



Manual de usuario: MTDP-KW9002

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

INFORMACIÓN 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.

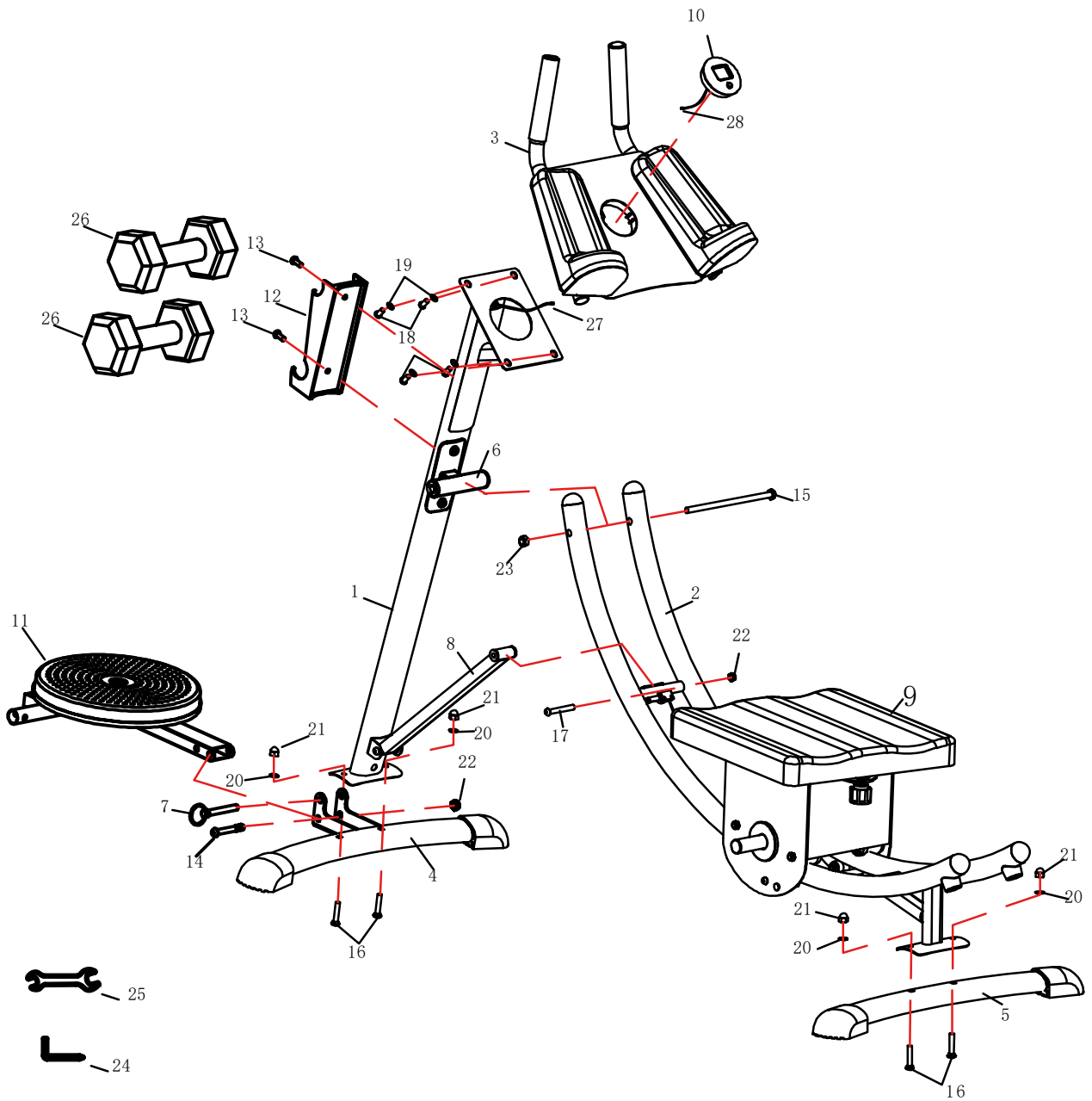
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga 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.

- 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

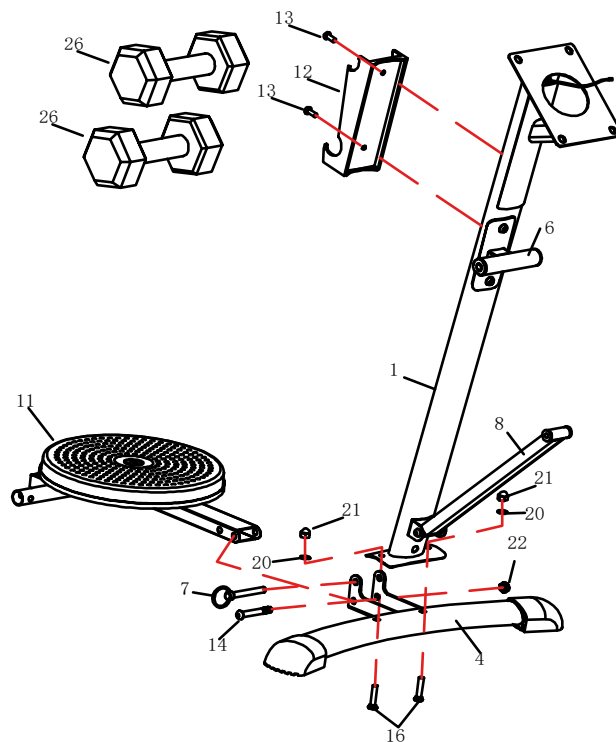
Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal / Cuadro principal	1
2	Riel de deslizamiento / Guía de deslizamiento	1
3	Estructura del pasamanos	1
4	Estructura del pasamanos	1
5	Estabilizador trasero	1
6	Asiento fijo / Base fija	1
7	Pasador / Perno	1
8	Tubo de conexión	1
9	Almohadilla de la tabla / Soporte acolchado	1
10	Computadora / Consola	1
11	Estructura para torsión de cintura (Twister)	1
12	Soporte plástico para mancuernas	1
13	Tornillo 6*15	2
14	Tornillo 8*55mm	1
15	Eje M10*190mm	1
16	Bulón de cuello Cuadrado M8*40mm	4
17	Tornillo M8*60mm	1
18	Tornillo M8*15	4
19	Arandela Plana	4
20	Arandela Curva de Presión	4
21	Tuerca de Nailon M8	4
22	Tuerca de Seguridad M8	2
23	Tuerca de Seguridad M10	1
24	Llave Allen	1
25	Llave de boca abierta/fija	2
26	Mancuerna 2KG	2
27	Cable A	1
28	Cable B	1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 1

1. Utilice 2 pernos de carroceros (16), 2 arandelas curvas (20) y 2 tuercas de nailon (21) para ensamblar la estructura principal (01) con el estabilizador delantero (04), y luego apriete los pernos.
2. Utilice el tornillo (14) y las tuercas autofrenantes (22) para fijar la estructura para torsión de cintura / twister (11) al estabilizador delantero (04) y asegure el tornillo; luego, inserte el pasador (07).
3. Utilice 2 tornillos (13) para fijar el soporte plástico para mancuernas (12) a la estructura principal (01), y luego coloque las 2 mancuernas de 2KG (26) en dicho soporte (12).

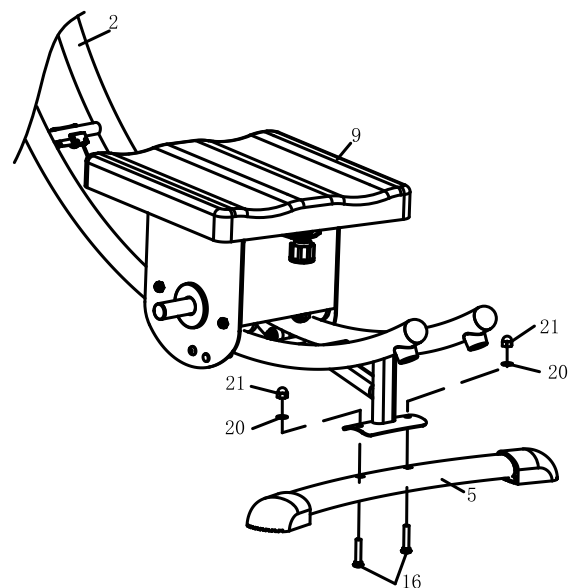
Paso 1



PASO 2

Fije el estabilizador trasero (05) al riel de deslizamiento (02) utilizando 2 pernos de carroceros (16), 2 arandelas curvas (20) y 2 tuercas de nailon (21), y luego apriete los pernos.

Paso 2

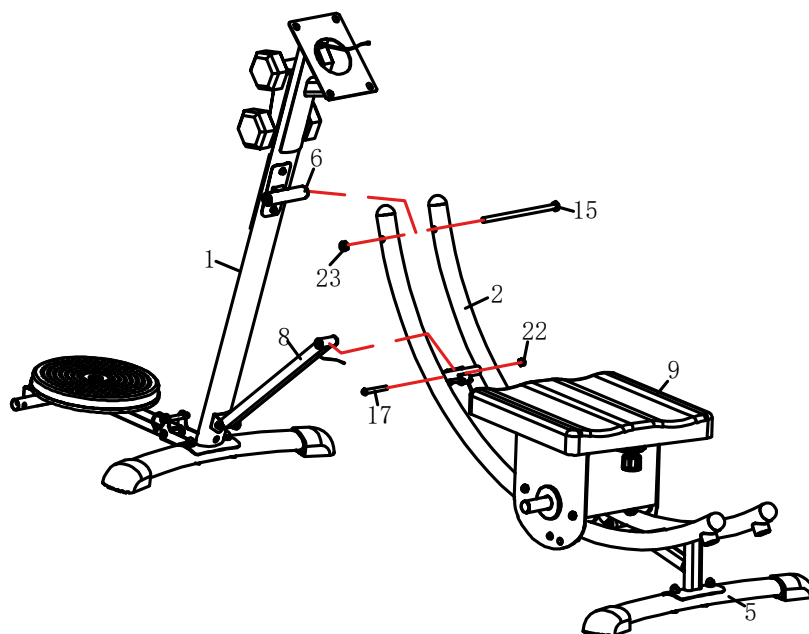


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

1. Retire el eje (15) y las tuercas autofrenantes (23) que se encuentran en la guía. Luego, alinee el asiento fijo (6) de la estructura principal con la posición del orificio de la guía, haga pasar el eje (15) a través de ellos, enrosque las tuercas autofrenantes (23) y ajústelas bien.
2. Por último, conecte el tubo de conexión (8) al riel de deslizamiento (02) y ajústelo mediante el tornillo (17) y una tuerca autofrenante (22).

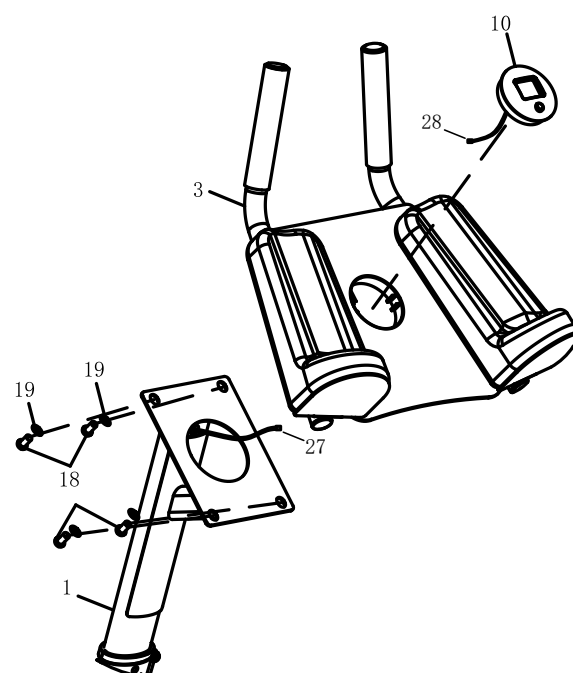
Paso 3



PASO 4

1. Alinee la estructura del pasamanos (03) con los orificios de la estructura principal (01) y asegúrela con 4 tornillos (18) y 4 arandelas planas (19).
2. Conecte correctamente el cable A (27) y el cable B (28), y luego presione la computadora (10) dentro del orificio redondo central.

Paso 4



Advertencia: Asegúrese de que todos los pernos y tuercas de nailon estén lo suficientemente ajustados antes de utilizar la máquina

EJERCICIOS SUGERIDOS

ELONGACIÓN

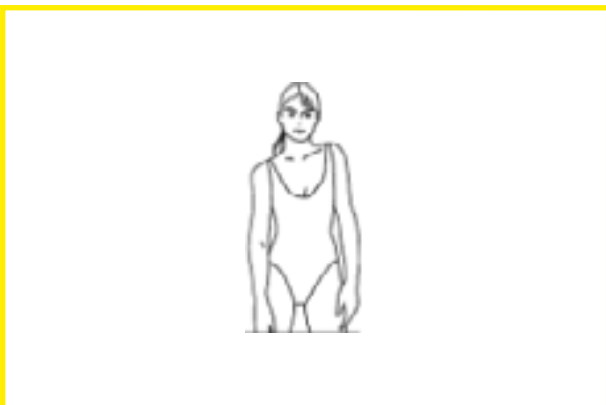
• **Pre calentamiento y elongación:** Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de pre calentamiento y otra de elongación. El pre calentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener una mejor elongación 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:

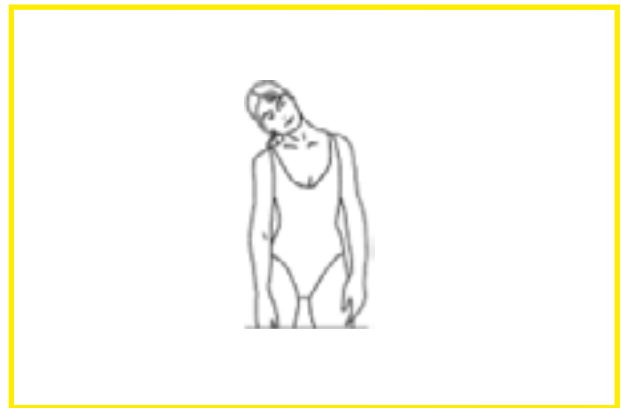
• **Tocarse los dedos de los pies:** Inclínese lentamente hacia adelante dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15. Suba lentamente para evitar mareos.



• **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:** 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.

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 del producto.
- Daños o desgaste producido por uso inadecuado, 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 a causa de inundaciones, entrada de agua y/o arena.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



AB COASTER INTEGRAL. Modelo: MTDP-KW9002. Composición: 88% Acero + 4% MDF + 4% PP + 1% NBR + 2% PVC + 1% EPE. Importado y distribuido en Costa Rica: Corporación de Supermercados Unidos, S.R.L., Santa Ana, Edificio Forum II, San José, Costa Rica. Tel. 800-8000-722. Guatemala: Operadora de Tiendas, S.A., Km 17 Ruta al Pacífico Acceso a Barcenás, Villa Nueva, Guatemala. Tel. 1-801-0096-722. Nicaragua: Corporación de Supermercados Unidos de Nicaragua, S.A., Km 23 ½ Carretera Nueva a León, Managua, Nicaragua. Tel. 1-800-7022. Honduras: Operadora del Oriente, S.A. de C.V., Complejo Industrial Las Torres, 33 Calle, Boulevard del Este, Sector del Polvorín, San Pedro Sula, Cortés, Honduras. Tel. (504) 2551-9343 / 800-22220-722. El Salvador: Operadora del Sur, S.A. de C.V., Walmart Escalón, entre Calle Nueva No. 1 y Calle Nueva No. 2, Avenida Manuel Enrique Araujo, Colonia Escalón, San Salvador, San Salvador Centro, San Salvador, El Salvador. Tel. 800-22000-722. Origen: China.