

# BIOSPORTS

BANCO DE ABDOMINALES MULTI-FUNCIÓN



## MANUAL DE USUARIO: MTDP-6456

¡IMPORTANTE!

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.  
Conserve este manual para futuras referencias.



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

## IMPORTANTE

**LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.**

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

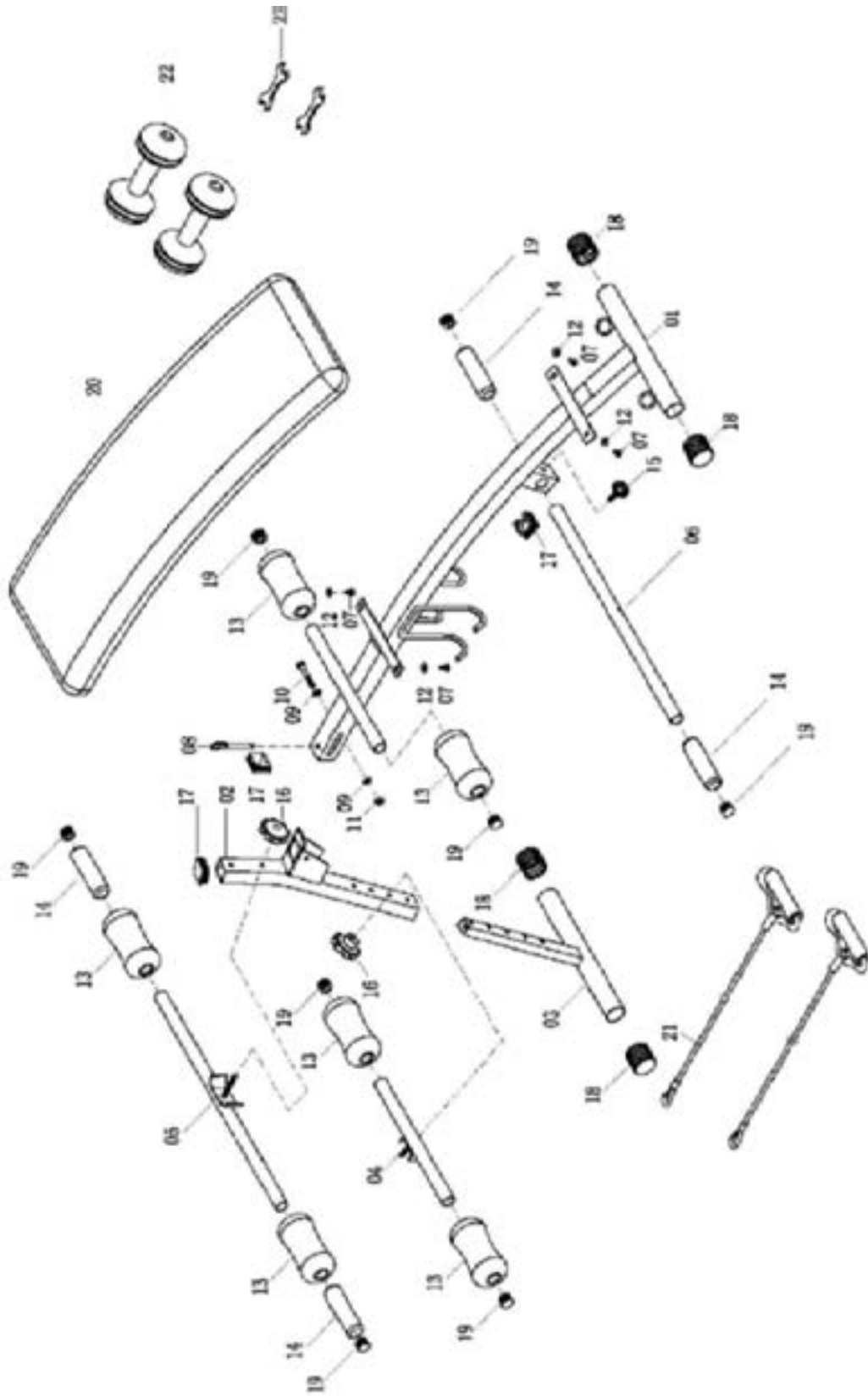
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.
- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie las superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

**Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.**

**Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.**

# DIAGRAMA EXPLOTADO



## LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Tubo soporte superior	2
3	Estabilizador	1
4	Tubo soporte de pies	1
5	Manillar	1
6	Eje	1
7	Perno Allen M6*15	4
8	Clavija	1
9	Arandela plana ø8. ø16	2
10	Perno hexagonal M8*55	1
11	Tuerca M8	1
12	Arandela plana ø6.5 ø16	4
13	Goma espuma A	6
14	Goma espuma B	4
15	Perilla de ajuste A	1
16	Perilla de ajuste B	2
17	Terminación plástica	3
18	Terminación plástica	4
19	Terminación plástica	8
20	Almohadilla de la espalda	1
21	Soga	2
22	Mancuerna	2
23	Llave	2

# ENSAMBLADO

Asegúrese que todas las piezas del inventario se encuentren en la caja. Verifique la lista de partes para contabilizar el número de piezas incluidas en el ensamblado.

Tenga sus herramientas

Antes de comenzar el ensamblado de la unidad, tenga las herramientas que necesita a su alcance. Tener todas las herramientas al alcance de su mano le ahorrará tiempo y facilitará el ensamblado.

Limpie su área de trabajo

Asegúrese de poseer el suficiente espacio despejado para el ensamblado correcto de la unidad. Verifique que el espacio esté libre de cualquier elemento que pueda causar algún daño durante el ensamblado.

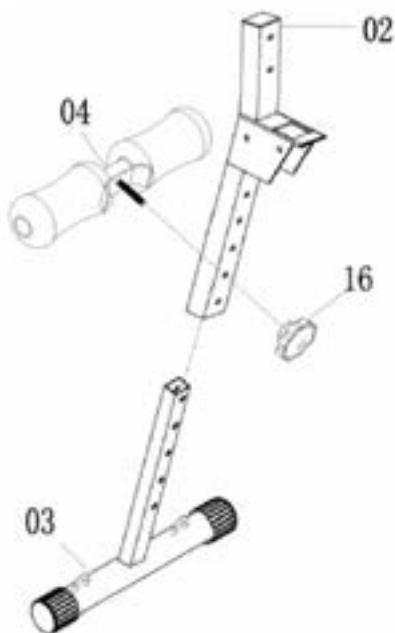
**El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kg.**

## Paso 1

A) Inserte el estabilizador (03) en el tubo soporte superior (02) y ensamble el tubo soporte de pies (4) utilizando una perilla de ajuste B (16).

B) Ajuste la altura del banco utilizando los orificios del estabilizador (03).

### Paso 1

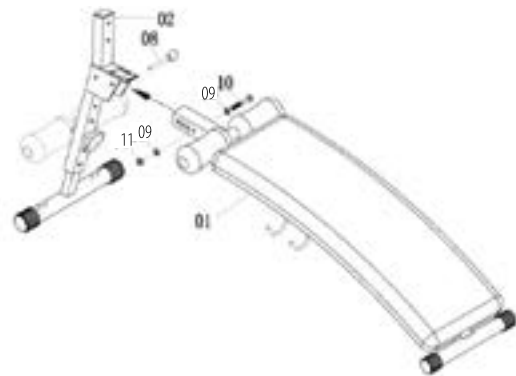


## Paso 2

A) Ensamble el tubo soporte superior (02) con la estructura principal (01) utilizando un perno (10), dos arandelas planas (09) y una tuerca (11).

B) Inserte la clavija (8) para fijar la estructura principal (01).

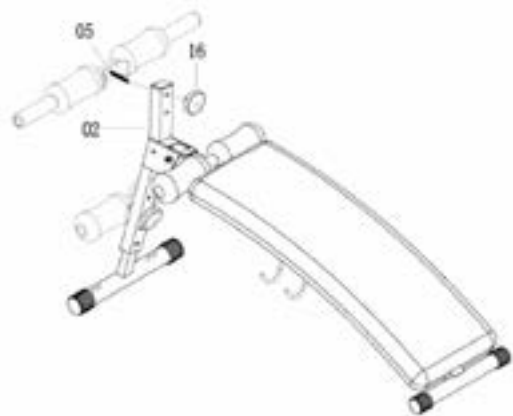
### Paso 2



## Paso 3

A) Ensamble el manillar (05) con el tubo soporte superior (02) utilizando la perilla de ajuste B (16).

### Paso 3



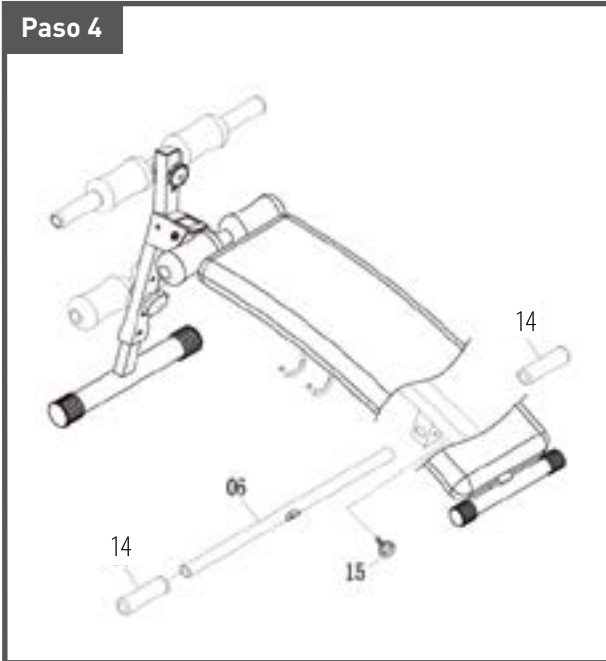
## Paso 4

A) Coloque el eje (06) en la estructura principal y ajuste utilizando la perilla de ajuste A (15).

B) Inserte la goma espuma B (14) en el eje (06).

# ENSAMBLADO

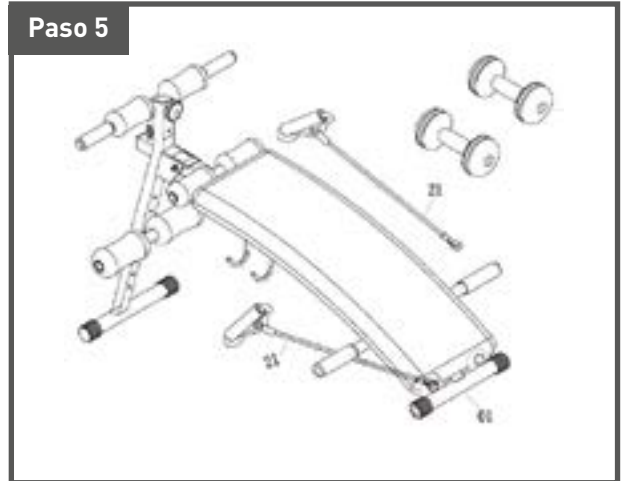
## Paso 4



## Paso 5

A) Coloque las sogas (21) y las mancuernas (22) en la estructura principal (01).

## Paso 5



# ELONGACIÓN

- **Pre calentamiento y elongación:** Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de pre calentamiento y otra de elongación. El pre calentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener una mejor elongación de sus músculos, incrementando su circulación y ritmo cardíaco, brindando deliberadamente más oxígeno a sus músculos. Al finalizar su rutina de ejercicio, repita estos movimientos para reducir los riesgos de contractura muscular.

- Se sugieren los siguientes ejercicios de pre calentamiento y elongación:

- **Tocarse los dedos de los pies:** Inclínese lentamente hacia adelante dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15. Suba lentamente para evitar mareos.



- **Levantamiento de hombros:** Levante su hombro derecho hacia su oreja y cuente hasta uno. Luego levante su hombro izquierdo hacia su oreja y cuente hasta uno mientras baja su hombro derecho.

# ELONGACIÓN



- **Inclinar la cabeza:** Incline su cabeza lentamente hacia la derecha y sintiendo la elongación del lado izquierdo de su cuello, continúe inclinando su cabeza hacia atrás estirando el mentón hacia arriba y dejando entreabrir la boca. Siga inclinando su cabeza hacia la izquierda y termine bajando su cabeza hacia el pecho. Permanezca 1 o 2 segundos en cada una de las 4 posiciones que realiza al inclinar la cabeza.



- **Elongación de ligamentos:** Siéntese con su pierna derecha extendida. Deje reposar la planta de su pie izquierdo sobre su muslo interior derecho. Estírese hacia adelante tratando de alcanzar con su mano los dedos de sus pies. Manténgase así por 15 segundos y afloje. Repita el ejercicio con su otra pierna.



- **Elongación de pantorrillas:** Apóyese contra una pared sosteniéndose con los brazos, con su pierna izquierda por delante de la derecha. Manteniendo ambas plantas de los pies totalmente apoyadas en el suelo, inclínese hacia adelante (moviendo las caderas hacia la pared) flexionando la pierna izquierda y estirando la derecha. Mantenga esta posición por 15 segundos. Repita el procedimiento intercambiando la posición de las piernas.



- **Elongación lateral:** Abra sus brazos hacia los costados y estírelos hasta que estén por arriba de la cabeza. Estire su brazo derecho hacia el cielo y cuente hasta uno. Repita el ejercicio con su brazo izquierdo.



**ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.**

**NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:**

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



BIOSPORTS