



Manual de usuario: MTDP-LDMS530

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.

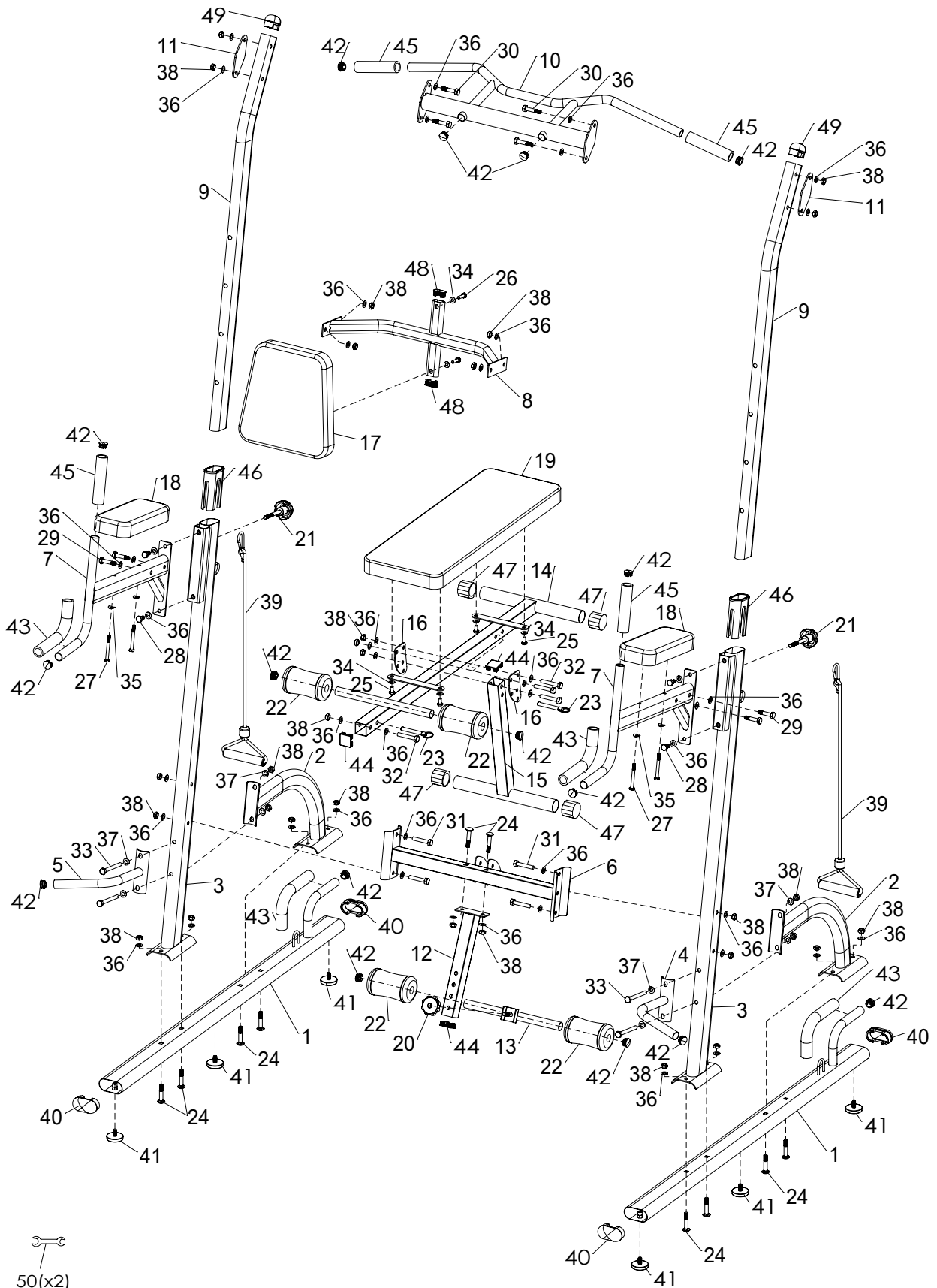
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga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

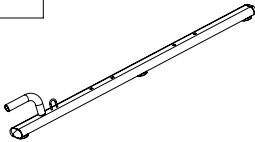
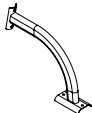
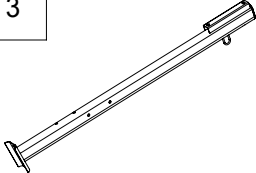


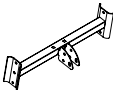
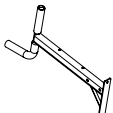
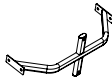


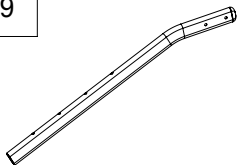
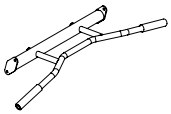
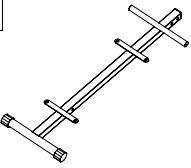


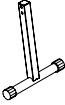





DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estabilizador	2
2	Tubo de soporte	2
3	Soporte inferior	2
4	Tubo del pedal derecho	1
5	Tubo del pedal izquierdo	1
6	Tubo de conexión	1
7	Estructura del soporte del pasamanos	2
8	Estructura del respaldo	1
9	Soporte vertical	2
10	Manillar	1
11	Placa de fijación A	2
12	Estructura de sujeción de pies	1
13	Tubo de espuma	1
14	Estructura de soporte del banco de abdominales	1
15	Estructura de soporte	1
16	Placa de fijación B	2
17	Cojín de respaldo (Torre)	1
18	Cojín de codos/codera (Torre)	2
19	Cojín de respaldo (Banco)	1
20	Perilla M10	1
21	Perilla M10*90	2
22	Espuma / Rodillo de espuma	4
23	Pasador / Perno de seguridad	2
24	Perno de carroceros M10 x 55mm de largo	10
25	Tornillo cabeza hexagonal M8 x 16mm de largo	4
26	Tornillo cabeza hexagonal M8 x 30mm de largo	2
27	Tornillo cabeza hexagonal M8 x 75mm de largo	4
28	Tornillo cabeza hexagonal M10 x 20mm de largo	4
29	Tornillo cabeza hexagonal M10 x 45mm de largo	4
30	Tornillo cabeza hexagonal M10 x 50mm de largo	4
31	Tornillo cabeza hexagonal M10 x 55mm de largo	4
32	Tornillo cabeza hexagonal M10 x 60mm de largo	4
33	Tornillo cabeza hexagonal M10 x 100mm de largo	4
34	Arandela plana $\phi 8$	6
35	Arandela curva $\phi 8$	4
36	Arandela plana $\phi 10$	46
37	Arandela curva $\phi 10$	8
38	Tuerca de Nailon M10	30
39	Cuerda elástica / Tensor	2
40	Tapón terminal 40*60	4
41	Almohadilla de base / Regatón M10	6
42	Tapón redondo $\phi 25$	16
43	Agarres para flexions (push-ups)	4
44	Tapón terminal Cuadrado	3
45	Manija de tracción / Agarre de tiro	4
46	Buje	2
47	Tapón terminal / Regatón	4
48	Tapón terminal ovalado 20*40	2
49	Tapón terminal ovalado 30*70	2
50	Herramienta	2

LISTA DE COMPONENTES

1		2		3		4		5			
6		7		8		11		12			
9		10		14		13		16			
15		22		17		19		18		39	

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 1








1. Fije el tubo de soporte (02) y el soporte inferior (03) al estabilizador (01) y ajústelos con 4 pernos de carroceros (24), 4 arandelas planas (36) y 4 tuercas de nylon M10 (38). Repita los mismos pasos para el otro lado.
2. Fije el tubo del pedal derecho (04) y el tubo de soporte (02) al soporte inferior (03) y ajústelos con 2 tornillos de cabeza hexagonal (33), 4 arandelas curvas (37) y 2 tuercas de nylon M10 (38).
3. Fije el tubo del pedal izquierdo (05) y el tubo de soporte (02) al soporte inferior (03) y ajústelos con 2 tornillos de cabeza hexagonal (33), 4 arandelas curvas (37) y 2 tuercas de nylon M10 (38).

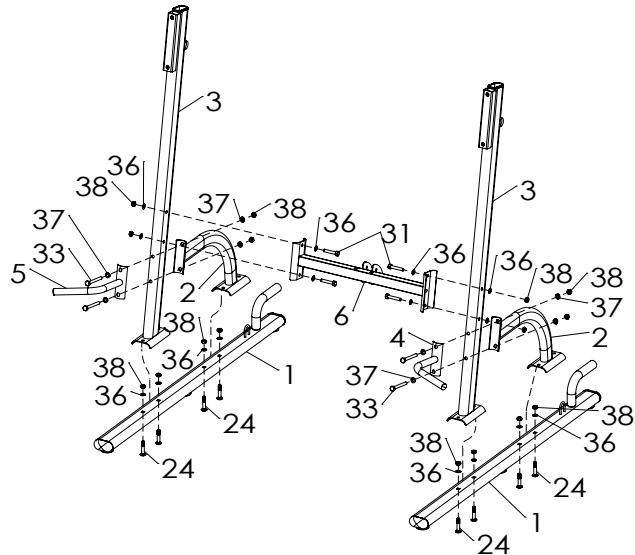
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

4. Conecte el tubo de conexión (06) al soporte inferior (03) en ambos lados y ajústelo con 4 tornillos de cabeza hexagonal (31), 8 arandelas planas (36) y 4 tuercas de nailon M10 (38).

Nota: Utilice la herramienta (50) para apretar todos los tornillos y tuercas de nailon.

Paso 1

NO.	HERRAJES Y HERRAMIENTAS	CANT.
24	 M10x55	8
31	 M10x55	4
33	 M10x100	4
36	 10	16
37	 10	8
38	 M10	16
50	 14-17	2

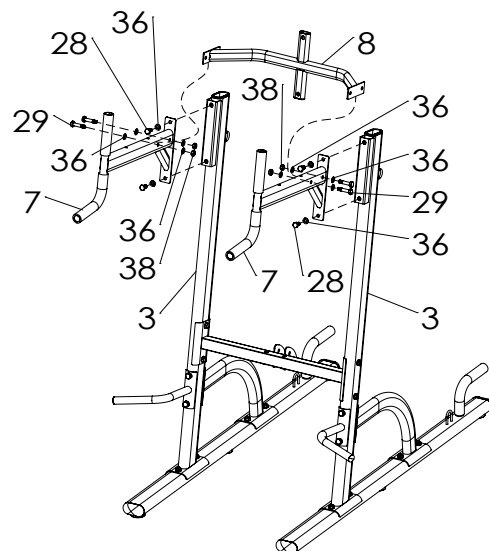


PASO 2

1. Fije la estructura del soporte del pasamanos (07) al soporte inferior (03) y ajústela con 2 tornillos de cabeza hexagonal (28) y 2 arandelas planas (36). Repita los mismos pasos para el otro lado.
2. Conecte la estructura del respaldo (08) a la estructura del soporte del pasamanos (07) en ambos lados y ajústela con 4 tornillos de cabeza hexagonal (29), 8 arandelas planas (36) y 4 tuercas de nailon M10 (38).

Paso 2

NO.	HERRAJES Y HERRAMIENTAS	CANT.
28	 M10x20	4
29	 M10x45	4
36	 10	12
38	 M10	4

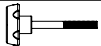
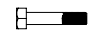




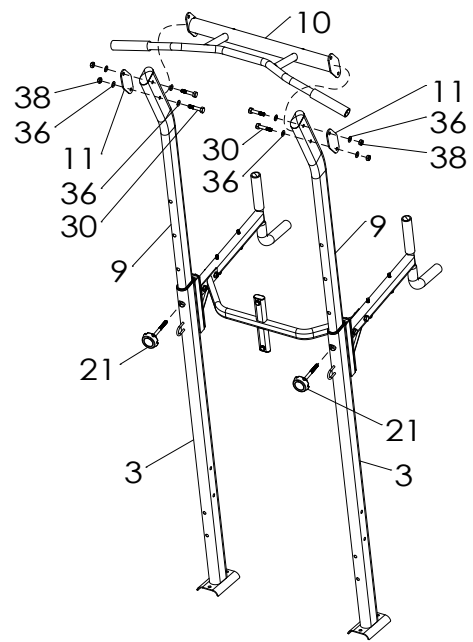
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

1. Inserte el soporte vertical (09) en el soporte inferior (03). Ajuste la altura para que ambos tubos de soporte queden nivelados. Luego, inserte 2 perillas (21) y apriételas firmemente.
2. Conecte el manillar/agarre (10) y la placa de fijación A (11) al soporte vertical (09) en ambos lados y ajústelos con 4 tornillos de cabeza hexagonal (30), 8 arandelas planas (36) y 4 tuercas de nailon M10 (38).

Paso 3

NO.	HERRAJES Y HERRAMIENTAS	CANT.
21	 M10x90	2
30	 M10x50	4
36	 10	8
38	 M10	4




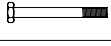






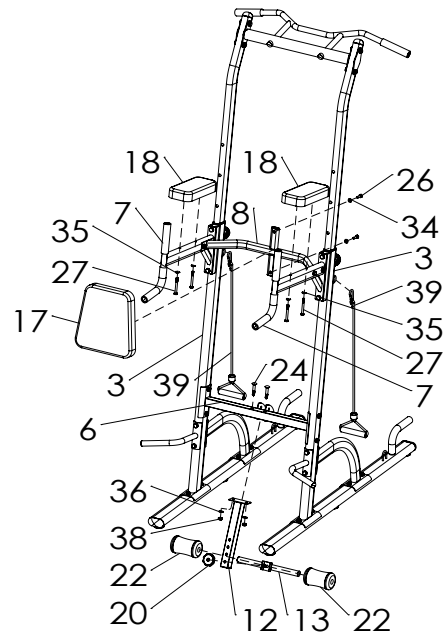
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 4

1. Inserte las 2 espumas / rodillos de espuma (22) en el tubo de espuma (13). Luego, coloque el tubo de espuma (13) en la estructura de sujeción de pies (12) y ajústelo con la perilla (20).
2. Fije la estructura de sujeción de pies (12) al tubo de conexión (06) y ajústela con 2 pernos de carroceros (24), 2 arandelas planas (36) y 2 tuercas de nailon (38).
3. Fije el cojín de codos / codera (18) a la estructura del soporte del pasamanos (07) y ajústelo con 2 tornillos de cabeza hexagonal (27) y 2 arandelas curvas (35). Repita los mismos pasos para el otro lado.
4. Fije el cojín de respaldo (17) a la estructura del respaldo (08) y ajústelo con 2 tornillos de cabeza hexagonal (26) y 2 arandelas planas (34).
5. Coloque la cuerda elástica / tensor (39) en el soporte inferior (03).

Paso 4

NO.	HERRAJES Y HERRAMIENTAS	CANT.
20		M10 1
24		M10x55 2
26		M8x30 2
27		M8x75 4
34		8 2
35		8 4
36		10 2
38		M10 2









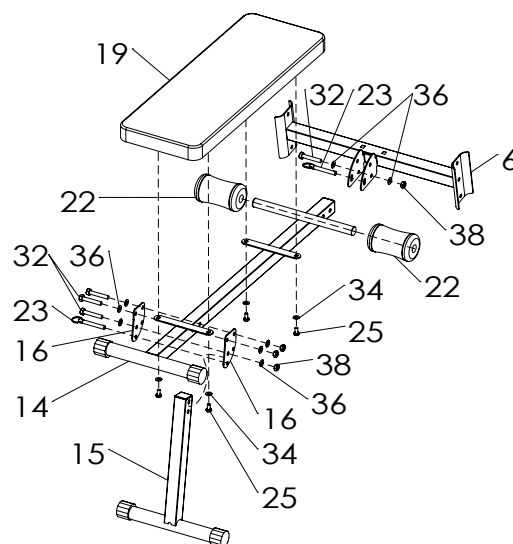
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 5

1. Fije las 2 placas de fijación B (16) a la estructura de soporte del banco de abdominales (14) y ajústelas con 2 tornillos de cabeza hexagonal (32), 4 arandelas planas (36) y 2 tuercas de nylon (38).
2. Fije la estructura de soporte (15) a la placa de fijación B (16) y ajústela con 1 tornillo de cabeza hexagonal (32), 2 arandelas planas (36) y 1 tuerca de nylon (38); luego, inserte el pasador de seguridad (23).
3. Inserte las 2 espumas / rodillos de espuma (22) en la estructura de soporte del banco de abdominales (14); luego, fije el cojín de respaldo del banco (19) a la estructura de soporte del banco de abdominales (14) y ajústelo con 4 tornillos de cabeza hexagonal (25) y 4 arandelas planas (34).
4. Fije la estructura de soporte del banco de abdominales (14) al tubo de conexión (06) y ajústela con 1 tornillo de cabeza hexagonal (32), 2 arandelas planas (36) y 1 tuerca de nylon (38); luego, inserte el pasador de seguridad (23).

Paso 5

NO.	HERRAJES Y HERRAMIENTAS	CANT.
23	 10x70	2
25	 M8x16	4
32	 M10x60	4
34	 8	4
36	 10	8
38	 M10	4



Advertencia: Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas de nylon estén lo suficientemente ajustados antes de utilizar la máquina.

EJERCICIOS SUGERIDOS

ELONGACIÓN

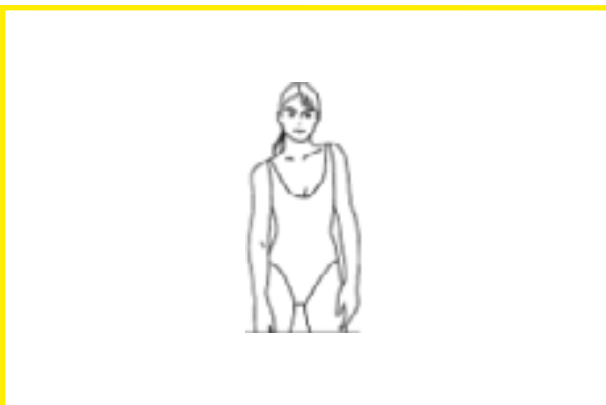
• **Pre calentamiento y elongación:** Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de pre calentamiento y otra de elongación. El pre calentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener una mejor elongación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

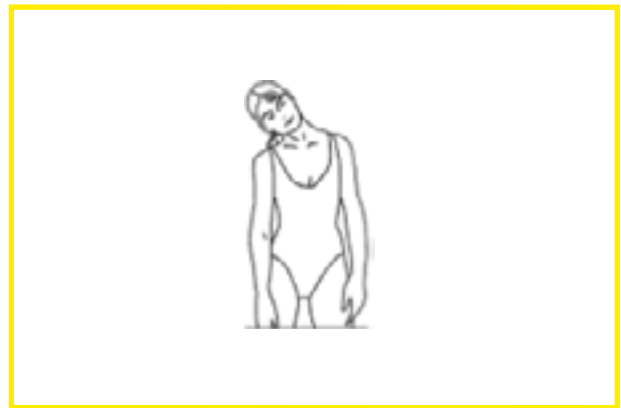
• **Tocarse los dedos de los pies:** Inclínese lentamente hacia adelante dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15. Suba lentamente para evitar mareos.



• **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.