

Fitness

Abnescoaster

FUERZA · ABDOMEN PLANO

Manual del Usuario



Ejercita todo el músculo abdominal

Modelo: NES191

Un producto más de Grupo



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 **ABNESCOASTER** UN PRODUCTO MÁS DE **GRUPO NES.**

CONTENIDO:

- INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD
- INSTRUCCIONES DE ENSAMBLE
- AJUSTANDO LA BASE
- SUBIENDOSE Y BAJANDOSE DEL ABNESCOASTER
- EJERCICIOS:
 - a. Ejercicios hacia el frente.
 - b. Ejercicios hacia los lados
 - c. Entrenamiento de estilo libre
 - d. Entrenamiento de resistencia
- CONTADOR DE REPETICIÓN DIGITAL
- MOVIENDO, ALMACENANDO Y MANTENIENDO EL ABNESCOASTER

ETIQUETAS DE SEGURIDAD

PRECAUCION: NO SE PELLISQUE

Mantenga las manos alejadas y alejese de la máquina mientras esta en uso.

ADVERTENCIA

Asegúrese de que el alfiler de seguridad esta fijamente colocado antes de comenzar los ejercicios hacia el frente y ejercicios hacia los lados.



ADVERTENCIA

Pueden ocurrir daños serios si no se observan estas precauciones: Lea el manual de usuario antes de usar el producto.

Hágase un examen médico antes de comenzar un programa de ejercicio. Mantenga sus manos, dedos y cabello alejados de cualquier parte móvil.

Asegúrese que el ejercitador no esta dañado antes de usarlo, no lo utilice si tiene cualquier parte dañada. Sea cuidadoso al subirse y bajarse del ejercitador. No permita que los niños esten cerca del ejercitador.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

El Abnescoaster no debe usarse por las siguientes personas:

- Personas bajo supervisión médica.
- Personas con hipertensión.
- Personas con problemas del corazón.
- Mujeres embarazadas.

Antes de usar el Abnescoaster consulte con su doctor si tiene cualquier pregunta relacionada con su salud.

El peso máximo del usuario no debe exceder 136 Kg (300Lbs)

Mantenga el Abnescoaster fuera del alcance de los niños.

Algunas partes incluidas en este producto pueden causar daños severos a las manos y/o los pies si no es utilizado adecuadamente.

Mantenga manos, pies, dedos y otras partes del cuerpo alejadas de la base, las llantas y los rieles mientras este utilizando el Abnescoaster, daños severos pueden ser ocasionados si coloca estas sobre los rieles mientras alguien se ejercita.

Use el Abnescoaster solamente como se indica en éste manual.

Utilice solamente los aditamentos recomendados por el fabricante.

Uselo en una superficie plana y estable.

No esta hecho para uso comercial, es exclusivamente para uso doméstico.

No use el Abnescoaster si esta dañado o si las partes estan rotas o quebradas.

Almacene el Abnescoaster en un lugar fresco y seco.

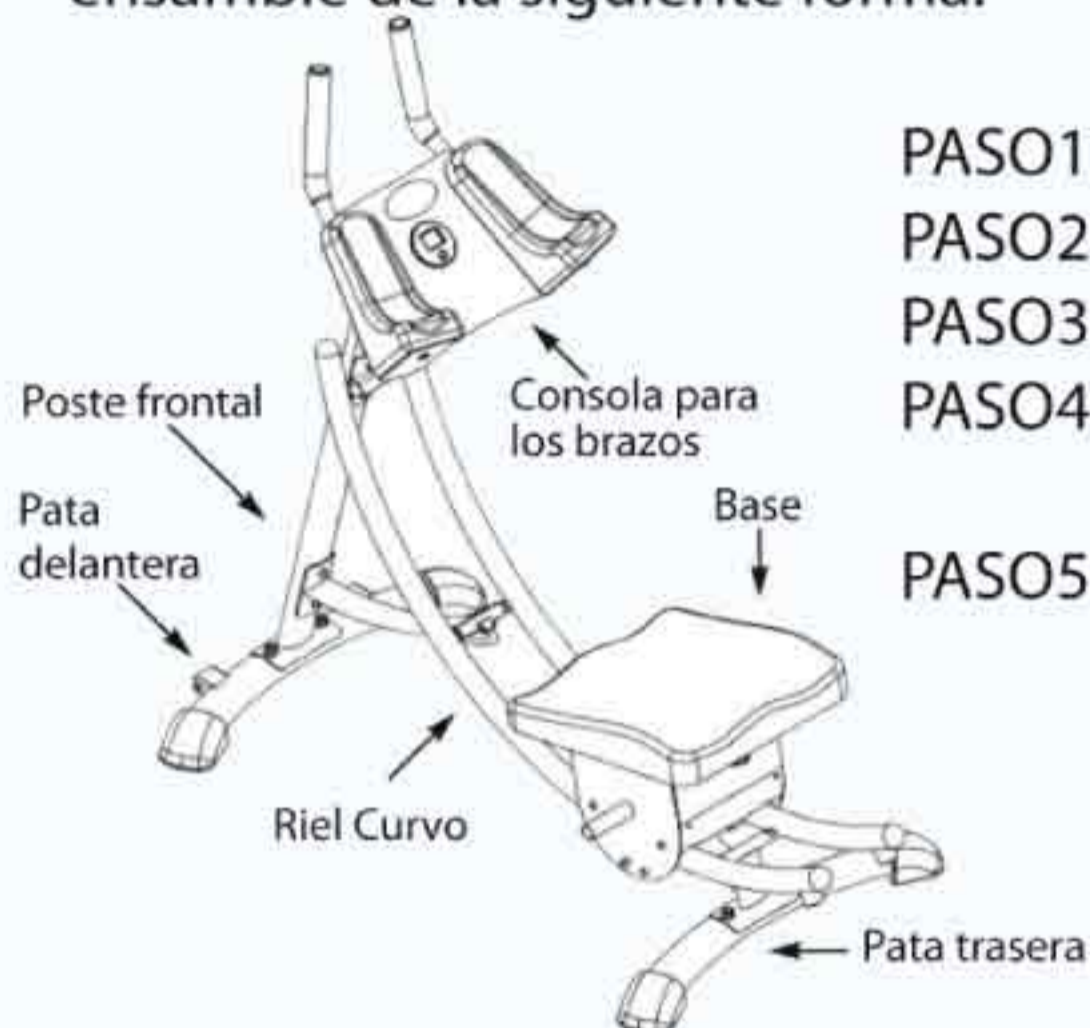
Use una tela húmeda y suave para mantenerlo limpio.

No se pare en el Abnescoaster.

No permita que le de luz directa del sol a su Abnescoaster por periodos de tiempo prolongados.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLE

Su ABNESCOASTER ha sido inspeccionado y ensamblado parcialmente antes de salir de la fábrica. Usted tendrá que terminar el ensamble de la siguiente forma:



PASO1: Coloque la pata trasera

PASO2: Coloque la pata frontal

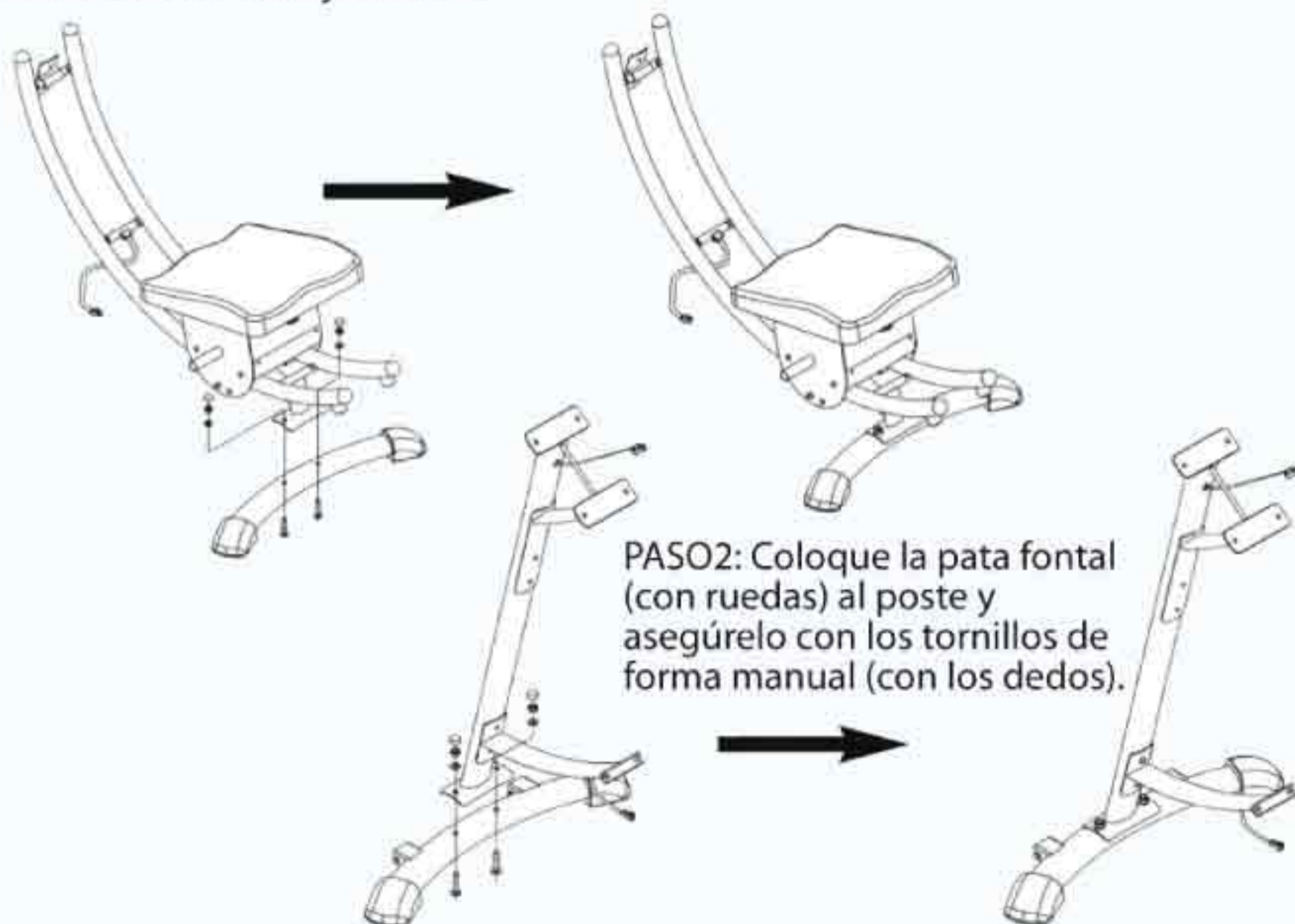
PASO3: Coloque el poste frontal

PASO4: Coloque la consola para los brazos

PASO5: Conecte los cables

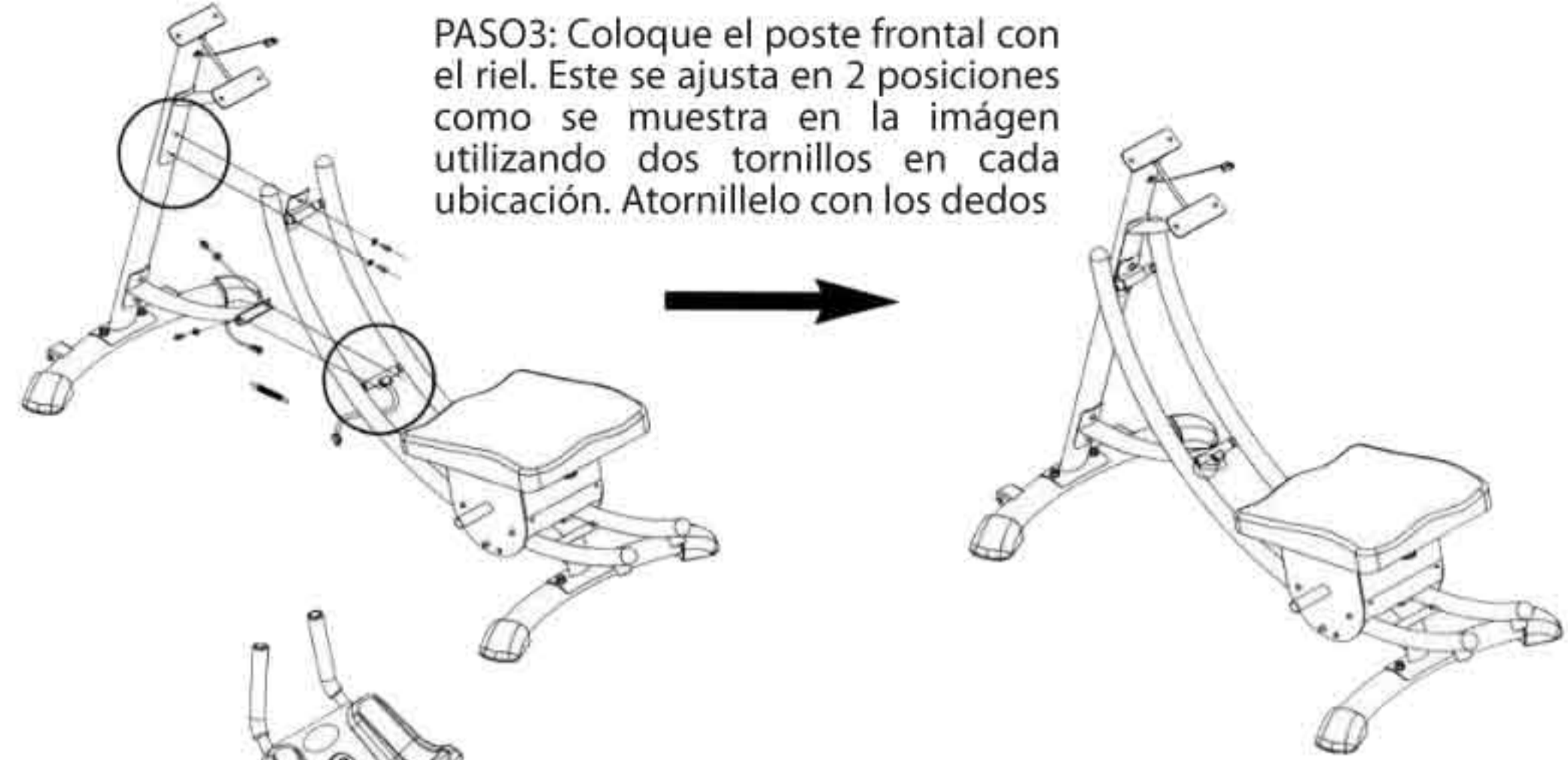
IMPORTANTE: Saque e inspeccione todas las piezas en el empaque para verificar que no estén dañadas.

PASO1: Coloque la pata trasera (sin ruedas) a la parte trasera del riel curvo. Quite los dos tornillos de la pata trasera y vuelvalos a atornillar para conectar la pata al riel. Atornillelos con los dedos, no los apriete con herramientas hasta ensamblar todo el ejercitador.

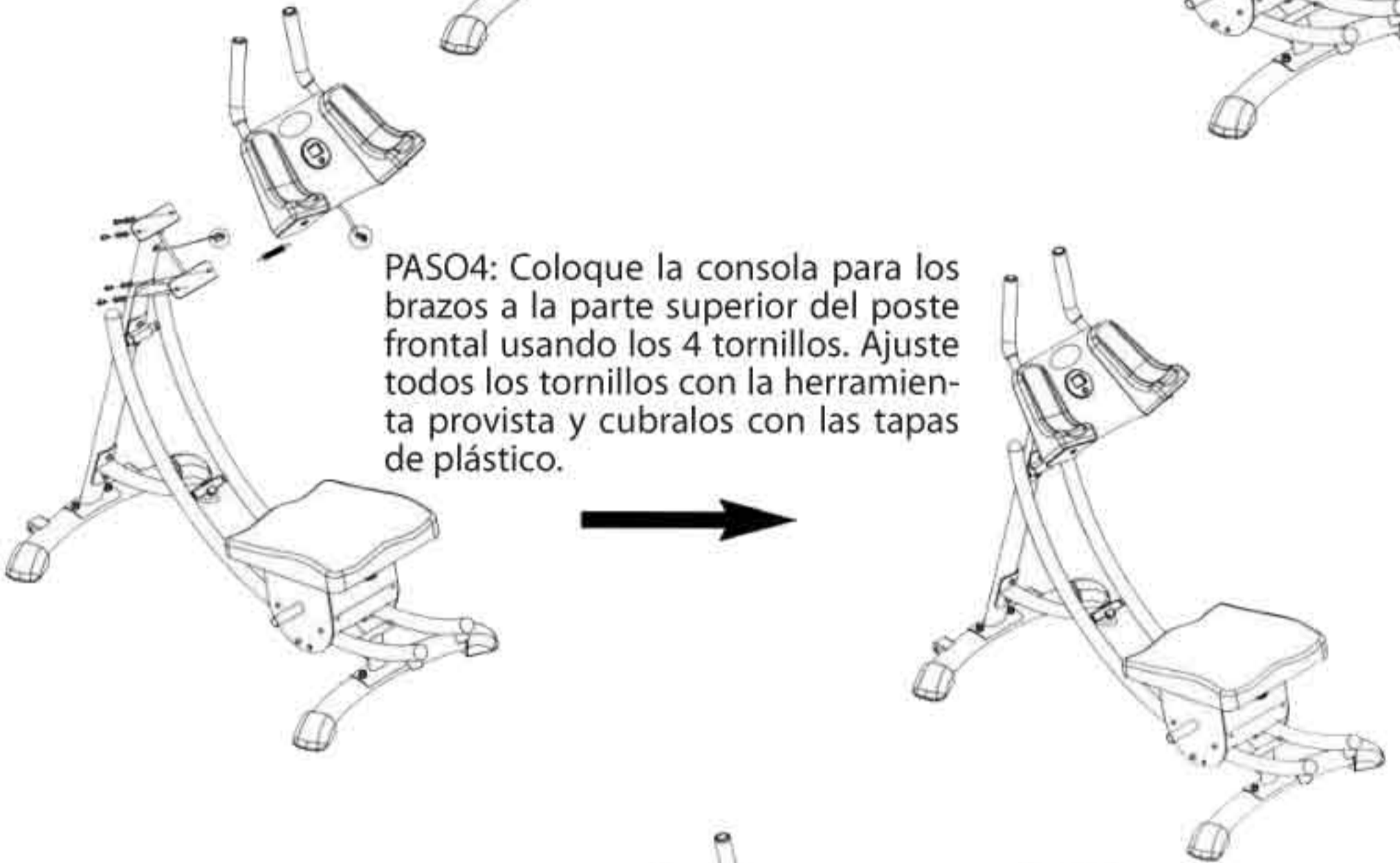


PASO2: Coloque la pata fontal (con ruedas) al poste y asegúrelo con los tornillos de forma manual (con los dedos).

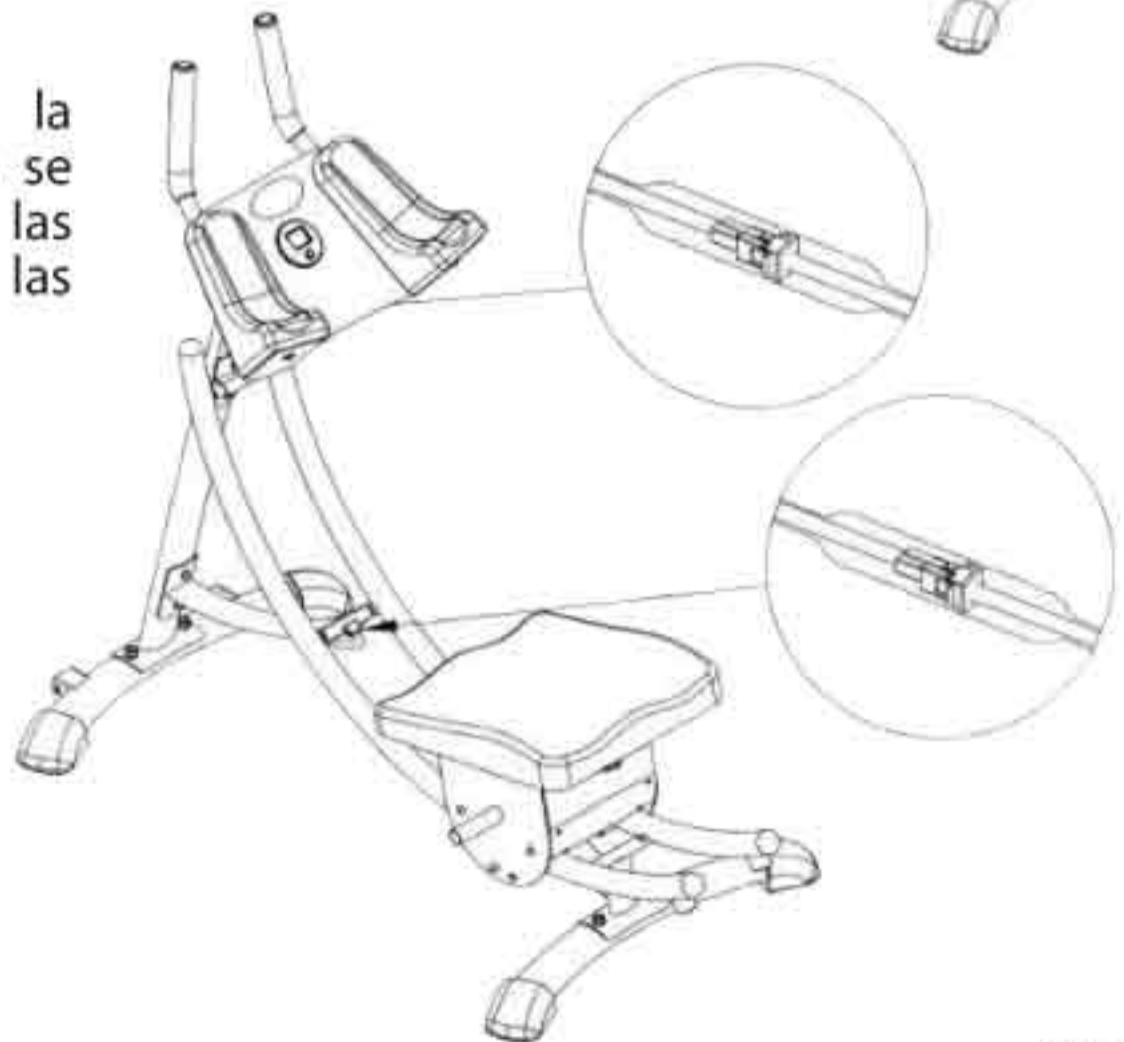
PASO3: Coloque el poste frontal con el riel. Este se ajusta en 2 posiciones como se muestra en la imagen utilizando dos tornillos en cada ubicación. Atornillelo con los dedos



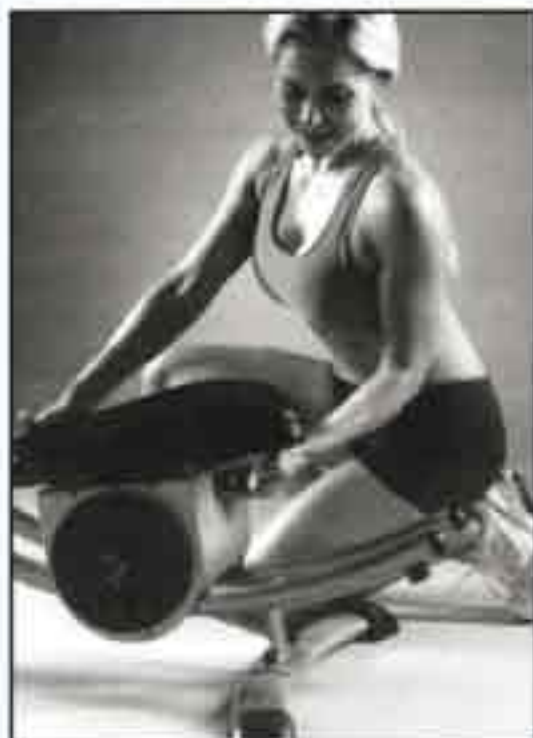
PASO4: Coloque la consola para los brazos a la parte superior del poste frontal usando los 4 tornillos. Ajuste todos los tornillos con la herramienta provista y cubralos con las tapas de plástico.



PASO5: Conecte los cables a la consola en 2 posiciones como se muestra en la imagen. Instale las tapas protectoras para cubrir las conexiones de los cables



AJUSTANDO LA BASE



La base de su Abnescoaster se puede ajustar para enfocarse a diferentes áreas del musculo abdominal. El perno para ajustar el asiento se encuentra localizado en la parte trasera del asiento, debajo del cojín. Hay 4 configuraciones para el asiento: hacia el frente, hacia la izquierda, hacia la derecha y movimiento libre. Para ajustar la base en las posiciones frontales izquierda o derecha, jale el perno

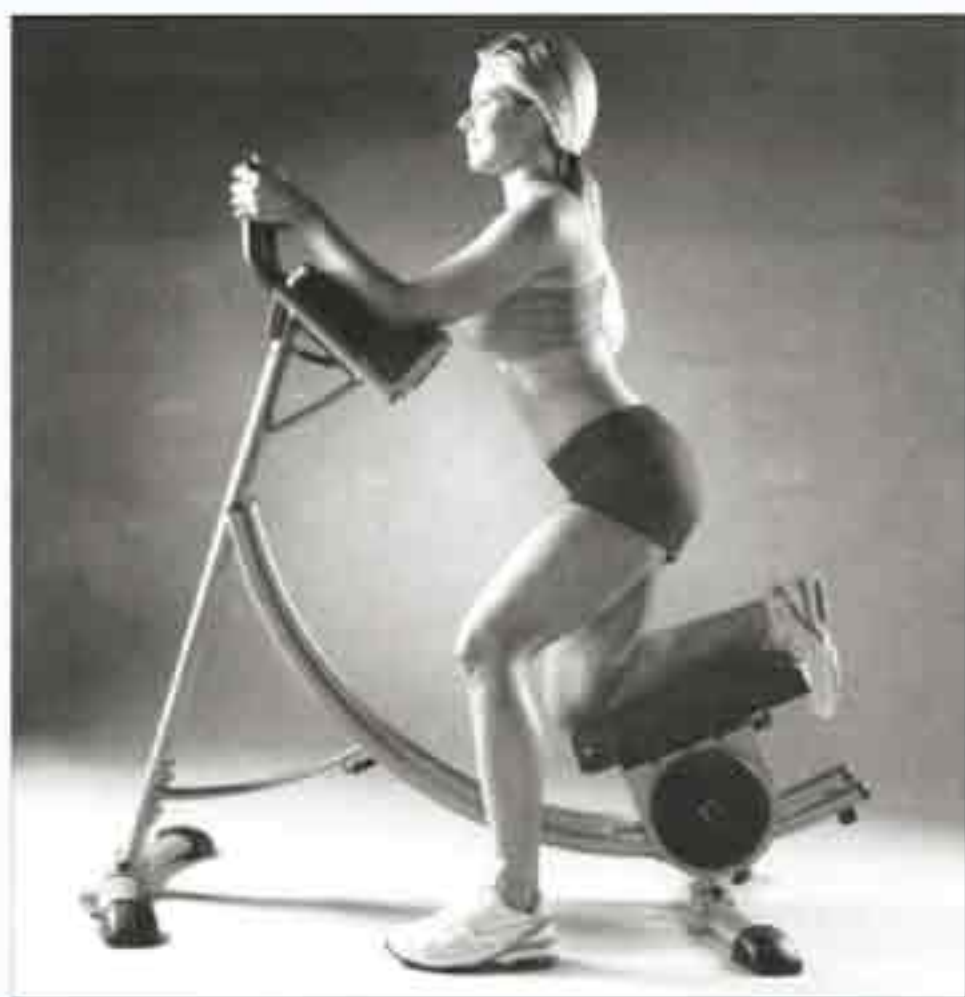


hacia abajo y mueva la base a la posición deseada. Suelte el perno y ajuste la base hasta que el perno quede fijamente colocado en el hoyo correspondiente a la posición deseada.

Asegúrese que el perno este fijamente colocado en posición y que la base esté asegurada antes de usar su Abnescoaster.

Para ajustar la base en la posición de movimiento libre, jale el perno hacia abajo y gire el perno en la posición de "unlocked" (sin candado). Rote la base con la mano para verificar que se mueve libremente.

SUBIENDOSE Y BAJANDOSE DEL ABNESCOASTER



PASO1: Asegúrese que el Abnescoaster esté colocado en una superficie estable y plana.

PASO2: Súbase al ejercitador por los lados y no en la parte trasera.

PASO3: Coloque sus brazos sobre la consola para brazos como se muestra en la figura. Sostengase firmemente con las manos para mantener su balance.

PASO4: Sosteniéndose con las manos, ponga sus rodillas sobre la base para que los pies se enganchen en la parte trasera y comience sus ejercicios.

PRECAUCIÓN:

Subiéndose y bajándose de Abnescoaster cuando la base esta en posición de "unlocked" (sin candado) para los ejercicios de movimiento libre. Use precaución extrema para subirse o bajarse cuando se encuentra en esta posición. Como la base no está fija asegúrese firmemente con sus manos para mantener estabilidad cuando se sube o baja. No ponga sus rodillas en la base antes de estabilizarse y sostenerse firmemente con las manos.



- 1.- Los pies deben colgar y engancharse en la parte trasera de la base.
- 2.- No se recline hacia el frente; siéntese para atrás hacia sus tobillos.

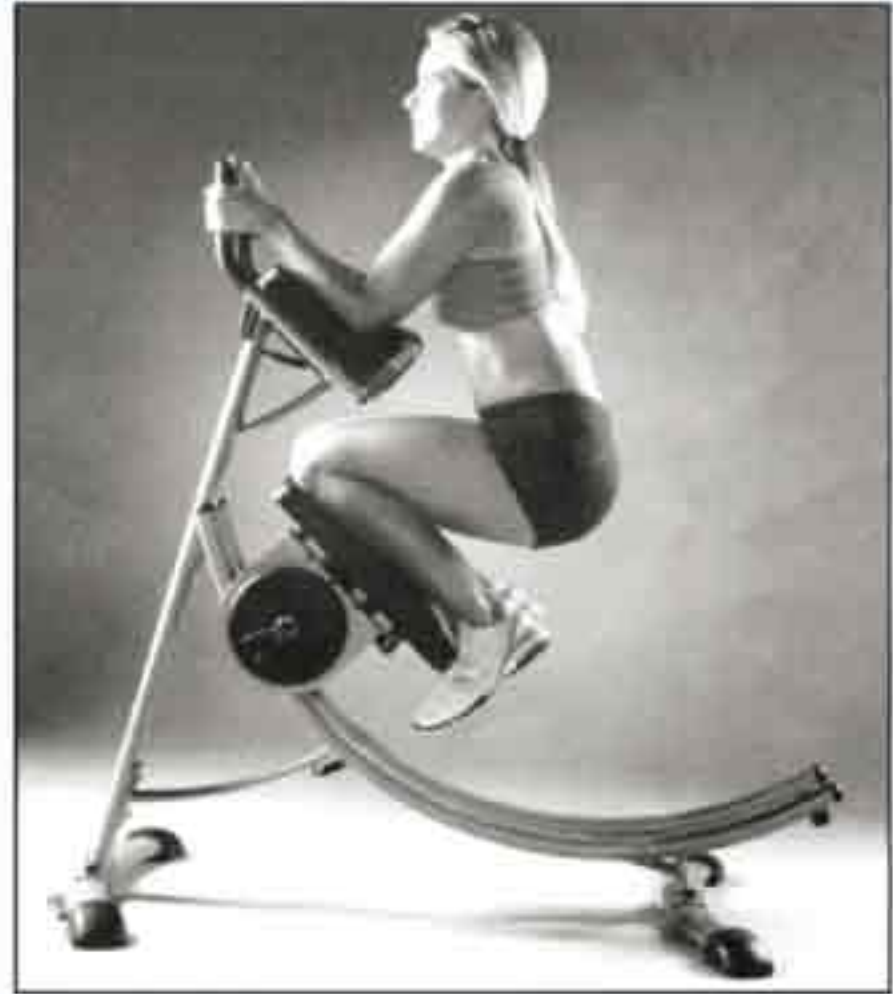
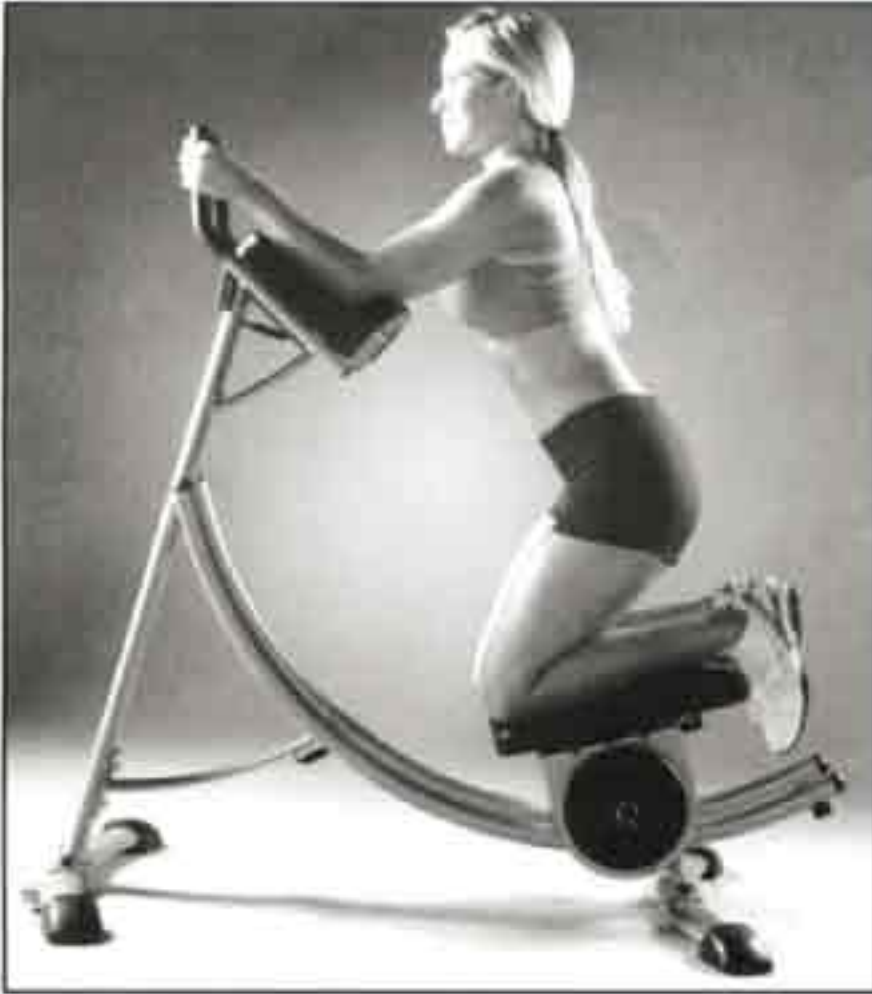
EJERCICIOS

Como funciona el Abnescoaster: El Abnescoaster esta diseñado para ayudarlo a ejercitar sus musculos abdominales con movimientos de levantamiento de piernas a diferencia con los ejercicios de sentadillas o abdominales que trabajan los musculos desde arriba hacia abajo, el Abnescoaster trabaja los musculos de abajo hacia arriba, el movimiento básico requiere que levante sus piernas y rodillas mientras se contraen los musculos abdominales.

El Abnescoaster tiene una base que se mueve a través de unos rieles curvos para apoyar el movimiento de levantamiento abdominal. La posición de inicio requiere que ponga sus rodillas sobre la base mientras descansa sus brazos sobre la consola. El ejercicio requiere que levante la base por los rieles utilizando sus musculos abdominales, no sus brazos para hacer el ejercicio adecuadamente, concentrese en contraer sus musculos abdominales antes y durante el levantamiento de la base. La parte superior del cuerpo debe estar estable y no debe moverse cuando este ejercitando.



A. EJERCICIOS HACIA EL FRENTE



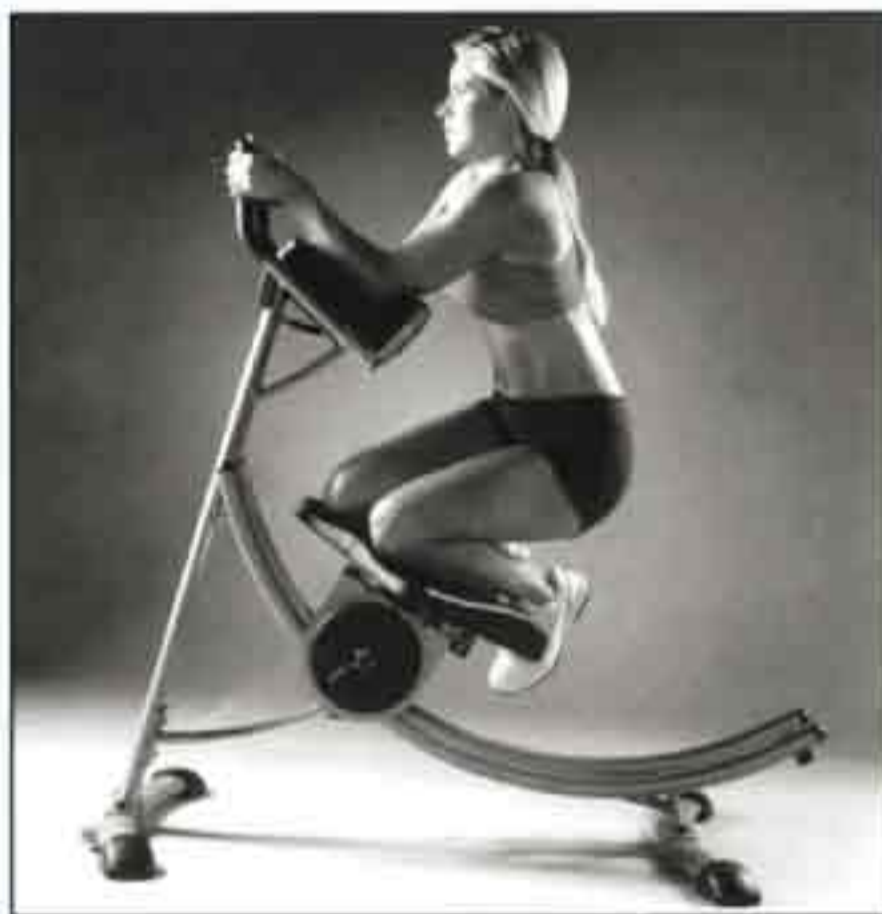
- 1.- Ajuste la base para que esté hacia el frente.
- 2.- Coloque sus brazos y codos sobre la consola, sujetese con las manos.
- 3.- Ponga sus rodillas sobre la base.
- 4.- Levante sus rodillas hacia adelante por los rieles contrayendo sus músculos abdominales.
- 5.- Regrese a la posición inicial y repita los pasos.
- 6.- Haga los ejercicios de forma lenta y constante.

NO USE FUERZA EXCESIVA CUANDO LEVANTE O REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL PARA EVITAR QUE LA BASE GOLPEE CONTRA LOS RIELES.

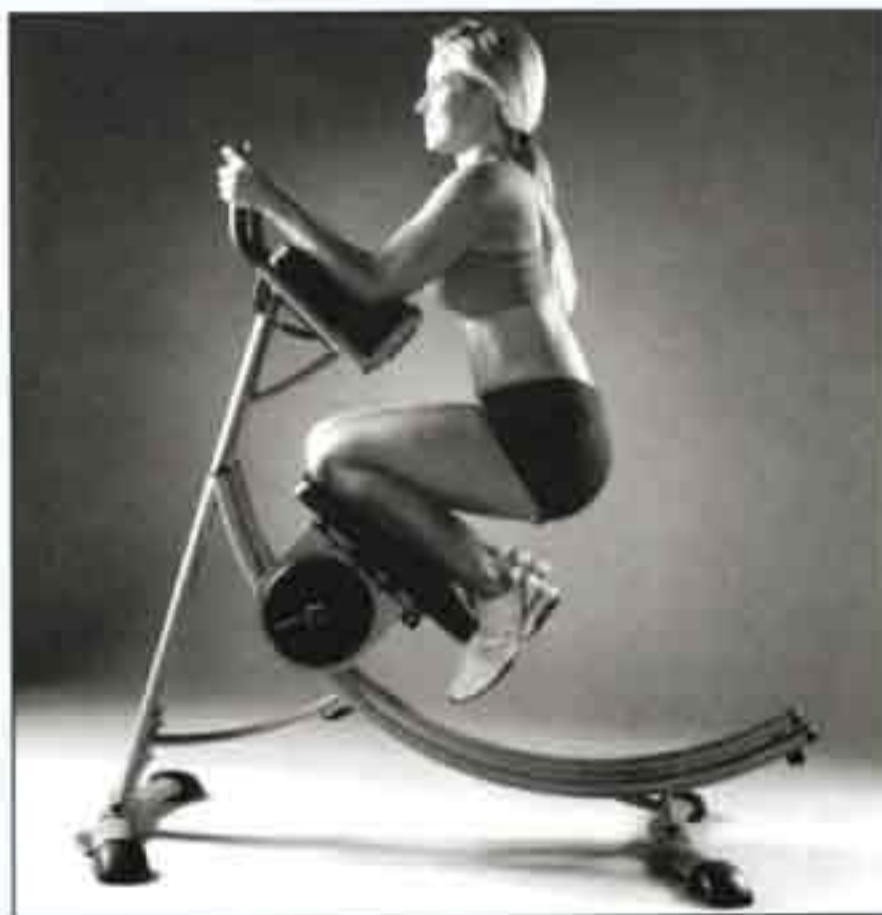
B. EJERCICIOS HACIA LOS LADOS OBLICUOS (IZQUIERDO Y DERECHO)



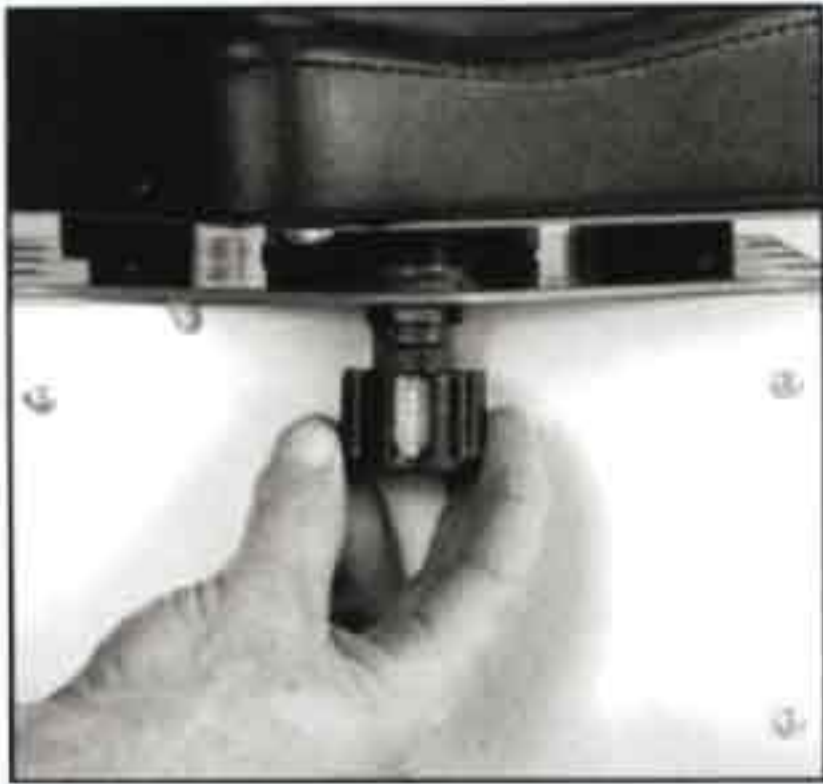
- 1.-Ajuste la base hacia el lado que quiere ejercitar (izquierdo y derecho). Asegúrese que el perno de la base este en posición de candado ("LOCKED") y que la base no este en posición de movimiento libre.
- 2.-Siga los pasos 2 a 6 de ejercicio anterior.
- 3.-Cuando termine con un lado continúe con el otro lado.



C. ENTRENAMIENTO CON MOVIMIENTO LIBRE



ADVERTENCIA: El entrenamiento con movimiento libre es un ejercicio avanzado, no trate de hacer este ejercicio hasta que tenga experiencia con los ejercicios anteriores y se sienta comodo usando este ejercitador.



- 1.- Ajuste el perno bajo la base para que este en la posición de sin candado ("unlocked").
- 2.- Sostengase firmemente con las manos para mantener su balance, antes de subir sus rodillas y coloque sus brazos sobre la consola para brazos.

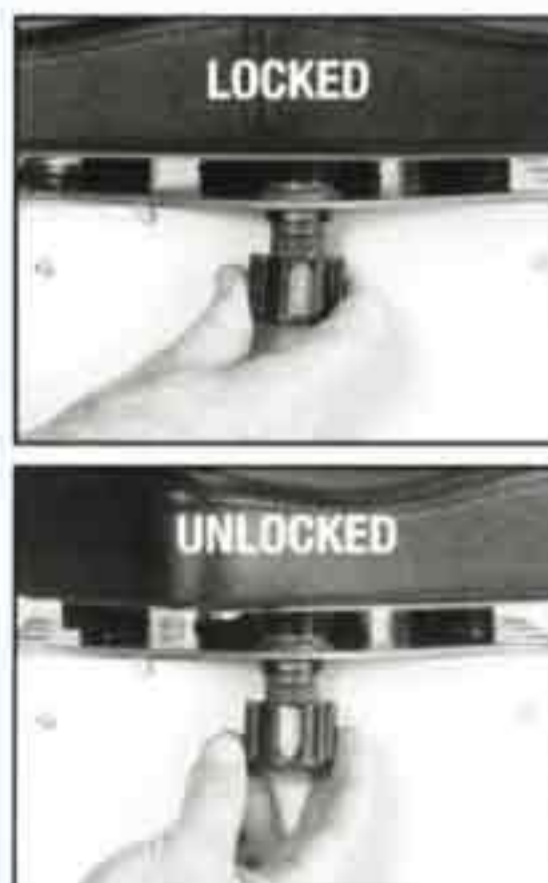
3.- Ponga sus rodillas sobre la base para que los pies se enganchen en la parte trasera y comience sus ejercicios.

PRECAUCIÓN: Al sentarse cuando la base esta en posición de unlocked (sin candado) para los ejercicios de movimiento libre. Use precaución extrema para subirse o bajarse cuando se encuentra en esta posición. Como la base no esta fija asegúrese firmemente con sus manos para mantener estabilidad cuando se sube o baja.

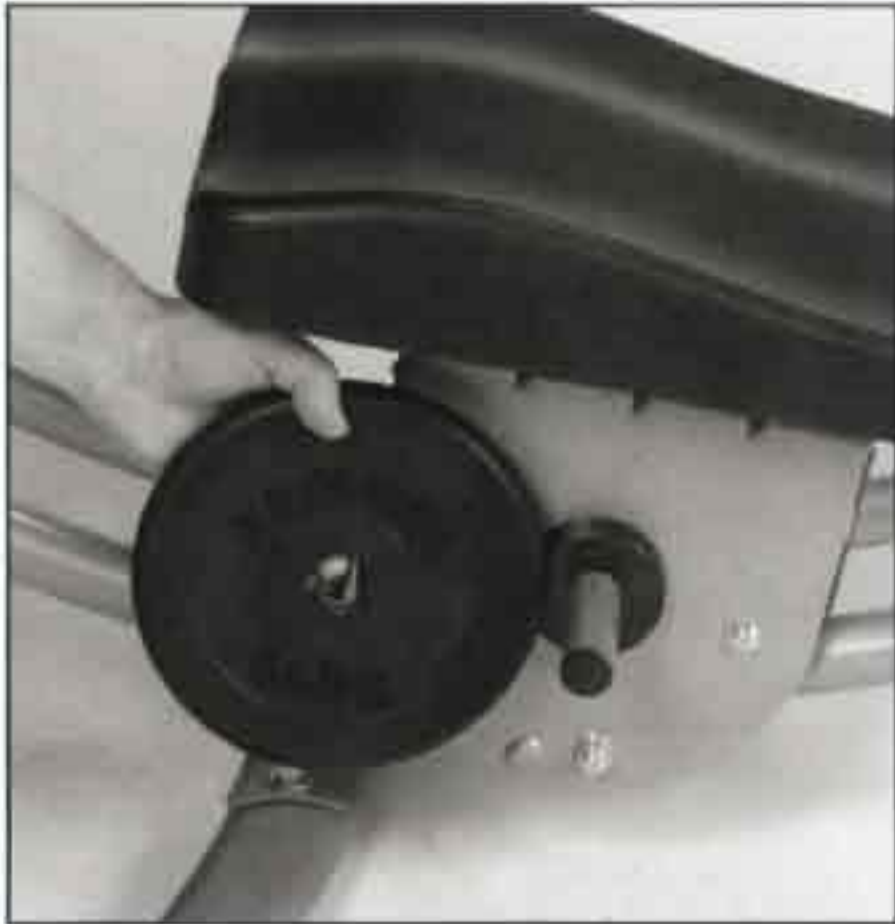
4.- En la posición de estilo libre se puede hacer un entrenamiento con una variedad de levantamientos laterales y frontales se puede girar mientras se esta en movimiento sobre los rieles.

5.- Cuando ejercite en estilo libre mantenga la velocidad de estilo constante.

PRECAUCIÓN: No deje el Abnescoaster con la base en posición de sin candado (UNLOCKED) cuando haya terminado con su ejercicio. Ponga la base en alguna posición fija despues del ejercicio.



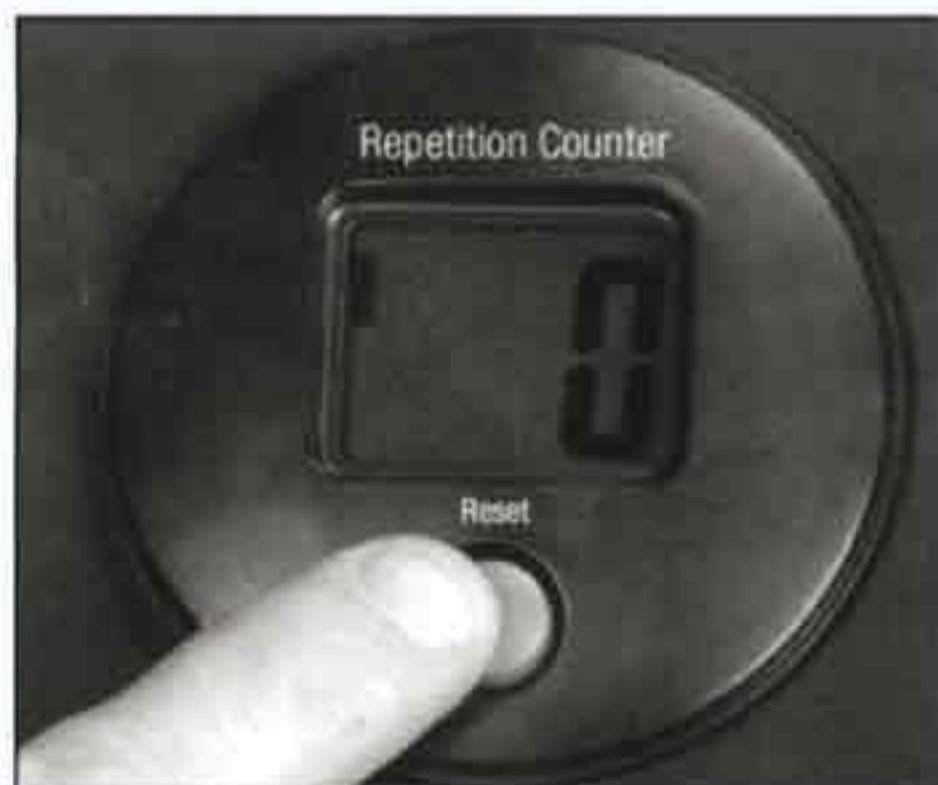
D. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA



Usando pesas adicionales para resistencia: Se pueden colocar pesas para aumentar la resistencia como se muestra en la figura.

PRECAUCIÓN: No coloque más de 20 libras (9.17 Kg) sobre los postes (4 pesas de 5 libras cada una). Antes de agregar una pesa asegúrese que puede hacer el ejercicio de forma correcta sin colocar pesas adicionales.

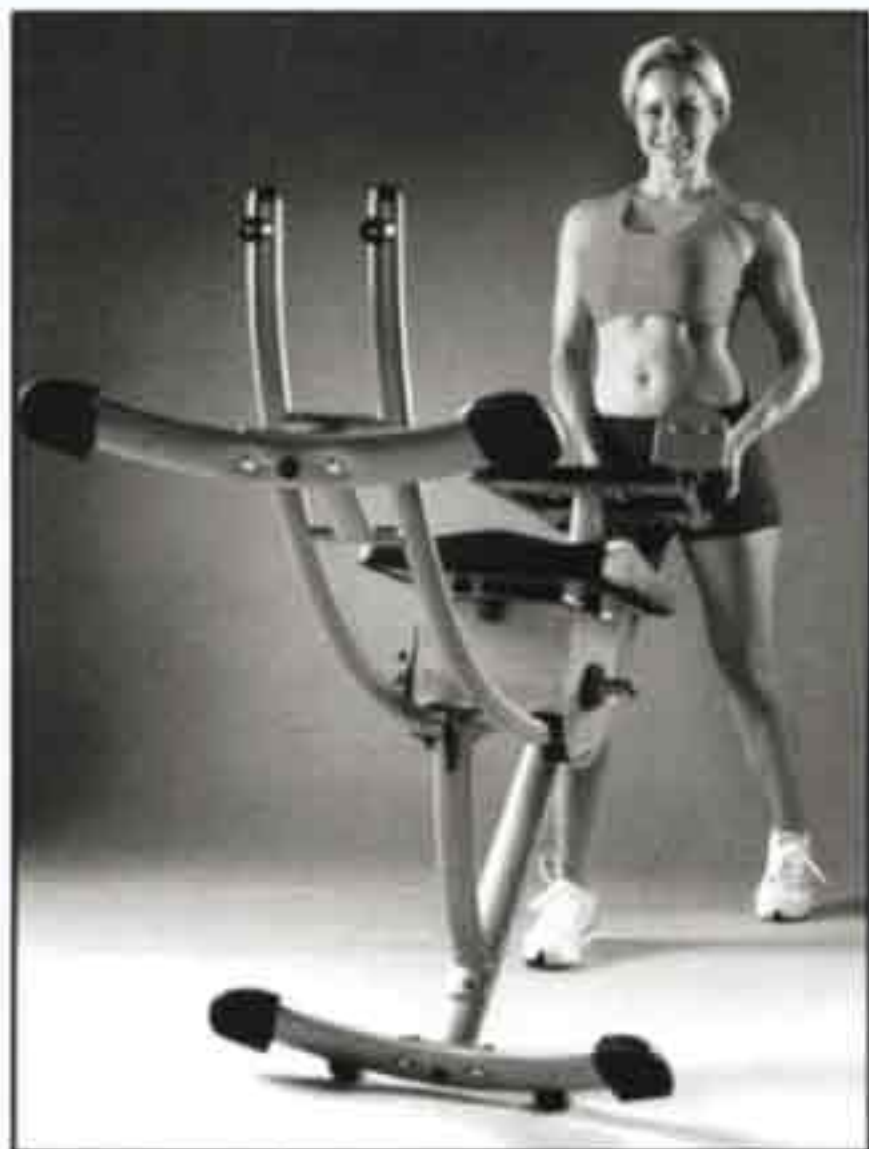
CONTADOR DE REPETICIÓN DIGITAL



El contador de repetición digital mantiene un conteo de sus repeticiones. Requiere dos baterías "AAA" (Incluidas).

Presione el botón de modo para iniciar la función de conteo. Para resetear el contador mantenga presionado el botón por 3 segundos.

MOVIENDO, ALMACENANDO Y MANTENIENDO EL ABNESCOASTER



MOVIENDO Y ALMACENANDO: Las 2 ruedas frontales permiten moverlo con facilidad, levantarlo por la parte de enfrente para que las ruedas esten en el piso. Mantenga el Abnescoaster en un lugar seco y cúbralo con una manta protectora para evitar acumulación excesiva de polvo .

MANTENIMIENTO: Mantenga los rieles libres de polvo, límpielo periodicamente con un trapo.

CONSERVE ESTE MANUAL PARA FUTURAS REFERENCIAS.