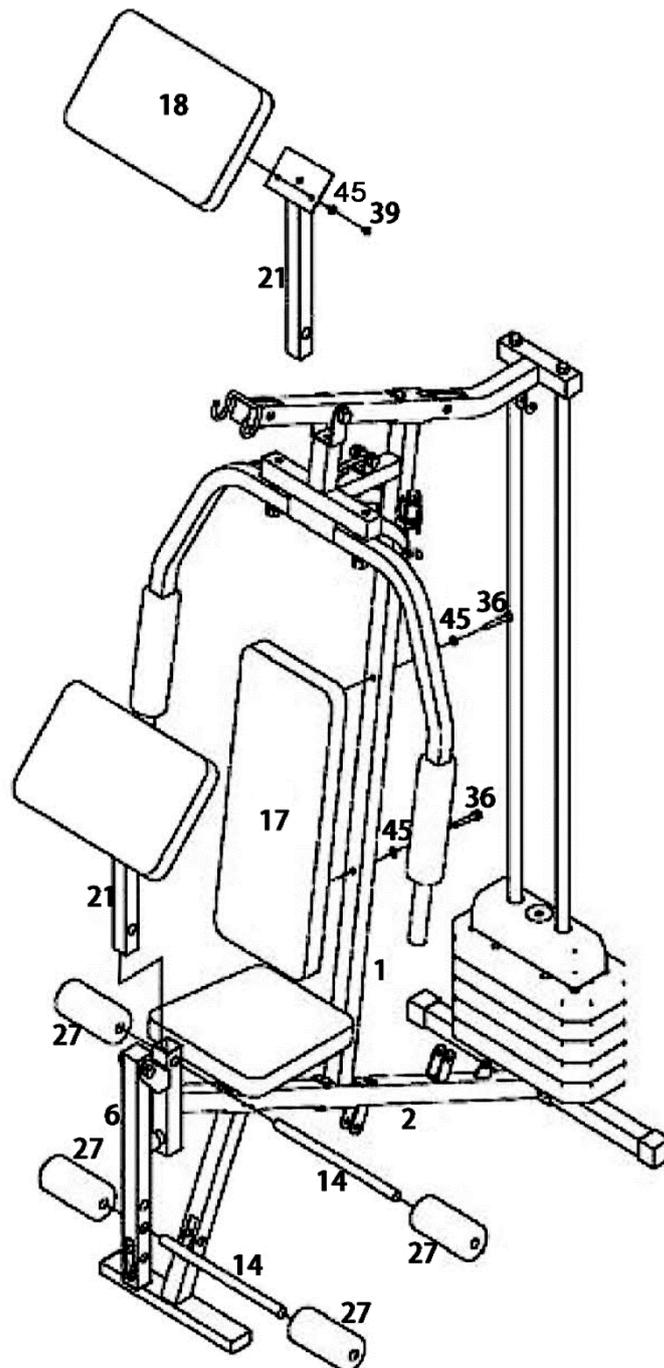
## PASO 6:

Coloca el tapizado de Scott (18) sobre el caño soporte de Scott (21). Fíjalo con el tornillo M8x15mm (39) y la arandela ø8 (45).

Coloca el caño soporte de Scott (21) sobre el caño transversal (2). Inserta el caño para grip de piernas (14) a través del orificio superior para bloquear el caño soporte de Scott en su posición.

Inserta el caño para grip de piernas (14) en el caño transversal (2) y en el caño de extensión de piernas (6). Desliza el grip de espuma (130mm) (27) en el caño para grip de piernas (14).

Conecta el respaldo (17) al parante principal (1) usando el tornillo M8x55mm (36) y la arandela ø8 (45).



## PASO 7:

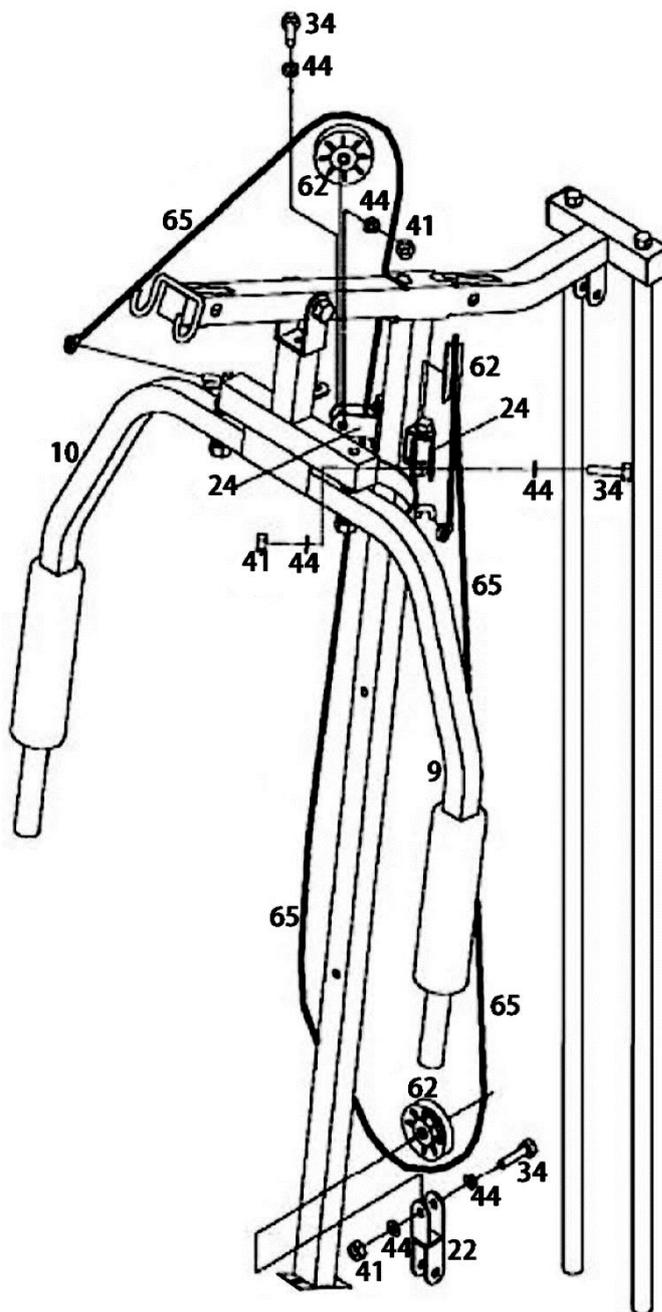
Conecta el cable de pectorales (65) al brazo de pectorales izquierdo (9).

Alinea el cable de pectorales (65) en la ranura central de la polea (62). Luego, fija la polea (62) en el soporte de polea C (24) y asegúralo.

Asegúralos con el tornillo M10 x 45mm (34), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).

Repite el mismo paso para fijar el cable al brazo de pectorales derecho (10).

Después, alinea el cable de pectorales (65) en la ranura central de la polea (62). Luego, fija la polea (62) en el soporte de polea cruzado A (22). Asegúralos con el perno M10 x 45mm (34), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).



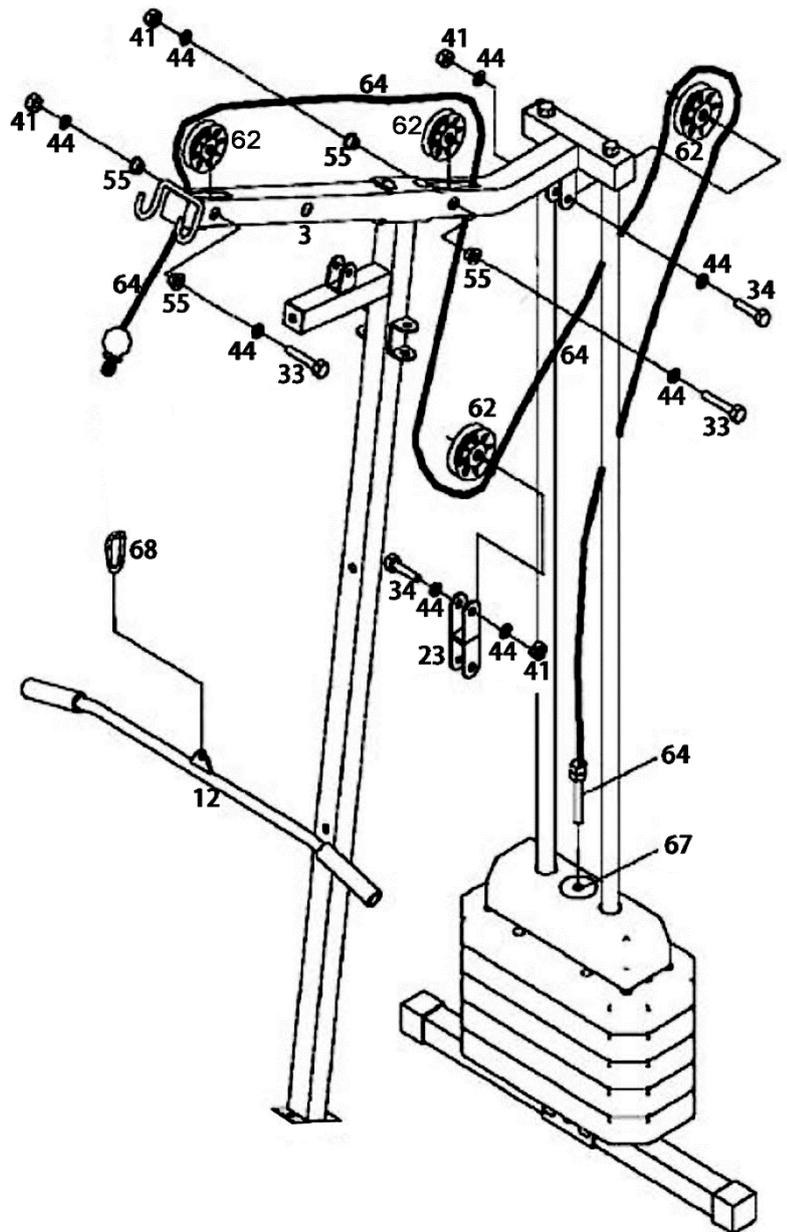
## PASO 8:

Pasa el cable de pesas (64) a través del orificio frontal del caño superior (3). Alinea el cable de pesas (64) en la ranura de la polea (62). Luego, fija la polea (62) en el orificio frontal (3). Inserta el buje (55) al caño superior (3). Luego, inserta el tornillo M10 x 60mm (33), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).

Luego, alinea el cable superior (64) en la ranura de la polea (62). Luego, fija la polea (62) en el soporte de la polea B (23) y el caño superior (3). Asegúralos con el tornillo M10 x 45mm (34), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).

Tira del cable superior (64) y atornilla el extremo roscado del cable firmemente a la lanza selectora de pesas (15).

Conecta la barra de brazos dorsalera (12) con el mosquetón (68) al extremo superior con bola del cable de pesas (64).



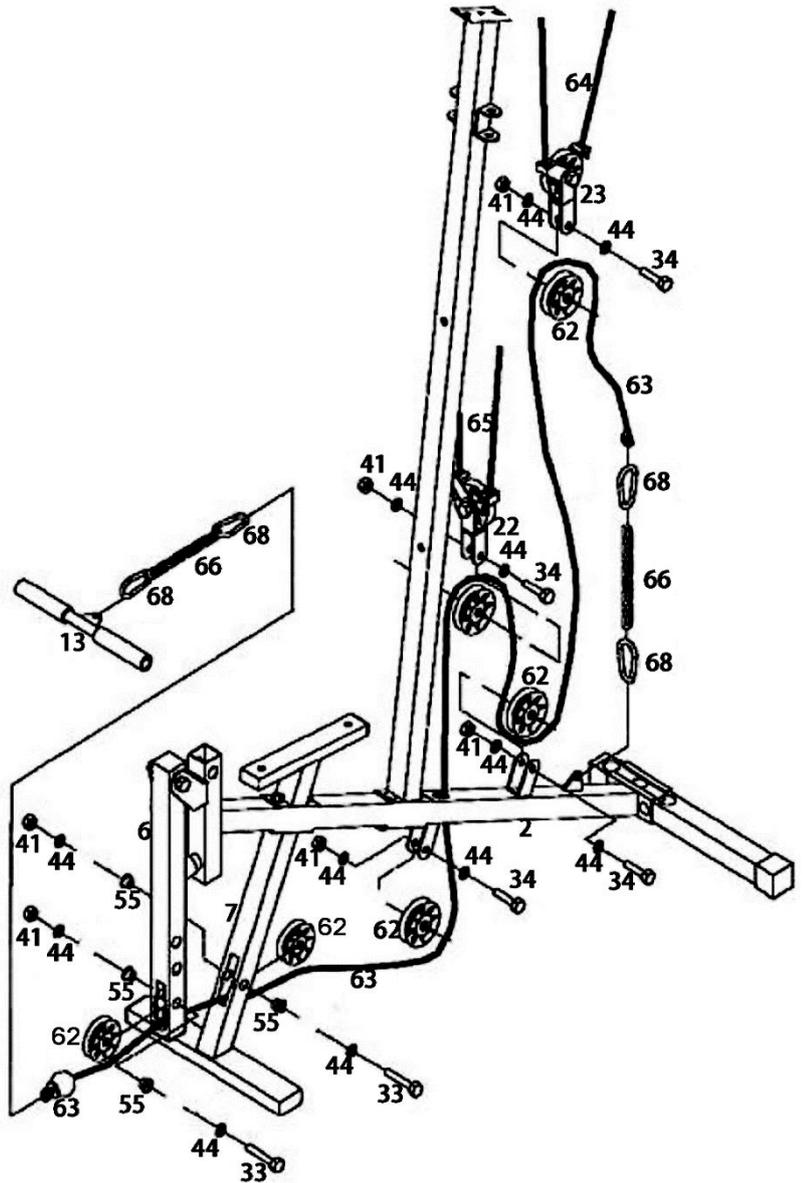
## PASO 9:

Pasa el cable de piernas (63) a través del orificio frontal del caño de extensión de piernas (6) y la pata delantera (7). Alinea el cable de piernas (63) en la ranura de la polea (62). Luego, fija la polea (62) en el orificio frontal del caño de extensión de piernas (6) y la pata delantera (7). Inserta 2 bujes (55) y ajústalos con un tornillo M10 x 60mm (33), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).

Alinea el cable (63) en la ranura de la polea (62). Luego, fija la polea (62) en el caño transversal (2) y en el soporte de polea cruzado A (22) y el soporte de polea B (23). Asegúralos con el tornillo M10 x 45mm (34), la arandela  $\varnothing 10$  (44) y la tuerca de seguridad de nylon M10 (41).

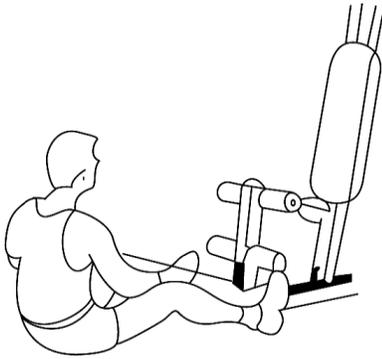
Usando el resto del cable (63), conecta el mosquetón (68) a la cadena (66). Finalmente, conecta el segundo mosquetón (68) al gancho del caño transversal (2).

Conecta la barra de brazos (13) con el mosquetón (68) y la cadena (66) al extremo delantero del cable de piernas (63).



## EJEMPLO DE EJERCICIOS

1

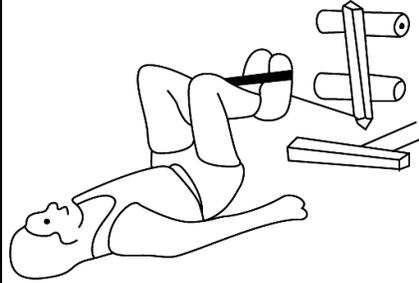


### REMO CON POLEA BAJA

(Trapecio-Latísimo Dorsal-Erector de la Espina)

Coloca la barra en "T" en la polea baja. Siéntate con los pies contra el soporte transversal. Mantén las piernas ligeramente flexionadas. Estira hacia adelante, incorpórate, arquea tu espalda y tira hacia tu cintura.

2

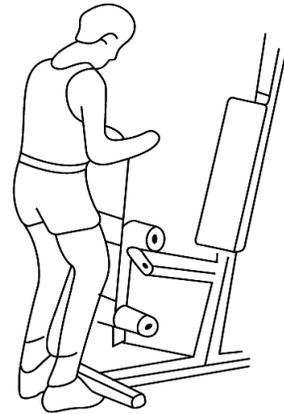


### ELEVACIÓN DE RODILLAS

(Flexores de la cadera-Recto abdominal)

Coloca la barra en "T" en la polea baja. Acuéstate de espaldas con las piernas casi rectas, apunta los dedos de los pies hacia arriba y coloca la barra en "T" entre tus pies. Eleva las rodillas lo más posible hacia el pecho.

3



### CURL DE BICEPS

(Bíceps-Flexores del antebrazo)

Coloca la barra en "T" en la polea baja. Agarra la barra y párate con los brazos rectos y los codos pegados a tu cuerpo. Flexiona la barra hacia arriba lo más posible.

4



### CURL PREDICADOR

(Bíceps-Flexores del antebrazo)

Coloca la barra en "T" en la polea baja y ajusta las almohadillas a la posición superior. Siéntate en el asiento e inclínate hacia adelante, agarra la barra y coloca los codos contra las almohadillas. Flexiona la barra en un arco hacia arriba lo más posible.

5



### CURL PREDICADOR - AGARRE INVERSO

(Bíceps - Con un fuerte énfasis en los músculos del antebrazo)

Realiza el mismo movimiento que en los curl predicador, pero con un agarre inverso. Es posible que descubras que la fuerza de tu agarre en el antebrazo sea la limitación en este ejercicio y no la fuerza de tus bíceps.

6

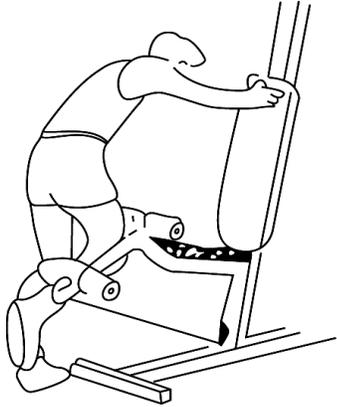


### CURL DE MUÑECA

(Flexores del antebrazo)

Coloca la barra en "T" en la polea baja y ajusta la almohadilla a la posición superior. Apoya los antebrazos en las almohadillas mientras agarras la barra. Flexiona tus muñecas con la mayor amplitud posible. El agarre inverso también funciona.

7

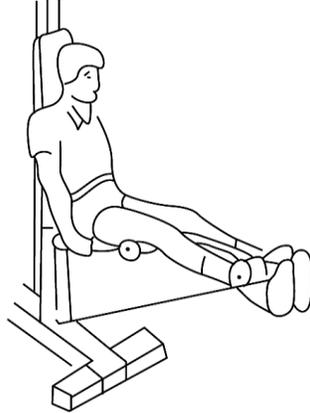


### **CURL DE PIERNA**

(Grupo de isquiotibiales)

Este ejercicio se realiza con una pierna a la vez. Ajusta las almohadillas a la posición superior. Coloca tu pierna alrededor con la rodilla contra la almohadilla superior y flexiona lo más posible.

8



### **EXTENSIÓN DE PIERNAS**

(Cuadricéps)

Ajusta las almohadillas a la posición inferior. Coloca tus piernas alrededor de las almohadillas y agarra la parte inferior del asiento. Estira lentamente tus piernas.

9



### **ABDOMINALES**

(Recto abdominal-Serrato-Latísimo dorsal inferior)

Coloca la barra en "T" en la polea alta y ajusta las almohadillas a la posición inferior. Coloca tus piernas alrededor de las almohadillas y agarra la barra. Flexiona la cintura y encorva tu cuerpo hacia adelante y hacia abajo lo más posible.

10

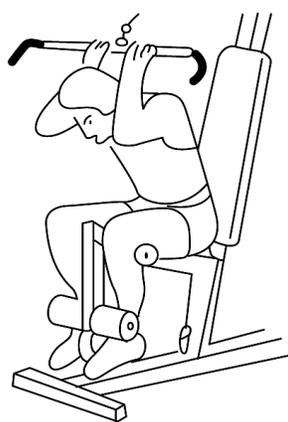


### **PULL-OVER CON BRAZOS RECTOS**

(Latísimo dorsal-Serrato-Pectorales)

Coloca la barra en "T" en la polea alta, siéntate hacia atrás y agarra las manijas con los brazos rectos. Tira de la barra hacia abajo en un arco lo más lejos posible. Inclínate hacia adelante para aumentar el rango del arco.

11

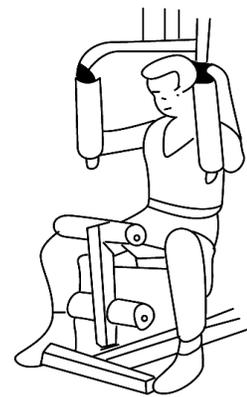


### **JALÓN FRONTAL**

(Latísimo dorsal-Deltoides posterior-Bíceps braquial)

Coloca la barra de jalones en la polea alta y ajusta las almohadillas a la posición superior. Agarra las manijas y siéntate con los muslos debajo de las almohadillas. Arquea tu espalda y tira de la barra hacia tu pecho.

12



### **MARIPOSA**

(Pectorales, casi completamente aislados)

Ajusta el pre-estiramiento, con la parte superior del brazo paralela al suelo y los antebrazos contra las almohadillas. Empuja con los codos, no con las manos.



### **PRESS DE BANCA VERTICAL**

- 1) Ajusta la altura del asiento de manera que las manijas del brazo de presión estén a la altura media del pecho.
- 2) Usando cualquiera de los juegos de agarres, empuja contra el brazo de presión hasta la extensión completa. Varía tu agarre de horizontal a vertical para trabajar los músculos desde diferentes ángulos de aislamiento.
- 3) Repite para el número deseado de repeticiones.

# RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU MULTIGYM/BANCO

---

## RECOMENDACIONES

- El equipo puede resultar inseguro si se pierde o afloja alguna parte del mismo.
- Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos originales
- Nunca permita que más de una persona el equipo al mismo tiempo.
- Siga paso a paso las instrucciones de montaje
- La garantía no cubre defectos en el montaje en caso de no ser realizado por personal técnico autorizado
- Este equipo es para uso doméstico y requiere de mantenimiento preventivo
- La omisión del mantenimiento anula la garantía
- Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños

## MANTENIMIENTO

### **Diario:**

Después de cada sesión de entrenamiento

### **Semanal:**

Después de una semana de uso con más de un entrenamiento

### **Mensual:**

Después de cuatro semanas de uso

### **Trimestral:**

Después de tres meses de uso

	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL	TRIMESTRAL
Esté atento a la aparición de ruidos extraños	X			
Limpiar todas las partes en especial las expuestas a sudor	X			
Inspeccionar y revisar (ver cada caso si corresponde)	X			
Cables de acero, sus terminales, vaina	X			
Partes móviles	X			
Pesas	X			
Limpiar Asientos y Agarraderas	X			
Inspeccionar (ver cada caso si corresponde)		X		
Barras		X		
Perillas		X		
Superficies Antideslizantes		X		
Etiquetas de seguridad		X		
Limpiar y Lubricar guía de pesas (si corresponde)		X		
Inspeccionar todos los tornillos y tuercas y ajustar de ser necesario		X		
Inspeccionar y limpiar (ver cada caso si corresponde)			X	
Poleas			X	
Partes móviles de asientos			X	
Inspeccionar toda la estructura del equipo				X

## LIMPIEZA

- **Después de cada ejercicio**, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.



**EN CASO DE NECESITAR REPUESTOS O ASESORAMIENTO,  
DIRIGIRSE A SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE**

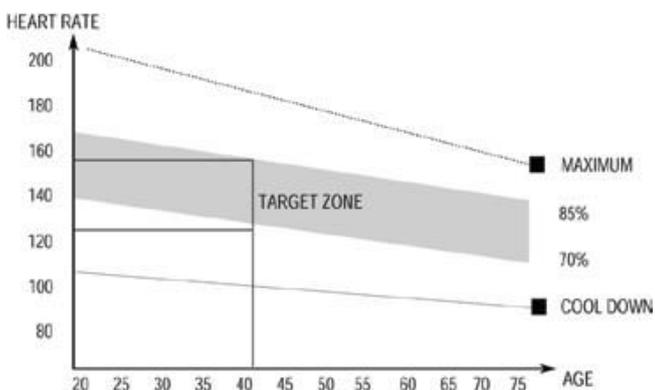
# RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

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 lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

## Etapa de Ejercicio intensivo

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.

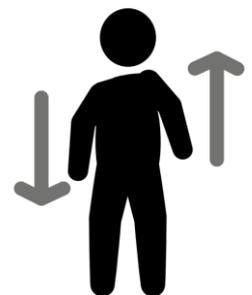
## MOVIMIENTO DE CABEZA

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 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 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.

### 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.



### 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.

# GARANTÍA

La **garantía ARGENTRADE SRL** 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), y por la falta de mantenimiento y recomendaciones indicados en el manual.

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.
- Equipos 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 al **whatsapp +54 221-477-3376** o por mail a [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net).

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

**ARGENTRADE 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: 0810-345-0447**

Información del producto o su uso: [sat@argentrade.net](mailto:sat@argentrade.net) / [postventa@argentrade.net](mailto:postventa@argentrade.net)