

## IMPORTANTE

PARA PREVENIR CUALQUIER MAL FUNCIONAMIENTO O EVITAR DAÑOS, POR FAVOR LEA DETALLADAMENTE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE CONECTAR Y OPERAR ESTE EQUIPO. CONSERVE EL MANUAL PARA FUTURAS REFERENCIAS. RECUERDE QUE UN MAL USO DE SU APARATO PODRÁ ANULAR LA GARANTÍA.

# NES<sup>®</sup>

## MAQUINA MASAJEADORA

### MANUAL DEL USUARIO



**MODELO: MB-7114**

127 V~ 60 Hz

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

Guía de seguridad

Advertencias

### ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Localización de las partes

Especificaciones

Características

Eficacia del producto

Contrastes del producto

### GUÍA DE INSTALACIÓN

Lista de partes

Instalación

Descripción de los botones

Operación

Programas de ejercicios

Parámetros de los programas de ejercicios

Valores de referencia de grasa corporal

### RECOMENDACIONES PARA LOS EJERCICIOS

Guía de ejercicios

### SERVICIO Y GARANTIA

Mantenimiento

Guía rápida para solución de problemas



Para ejercitar los músculos de los hombros, pecho, brazos y cuerpo superior; seleccionar la posición: LAGARTIJA. En posición boca abajo, colocar los pies sobre la base y mantener el cuerpo sobre los brazos, manteniendo el cuerpo recto.



Para ejercitar los músculos de las piernas, pecho, brazos y todo el cuerpo; seleccionar la posición: BOCA ABAJO. Colocarse boca abajo sobre la base, levantar los pies y colocar las manos sobre el piso rectamente.



Para ejercitar los músculos de los pies, manos, brazos, seleccionar la posición: UN BRAZO. Colocarse de rodillas: un lado del masajeador y colocar una mano sobre la base. Repetir el procedimiento con la otra mano.



Para ejercitar los músculos de los brazos y piernas; seleccionar la posición: AMBAS PIERNAS FLEXIONADAS. Acostarse en el piso, entonces colocar ambas piernas dobladas sobre la base, colocar los brazos sobre el piso y mantener la cintura recta.

## SERVICIO

### MANTENIMIENTO

El mantenimiento cuidadoso ayudar a la seguridad en el uso del masajeador y extiende la vida útil del mismo.

1. Verificar y ajustar los tornillos del masajeador cada 2 – 3 meses.
2. Colocar y almacenar el masajeador lejos de la humedad y/o calor.
3. Después de cada uso, limpiar el masajeador con una tela suave, limpia y seca.
4. Apagar el masajeador y desconectar el cordón de alimentación del tomacorriente cuando no va ser usado por un periodo largo de tiempo.

### GUIA RAPIDA PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLE SOLUCIÓN
Ruido (rotura o fricción) cuando trabaja	Verificar las patas ajustables y ajustartas, verificar y ajustar los tornillos flojos.
No despliega información en la pantalla	Verificar la conexión de la fuente de alimentación, encender el masajeador.
Despliega la información y los botones operan normalmente pero el masajeador no trabaja.	Verificar el voltaje del tomacorriente.
El masajeador es colocado en un piso desnivelado.	Ajustar las patas.



Para ejercitar los músculos de la espalda, brazos y piernas, seleccionar la posición: **MEDIO FLEXIONADAS LAS RODILLAS.**

Permanecer sobre la base y sujetar con ambas manos las agarraderas con las rodillas medio flexionadas.



Para ejercitar los músculos de las piernas, hombros, cintura y abdomen, seleccionar la posición: **SENTADO CON PIERNAS CRUZADAS.** Sentarse en la base con las piernas cruzadas y sujetar con ambas manos las agarraderas.



Para ejercitar los músculos de la espalda, brazos y todo el cuerpo, seleccionar la posición: **PARADA.** Pararse sobre la base y sujetar con ambas manos las garraderas manteniendo recto el cuerpo.



Para ejercitar los músculos de las piernas y la cadera, seleccionar la posición: **SENTADO.** Sentarse sobre la base y sujetar la agarradera con ambas manos manteniendo las piernas rectas.



Para ejercitar los músculos de la cintura, abdomen y piernas, seleccionar la posición: **DE LADO SOBRE LA BASE.** Colocarse de lado y colocar un pie sobre la base y el otro en el piso, colocar las manos sobre la cintura. Repetir el ejercicio cambiando de lado.



Para ejercitar los músculos de la cintura, abdomen y piernas, seleccionar la posición: **PASO LARGO.** Pararse sobre el piso, entonces colocar uno de los pies sobre la base con un paso largo y sujetar con ambas manos las agarraderas. Repetir el procedimiento con el otro pie.



Para ejercitar los músculos de los pies, piernas y cadera, seleccionar la posición: **PIERNA FLEXIONADA.** Acostarse en el piso, entonces colocar una pierna doblada sobre la base, estirar la otra pierna, colocar los brazos sobre el piso y mantener la cintura recta.



Para ejercitar los músculos de las piernas, hombros, brazos y cuerpo superior; seleccionar la posición: **DE RODILLAS FRENTE AL MASAJEADOR.** Colocarse de rodillas frente al masajeador y colocar las manos sobre la base.

## INTRODUCCION

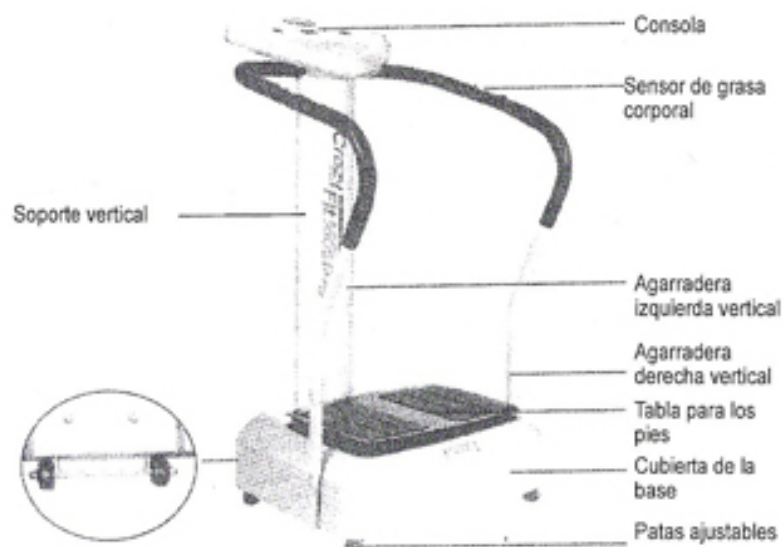
### GUÍA DE SEGURIDAD

Antes de empezar cualquier rutina de ejercicios favor de consultar al medico. Algunos programas de ejercicios o algunos tipos de ejercicios no son recomendables para todas las personas, esto es especialmente importante para personas mayores, mujeres embarazadas, personas con problemas de salud. Con el propósito de un uso adecuado, tener habilidad y lograr buena salud, ¡FAVOR DE LEER ESTE MANUAL CUIDADOSAMENTE!

1. Este masajeador opera a 220 V~ 60 Hz, favor de asegurarse que el voltaje del tomacorriente es el adecuado.
2. No usar el masajeador en un tomacorriente junto con otros aparatos eléctricos.
3. La instalación y operación del masajeador debe ser de manera horizontal y debe limpiarse la tierra sobre el mismo.
4. Antes de usar el masajeador, favor de verificar el buen estado y el estado de operación de cada parte. Apagar el masajeador y desconectar la fuente de alimentación inmediatamente si la maquina no opera adecuadamente y contactar al centro de servicio autorizado.
5. No usar el masajeador si esta descompuesto, especialmente si hay un problema en el cordón de alimentación.
6. No sumergir el masajeador en agua; ni exponerlo a la lluvia, goteo o salpicadura de agua.
7. No operar el masajeador con las manos mojadas o húmedas.
8. No tocar el cordón de alimentación o las líneas de poder con las manos mojadas o húmedas.
9. No mover el masajeador si este se encuentra encendido.
10. Si no va usar el masajeador favor de desconectar el cordón de alimentación de la fuente de poder.
11. Es necesario hacer ejercicios de calentamiento antes de usar el masajeador.
12. No usar el masajeador hasta después de una de haber comido. No fumar cuando este usando el masajeador.
13. Para un mejor resultado, usar el masajeador de 10 – 15 minutos todos los días al levantarse o antes de ir a dormir.
14. Las personas con dificultad de movimiento deben usar el masajeador bajo la supervisión de un adulto, nunca usarlo solo.
15. No usar el masajeador de manera continua por más de 20 minutos.
16. Este masajeador tiene una clavija con terminal de tierra y debe ser conectado a un tomacorriente con terminal de tierra. En caso de algún defecto o falla, esta terminal provee una terminal de baja resistencia para que circule la corriente y evitar una descarga eléctrica.
17. Este masajeador esta diseñado para el uso en el hogar e interiores: No se recomienda para el uso en gimnasios, si es usado en estos lugares la garantía se anulara.
18. Por razones de seguridad, si existe algún problema con el masajeador, favor de contactar al centro de servicio autorizado inmediatamente.

## ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

### Localización de las partes



Potencia máxima	Voltaje de entrada	Potencia de salida	Rango de velocidad	Amplitud	Peso de carga máximo	Tamaño de la instalación	Peso neto / bruto
1,5 hp	127 V~ 60 Hz	200 W	Paso 1 – Paso 20	0 – 10 mm	120 kg	700 x 610 x 1230 mm	46 kg / 50 kg

## OPERACIÓN

1. Adoptar una postura de acuerdo al ejercicio y encender el masajeador.
2. Para la función de los botones referirse a la descripción de los botones.
3. Si tiene una postura vertical (parado), debe tener una distancia adecuada entre sus pies, ya que la distancia tiene efecto directo sobre los ejercicios.
4. Si selecciona otra posición diferente a estar parado, se tiene que encender primero el masajeador, debido a que quizá usted no pueda apretar el botón fácilmente en dicha posición, mientras el masajeador está trabajando y estando en dicha posición será necesario solicitar la ayuda de otra persona para apagar el masajeador.
5. Por su seguridad y salud, no usar el masajeador de manera continua por más de 20 minutos.

## PROGRAMA DE EJERCICIOS

Ejercicio	Frecuencia	Tiempo	Velocidad
Ejercicio normal	1 - 3 veces / día	5 - 20 minutos/vez	Uniforme
Reducción de peso	4- 8 veces / día	10 - 20 minutos/vez	Retardada

## PARAMETROS DE LOS PROGRAMAS DE EJERCICIOS (El número en la lista indica los pasos de la velocidad)

	1 min	2 min	3 min	4 min	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min
P1	6	10	16	14	12	10	8	6	4	2
P2	6	8	10	14	6	5	4	3	2	1
P3	10	4	16	4	16	4	10	4	10	4

## VALORES DE REFERENCIA DE LA GRASA CORPORAL

Sexo	Bajo	Normal	Alto
Femenino	< 17	17 - 27	> 27
Masculino	< 14	14 - 23	> 23

## EFICACIA DEL PRODUCTO

### REDUCE EL PESO Y LO MANTIENE

El masaje aeróbico puede reducir la grasa corporal, estrías en el cuerpo, oxigena la piel, etc. Este puede ser usado para reducir el peso y mantenerlo, embellecer la cara y darle forma al cuerpo.

### PROPORCIONA BUENA CIRCULACIÓN

Al aumentar la edad, los vasos sanguíneos disminuyen su diámetro debido al colesterol, la grasa y otras lesiones de la gente sedentaria, esto provoca vértigo, hipertensión, problemas del corazón y otras enfermedades. El movimiento del masajeador puede acelerar la circulación de la sangre, haciendo más saludables las funciones del cuerpo.

### FORTALECE EL ESTOMAGO Y LOS INSTENTINOS

El masaje de golpes puede estimular los puntos de acupuntura del cuerpo humano y aumentar la fortaleza del estomago y los instentinos, disminuyendo los estreñimientos, ayuda a defecar las toxinas del cuerpo, ayuda a mejorar la salud mientras reduce el peso.

### AJUSTA EL SISTEMA NERVIOSO

Incrementa la conductancia de los nervios, proporciona mejoras en el sueño. Proporciona vibración que puede balancear y ajustar el sistema nervioso.

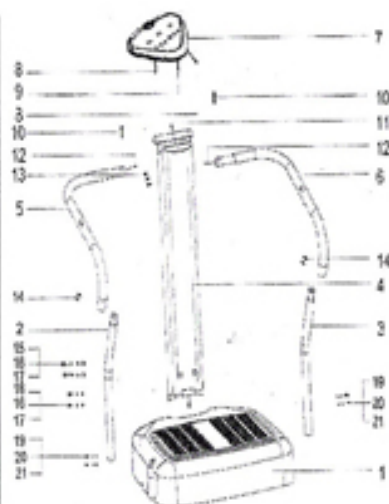
### DA FORMA AL CUERPO

Proporciona circulación local, disminuye los dolores de la artritis y músculos, ayuda en la fatiga muscular, relaja el cuerpo, proporciona fortaleza y salud, da forma al cuerpo y proporciona salud con ejercicios fáciles de hacer.

## GUÍA DE INSTALACIÓN

### LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Piezas
1	Base	1
2	Tubo inferior de agarradera vertical izquierda	1
3	Tubo inferior de agarradera vertical derecha	1
4	Soporte vertical	1
5	Tubo superior de agarradera vertical izquierda	1
6	Tubo superior de agarradera vertical derecha	1
7	Consola	1
8	Cable A de cardiografía de la agarradera	2
9	Cable de señal B	1
10	Tornillo (M8 x 40)	2
11	Cable de señal A	1
12	Cable B de cardiografía de la agarradera	2
13	Tornillo (M6 x 10)	3
14	Tornillo (M5 x 10)	4
15	Tornillo (M8 x 60)	2
16	Rondana de presión (M8)	4
17	Rondana (M8)	4
18	Tornillo (M8 x 20)	2
19	Tornillo (M5 x 10)	4
20	Rondana de presión (M5)	4
21	Rondana (M5)	4







#### Paso 1

Colocar la base (1) en el piso, conectar el extremo del cable de señal A(11) del soporte vertical (4) en el cable de la base, entonces colocarlo dentro del tubo y fijarlo con los tornillos (15) y (18), rondanas de presión (16) y rondanas (17) en la dirección indicada en la figura.



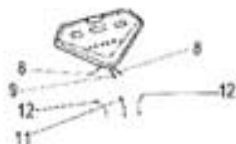
#### Paso 2

Insertar los tubos interiores (2) y (3) de las agarraderas en los tubos localizados en la base (1), fijar ambas partes con los tornillos (19) y rondanas de presión (20) y rondanas (21).



#### Paso 3

Insertar los tubos superiores (5) y (6) de las agarraderas dentro de los tubos (2) y (3), fijarlos con los tornillos (14), entonces conectarlos al soporte vertical (4) y fijarlos.



#### Paso 4

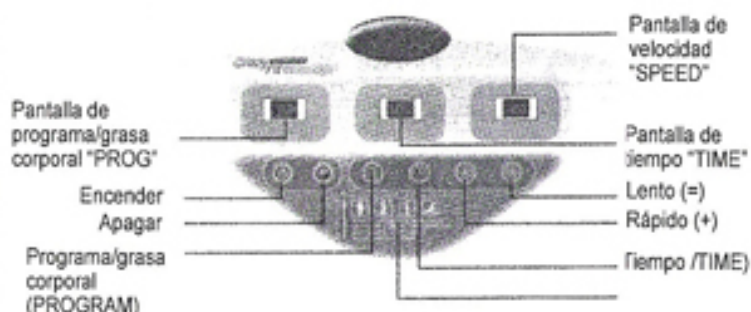
Conectar el cable de señal B (9) con el cable de señal A (11) y conectar los cables A de cardiografía (8) a los cables B de cardiografía (12), presionar entonces dentro de los tubos alineando las perforaciones correspondientes.



#### Paso 5

Fijar la consola (7) en el soporte vertical (4) con los tornillos (13).

## DESCRIPCION DE LOS BOTONES



**ENCENDER / APAGAR:** Presionar estos botones para encender o apagar el masajeador.

**PROGRAMA (PROG):** En estado activo, presionar el botón para cambiar de modo manual a modo automático (incluyendo los tres programas de masaje: p1, p2 y p3) y en modo de monitoreo de grasa corporal (bm1).

Presionar el botón, la pantalla despliega 88-P1-P2-P3 en secuencia; 88 representa modo manual y el usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su condición de salud y física. P1, P2 y P3 son programas preestablecidos de fábrica y la velocidad no puede ser ajustada.

"1" representa el modo de monitoreo de grasa corporal, en este modo si presiona el botón de tiempo "TIME" puede ajustar el tiempo con los botones de velocidad "+" y "-".

**Monitor de grasa corporal por pasos;** presionar el botón "PROGRAM" continuamente hasta que la pantalla despliega "1" y ajustar el sexo, edad, estatura y peso en el monitor de grasa corporal.

El usuario debe ajustar el sexo primero, el valor preestablecido es "1" que significa masculino, "2" significa femenino. Después tiene que ajustar la edad presionando "TIME", el valor predefinido es "20" años. Presionar "TIME" nuevamente y ajustar ahora la estatura, el valor predefinido es "1,70" metros. Después de ajustar la estatura; presionar "TIME" otra vez para ajustar el peso, el valor predefinido es 60 kg. Una vez que se hayan ajustado todos los datos, presionar "TIME" y la pantalla despliega "- -", el usuario debe agarrar con las manos el sensor de grasa corporal y la pantalla despliega la grasa corporal (BM1) en 5 segundos.

**TIEMPO (TIME):** En estado activo, puede ajustar el tiempo del ejercicio presionando este botón. El límite superior de un ejercicio sencillo es de 10 minutos y puede disminuirlo.

**VELOCIDAD (SPEED):** Presionando "+" y "-", puede ajustar la velocidad en el modo de monitor de grasa corporal.

## CARACTERISTICAS

1. Diseño moderno y ergonómico.
2. Consola con tres indicadores; despliega el tiempo, la velocidad y la grasa corporal.
3. Tres planes de masaje preestablecidos, diseñados en la función de medición de la grasa corporal.
4. Velocidad ajustable en múltiples pasos, adecuada para las diferentes personas.
5. Estructura estable, diseñada con colores de moda.
6. Diseñado con agarraderas seguras y confiables.
7. Alta estabilidad, motor de corriente directa, 120 kg de peso máximo de operación.
8. Protección de sobre carga, diseño estático y antidisturbios.
9. Multi función, cubre mas funciones que otras maquinas de masaje.
10. Notables diferencias en el cuerpo después de los ejercicios.
11. Incrementa la flexibilidad de las articulaciones y del todo el cuerpo.
12. Estimula y fortalece todas las partes del cuerpo incluyendo los huesos y músculos.
13. Intensidad moderada, no produce sobre fatiga.
14. Mueve el cuerpo y permite que todas las partes entren en movimiento, para así quemar grasa.
15. Proporciona buena circulación de la sangre, incrementa la actividad de la fibra de los músculos y evita una piel desigual.
16. Fortalece la resistencia y textura de los músculos y la piel.
17. Puede realizar ejercicios aeróbicos tradicionales.
18. Puede instalarse y usarse en espacios pequeños.
19. Notables mejoras para pacientes con lumbago, artritis y enfermedades de los huesos y los músculos.
20. Previene la osteoporosis e incrementa la densidad de los huesos.
21. Relaja la tensión de los músculos de los pies, piernas, cintura y cuello.
22. Puede usarse para rehabilitación y fortalecimiento de los músculos después de una operación.
23. Puede ayudar en el secremotor de las hormonas.
24. Intensifica la circulación interna del cuerpo, fortalece el organismo y hace su piel más bella.
25. Puede usarse para evitar el agotamiento debido a largo tiempo sin hacer ejercicios.

## COMPARACIÓN DEL MASAJEADOR CONTRA OTROS PRODUCTOS SIMILARES.

FUNCION	MASAJEADOR	PRODUCTO SIMILAR
Modo de movimiento	Nuevo diseño de tabla	Movimiento normal
Velocidad	20 pasos ajustable	No ajustable o 3 pasos
Rango de movimiento	Todo el cuerpo	Solo los pies
Ruido	Pequeño	Grande
Modo de ejercicio	Todo el cuerpo o partes del cuerpo	Solo los pies
Altitud de los ejercicios	Variada	Limitada
Efectos en el cuerpo	Hace mas fuerte y saludable, embellece la cara, fortalece los músculos, provee buena circulación, reduce el peso quemando grasa corporal, etc.	Solo provee circulación local y fortalece los músculos de los pies.