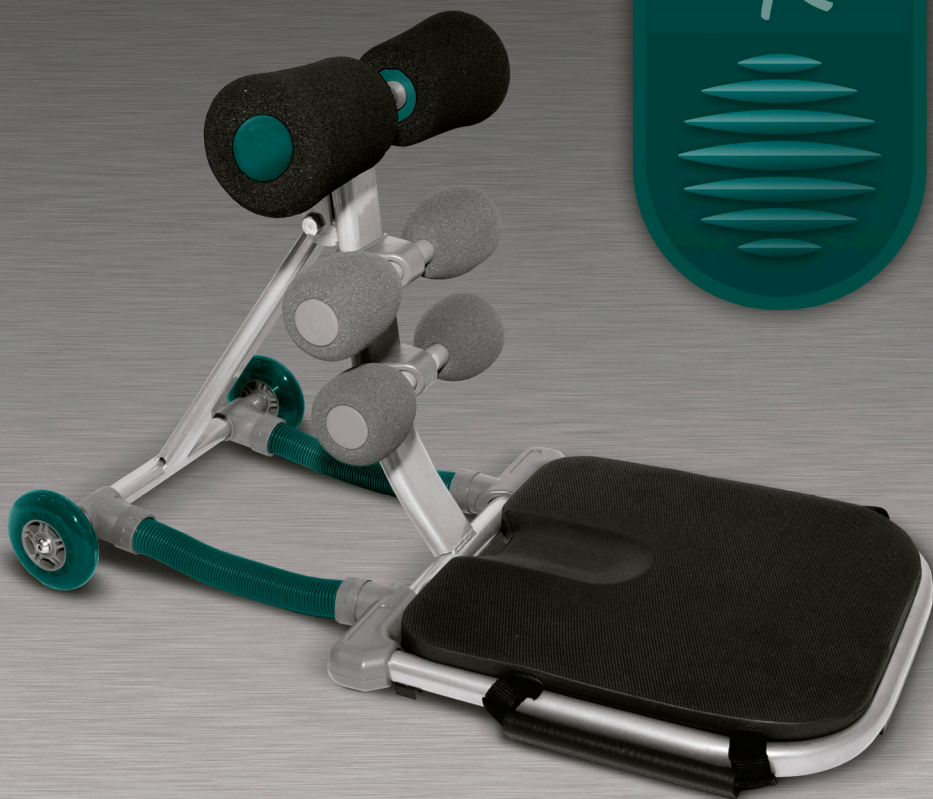


FITAGE

MODELO GE 801

Total
CORE



- 01 > INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD
- 02 > ARMADO Y PLEGADO
- 03 > INSTRUCCIONES DE USO Y MANTENIMIENTO



PRECAUCION

Para lograr la máxima eficacia y seguridad, lea las instrucciones y consejos importantes antes de utilizar el equipo Total Core.

01 INFORMACION IMPORTANTE

- Para evitar lesiones, siga las indicaciones de seguridad en este documento.
- Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios. Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, con mareos o experimenta dolor, pare inmediatamente y consulte a su médico.
- El entrenador físico Total Core, Balance Ball, y Monster Bandsare **NO SON JUGUETES**. Mantenga el equipo y sus accesorios lejos del alcance de los niños en todo momento. El equipo Total Core contiene piezas pequeñas que podrían causar asfixia.
- El Total Core Balance Ball **NO** es un dispositivo de flotación. No debe ser utilizado en el agua.
- El peso máximo del usuario no debe exceder los 130 Kg.
- Inspeccione que los elementos del Total Core no estén dañados antes de ser usado. Si usted encuentra alguna pieza faltante o dañada, o cualquier mella, corte, arañazo o marca en el equipo, deje de usarlo.
- El Total Core está pensado para uso hogareño solamente. **NO** es para uso comercial ni profesional.
- Mantenga los dedos, la ropa holgada y el cabello lejos de todas las partes móviles. Átese el cabello largo. Eliminar todas las joyas antes de hacer ejercicio en el Total Core.

02 ARMADO Y PLEGADO

Retire con cuidado los artículos de la caja y quíteles la bolsa de plástico.

DESECHE INMEDIATAMENTE LA BOLSA DE PLÁSTICO!



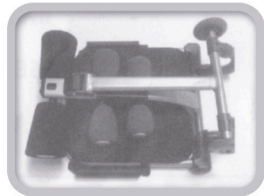
AVISO

No utilice objetos afilados para cortar a través de las bolsas de plástico.



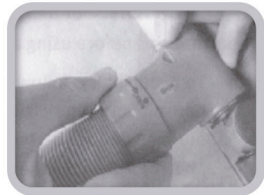
PASO 01

En la mayoría de los casos, el Total Core viene completamente armado. Si los resortes verdes de resistencia no están conectados, vaya al paso 2. De lo contrario, vaya al paso 3.



PASO 02

Inserte (presionando y girando) uno de los extremos del resorte de resistencia en la barra T con ruedas. Las bandas deben cerrar con llave en su lugar. Para quitar, sólo tiene que revertir este proceso.



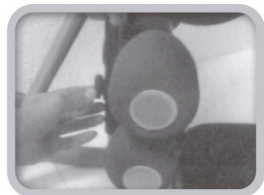
PASO 03

Para montar los rodillos inferiores, acomode la placa de respaldo detrás de la barra trasera y se alíneela con los dos agujeros. A continuación, coloque los rodillos para que las dos secciones con rosca se alíneen con los orificios en el otro lado de la barra de respaldo.



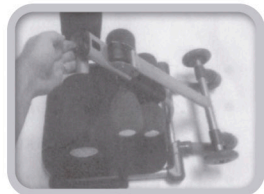
PASO 04

A continuación, inserte y apriete los dos tornillos incluidos. No apriete en exceso mediante el uso de pinzas o alicates. Con apretarlos a mano será suficiente.



PASO 05

Levante el conjunto de rodillos de vuelta hacia arriba y estará listo para usar. Para guardar, simplemente ponga el rodillo de nuevo en forma plana. Ahora está listo para hacer ejercicio.



PASO 06

Eso es todo! Ya está listo para hacer ejercicio! Cuando haya terminado, simplemente coloque la barra de respaldo hacia abajo y deslice por debajo de su cama o guárdelo en su armario.



03 INSTRUCCIONES DE USO

El cuidado de su equipo Total Core

- Utilice el equipo Total Core sólo sobre superficies lisas. No utilice el balón en superficies abrasivas o ásperas.
- Limpie el equipo Total Core con un paño suave y húmedo. No use jabón ni productos químicos agresivos.

Consejos para máximos beneficios

- Realice los ejercicios lenta y controladamente.
- Utilice el Total Core únicamente del modo previsto y demostrado en el DVD de entrenamiento.
- La instrucción presentada en el DVD de ninguna manera pretende sustituir la consulta médica.

