

HOI BY
KETTLER

EQ1050-500

Bienvenido a Kettler

Empieza a vivir ya la alegría de moverte gracias a este aparato de entrenamiento meticulosamente fabricado que se integrará en tu hogar a la perfección.

Tanto si persigues objetivos concretos como si solo buscas diversión, estamos aquí para ponerte en movimiento.

ES Atención

El producto ha pasado pruebas conforme a Estándares Europeos.
La carga máxima es de 200 kg.

Los padres deben ser conscientes de su responsabilidad en relación con el instinto natural de juego de sus hijos. Este instinto puede hacer que el producto se utilice para fines distintos a los previstos originalmente. Este producto no debe ser usado por menores de 14 años. Si se permite a los niños utilizar el producto, debe tenerse en cuenta su estado mental y físico, así como su temperamento. Asegúrate de que se ha enseñado a los niños cómo usar correctamente el producto y cómo ejecutar de forma controlada los distintos ejercicios. Sobre todo, haz hincapié en que el producto no es un juguete.

Asegúrese siempre de que el producto esté situado sobre una superficie plana y no resbaladiza. Tome esta precaución para garantizar su seguridad durante el entrenamiento. Por razones de seguridad, debe haber al menos 1 metro de espacio libre alrededor del producto.

Mantén siempre a los niños y los animales domésticos alejados del aparato. NO dejes a los niños solos en la misma habitación que el aparato. El aparato está diseñado para que lo utilice una sola persona.

Si experimentas mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales al utilizar el aparato, deja de hacer ejercicio inmediatamente. **ACUDE A UN MÉDICO DE INMEDIATO.**

Realiza los ejercicios en una superficie plana y libre de obstáculos. NO utilices el aparato cerca del agua o al aire libre. Mantén las manos alejadas de las piezas móviles. Lleva siempre ropa deportiva adecuada para hacer ejercicio. NO laves albornoz o ropa que pueda engancharse en el aparato. Se recomienda llevar calzado deportivo mientras se utiliza el aparato. Utiliza el aparato solo para el uso previsto, según se describe en este manual de instrucciones. Antes de iniciar los ejercicios, asegúrate de que todas las conexiones están bien apretadas y el aparato no presenta daños.

Las personas discapacitadas solo deben utilizar el aparato en presencia de un médico u otro profesional apropiado. Realiza estiramientos para calentar adecuadamente antes de utilizar el aparato para hacer ejercicio. No utilices el aparato si no funciona correctamente.

Advertencia:

consulta a tu médico antes de iniciar el programa de entrenamiento. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. El vendedor no se responsabiliza de las lesiones corporales o los daños materiales derivados del uso del producto.

 **NO ADECUADO PARA FINES TERAPÉUTICOS.**

Instrucciones de mantenimiento

La alta calidad de este producto solo se mantendrá si se comprueba regularmente la correcta fijación de todas las uniones atornilladas y piezas móviles. Las piezas dañadas deben sustituirse de inmediato. No debe utilizarse el producto mientras se realiza la reparación.

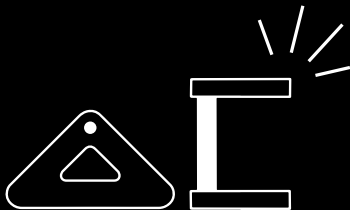
Consejos de mantenimiento

Los mangos de nogal están tratados con aceite natural y pueden volver a tratarse con aceite de linaza o aceites similares en cualquier momento. Los productos de limpieza agresivos pueden dañar la superficie y no deben utilizarse para la limpieza. La madera es antibacteriana por naturaleza.

Advertencia general

El usuario es el único responsable de los riesgos derivados del uso de este aparato. El fabricante y el distribuidor se eximen de cualquier responsabilidad por posibles lesiones causadas por un uso inadecuado de este aparato. Realiza solo los ejercicios descritos en el manual de instrucciones.

Incluido



1 par de soportes para flexiones

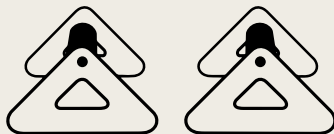
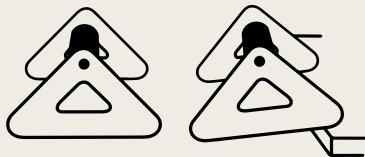
Alto: 9,7 cm

Ancho: 17 cm

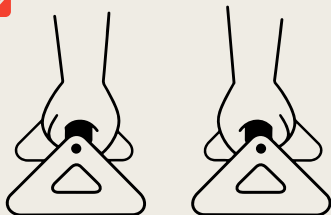
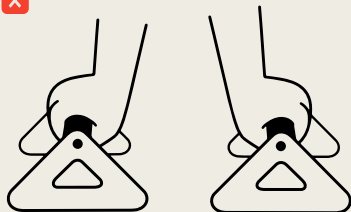
Diámetro de agarradera: 3,2 cm

Peso (pareja): 0,55 kg

Entrenar correctamente con soportes para flexiones

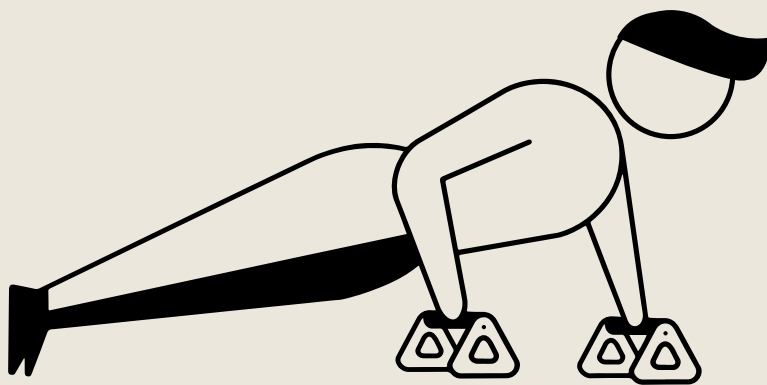


Utiliza los soportes solo en superficies planas. Si los utilizas en superficies irregulares, las patas no se cargan de manera uniforme.



Al entrenar con los soportes, mantén las muñecas sin flexionar.
Así relajarás articulaciones y tendones.

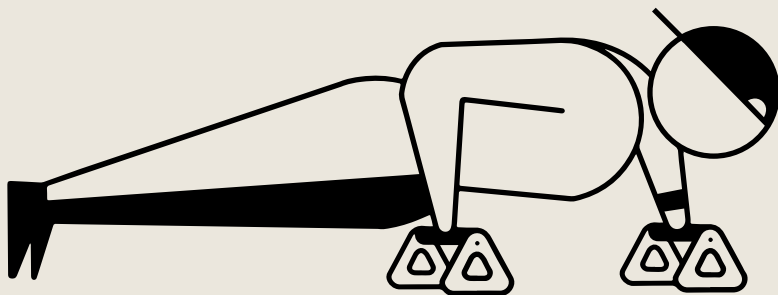
Variaciones de ejercicios



FLEXIONES NORMALES

Para las flexiones clásicas, coloca las manos justo debajo de los hombros. La parte superior de los brazos debe formar un ángulo máximo de 45 grados con respecto al tronco. Mantén el cuerpo en tensión durante todo el ejercicio. Ahora baja el tronco de forma controlada. Lo ideal es que bajes hasta que la punta de la nariz casi toque el suelo.

Variaciones de ejercicios

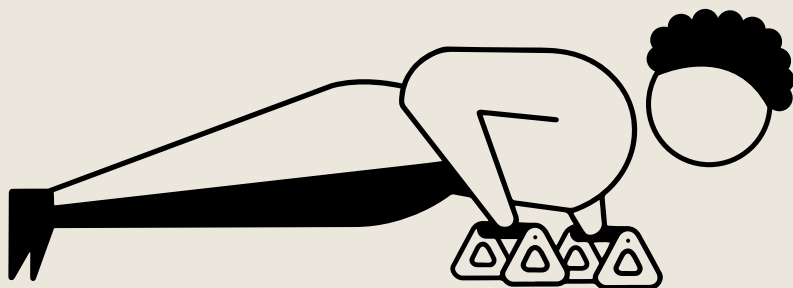


POSICIÓN ABIERTA

Cuanto más separados estén los soportes, menor será el esfuerzo sobre los brazos y el ejercicio se centrará en los músculos del pecho. Esto hace que el ejercicio sea mucho más difícil. En el movimiento de descenso, asegúrate de llevar los codos hacia afuera.

Consejo: Si las flexiones abiertas te resultan demasiado exigentes, puedes cerrar la posición gradualmente en cada serie, en lugar de perder el control del movimiento o interrumpir el entrenamiento.

Variaciones de ejercicios

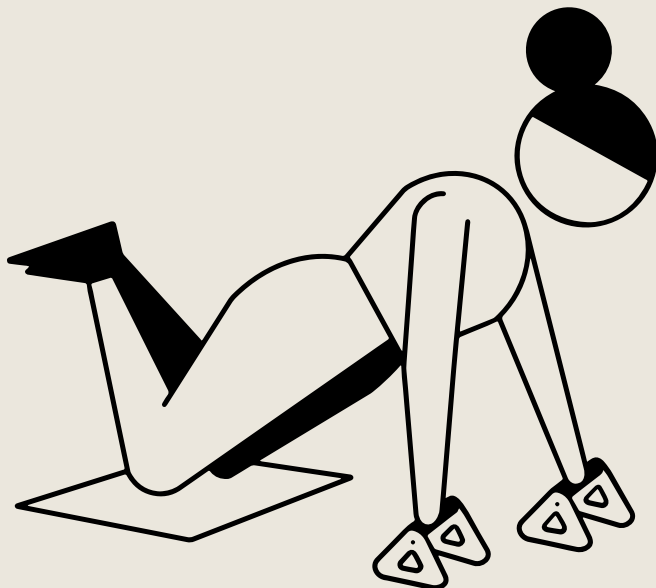


POSICIÓN CERRADA

Las flexiones en posición cerrada son más exigentes para los brazos que las flexiones abiertas. Para ejercitar los tríceps al máximo, mantén los codos lo más pegados posible al cuerpo. De nuevo, asegúrate de mantener la tensión en todo el cuerpo y de realizar el movimiento de forma controlada.

Consejo: Adapta tu respiración al movimiento: inspira al bajar y expira al subir.

Variaciones de ejercicios



ENTRENA CON CREATIVIDAD

Existe un sinfín de formas para hacer las flexiones para modificar la carga sobre los músculos. Por ejemplo, puedes girar los soportes 90 grados o agarrarlos con los dedos apuntando en dirección contraria al cuerpo. Las flexiones con las rodillas en el suelo son una buena opción para los principiantes.

Fabricado en Austria.

HOI BY
KETTLER

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland
www.kettlersport.com



EQ1050-500/08.2021