

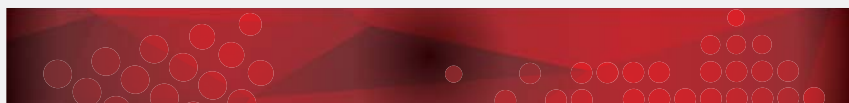
MANUAL DE USUARIO

GADNIC | EJERCITADOR GADNIC SLIM



ABS00005

IMPORTANTE: Lea atentamente este manual antes de usar el equipo

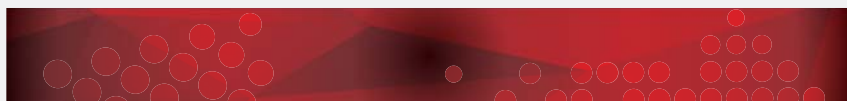




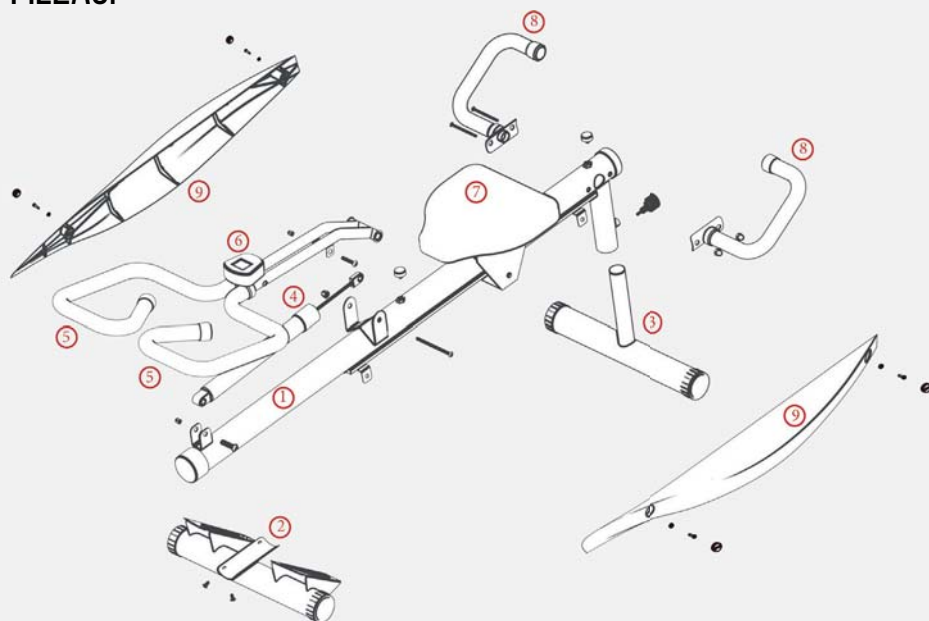
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Por favor, guarde este manual para futuras referencias.

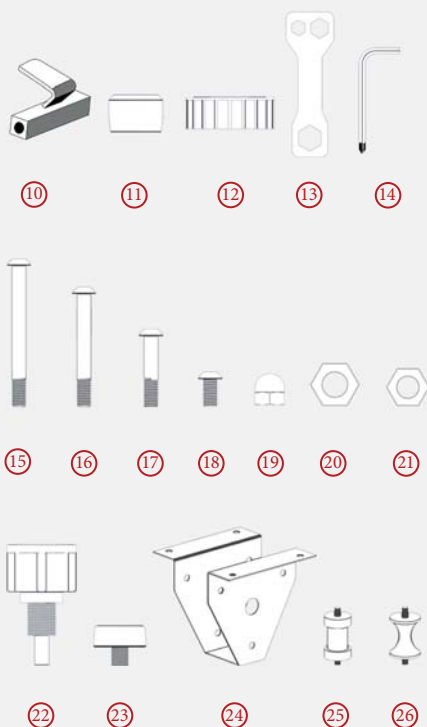
1. Es importante que lea el manual por completo antes de ensamblar y utilizar el equipo. El uso eficiente y seguro del aparato solo puede lograrse si el equipo se ensambla por completo, se mantiene y se usa adecuadamente. Usted es responsable de asegurar que todos los usuarios estén informados de las advertencias y precauciones necesarias.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico para determinar si sufre de algún problema físico que pueda poner en riesgo su salud.
3. Escuche sus señales corporales. Realizar ejercicio de forma incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de entrenar si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aire extremo, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con cualquier programa de ejercicio.
4. Mantener a los niños y a las mascotas alejadas del equipo. El equipo está diseñado para ser usado únicamente por adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y nivelada y con una protección sobre el suelo. Para su seguridad el equipo debe colocarse con un espacio alrededor de por lo menos 0.5 metros.
6. Antes de usar el equipo, verifique que todas las tuercas y tornillos están atornillados firmemente.
7. El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina regularmente para evitar daños y/o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como se indica en este manual. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o en la verificación del equipo, o si escuchara algún ruido inusual durante su uso, suspenda su uso de inmediato. No utilice el equipo hasta solucionar el problema.
9. Utilice ropa adecuada al utilizar el equipo. Evite ropa holgada que pueda atascarse en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento. Por favor, utilice el equipo lentamente al principio. Sostenga el manillar con fuerza y no se levante del asiento cuando realice ejercicio.
10. El equipo está indicado para uso doméstico y puede soportar un peso máximo de 150 kgs / 330 libras.
11. Se debe tener cuidado cuando se levante o mueva el equipo para no lesionar su espalda. Siempre utilice técnicas de carga adecuadas y / o pida ayuda.



PIEZAS:



- 1.- Soporte principal
- 2.- Base delantera
- 3.- Base trasera
- 4.- Pistón
- 5.- Manillar principal (x2)
- 6.- Monitor digital
- 7.- Asiento
- 8.- Manillar posterior (2x)
- 9.- Carcasas (2x)
- 10.- Soporte Monitor Digital
- 11.- Tapones pequeños (4x)
- 12.- Tapones grandes (6x)
- 13.- Multi llave para tuercas
- 14.- Llave Allen
- 15.- Tornillo A
- 16.- Tornillo B
- 17.- Tornillo C
- 18.- Tornillo D
- 19.- Tuerca N°1
- 20.- Tuerca N°2
- 21.- Tuerca N°3
- 22.- Rueda de ajuste (x2)
- 23.- Topes de seguridad (x2)
- 24.- Soporte asiento
- 25.- Rodillo A
- 26.- Rodillo B



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

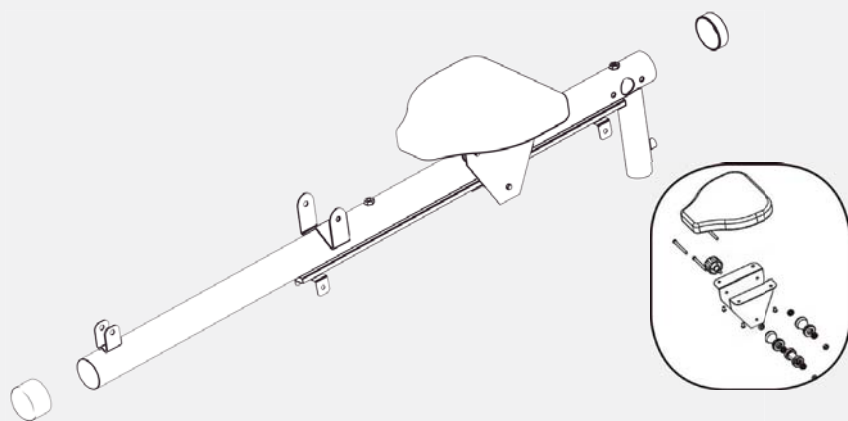
Desembale el equipo, revise con la lista de piezas que no falta ninguna y retire todos los plásticos, cartones y poliespan de protección de todo el aparato.

NOTA: Algunas piezas pueden quedar escondidas en el poliespan.

Los pasos 1, 3 y 7 vendrán montados de fábrica para su mayor comodidad.

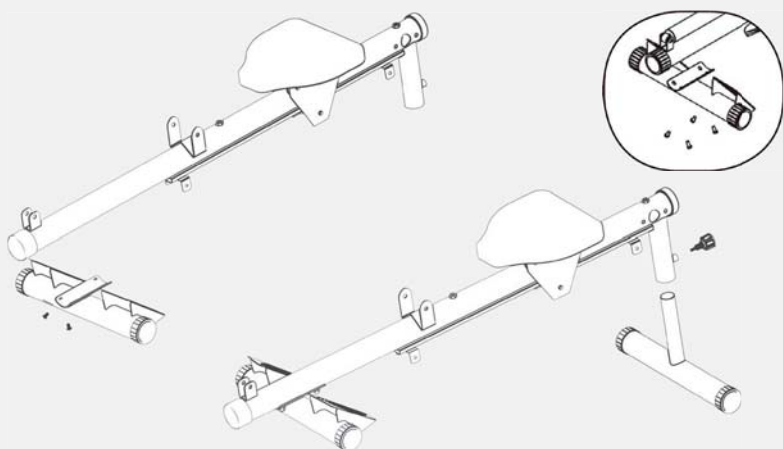
PASO 1

Coloque los tapones grandes (x2) (pieza 12) en el soporte principal (pieza 1). Ensamble el asiento (pieza 7) utilizando las piezas 24, 25, 26 y los tornillos B (pieza 16), tal como muestra la imagen. Al terminar y por seguridad, inmovilice el asiento del equipo con la rueda de ajuste (pieza 22).



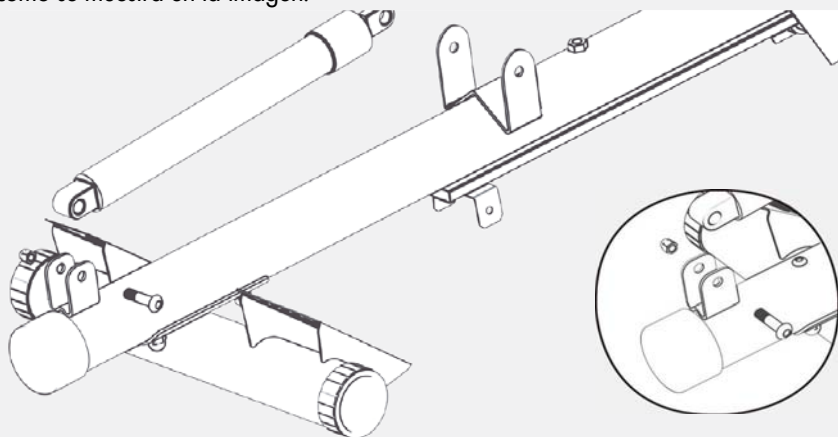
PASO 2

Prosiga a montar la base delantera (pieza 2) y atorníllela al soporte principal utilizando los tornillos D (pieza 18). Continúe montando la base trasera (pieza 3) y fíjela con la rueda de ajuste (pieza 22).



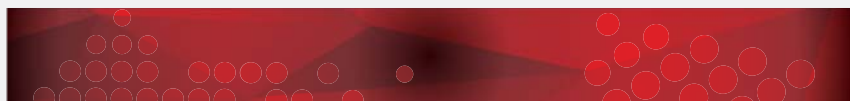
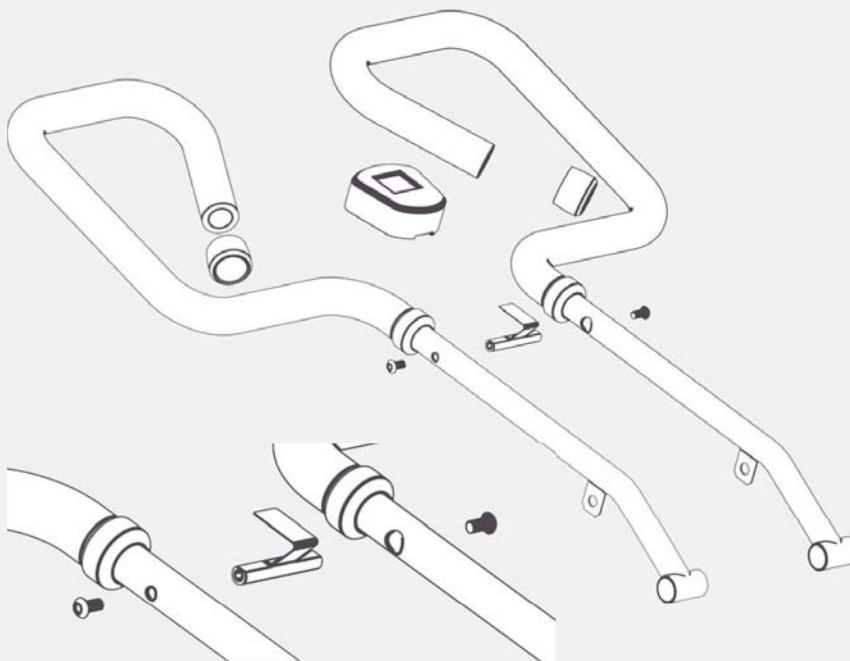
PASO 3

Coja el pistón (pieza 4) y atorníllelo al soporte principal usando el tornillo C (pieza 17). Asegúrese de que el pistón queda montado de manera correcta tal y como se muestra en la imagen.



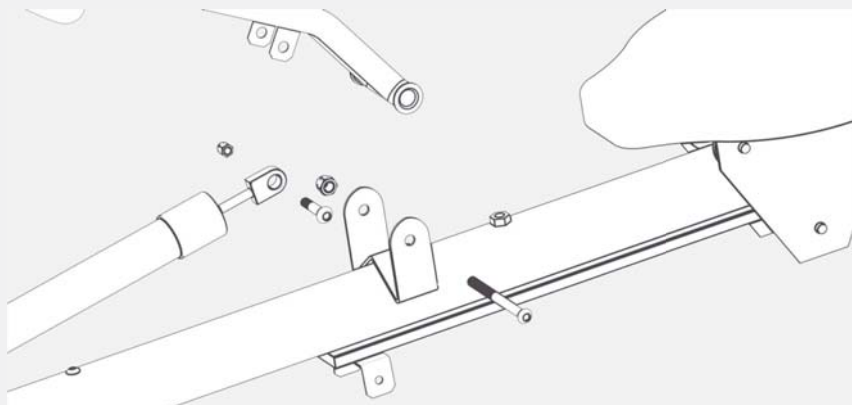
PASO 4

Para montar el manillar principal coja las piezas 5 (x2), utilice el soporte para el monitor digital (pieza 10) y fíjelo con los tornillos D (pieza 18) tal y como muestra la imagen. Acople el monitor (pieza 6) en el soporte.



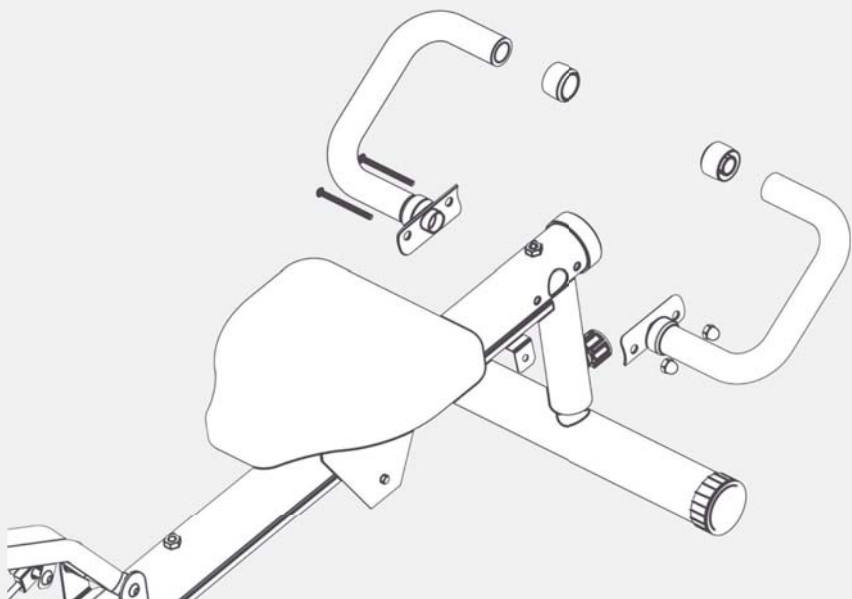
PASO 5

Con el manillar ensamblado, proceda a unirlo al soporte principal utilizando el tornillo A (pieza 15). Posteriormente, atornille la parte superior del pistón al manillar con un tornillo C (pieza 17).



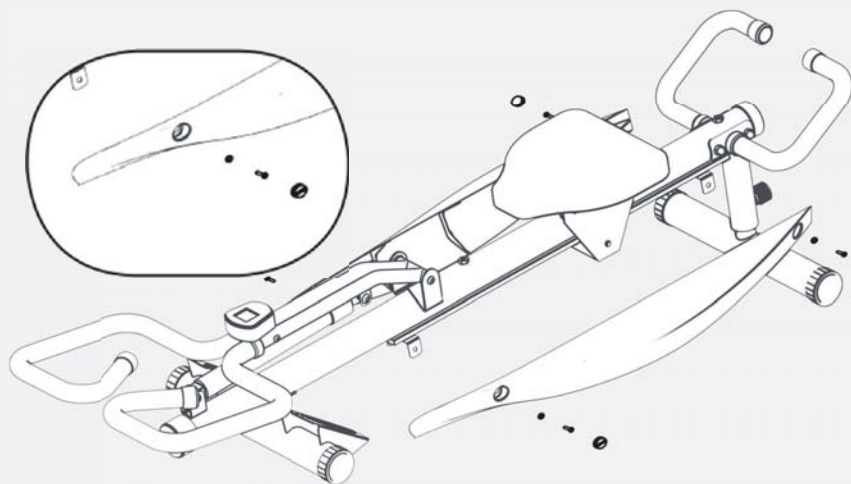
PASO 6

Ensamble los manillares posteriores (pieza 8) (x2) y únalos al soporte principal utilizando los tornillos B (pieza 16) (x2), tal y como se muestra en la imagen.



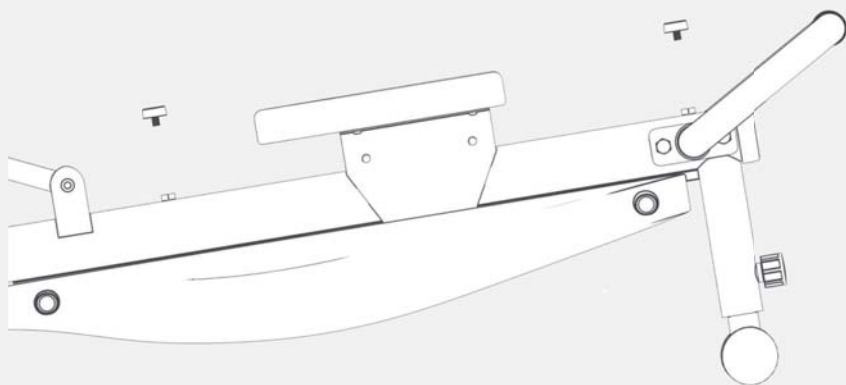
PASO 7

Proceda al montaje de las carcasas (pieza 9) (x2) en el soporte principal utilizando los tornillos D (pieza 18).



PASO 8

Por último, coloque los topes (pieza 23) y los tapones pequeños (pieza 11) (x4) en los manillares, tal y como se muestra en el dibujo.



USO DE LA RUEDA DE AJUSTE

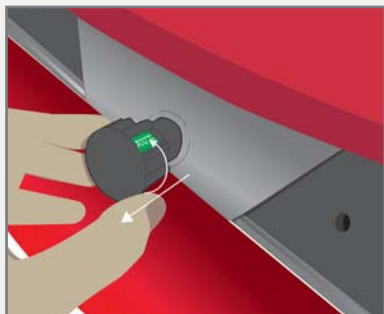
ASIENTO

Si desea deslizar el asiento, la rueda de ajuste debe estar situada en posición LOCK (color rojo). Para ello saque la rueda y gírela hasta que la posición LOCK quede situada hacia arriba.

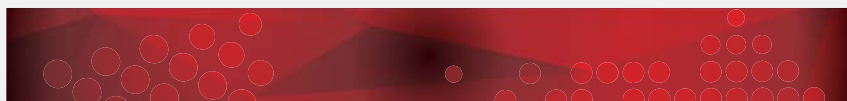
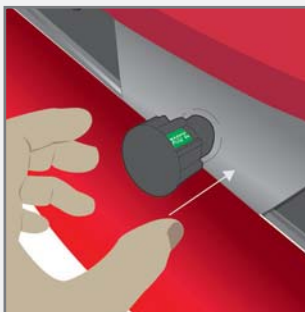


Si desea fijar el asiento al soporte principal sitúe la rueda en posición UNLOCK (color verde).

Para ello saque la rueda y gírela hasta que la posición UNLOCK quede arriba. Sin soltar la rueda de ajuste deslice el asiento por el soporte principal hasta situarlo en el agujero deseado.

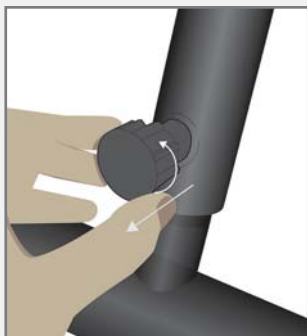


Suelte la rueda de ajuste para que el tornillo se inserte en el agujero y el asiento quedará fijado.



BASE TRASERA

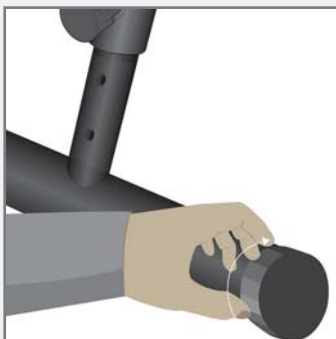
Total Fit permite regular su altura e inclinación. Gire la rueda de ajuste en sentido contrario a las agujas del reloj, tire de ella y sitúe el aparato a la altura deseada.



Suelte la rueda de ajuste para que el tornillo se inserte en el agujero deseado y gire de nuevo la rueda en el sentido de las agujas del reloj para su fijación completa.

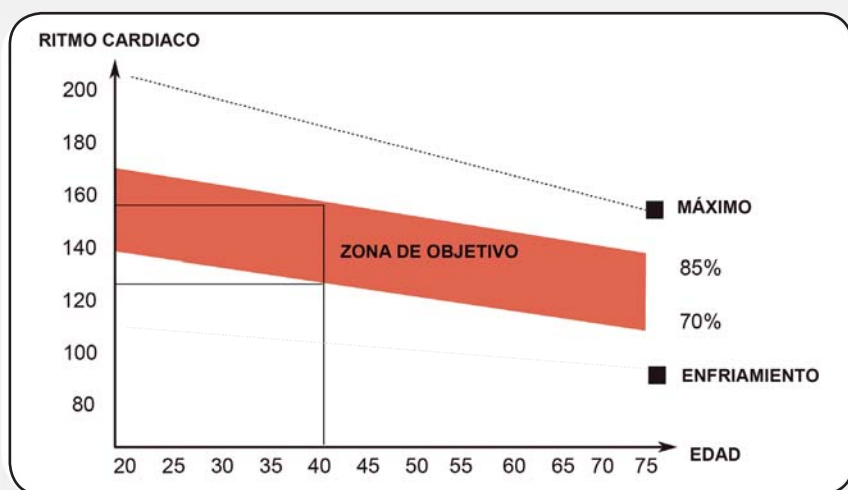


CONSEJO: Para una mayor estabilidad de Total Fit, gire los tapones con nivelado incluido de la base trasera.



FASE DE EJERCICIO

Esta es la fase donde hará todo el esfuerzo físico. Después del uso regular, los músculos de sus piernas se volverán más flexibles. Es sumamente importante mantener un ritmo constante. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para incrementar su ritmo cardiaco hacia la Zona Objetivo, como aparece en la gráfica presentada a continuación:



12 NIVELES DE RESISTENCIA

PARA UN ENTRENAMIENTO COMPLETO

Total Fit incorpora un pistón hidráulico con 12 niveles de resistencia para un entrenamiento más completo y potenciar su esfuerzo en un 100%. De esta manera podrá aumentar su consumo de calorías, mejorar su sistema cardiovascular y maximizar su potencia, fuerza, masa muscular y resistencia física.



IMPORTANTE:

EL PISTÓN HIDRÁULICO PUEDE CALENTARSE DESPUÉS DEL USO CONSTANTE DEL APARATO. NO TOQUE NI SUJETE EL CILINDRO HASTA PASADOS UNOS MINUTOS YA QUE PODRÍA CAUSARLE LESIONES.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

TOTAL FIT le ayudará a mejorar su condición física, el tono muscular y junto con una dieta baja en calorías, usted podrá perder peso.

REMO

Colóquese frente al manillar, cójalo con ambas manos, tire de éste hacia su pecho al mismo tiempo que estira sus piernas y mantenga la espalda recta hasta finalizar el movimiento.

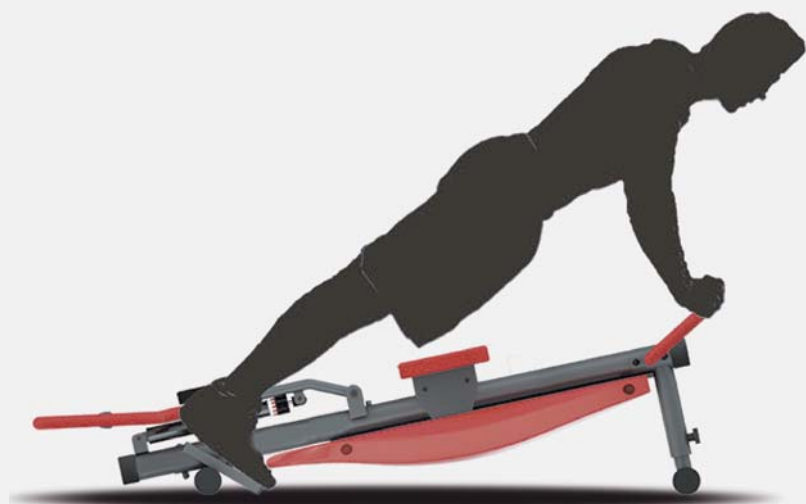
Puede variar el ejercicio utilizando los diferentes tipos de agarre que proporciona el manillar y así trabajará diferentes grupos musculares.



FLEXIONES

Agarre las barras posteriores con ambas manos mientras coloca los pies en los pedales, tal y como muestra la imagen. Baje lentamente, doblando los brazos hasta la altura de su pecho y vuelva lentamente a la posición inicial para completar el movimiento.

Puede variar el ejercicio utilizando los diferentes tipos de agarre que proporcionan las barras y así trabajará diferentes grupos musculares.



ABDOMEN INFERIOR

Coloque las rodillas sobre el asiento y ponga ambas manos en el manillar posterior. Deslice el asiento hacia abajo y hacia arriba para completar el movimiento.



ABDOMEN SUPERIOR

Ajuste los topes del asiento para inmovilizarlo, tome asiento y acomode los pies en el manillar posterior, tal y como muestra la imagen. Realice el movimiento de hacer abdominales.



TRICEPS

Colóquese como indica la imagen, apoyando sus manos en el manillar posterior. Usando únicamente la fuerza de sus brazos, suba hasta estirar casi por completo sus brazos y baje hasta la altura del pecho para completar el movimiento.



Usted decide la intensidad del entrenamiento, intente hacer combinaciones y disfrute de los beneficios de TOTAL FIT.

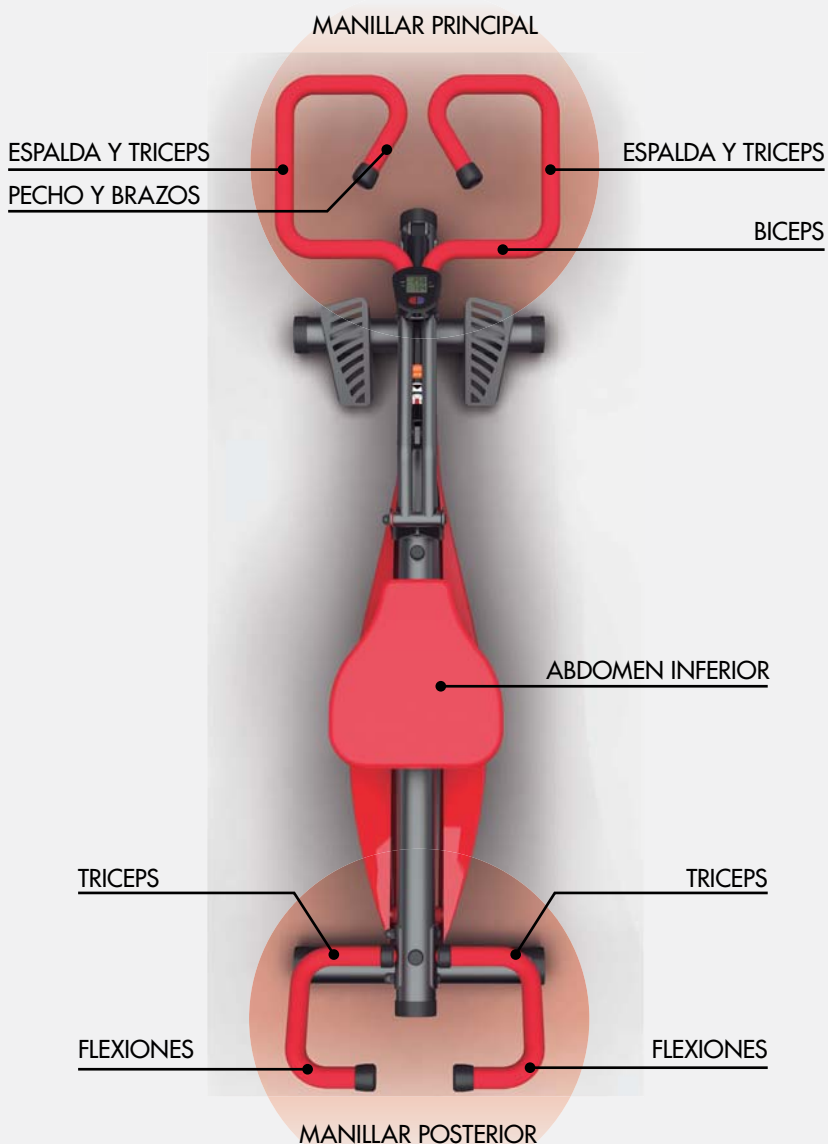
**ENTRENAMIENTO COMPLETO ESPECIALIZADO
PARA ESCULPIR SU CUERPO.**



DIFERENTES TIPOS DE AGARRE

Existen diferentes tipos de agarre los cuales le proporcionan beneficios en distintos grupos musculares y que usted puede ir variando para mejorar su entrenamiento.

A continuación, le presentamos un diagrama con los diferentes tipos de agarre para el manillar principal y el manillar posterior:



INSTRUCCIONES DE USO: MONITOR DIGITAL

TIPOS DE FUNCIONES:

Función COUNT (número de movimientos): Esta función permite contar el número de movimientos realizados cada vez que utilice Total Fit.



Función CAL (calorías): Esta función permite contar el número de calorías quemadas cuando utilice Total Fit.

Función SCAN: Si selecciona la opción SCAN, las funciones COUNT, TIME, CAL, NUMBERS/MIN aparecen en la pantalla (cambiando cada 5 segundos)

Función TIME (tiempo): Esta función permite cronometrar las sesiones de entrenamiento con Total Fit. El cronómetro se detiene si deja de remar y se activa cuando empieza a remar.

Función NUMBERS / MIN (número de movimientos por minuto): Esta función permite contar el número de movimientos por minuto que realiza en cada sesión de entrenamiento con Total Fit.

CÓMO FUNCIONA:

- 1 ON:** El monitor se enciende al presionar el botón rojo o al comenzar el ejercicio. Pulse el botón rojo tantas veces como sea necesario hasta que aparezca la función que quiera en la pantalla, o seleccione el modo SCAN para que las funciones vayan mostrándose en la pantalla.
- 2 OFF:** Cuando termine la sesión de entrenamiento, la pantalla se apagará automáticamente si Total Fit no se utiliza durante 4 minutos.
- 3. RESET:** Para restablecer todos los marcadores y ponerlos a 0, mantenga pulsado el botón rojo durante cuatro segundos.

INSTALACIÓN DE LA PILA

El aparato requiere una pila AA. Para cambiar la pila, abra la tapa de la parte trasera, extraiga la pila gastada e introduzca la nueva.

