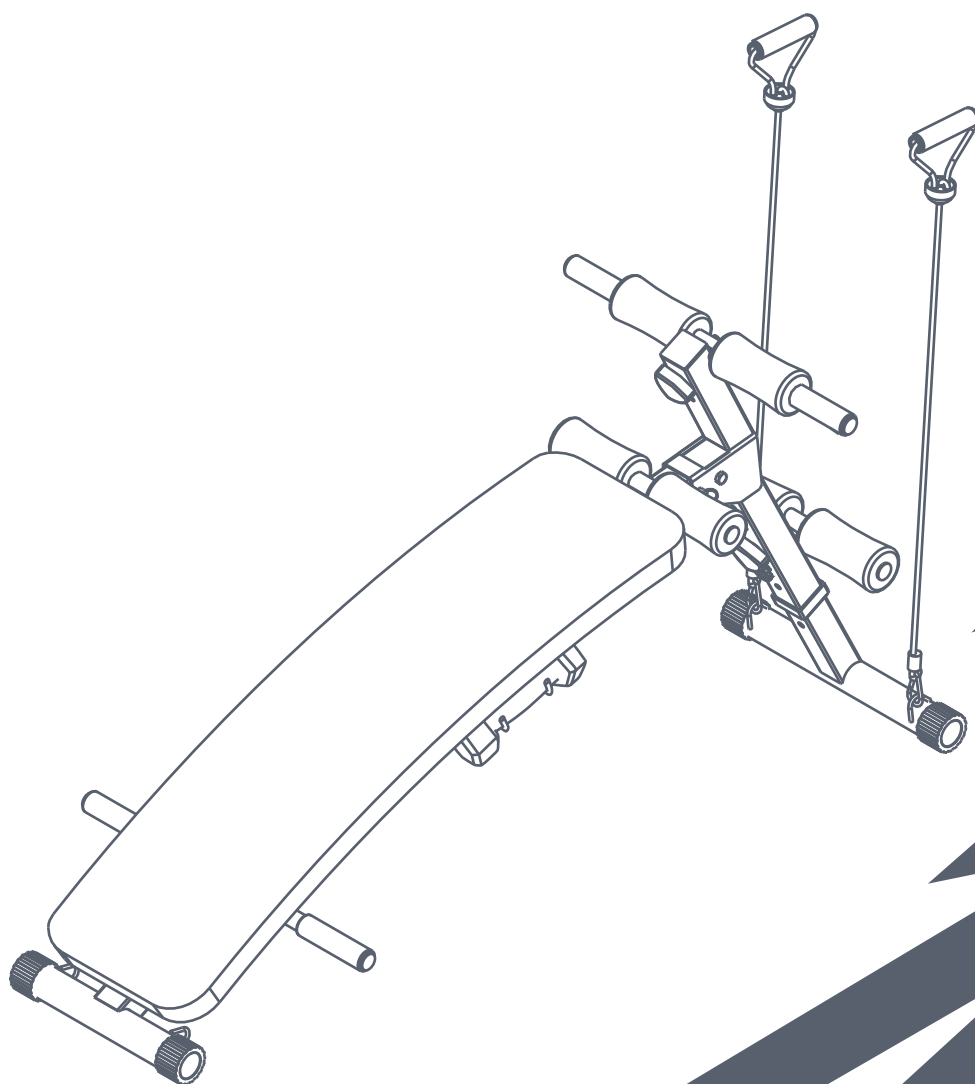


FITAGE

EXERWORK

Banco de ejercicios



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO

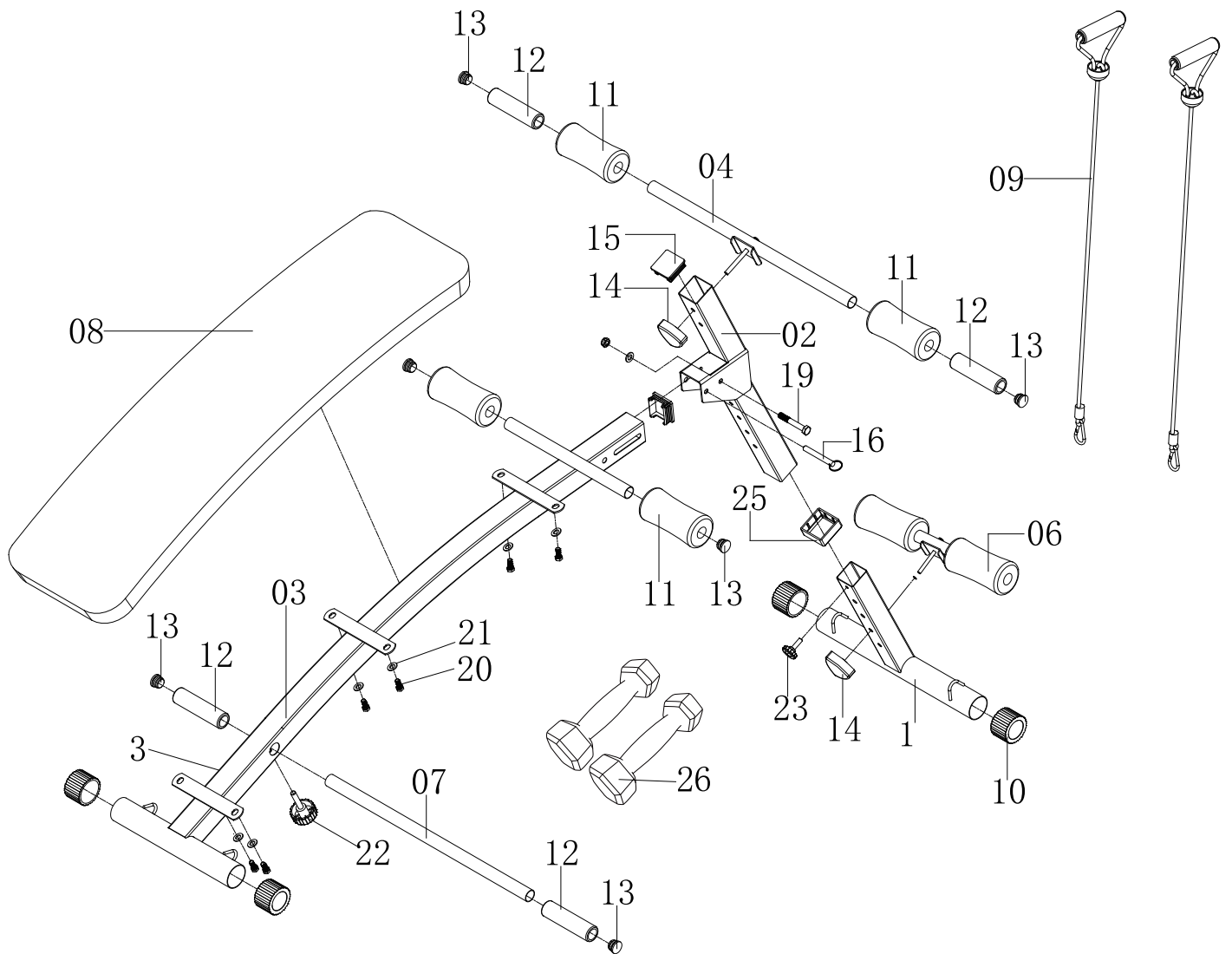
Gracias por adquirir nuestro producto, el uso correcto del mismo garantizará su seguridad. Por favor lea la siguiente información cuidadosamente antes de comenzar a utilizarlo:

PRECAUCIÓN: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.

IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones detenidamente antes de usar este producto. Conserve este manual para poder consultarlo en el futuro.

IMPORTANTE - PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de montar y utilizar el equipo de entrenamiento.
2. Antes de usar el equipo de entrenamiento, el usuario debe consultar al médico acerca de su propia condición física para evitar accidentes de salud o seguridad durante el proceso de ejercitación, e incluso si es necesario impedir el entrenamiento normal. Si el usuario está bajo medicación y el tratamiento afecta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los indicadores de almacenamiento de la vesícula biliar, siga siempre los consejos del médico antes de entrenar.
3. Al entrenar siempre debe tener en cuenta su condición física, el entrenamiento incorrecto o excesivo será adverso para su salud. Si tiene los siguientes síntomas, dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, náuseas, etc., deje de entrenar inmediatamente, acuda al control médico y confirme si puede volver a entrenar antes de hacerlo.
4. Mantenga a sus hijos y mascotas alejados del equipo de entrenamiento, ya que es para uso únicamente de adultos.
5. Coloque el equipo en un lugar sólido y plano, y coloque una capa protectora en el piso y la superficie de la alfombra para evitar dañar el suelo. Para su seguridad, compruebe tener una distancia entre la periferia del equipo de entrenamiento y los obstáculos no menor de 0,5 m.
6. Antes de usar el equipo de entrenamiento, verifique si todos los pernos y tuercas que se deben bloquear se han bloqueado y asegúrese de que se pueden usar más tarde.
7. Para asegurar el uso y cuidado del equipo de entrenamiento, hágale mantenimiento y límpielo.
8. Asegúrese de que el equipo se utilice de la manera especificada en las instrucciones. Si se encuentran piezas defectuosas o se produce algún ruido durante el montaje o el mantenimiento, detenga inmediatamente el uso, y asegúrese de que todos los problemas se resuelvan antes de continuar.
9. Cuando use el equipo de entrenamiento, utilice ropa que sea adecuada para el entrenamiento y evite usar ropa grande. Las prendas anchas pueden quedar atrapadas por la máquina, dificultando su uso y deteniéndolo.
10. El equipo de entrenamiento no se debe utilizar para fines médicos.
11. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo de entrenamiento para evitar lastimarse la espalda. Pídale ayuda a otros si no puede mover el equipo solo.



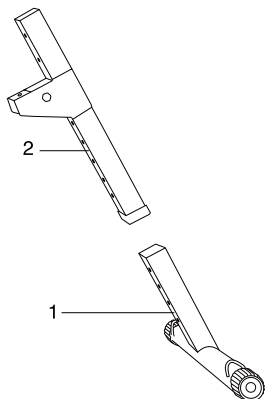


Antes de ensamblar la máquina, por favor revisa la tabla de partes para tenerlas disponibles. Luego solo debes seguir las instrucciones de ensamblado y tendrás tu máquina lista.

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Pie de apoyo	1	14	Perilla	2
2	Soporte ajustable	1	15	Tapón de tubo cuadrado	2
3	Marco Principal	1	16	Clavija	1
4	Soporte de poste supino frontal	1	17	Tuerca	2
5	Prensa de pierna	1	18	Arandela 10*20*t2.0	2
6	Marco de acoplamiento de pies	1	19	Tornillo de cabeza hexagonal M10*70	2
7	Poste de respaldo	1	20	Perno hexagonal exterior M6,20	6
8	Almohadilla trasera	1	21	Arandela plana 6 *12 * 1.6	6
9	Cable	1	22	Tornillo hexalobular	1
10	Tapa de extremo redondo	4	23	Tornillo hexalobular fijo	1
11	Rodillo de espuma	6	24	Tapón de tubo rectangular	1
12	Tubo de agarre de espuma	4	25	Base de tubo externo cuadrado	1
13	Tapón de tubo redondo	8	26	Mancuernas	2

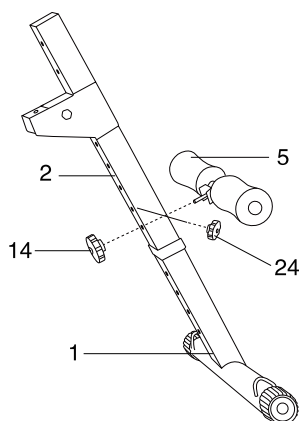


PASO 1



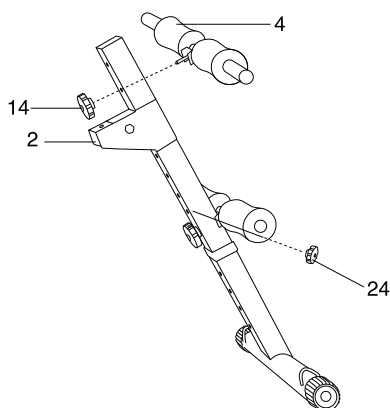
Inserte el ajuste (01) en la parte superior (02).

PASO 2

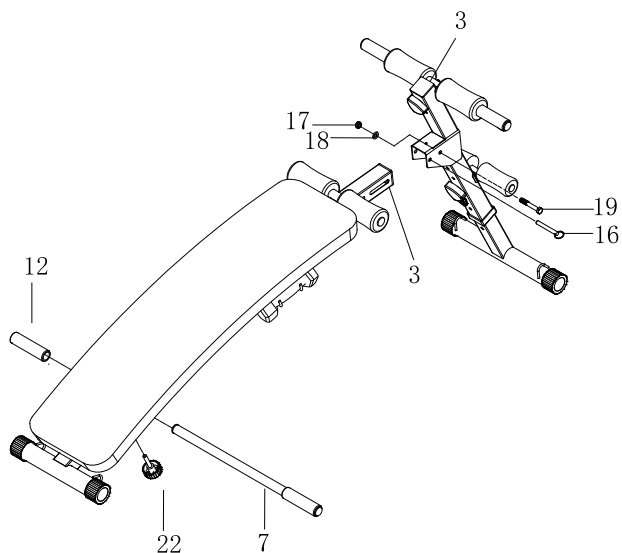


Conecte el ajuste (01) y la prensa de pierna (05) con la perilla (14). La altura del respaldo se puede ajustar luego de haber terminado de ensamblar la máquina. Instale el enchufe (24) en el hilo termofusible incorporado.

PASO 3

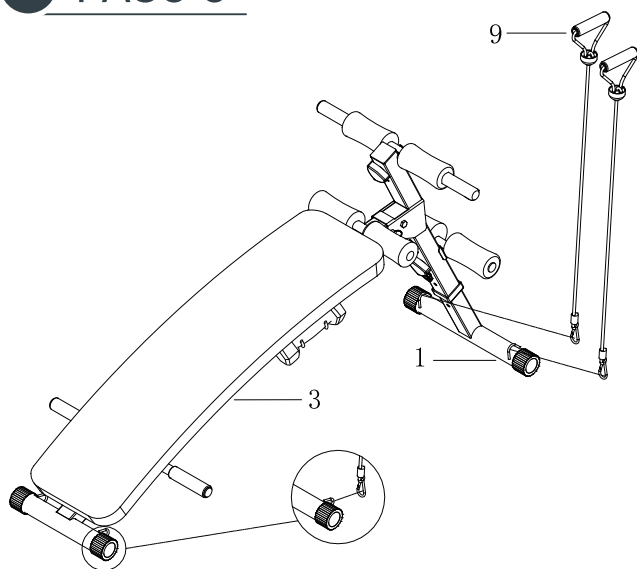


Instale el tubo de espuma (04) en el soporte superior con la perilla.

**PASO 4**

1. Bloquee la parte trasera del marco principal (03) y la parte superior (02) con el tornillo de cabeza hexagonal M10*70 (19), la arandela 10*20*t2.0 (18) y la tuerca (17). Inserte la clavija (16) en el bloque en L como muestra la figura.

2. Inserte la barra trasera (07) en el marco principal (03) y bloquéelo con la perilla.

PASO 5

Conecte el cable (09) al ajuste (01) o al marco principal (03) de acuerdo a sus necesidades de ejercitación.

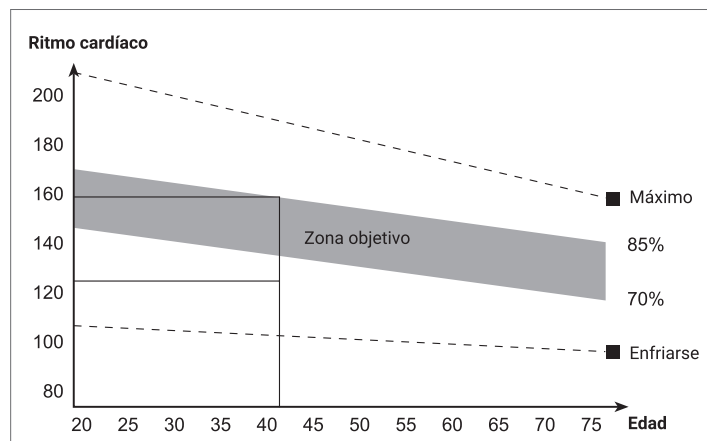
Esta máquina es para entrenamiento deportivo en espacios cerrados, se puede adecuar para ejercicio libre, sirve principalmente para ejercitar los músculos abdominales, el recto abdominal, el músculo abdominal, oblicuo externo y otros músculos; con esta máquina puede lograr alcanzar un cuerpo ejercitado.

NOTA: Tenga en cuenta dejar 0,5 m a los lados de la máquina .

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

Fase de entrenamiento:

Esta instancia del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad de los músculos de sus piernas. En el proceso de entrenamiento, es necesario hacer ejercicios con la intensidad acorde a su situación. Cuando esté ejercitándose, elija una intensidad de entrenamiento razonable y controle su frecuencia cardíaca corroborando que esté dentro de los rangos de la siguiente tabla.



Ejercite su frecuencia cardíaca por al menos 12 minutos en el rango correspondiente. La mayoría de los usuarios entrenan entre 15 y 20 minutos al principio.

Fase de recuperación después de la sesión de entrenamiento

En esta etapa de recuperación, haga las actividades de la etapa de preparación, ya que le ayudará a reducir adecuadamente la amplitud y la velocidad del ejercicio. Dura aproximadamente 5 minutos y le ayudará durante toda la semana para que los músculos estén relajados. Cabe señalar que en el proceso de ejercicio no se pueden realizar actividades intensas de estiramiento, para no dañar el músculo. Si bien el entrenamiento se puede aumentar gradualmente, se recomienda entrenar al menos tres veces por semana y registrar el nivel promedio de práctica semanal si está disponible.

Fortalecimiento muscular

Si desea utilizar el producto para fortalecer los músculos, debe aumentar la resistencia durante la práctica, lo que puede aumentar la fuerza del ejercicio durante mucho tiempo. Si desea fortalecer los músculos para estar en forma, debe usar otro método de entrenamiento: primero haga actividades de calentamiento, luego haga ejercicios regulares, aumente la intensidad del entrenamiento cerca del final del entrenamiento, aumente la resistencia de las piernas, pero preste atención a disminuir la velocidad del entrenamiento al mismo tiempo para mantener el ritmo cardíaco en el valor objetivo según su rango de entrenamiento.

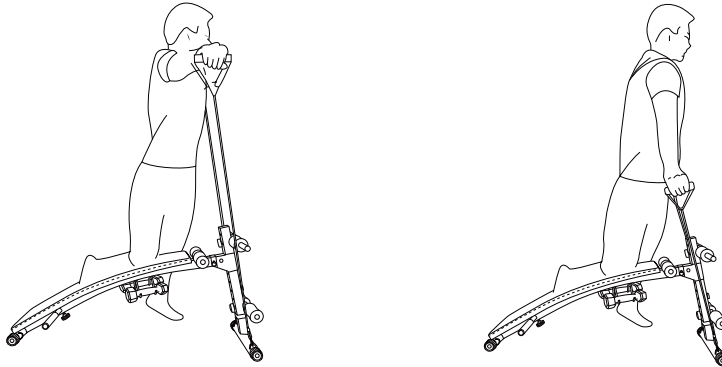
Bajar de peso

Para lograr perder peso, la clave radica en el tiempo y la intensidad del entrenamiento: cuanto mayor sea la intensidad del entrenamiento y durante más tiempo, quemará más calorías. Esto también le sirve para mejorar la aptitud física. Durante el entrenamiento se pueden realizar ejercicios adecuados según las diferentes necesidades.

DIAGRAMA ESQUEMÁTICO DEL MOVIMIENTO

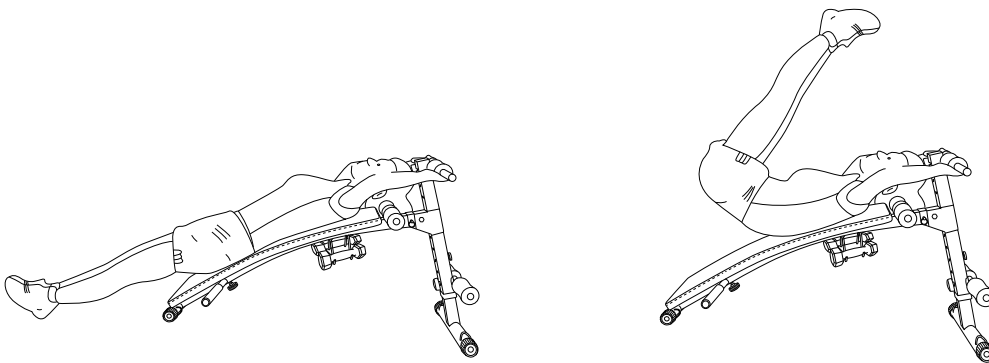
Elevación plana lateral con cuerda de tracción

Aspectos principales a tener en cuenta: relaje las manos, tire de ambos lados del cuerpo para que las manos queden paralelas, haga una pequeña pausa, regrese a la posición inicial, comience la segunda parte del ejercicio de movimiento. Aquí trabaja principalmente músculo deltoides y el pecho.



Aspectos principales a tener en cuenta: sostenga la barra de soporte con ambas manos, coloque la cabeza en el tubo de espuma, estire las piernas y aléjelas del suelo, confíe en los músculos del abdomen y las piernas para girar hacia atrás, poniendo los pies y el abdomen orientados verticalmente. Aquí trabaja principalmente cintura, abdomen, piernas, control de fuerza, ralentización, movimiento repetido.

Ubicación: recto abdominal, grupo de músculos del muslo y músculos de la espalda.



Salto hacia atrás

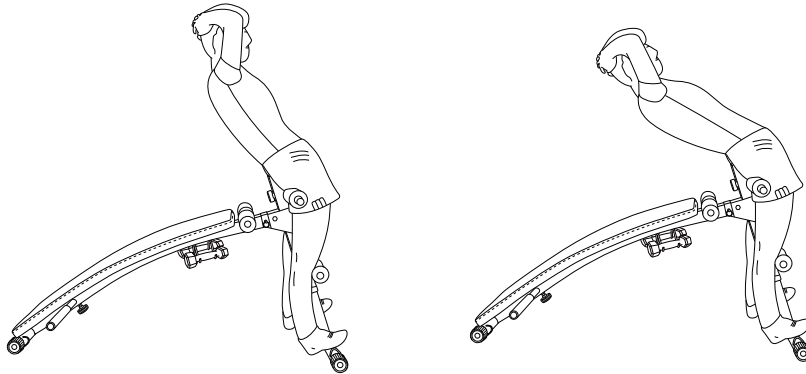
Aspectos principales a tener en cuenta: el tubo de ajuste está ubicado en la flexión de la rodilla, frente a la placa, las manos sujetan ligeramente la oreja, es importante usar la cintura y las nalgas y la fuerza de la pierna para saltar, subir la cabeza y luego bajar lentamente, retroceder. Aquí trabaja principalmente músculo de la espalda, músculo de la cintura y el abdomen, músculo de la cadera, músculo de la pierna.

Nota: esta acción puede prevenir la hernia de disco y la tensión muscular lumbar, el grado de acción depende de la condición física.

DIAGRAMA ESQUEMÁTICO DEL MOVIMIENTO

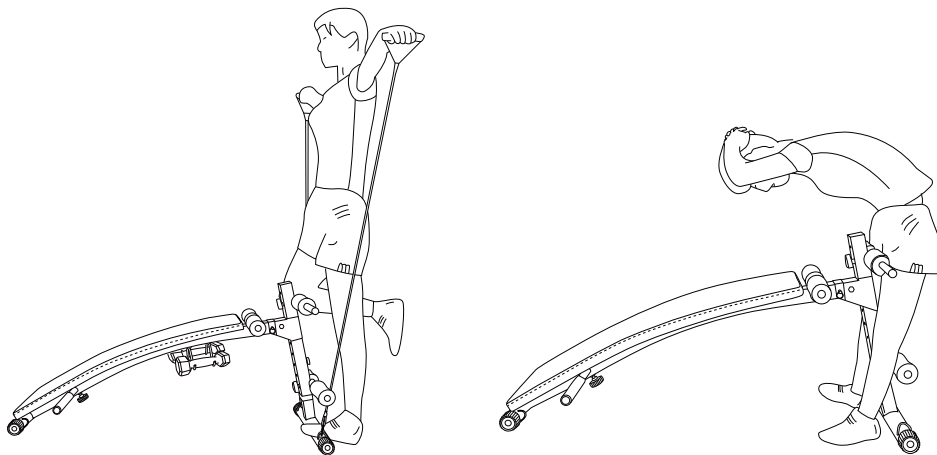
Después de agacharse

Aspectos principales a tener en cuenta: colocar el poste de soporte superior se encuentra debajo de las nalgas, con el talón pisar el tubo de soporte inferior, ajustar la posición del tubo arriba de la rodilla, las manos en la cabeza o en el abdomen, el cuerpo se dobla lentamente hacia atrás y luego hacia arriba. Aquí trabaja principalmente músculos abdominales. Es muy buena para estirar la espalda, la zona lumbar.



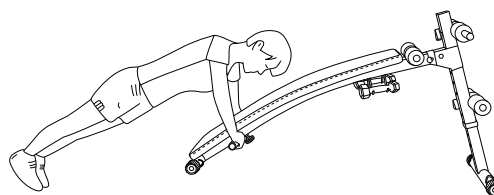
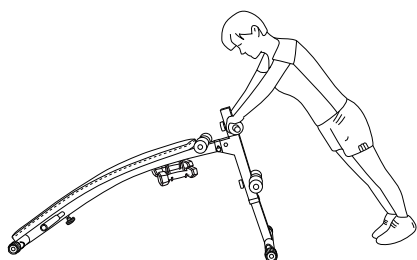
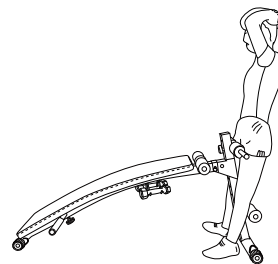
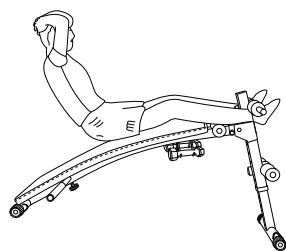
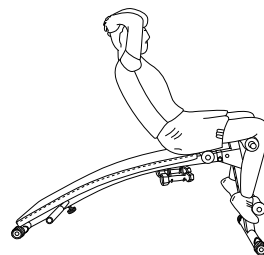
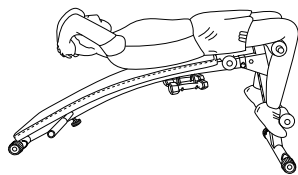
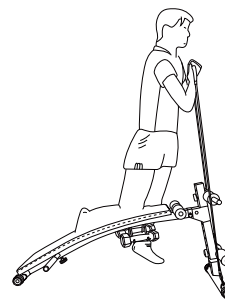
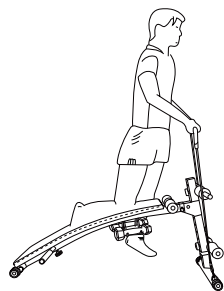
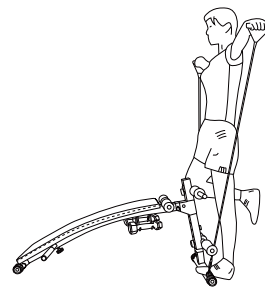
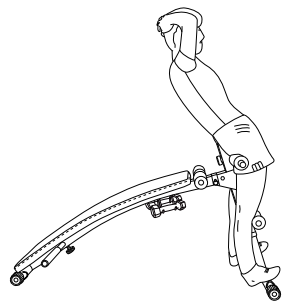
Estiramiento cruzado (entrenamiento en silla romana)

Aspectos principales a tener en cuenta: enfrenar al cojín del respaldo, los pies pisan el tubo inferior, el poste de ajuste se coloca en la rodilla, el poste superior se encuentra en el abdomen pequeño, las manos sostienen ligeramente las orejas, las piernas rectas, el talón en el suelo, la espalda recta, concentre toda la presión de la espalda, abra el pecho. Aquí trabaja principalmente músculos de la espalda, ligamentos de las piernas estiradas, grupo de músculos de las piernas y grupo de músculos abdominales.





OTRAS MANERAS DE EJERCITARSE





CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

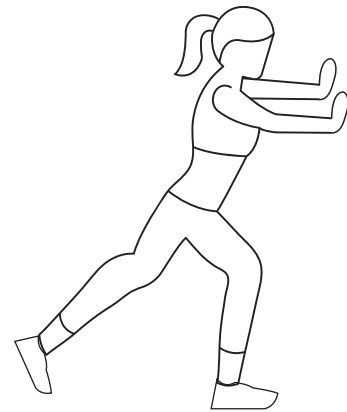
TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

