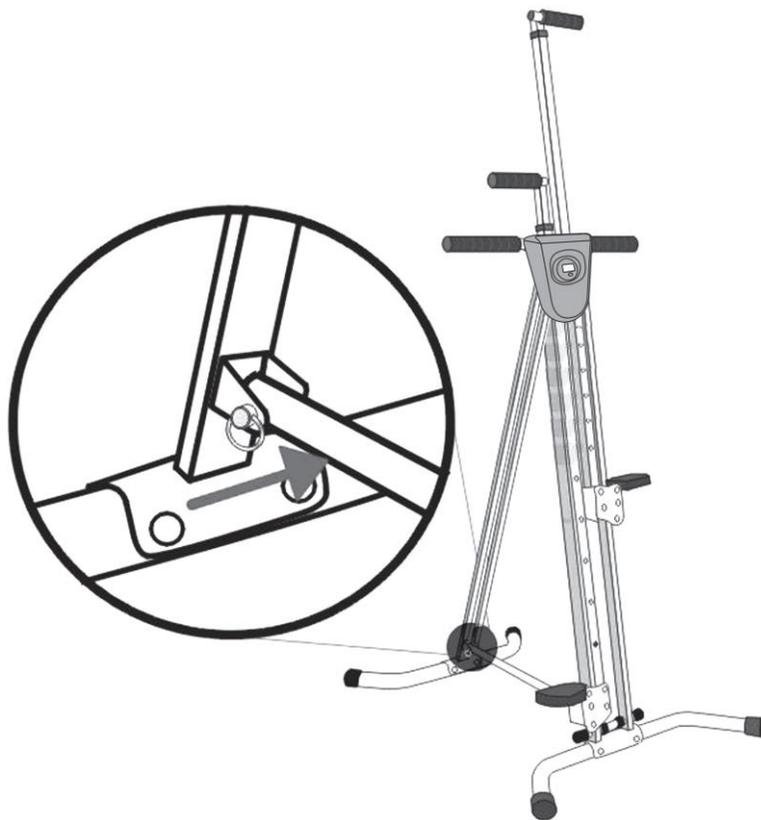


GADNIC
G-CLIMBER

MANUAL DE USUARIO

1.Seguridad

Advertencia: Asegurar que el pin de seguridad está asegurado antes de montarse en la máquina.



WARNING

- LESIONES SERIAS PUEDEN OCURRIR SI NO SE TOMAN EN CUENTA LAS SIGUIENTES MEDIDAS
- Leer el manual de usuario antes de utilizar la máquina.
- CONSULTE CON SU MEDICO ANTES DE EMPEZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS
- Mantenga la cabeza, las extremidades, los dedos, y el pelo alejados de todas las partes móviles e inspeccione la maquina antes de su uso
- No usar si parece dañada.
- Usar solo para uso descrito.
- Subir y bajar de la maquina con sumo cuidado.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

IMPORTANTE: Por favor leer y seguir las instrucciones antes de usar su Vertical Climber.

- SIEMPRE SUBIR Y BAJAR CON CUIDADO DEL Vertical Climber. Leer las instrucciones sobre cómo subir y bajar correctamente del Vertical Climber.
- MANTENER ALEJADAS MANOS Y PIES DE LA POLEA EN LA PARTE DE ATRÁS DE LA CUBIERTA, DE LOS PEDALES PEGABLES, Y DE RIELES MOVILES. PROPENSO A SEVERAS LESIONES SI PARTES DEL CUERPO SE UBICAN EN ALGUNA DE LAS ARÉAS ANTERIORES.
- MANTENER EL Vertical Climber FUERA DEL ALCANCE DE INFANTES. El Vertical Climber no es un juguete y uso no está destinado para niños o cerca de ellos o animales. Por favor mantener niños y animales alejados del Vertical Climber en uso, de la misma forma que cuando el producto no está siendo usado.
- Consultar con medico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicio o dieta, en especial si tienes dudas sobre tus habilidades físicas o general conveniencia de utilizar el Vertical Climber.
- Si sientes un dolor o incomodidad inusual cuando estas usando el producto, detén el ejercicio inmediatamente y consulta a tu médico.
- Cuando uses el Vertical Climber sigue las instrucciones dadas en este manual. No use para ningún ejercicio que no esté incluido en la descripción.

SOLO USAR EL Vertical Climber EN UNA SUPERFICIE PLANA Y REGULAR. NO USE EL Vertical Climber NO LO USE EN ARÉAS PEQUEÑAS CON SUPERFICIES IRREGULARES QUE PODRÍAN LLEVAR A UN MAL MOVIMIENTO.

NO TE EXIJAS DE MÁS! DETENTE INMEDIATAMENTE EN ESTE O CUALQUIER OTRO EJERCICIO SI SIENTES SINTOMAS DE DESMAYO, MAREO, DIFICULTAD PARA RESPIRAR O CUALQUIER OTRA INCONFORMIDAD AL EJERCITAR.

● **NO INTENTE USAR EL Vertical Climber SIN SOSTENER LAS MANILLAS.**

● Para evitar lesiones en la cara, no recuesta su cuerpo contra el Vertical Climber mientras se hace el ejercicio sosteniendo ambas manillas. Vea la imagen para entender la postura correcta. Siempre haga este ejercicio

con una postura vertical paralela al Vertical Climber con los brazos medianamente extendidos.

● Use solo accesorios recomendados por el fabricante. No use ningún accesorio que no sea recomendado por el accesorio o podrá perder la garantía.

● Escoja el nivel que más le convenga acorde a su condición física

● Conozca sus límites y entrene en función a ellos.

Siempre tenga

Sentido común mientras entrena. Si tiene alguna duda en respecto a su programa de ejercicios, consulte a su medico

● No use el Vertical Climber si está dañado de alguna manera. Inspeccione antes de cada uso. De lo contrario puede llevar a una lesión

● Use la maquina solo para las funciones que ya fueron descritas.

● No reemplace ninguna pieza de este equipo con piezas que no sean del mismo fabricante

● Peso máximo permitido es de 110KG

● El uso es destinado estrictamente para casas, no para gimnasios.

● **NO SE ECHE PARA ATRÁS O EXTIENDA DEL TODO LOS BRAZOS O LA MAQUINA PODRÍA CAER**

● **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES Y ASEGURESE QUE OTROS USUARIOS LA LEAN ANTES DE USAR EL Vertical Climber POR PRIMERA VEZ.**

2. COMO MONTARSE EN EL PRODUCTO

(1) Agarre la manilla derecha con la mano derecha

(2) Sin soltar la manilla derecha, apoye el pie derecho en el pedal derecho

(3) Escale y agarre la manilla izquierda con la mano izquierda

(4) Finalmente ponga el pie izquierdo en el pedal izquierdo y está listo para comenzar su ejercicio.



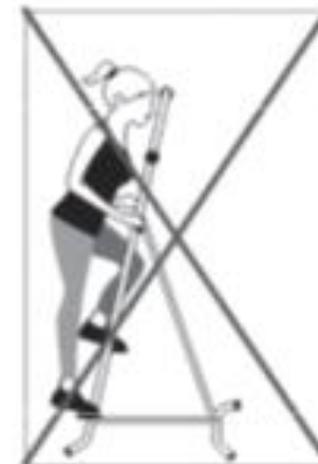
3. PRECAUCIÓN: POSTURA

CORRECTA

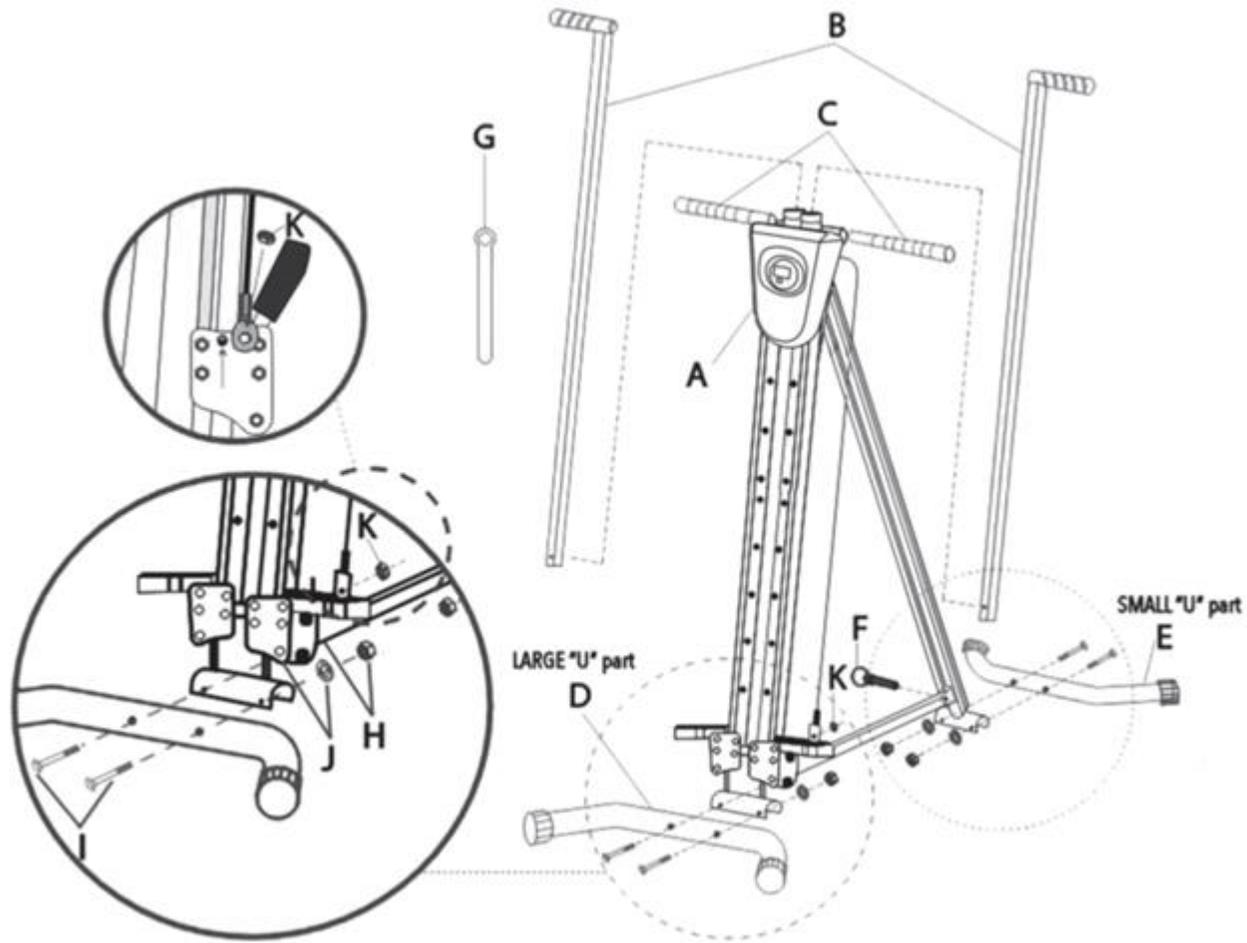
Evite estas posturas por su propia seguridad

No se eche mucho para atrás o el producto podría caerse

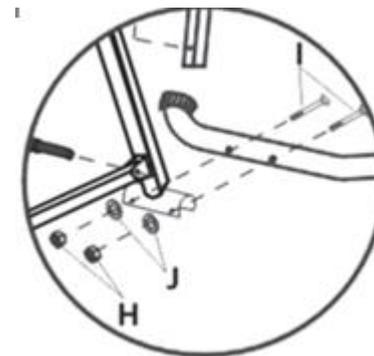
No acerque mucho la cara al producto o podría causar una lesión



4.PARTES



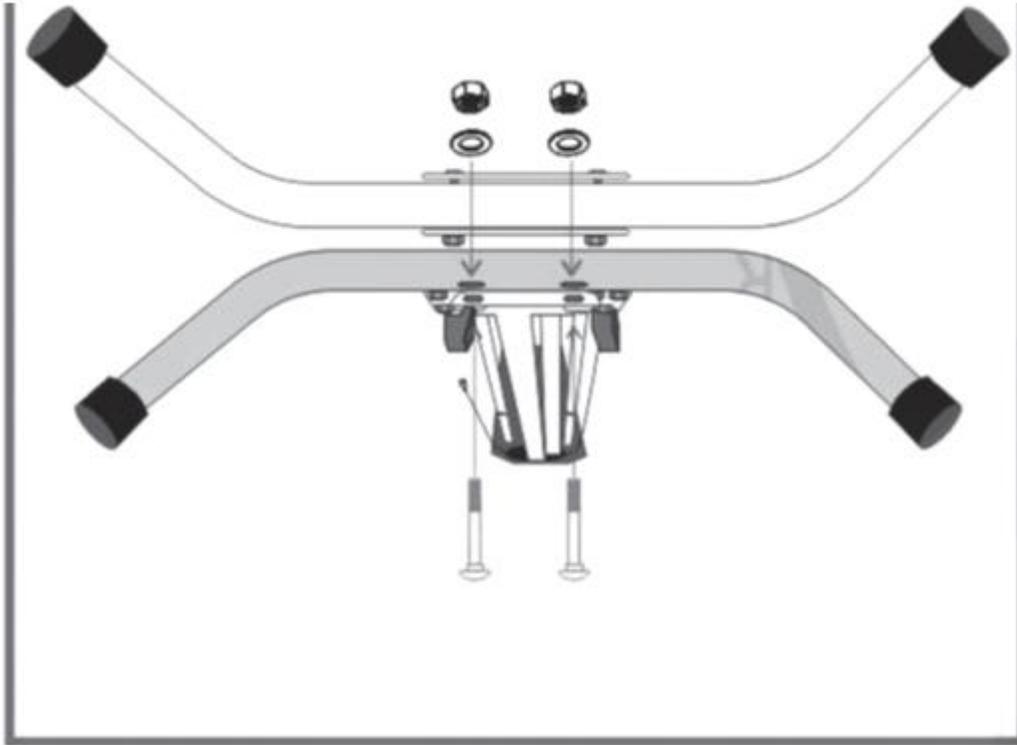
| # | Partes | IMAGEN | CTD |
|---|--------------------------|---|-----|
| A | Cuerpo |  | 1 |
| B | Brazo izquierdo+derecho |  | 2 |
| C | Manillas fijas |  | 2 |
| D | Barra "U" larga |  | 1 |
| E | Barra "U" corta |  | 1 |
| F | Pin de seguridad |  | 1 |
| G | Llave inglesa |  | 1 |
| H | Tuerca |  | 4 |
| I | Tornillo |  | 4 |
| J | Arandela |  | 4 |
| K | Tuerca adjunta al cuerpo |  | 1 |



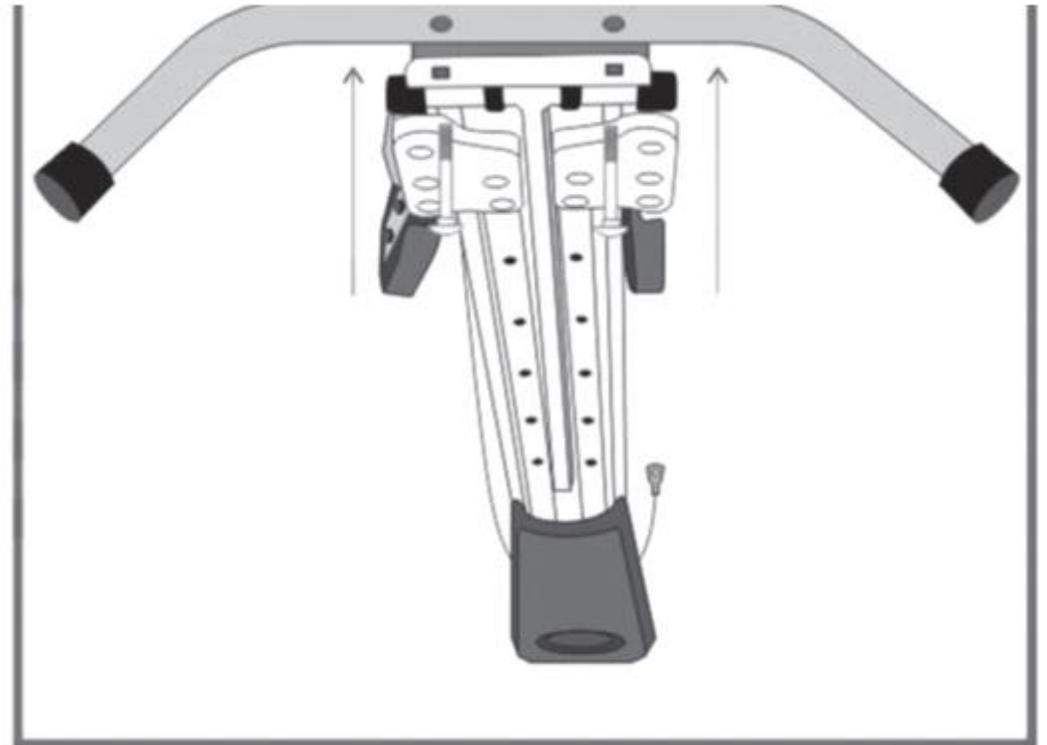
5. ARMADO

Vertical Climber puede ser armado en 15 minutos por una sola persona. Los tornillos y las tuercas deben ser ajustados con la llave inglesa (parte G). Al armar el Vertical Climber siga estas instrucciones:

(1) Inserte dos tornillos (parte I) en la barra "U" más grande (parte D). Colocar arandela (parte J) y tuerca (parte H), atornille (parte I) y apriete con la llave inglesa (parte G). Asegúrese de que este bien ajustado. Vea imagen

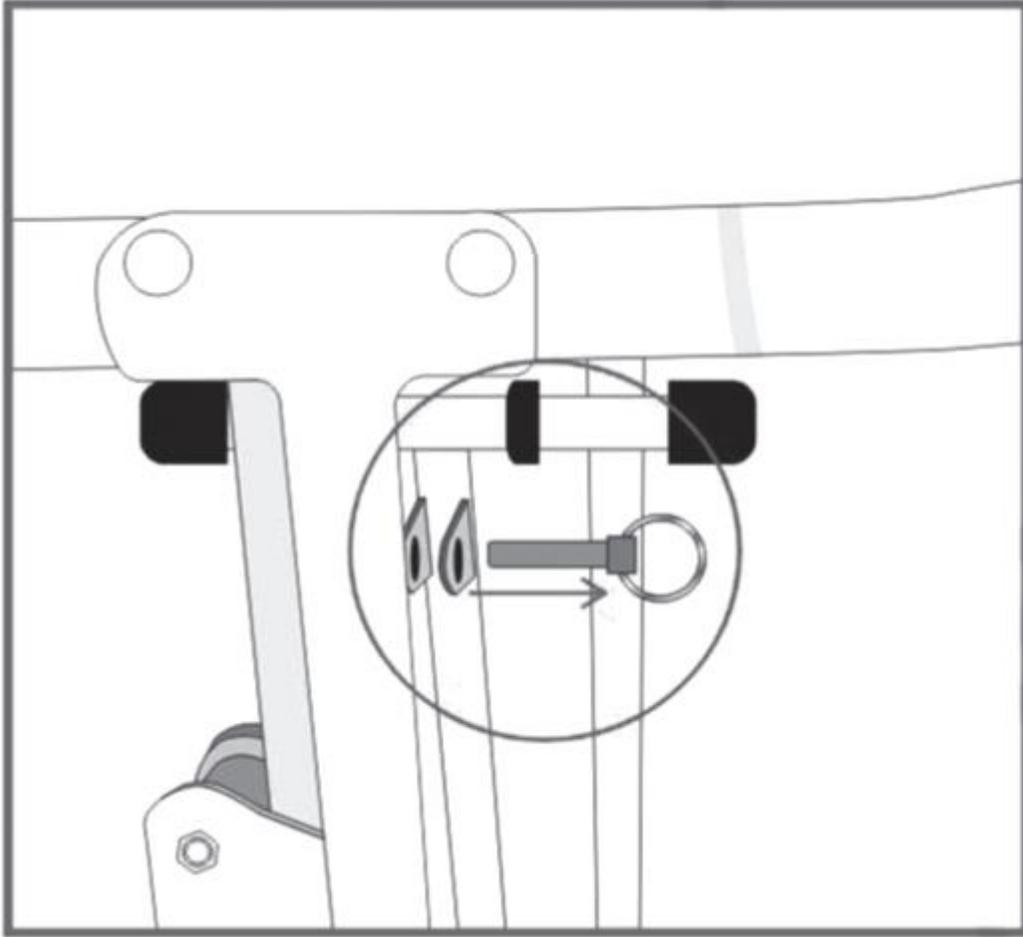


(2) Inserte 2 tornillos (parte I) en la barra "U" más pequeña (parte E). Colocar arandela (parte J) y tuerca (parte H), atornille y apriete con la llave inglesa (Parte G). Asegúrese de que este bien ajustado. Vea imagen

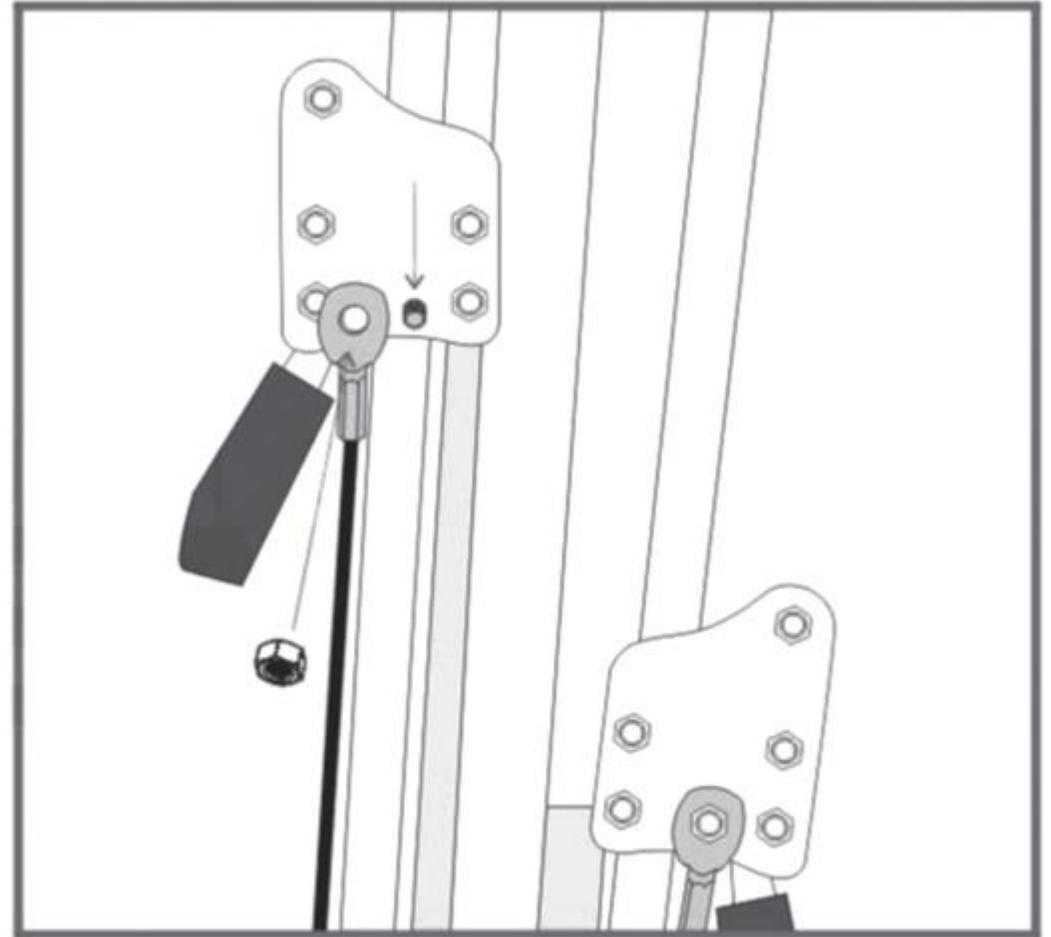


(3) Saque la tuerca suelta (parte K) que ya está adjunta al producto (parte A)

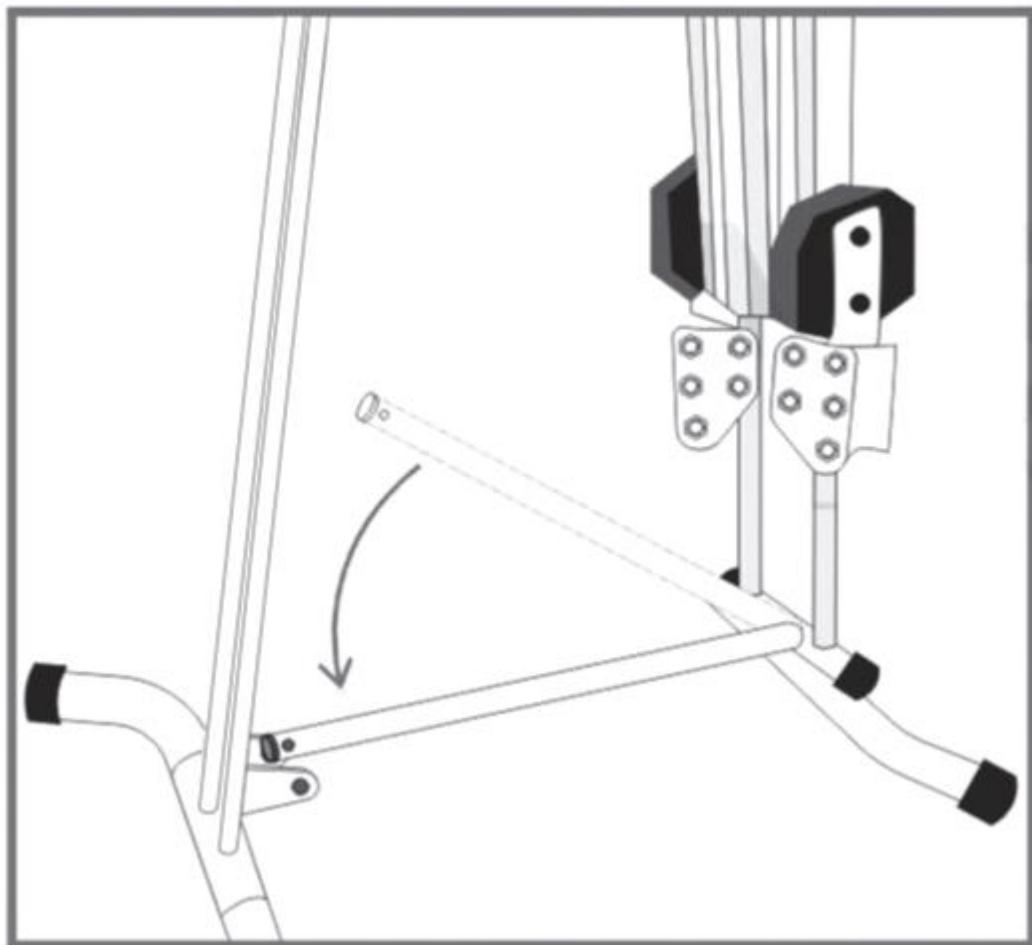
en el tornillo fijo en la base del pie e inserte la punta redonda del cable en el tornillo fijo. Apriete el tornillo usando la llave inglesa (parte G).
Vea la imagen.



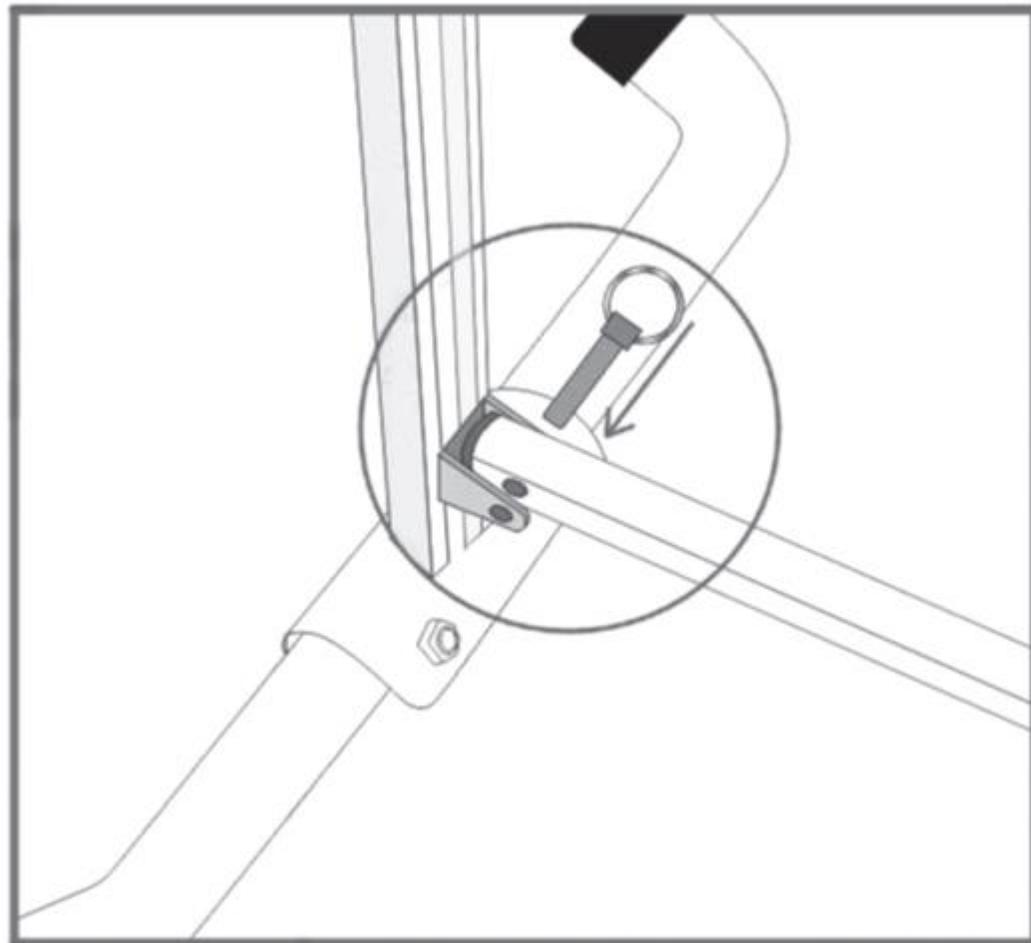
(4) Remueva pin de seguridad (parte F). Vea imagen.



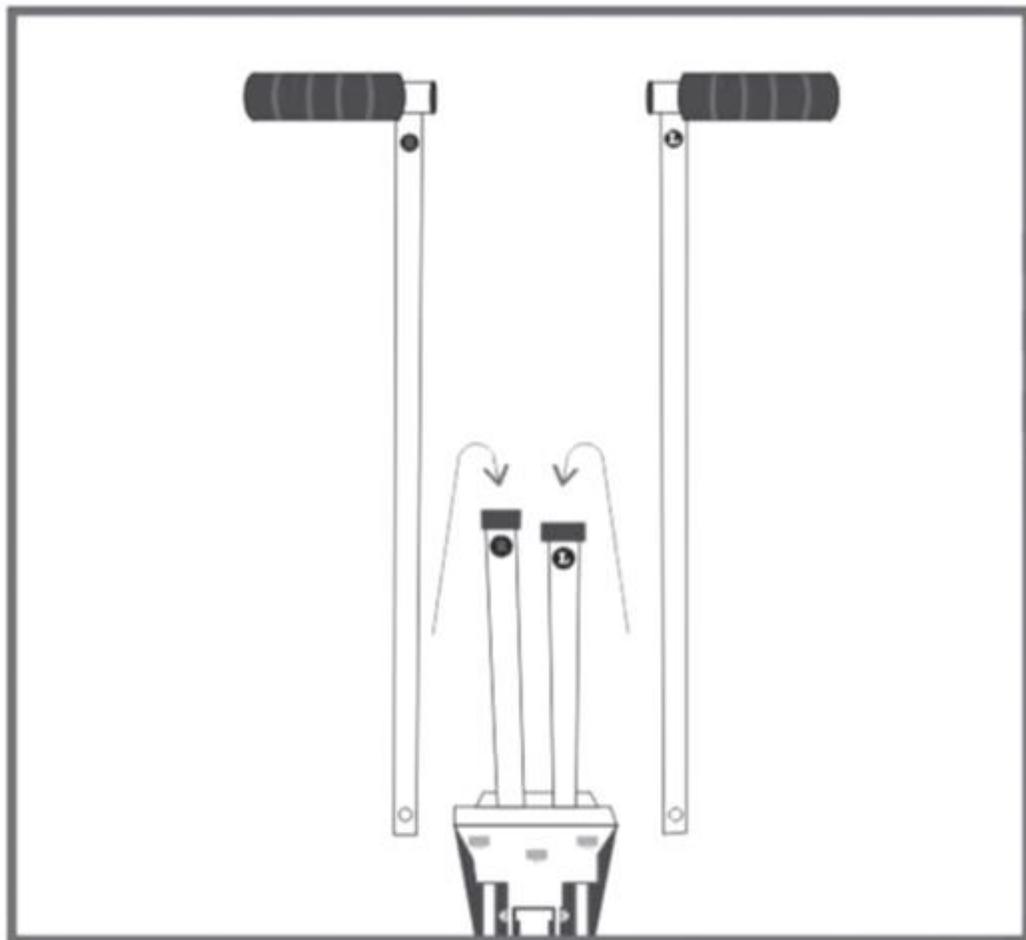
(5) Tire de la barra de soporte trasera y baje el brazo medio hasta que sea paralelo al suelo. Vea imagen.



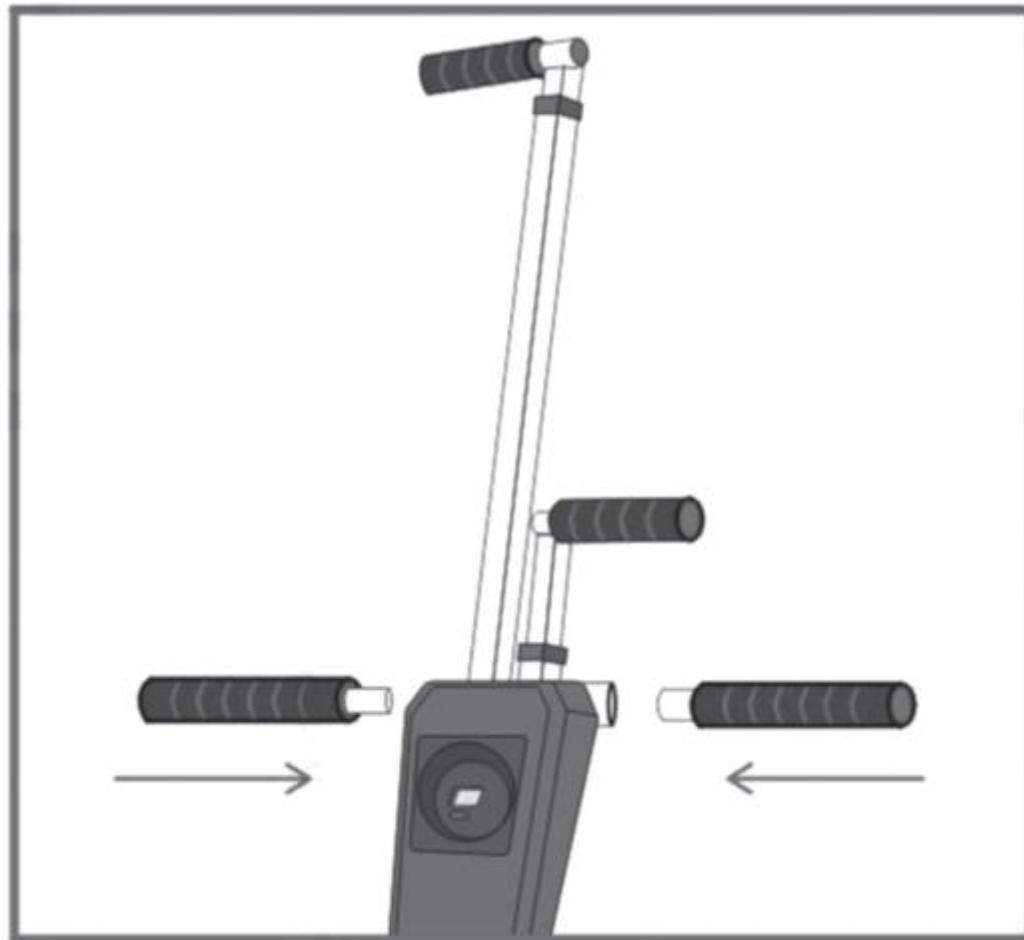
(6) Meta el pin de seguridad (parte F), para asegurar el brazo medio con la pequeña barra "U" (parte E). Vea imagen.



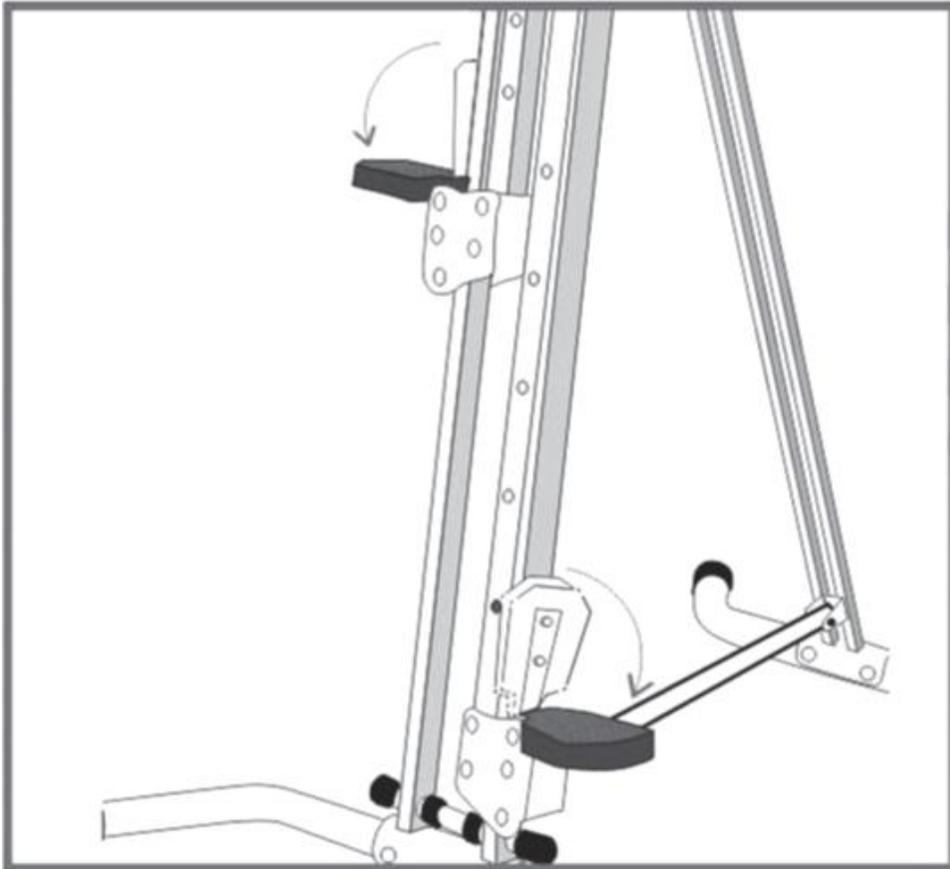
(7) Inserte las manillas izquierda y derecha superiores (Parte B). Asegúrese de presionar el botón de seguridad. Vea imagen.



(8) Inserte las manillas fijas (parte C) en el cuerpo del producto. Asegúrese de presionar el botón de seguridad. Vea imagen.



(9) Abra los pedales. Vea imagen. Vertical Climber armado

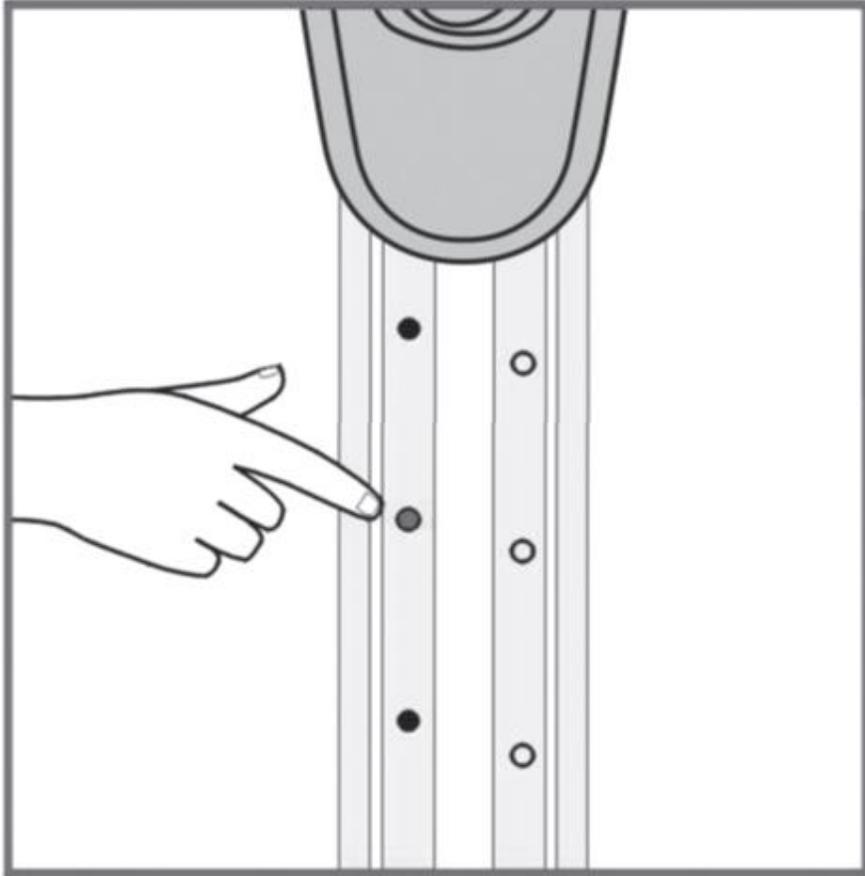


Vertical Climber armado



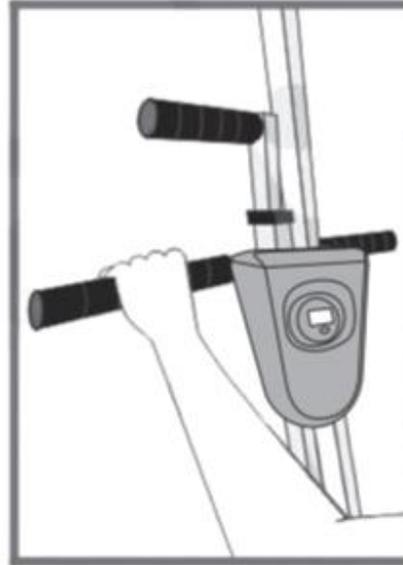
6. Ajuste de altura

Hay cinco diferentes alturas en el Vertical Climber para ajustar el producto a tu altura. Presione con su pulgar el botón pulsador que se muestra en la imagen, y al mismo tiempo, con la otra mano, mueva la respectiva barra arriba o para abajo dependiendo de tu ajuste. Vea imagen.

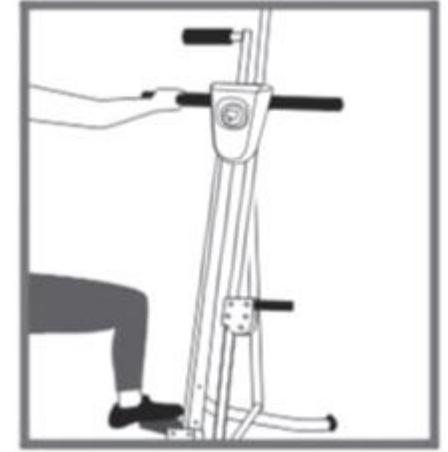


7. Empezando

Primero ajustar la altura de las manillas móviles (Ve ajuste de altura en sección 4). Una vez que tengas Ajustadas las manillas móviles, Montarse en el Vertical Climber colocando una mano sobre el mango fijo y agarrarlo firmemente (Vea imagen).



Luego coloca el pie del mismo lado sobre el pedal y párate sobre el (Vea imagen).



Con la mano libre agarra la manilla libre y coloca el pie contrario en el pedal correspondiente (Vea imagen).



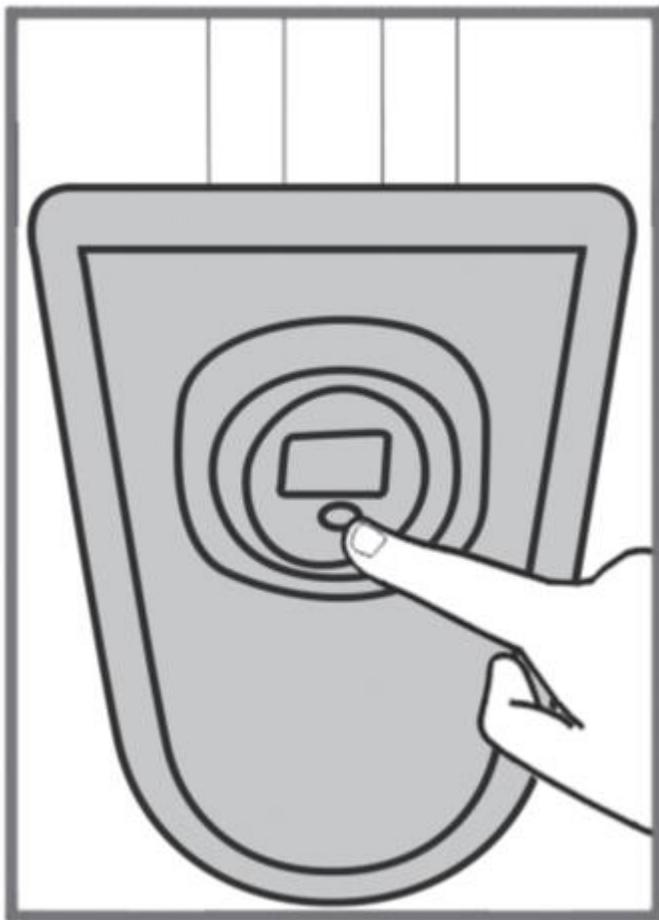
Haga unos movimientos de escalo (por dos minutos aprox.) cuando use su Vertical Climber por primera vez para acostumbrarse la maquina antes de en verdad usarla. Recuerda que la moción de tu movimiento nunca debe ser tanta que tu pie toque el marco inferior de la máquina. Debes cambiar dirección al movimiento hacia arriba antes de que la base del pie toque el marco inferior de la máquina.

La idea es ejecutar un movimiento de arriba-abajo fluido con tus brazos y piernas. Una vez que te acostumbres al movimiento, puedes colocar y agarrar las manillas móviles.

8. Entrenamiento de todo en uno

Temporizados, contador de pasos y calorías. Este monitor te permite llevar registro de tu tiempo de entreno, las calorías quemadas, y los pasos acumulados. Antes de empezar tu entrenamiento, resetea el monitor presionando el botón rojo por tres segundos hasta que vea un "0" en la pantalla. Una vez que la resetee, el monitor empezará a contar, añadiendo los pasos y las calorías quemadas. Terminará apenas termines el entrenamiento. Volverá a empezar cuando vuelvas a mover tus piernas.

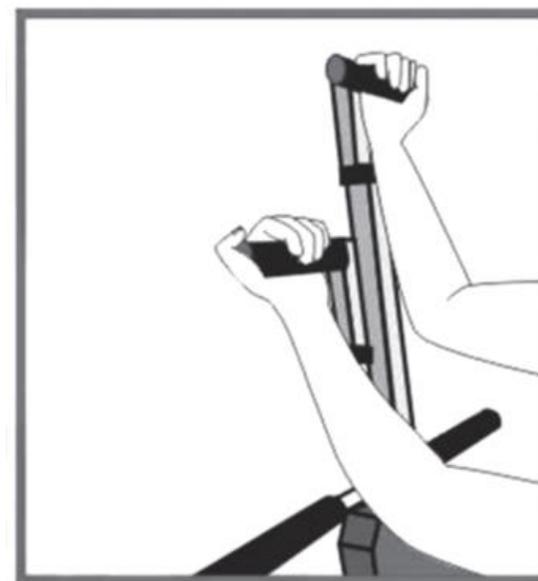
Para cambiar la función de llevar registro en tu pantalla, simplemente presiona en el botón



1. Cuando presionas el botón una vez, empezaras la función de conteo para esta sesión de ejercicios particular. En la pantalla se verá el siguiente mensaje: CNT.
2. Cuando presiones el botón dos veces activaras una función de registro de tiempo para registrar la longitud horaria de tu entrenamiento. En la pantalla se verá el siguiente mensaje: TMR.
3. Cuando presiones el botón tres veces, Recibirás información con los resultados acumulados de todas tus sesiones. En la pantalla se verá el siguiente mensaje: TOT CNT.
4. Cuando presiones el botón cuatro veces veras un total de calorías quemadas por cada sesión. En la pantalla se verá el siguiente mensaje: CAL.

Para resetear las funciones de registro, debes presionar el botón durante tres segundos. (Nota: la tercera función no es reseteable)

9. Movimientos alternos



Biceps

Entrenaras más eficientemente tus bíceps si agarras las manillas con la palma de tus manos apuntando hacia ti. Vea imagen.



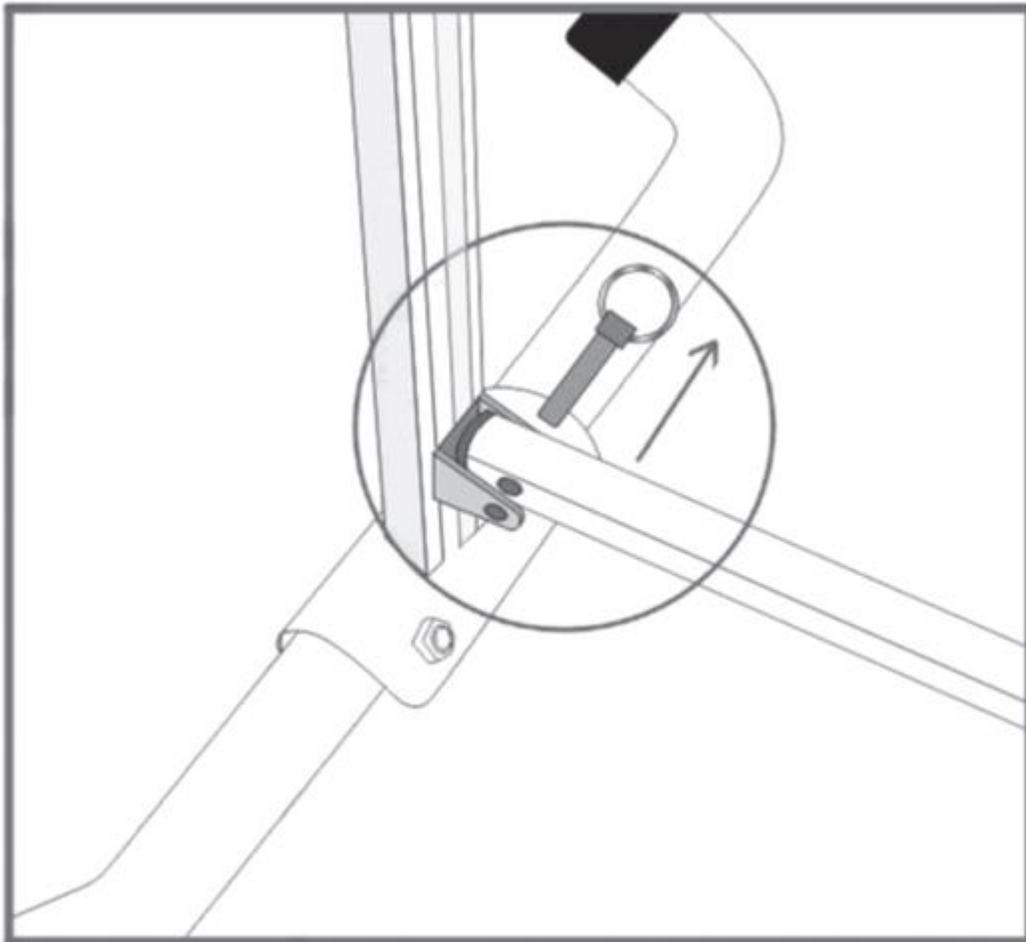
Pisada

Puedes hacer una sesión de entrenamiento enfocada hacia las piernas directamente si apoyas las manos en las barras fijas. Vea imagen.

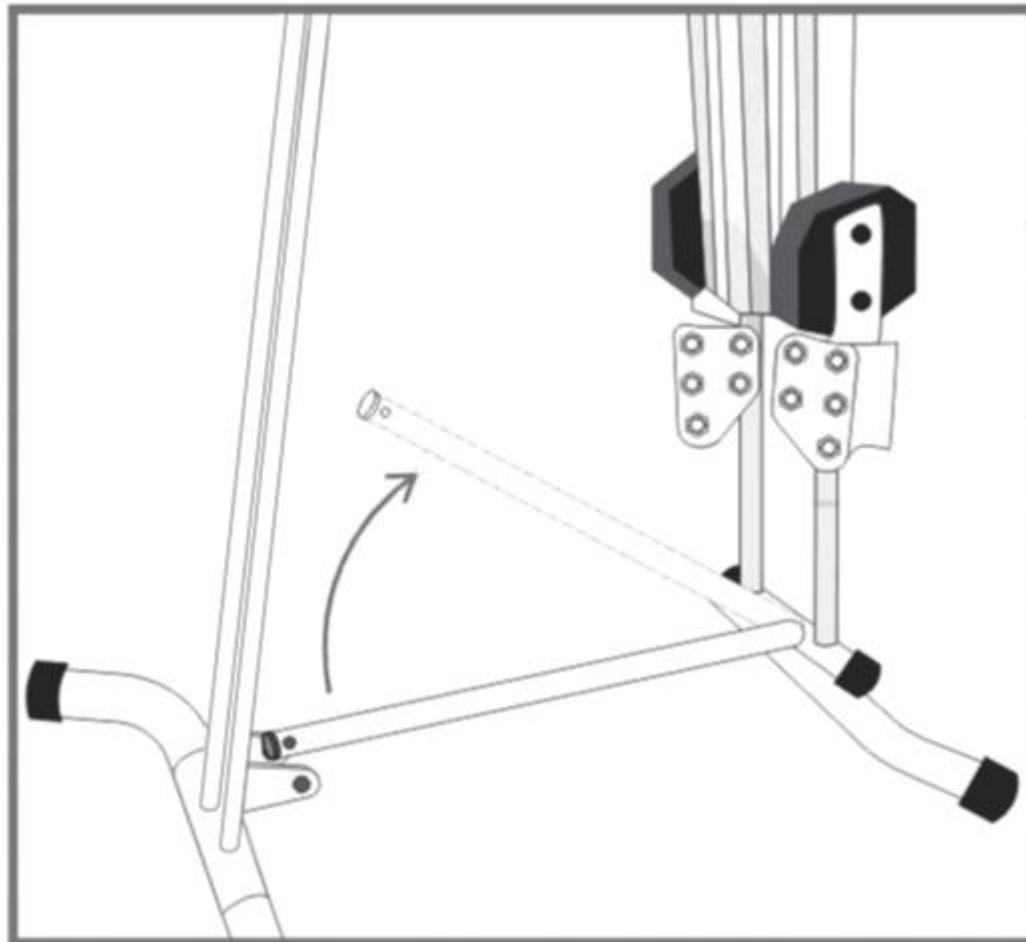
10. Doblado y guardado

Vertical Climber ocupa muy poco espacio ya que puede ser doblado siguiendo estos pasos:

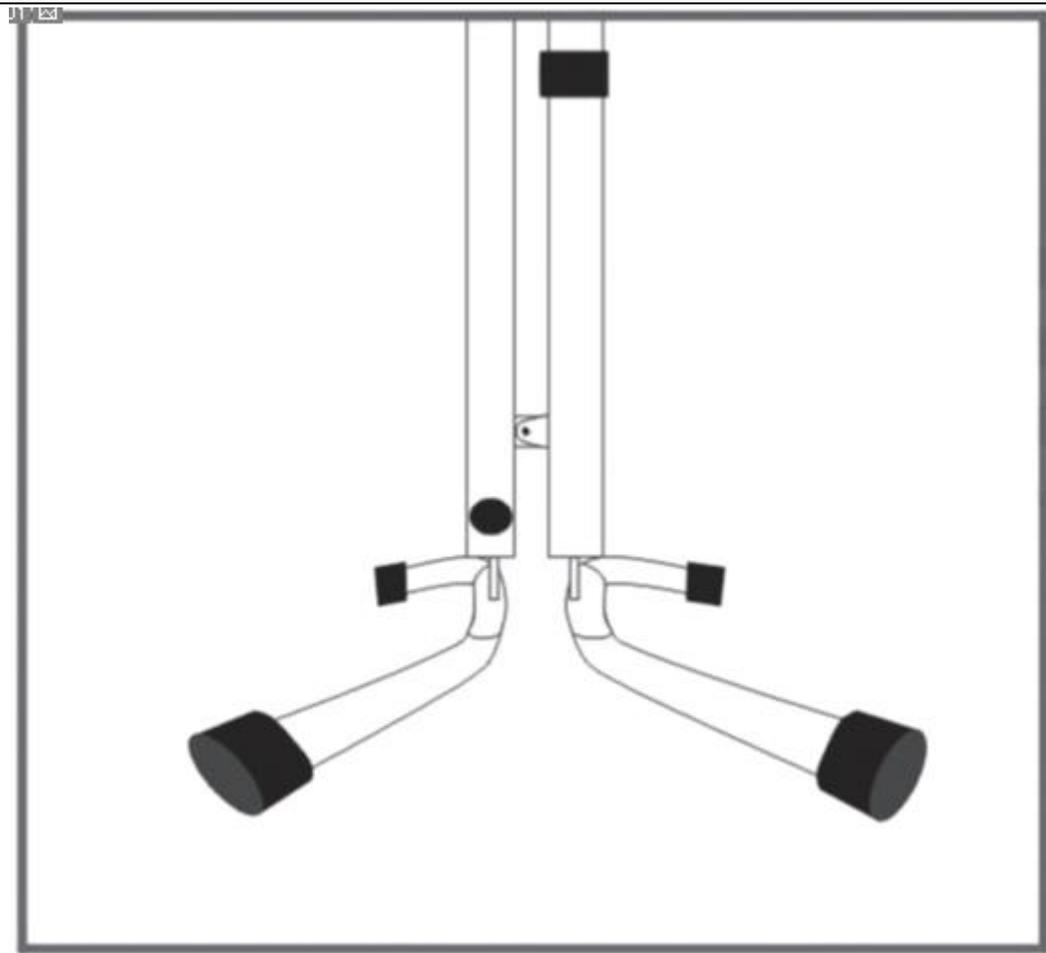
(a) Remueva el pin de seguridad (parte F). Vea imagen.



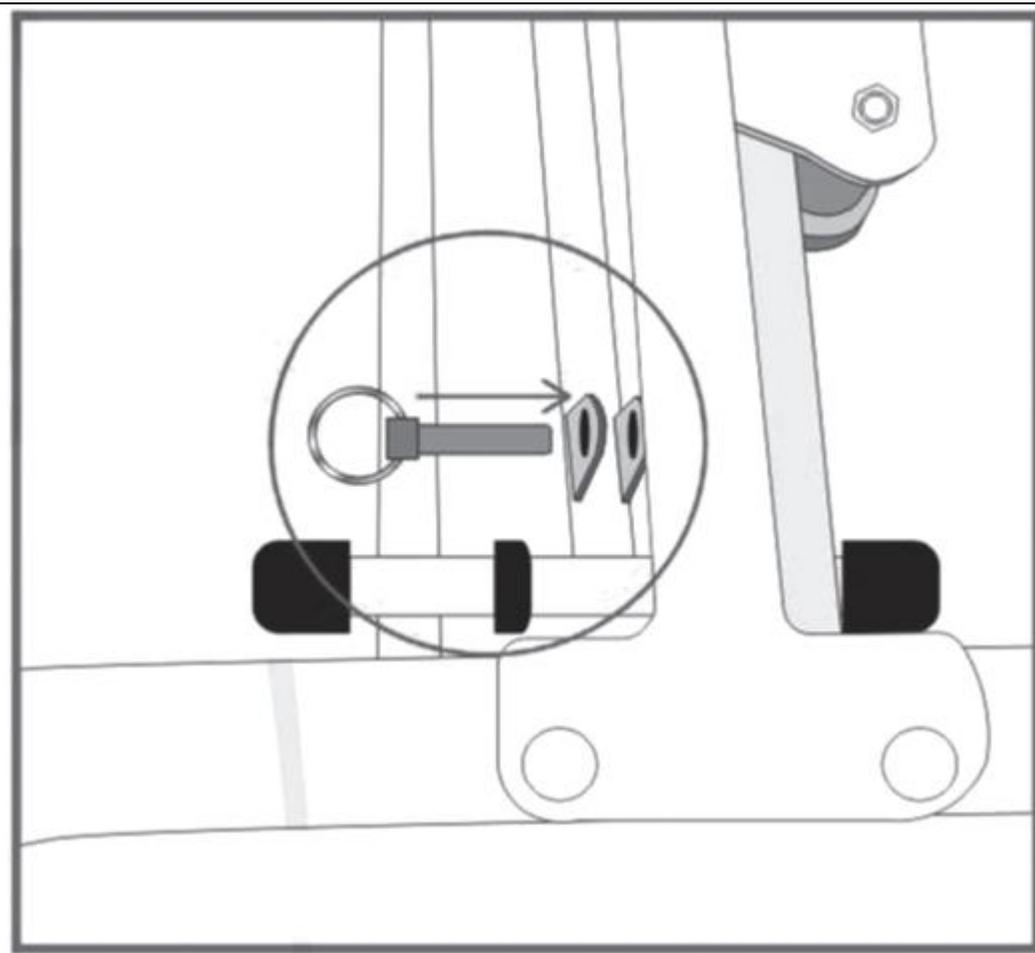
(b) Levanta la barra del medio hasta que este entre entre ambas barras frontales y vertical al piso. Vea imagen.



(c) Sostén la barra posterior y muévela hacia la barra del frente opuestas hasta que sean paralelas unas a las otras y verticales al suelo.
Vea imagen.



(d) Pon de vuelta el pin de seguridad (parte F). Vea imagen.



11. INFORMACIÓN DE PRECAUCIÓN Y ELIMINACIÓN DE LA BATERÍA

1. Para mejores resultados, use el tipo de batería LR44 (DC 1.5V).
2. Ponga solo baterías nuevas del mismo tipo.
3. Poner las baterías en el polo erróneo puede llevar al malfuncionamiento de las mismas.
4. No mezcle baterías nuevas y viejas.
5. No mezcle baterías de alcalino, Baterías estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel cadmio) o (hidruro metálico de níquel).
6. No disponer baterías al fuego.
7. Las baterías deben reciclarse o desecharse según las pautas estatales y locales.

12. Reemplazo de batería del Vertical Climber

1. Retire el contador de la unidad principal.
2. Quite la cubierta de plástico.



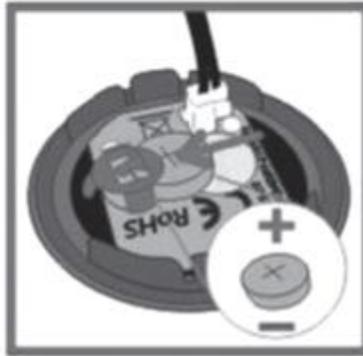
1
Remove the
counter from
the main unit.



2
Take off the
plastic cover.



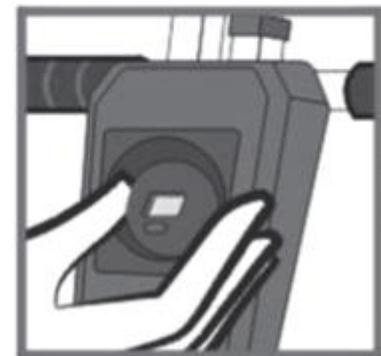
3
Push out the
battery and
remove it.



4
Insert and install a
new battery with
the (+) Positive
pole upward.



5
Put the plastic
cover on.



6
Fix the counter
back on the
main unit.