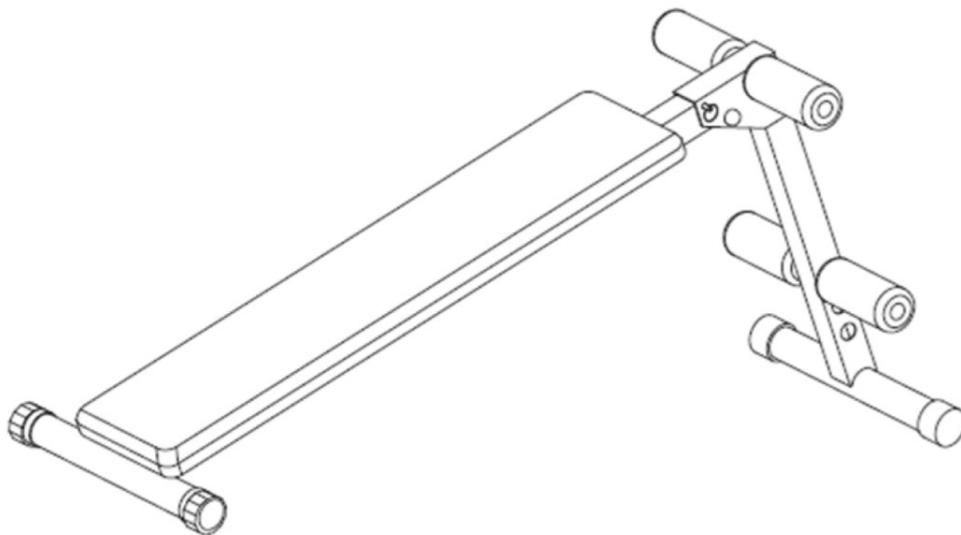


Manual de Instrucciones

Banco Abdominal S4



IMPORTANTE

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el producto. Conserve este manual con el fin de poder realizar futuras consultas.

MANTENIMIENTO

- Examine periódicamente el aparato con el fin de detectar cualquier daño o desgaste que se pudiera producir.
- Preste especial atención a las piezas que sufren mayor desgaste.
- Reemplace inmediatamente toda pieza defectuosa y evite utilizar el aparato hasta que no esté de nuevo en perfecto estado.
- Compruebe regularmente que las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- Recuerde que el sudor es corrosivo, no deje que entre en contacto con el aparato.
- Para la limpieza del aparato utilice una esponja humedecida con agua.

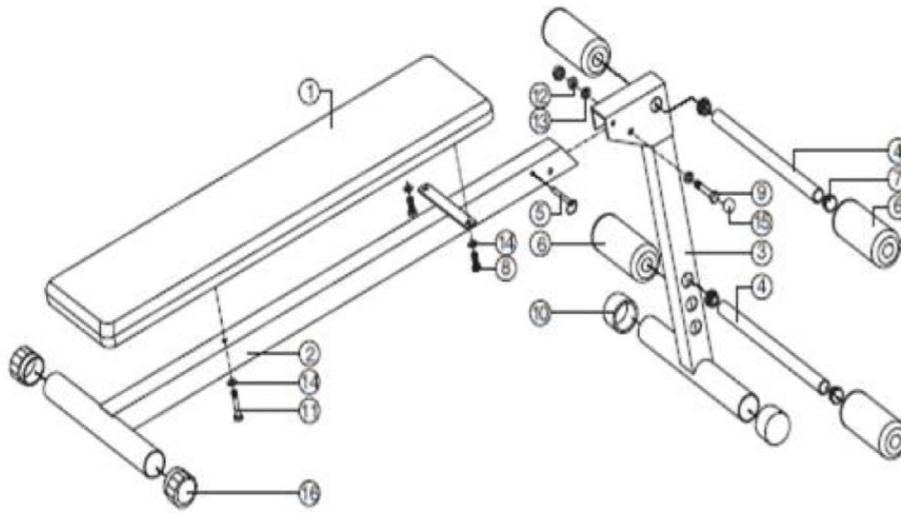
SALUD Y SEGURIDAD

El usuario será responsable de cualquier riesgo de lesiones que se produzcan por la utilización de este aparato. Los riesgos se pueden minimizar siguiendo estas reglas:

- Instale el aparato sobre una superficie nivelada y limpia, dejando al menos un metro de espacio alrededor de éste. No utilice el aparato cerca del agua ni en el exterior.
- Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del aparato. No deje nunca a los niños cerca del aparato sin la supervisión de un adulto.
- El aparato no debe soportar cargas superiores a 110 kg.
- Vista siempre con ropa y calzado deportivo adecuado.
- Este aparato está concebido para una utilización doméstica, por lo que el fabricante no se hace responsable en caso de otro tipo de utilizaciones (gimnasios, clubes, etc.)
- Este aparato no es adecuado para utilizaciones con fines terapéuticos.
- En caso de mareos, náuseas, dolores torácicos o cualquier otro síntoma fuera de lo normal, deje de realizar ejercicios inmediatamente y consulte a su médico.
- Nunca retenga la respiración durante la realización del ejercicio.
- No comience nunca un programa de ejercicios sin consultar con su médico, si usted sufre o ha sufrido algún problema físico.
- No realice ejercicios 30-60 minutos antes o después de una comida.
- Antes de comenzar un entrenamiento, es indispensable que tenga presente su edad y su condición física. Si usted tiene una forma de vida sedentaria y sin actividad física regular, es primordial que consulte a su médico para determinar el grado de intensidad de su entrenamiento. No espere conseguir alcanzar el nivel máximo durante los primeros entrenamientos. Cada sesión de entrenamientos debe comenzar con una fase de calentamiento de entre 3 y 5 minutos, especialmente personas con más de 50 años. Comience con un calentamiento progresivo y termine bajando el ritmo. Si comienza el entrenamiento con un ritmo muy fuerte, corre el riesgo de quedarse rápidamente sin fuerza y el riesgo de lesiones aumenta.
- Las personas minusválidas o discapacitadas no deben utilizar éste aparato sin la supervisión de un especialista en salud o de un médico cualificado.

Debido a un intento de mejora constante, el fabricante se reserva el derecho de realizar cualquier alteración que crea oportuna tanto en el aparato como en el manual de instrucciones.

Vista Explosión



	x1		x1		x1 (n.9)		x1 (n.12)		x2 (n.13)		x2 (n.15)
	x1		x2		x1 (n.11)		x3 (n.14)		x2 (n.8)		x1 (n.5)
	x1		x4		x2		x2 (n.10)		x2 (n.16)		x2 (n.7)
	x1		x1		x2		x1		x2		x2
	x2		x2		x2		x2		x2		x2

Listado de Piezas

LISTA DE PIEZAS DESCRIPCION

Respaldo acolchado 920*270*44mm

Tubo del respaldo

Tubo del sopote

Eje del rodillo de goma D18*1.2*28

Pasador D6*62L

Tapon redondo D 19

Tornillo hexagonal M6*11

Tornillo hexagonal M 10*1.5

Tapon redondo D45xD37.5*34L

Tornillo M6

Tuerca de nylon M10

Arandela plana D20

Arandela plana D12

Tapa de tornillo D26

Tapa pie trasero D37

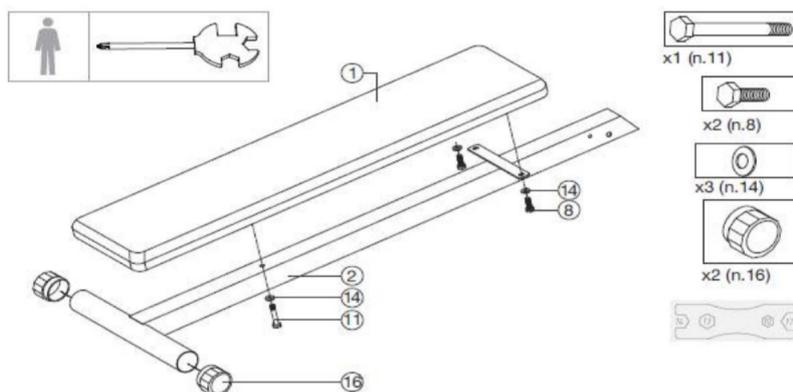
Llave

Montaje

Paso 1

Herramientas

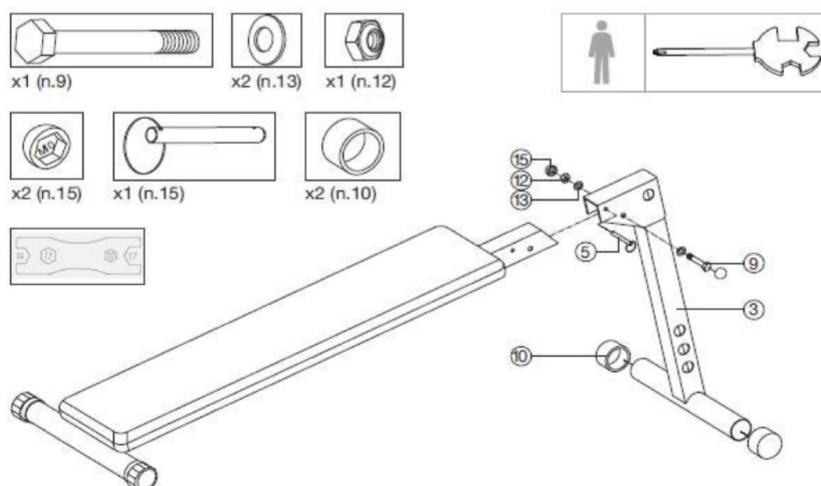
Piezas Necesarias



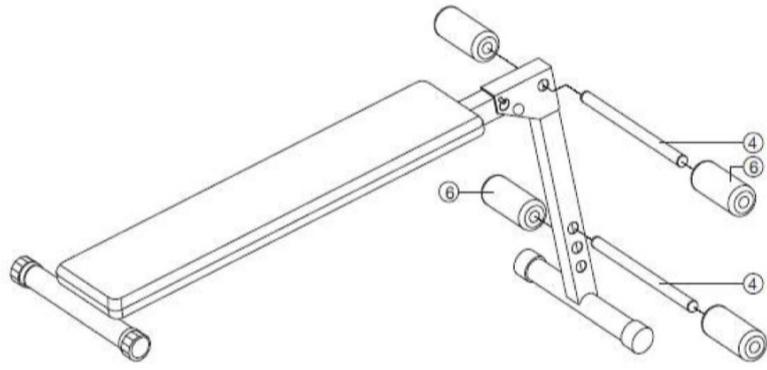
Paso 2

Herramientas

Piezas Necesarias



Paso 3



CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicios aerobicos, y un enfriamiento. Realice todo el programa par lo menos dos y preferiblemente tres veces par semana, descansando un dia entre entrenamientos. Despues de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces par semana.

CALENTAMIENTO

El proposito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y reducir al minimo las lesiones. Calentar durante dos a cinco minutos antes de entrenamiento de fuerza o ejercicio aerobico. Realizar actividades que eleven su frecuencia cardiaca y calentar los musculos que estan trabajando. Las actividades pueden incluir caminar a paso ligero, correr, saltos, saltar la cuerda y correr en su lugar.

ESTIRAMIENTOS

El estiramiento mientras los musculos estan calientes despues de un apropiado calentamiento y despues de un trabajo o sesion de entrenamiento aerobico es muy importante. Los musculos se estiran mas facilmente en esas condiciones debido a su elevada temperatura, lo cual reduce considerablemente el riesgo de lesiones. El estiramiento debe mantenerse durante 15 a 30 segundos. No rebote. Recuerde siempre consultar con su medico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



ENFRIAMIENTO

Nunca pare de repente de hacer ejercicio, disminuya paulatinamente la intensidad del ejercicio que este realizando. El proposito de este proceso de enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado normal o casi normal, en reposo al final de cada sesion de ejercicio. Un buen enfriamiento baja lentamente su ritmo cardiaco y permite que la sangre regrese al corazon.

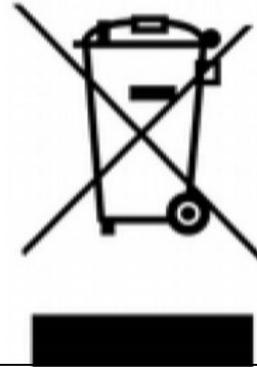
WEEE

RECICLADO

Este producto lleva el simbolo de clasificacion selectiva para desechos electricos y de equipos electronicos (WEEE). Esto significa que este producto debera manipularse de acuerdo con la Norma Europea 2002/96/CE para ser reciclado o desmantelado para disminuir el impacto medioambiental.

Para obtener mas informacion, pongase en contacto con las autoridades locales o regionales.

Los productos electronicos que no estan incluidos en este proceso de clasificacion selectivo son potencialmente peligrosos para el medio ambiente y la salud de los seres humanos debido a la presencia de sustancias peligrosas.



**Importado y distribuido por:
NIF: B82300526 – Spain**

Teléfono de Atención al Cliente: 916569724