

Fitness

# Swing MASSAGER

EJERCITADOR Y MASAJEADOR

ALTO

Para dudas, quejas, sugerencias o si tiene dificultades para instalar u operar este producto, antes de devolverlo a la tienda comuníquese con nosotros.

(55) 5083-0230

[www.nes.com.mx](http://www.nes.com.mx)



## MANUAL DEL USUARIO



120V~ 60 Hz 50 W  
Modelo: NES77

Un producto más de Grupo   
[www.nes.com.mx](http://www.nes.com.mx)

**FAVOR DE LEER EL MANUAL COMPLETAMENTE ANTES DE OPERAR ESTE PRODUCTO.  
CONSERVE ESTE MANUAL PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

GRACIAS POR ADQUIRIR EL **SWING NES MASSAGER** UN PRODUCTO MÁS DE LA FAMILIA **FITNESS** DE GRUPO NES .



### **DESCRIPCIÓN DE PARTES:**

- 1.- Panel de ejercicio.
- 2.- Cuerpo.
- 3.- Panel de control.
- 4.- Interruptor general.

### **IMPORTANTE**

Siempre se deben seguir precauciones básicas al usar este producto para reducir el riesgo de incendio, choque eléctrico o accidentes que puedan lastimar a personas. **SOLO PARA USO EN INTERIORES**

## Guía de Uso.

1. Conecte el Swing Nes Massager y encienda el interruptor general.
2. Presione el botón ON/OFF del panel de control.
3. Seleccione uno de los tres modos (Bajo, Medio y Alto) presionando el botón de modo relevante. La luz de indicador se encenderá y el Swing Nes Massager comenzará a funcionar dentro de dos segundos.
4. El Swing Nes Massager se apagará automáticamente después de 10 minutos de ser usado continuamente en un mismo modo. Presione el botón ON/OFF del panel de control para comenzar otra vez.
5. Para conseguir el mejor resultado de prueba, recomendamos comenzar el ejercicio con modo Bajo, continuar con el modo Medio y terminar con el modo Alto.
6. Seleccione el modo (la velocidad) correcta para su condición física.
7. Para terminar con su sesión de ejercicio/masaje, presione el botón ON/OFF del panel de control, apague el interruptor de general y desenchufe el cable de la corriente.

## Métodos para relajar su cuerpo.

La figura 1: Relaje su muslo.

Coloque Swing Nes Massager una superficie plana, y ponga una almohada sobre el Swing Nes Massager, siéntese en la superficie plana con su espalda ligeramente hacia atrás. Siga la Guía de Uso para comenzar el ejercicio.



La figura 2: Relaje sus pies.

Coloque el Swing Nes Messenger en una superficie plana y siéntese en una silla. Ponga sus pies sobre el Swing Nes Messenger. Siga la Guía de Uso para comenzar el ejercicio.



La figura 3: Relaje sus pantorrillas.

Coloque el Swing Nes Messenger en una superficie plana. Ponga sus pantorrillas sobre el Swing Nes Messenger. Siga la Guía de Uso para comenzar el ejercicio.



La figura 4: Relaje sus codos.

Coloque el Swing Nes Messenger en una superficie plana sobre una mesa. Ponga sus codos sobre el Swing Nes Messenger. Siga la Guía de Uso para comenzar el ejercicio. Las formas mostradas en la figura 3 son para relajar sus cachetes, cienes y el cuello.



La figura 5: Relaje sus brazos.

Coloque el Swing Nes Messenger en una superficie plana.

A. Ponga las palmas de sus manos sobre el Swing Nes Messenger y el antebrazo sobre el panel.

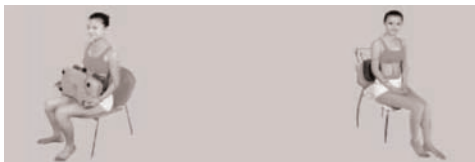
B. Inclínese un poco hacia el frente y coloque sus brazos sobre el panel (gire sus brazos levemente hacia la derecha y hacia la izquierda).

C. Siéntese en una superficie plana con las piernas cruzadas y ponga el Swing Nes Messenger sobre sus piernas y detenga suavemente el Swing Nes Messenger con sus manos.

Siga la Guía de Uso para comenzar los ejercicios.



La figura 6: Relaje su espalda y abdomen.



A. Siéntese en una silla deteniendo el Swing Nes Messenger e incline su abdomen suavemente hacia el Swing Nes Messenger.

B. Ponga el Swing Nes Messenger sobre la silla e inclínese un poco hacia atrás colocando su espalda suavemente hacia el Swing Nes Messenger.

Siga la Guía de Uso para comenzar los ejercicios.

La figura 7: Relaje sus glúteos.

A. Acuéstese y coloque el Swing Nes Massager sobre sus glúteos con el panel hacia abajo.

B. Siempre mantenga el Swing Nes Massager balanceado sobre sus glúteos.

Siga la Guía de Uso para comenzar los ejercicios.

**IMPORTANTE:** Este ejercicio requiere una segunda persona para mantener el Swing Nes Massager balanceado sobre sus glúteos y evitar que se caiga o cause daños mientras usted esta siguiendo el ejercicio.

### **Notas especiales para los ejercicios:**

1. Escoja un lugar y las posturas adecuadas para hacer los ejercicios y relajarse.

2. No ejercite una postura durante más de 10 minutos.

3. No utilice este producto por más de 30 minutos de manera continua.

4. Utilice ropa de algodón cuando haga los ejercicios ya que la fricción generada por las vibraciones pueden causar rozaduras en la piel.

5. Detenga cualquier ejercicio inmediatamente si siente malestar o se siente incomodo, si tiene dolores en el pecho, mareos, etc.

6. Siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para ver si es adecuado para usted el ejercitar con este equipo.

## ADVERTENCIA

Use el Swing Nes Massager solamente como se indica en este manual.

Utilice solamente los aditamentos recomendados por el fabricante.

No deje el Swing Nes Massager encendido cuando no este presente.

No lo deje enchufado cuando no esta en uso, antes de almacenarlo, limpiarlo o cuando se le este dando mantenimiento.

No se use en superficies mojadas o en exteriores.

No use el Swing Nes Massager si esta dañado o si los cables y/o enchufe están dañados.

No use el Swing Nes Massager si se mojó o se cayó antes de llevarlo a un centro de servicio de confianza.

No cargue el Swing Nes Massager por los cables ni los jale en esquinas filosas, cerca de fuentes de calor o los ponga en donde se puedan dañar.

Tampoco desenchufe los cables jalándolos ni permita que se atoren bajo el panel de ejercicio.

Apague todos los controles antes de enchufar/desenchufar el Swing Nes Massager.

No use el Swing Nes Massager cuando tenga las manos mojadas.

No se recomienda el uso de extensiones. Cuando esto no sea práctico, asegúrese que la extensión y el enchufe tienen la capacidad de carga de corriente necesaria.

Almacene el Swing Nes Massager en un lugar fresco y seco.

No meta el Swing Nes Massager en el agua, use una tela húmeda y suave para mantenerlo limpio.

Este Swing Nes Massager no esta hecho para uso comercial, es para uso doméstico.

Este Swing Nes Massager se apagará automáticamente cuando se le aplica demasiada presión.

No trate de desarmar el Swing Nes Massager.

No se pare en el Swing Nes Massager.

Si el cordón de alimentación esta dañado, este debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o por personal calificado para evitar riesgos de fuego o choque eléctrico.

## **El Swing Nes Massager no debe usarse por las siguientes personas:**

1. Personas bajo supervisión médica.
2. Personas con Hemofilia.
3. Personas bajo la influencia del alcohol.
4. Niños menores a 16 años.

**Antes de usar el Swing Nes Massager consulte con su doctor si tiene cualquier pregunta relacionada con su salud.**

Especificaciones del Swing Nes Massager:

1. 120 V~ 60 Hz 50 W
2. Peso máximo: 5 kg
3. Medidas: 435 mm x 275 mm x 160 mm

**CONSERVE ESTE MANUAL PARA FUTURAS REFERENCIAS**

**120 V~ 60 Hz 50 W**  
**Modelo: NES77**

