

BIOSPORTS

BANCO INCLINABLE MULTI-FUNCIONAL



MANUAL DE USUARIO: MTDP-HC504A

¡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 pre-existentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben

consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- 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.

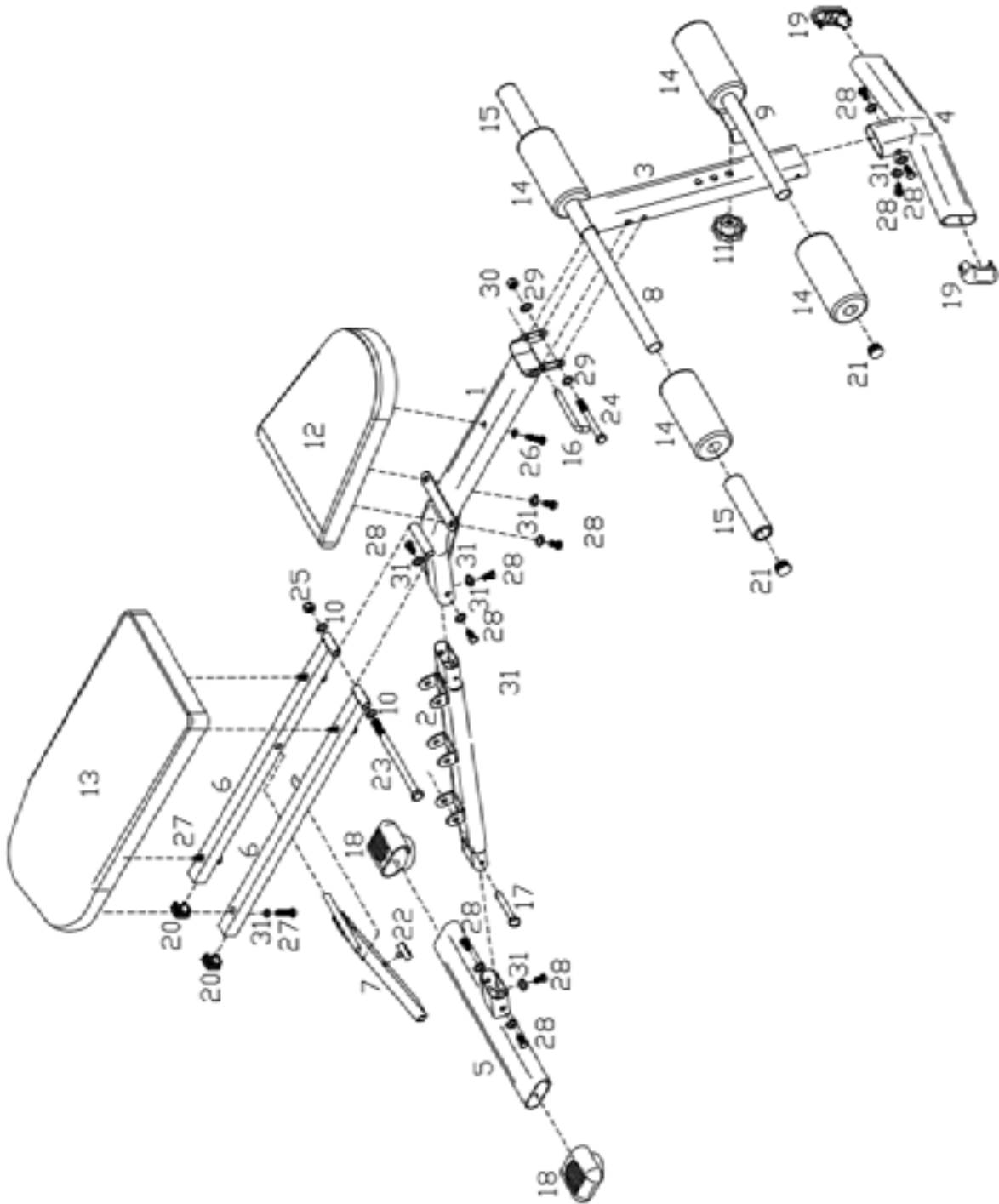
Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Tubo soporte trasero	1
3	Poste frontal	1
4	Estabilizador frontal	1
5	Estabilizador trasero	1
6	Tubo soporte del respaldo	2
7	Tubo de ajuste del respaldo	1
8	Tubo de goma espuma largo	1
9	Tubo de goma espuma corto	1
10	Arandela M12	2
11	Perilla del soporte frontal M10	1
12	Asiento	1
13	Respaldo	1
14	Goma espuma	4
15	Empuñadura	2
16	Pin ø 10x85	1
17	Pin ø 10x50	1
18	Terminación del estabilizador trasero	2
19	Terminación del estabilizador frontal	2
20	Tapa cuadrada 25x25	2
21	Tapa redonda ø 25	4
22	Tope	1
23	Perno Allen M12x180	1
24	Perno Allen M10x95	1
25	Tuerca Nyloc M10	2
26	Perno Allen M8x45	1
27	Perno Allen M8x40	4
28	Perno Allen M8x16	11
29	Arandela M10	2
30	Tuerca Nyloc M10	1
31	Arandela M8	16

DIAGRAMA EXPLOTADO



PASOS PARA ENSAMBLAR

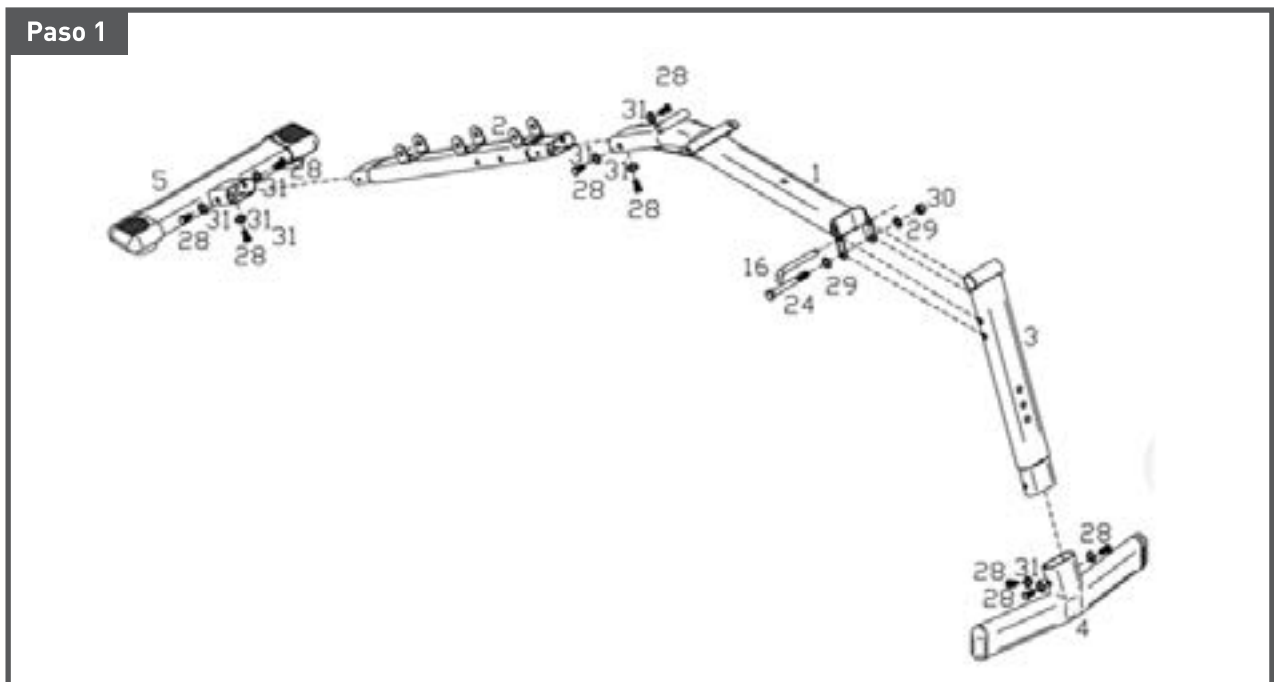
PREPARACIÓN

- A. Antes de comenzar con el armado, asegúrese de tener espacio suficiente a su alrededor.
- B. Utilice las herramientas correctas para armar el producto.
- C. Asegúrese de tener todas las piezas necesarias.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 120 kg.

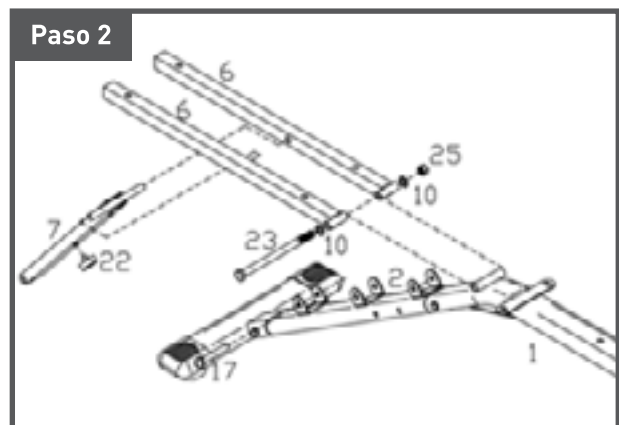
PASO 1

- A. Inserte el poste frontal (3) dentro del estabilizador frontal (4) y ajuste con tres arandelas (31) y tres pernos Allen (28).
- B. Inserte el tubo soporte trasero (2) dentro del estabilizador trasero (5) y ajuste con tres arandelas (31) y tres pernos Allen (28).
- C. Inserte el tubo soporte trasero (2) dentro de la estructura principal (1) y ajuste con tres arandelas (31) y tres pernos Allen (28).
- D. Una el poste frontal (3) a la estructura principal (1) y ajuste con dos arandelas (29), un perno Allen (24) y una tuerca (30). Luego inserte el pin (16) dentro del orificio de la estructura principal (1).



PASO 2

- A. Coloque el tubo de ajuste del respaldo (22) entre los dos tubos soporte del respaldo (7) como muestra la imagen.
- B. Una los tubos soporte del respaldo (7) a la estructura principal y ajuste con un perno Allen (23), dos arandelas (10) y una tuerca (25). Luego inserte el pin (17) en el orificio deseado del tubo soporte trasero (2).

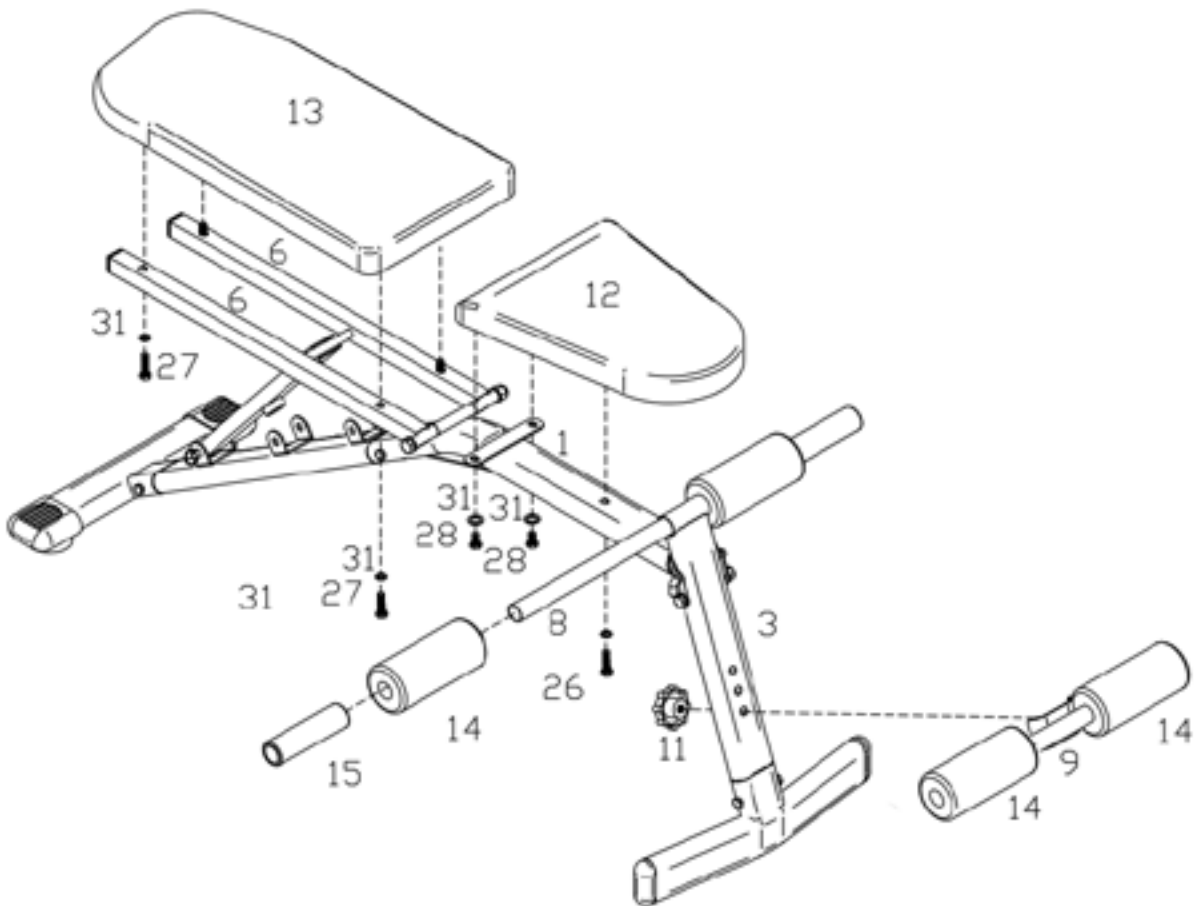


PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 3

- A. Una el asiento (12) a la estructura principal (1) y ajuste con dos pernos Allen (28), un perno Allen (26) y tres arandelas (31).
- B. Una el respaldo (13) a los tubos soporte del respaldo (6) como muestra la figura y ajuste con cuatro arandelas (31) y cuatro pernos Allen (27).
- C. Inserte el tubo de goma espuma largo (8) en el poste frontal (3). Luego inserte la goma espuma (14) de ambos lados del tubo (8). Finalmente coloque las empuñaduras (15).
- D. Una el tubo de goma espuma corto (9) al poste frontal (3) y ajuste colocando la perilla (11) en alguno de los orificios. Nota: puede regular la posición del tubo de goma espuma corto, según sus necesidades.

Paso 3



Verifique que todas las tuercas, tornillos y pernos se encuentren bien ajustados antes de comenzar el ejercicio.

EJERCICIOS SUGERIDOS

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.



• **Inclinar la cabeza:** Inclíne 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.

EJERCICIOS SUGERIDOS



- 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.

El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física y tono muscular y junto con una dieta controlada, lo ayudará a perder peso. Remar es un ejercicio extremadamente efectivo.

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