

HOI BY
KETTLER

EQ1048-500

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 135 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.

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.

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.

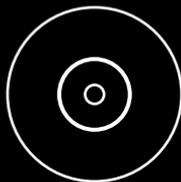
Consejos de mantenimiento

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 rodillo

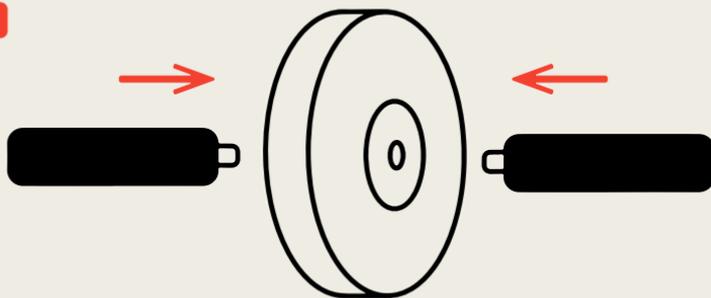


1 mangos

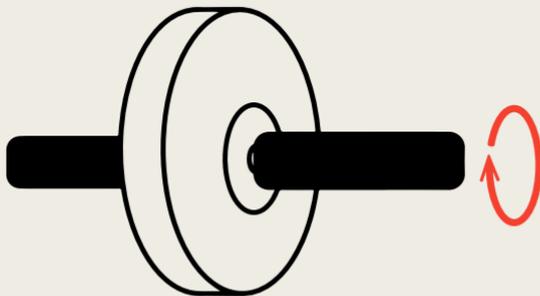
Diámetro del rodillo: 18 cm
Ancho del rodillo: 3,9 cm
Diámetro de los mangos: 2,8cm
Longitud de los mangos: 12,5 cm
Peso: 0,85 kg

Montaje del rodillo abdominal

1



2



Antes de empezar



Asegúrate de mantener el torso en tensión en todo momento y no arquees la espalda. Sobre todo al principio, concéntrate en hacer el ejercicio correctamente y no tanto en la distancia que recorres. Las planchas son un buen ejercicio para conseguir la tensión corporal necesaria.

Entrenamiento con el rodillo abdominal

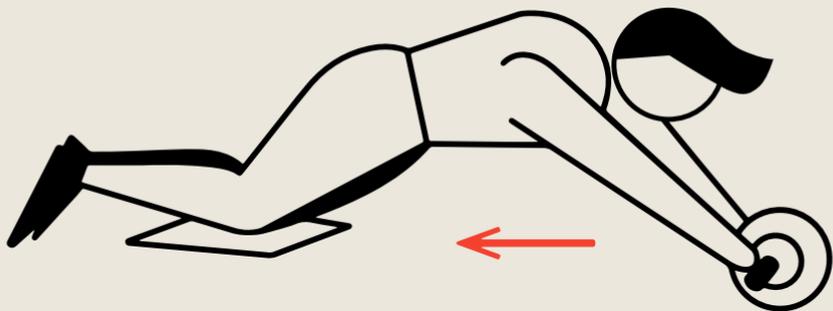
1



Coloca las rodillas sobre una superficie blanda. Sujeta los mangos del rodillo con ambas manos y sitúalo bajo tus hombros. Estira los glúteos hacia arriba. Manteniendo los brazos completamente en tensión, rueda hacia delante todo lo que puedas de forma controlada sin tocar el suelo con la parte superior del cuerpo.

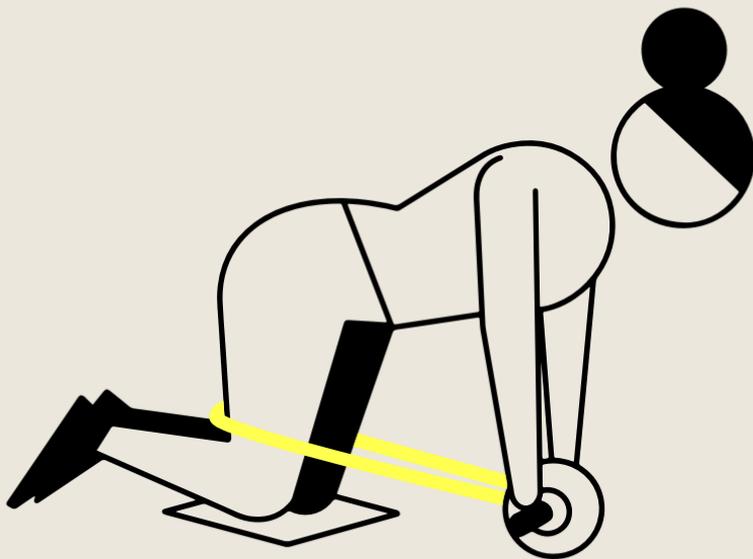
Entrenamiento con el rodillo abdominal

2



Mantén la posición en el primer lugar durante 2-3 segundos. Luego, revertirás el movimiento tensando fuertemente los músculos abdominales y volviendo a la posición inicial. Exhala despacio con los labios presionados.

Variación para principiantes



Si sientes que no tienes la musculatura abdominal y del tronco lo suficientemente fuerte como para realizar 10-15 repeticiones de forma controlada al principio, puedes utilizar una banda de resistencia como ayuda.

Fabricado en Austria.

HOI BY
KETTLER

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



EQ1048-500/08.2021