

IRONSIDE®

SOLUCIÓN TOTAL BODYWORKOUT



**IRONSIDE Infinity Bicicleta
Spinning Horizontal**

**PARA OBTENER LA
GARANTÍA DE
ESTE PRODUCTO,
RECOMENDAMOS
QUE UN TÉCNICO
CUALIFICADO
REALIZA EL MONTAJE COMPLETO.**



PRECAUCIÓN

ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO, LEA TODAS LAS PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES DE ESTE MANUAL GUÁRDELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

PRECAUCIÓN: Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y respete las siguientes precauciones de seguridad.

1. Las bicicletas estáticas horizontales son adecuadas para ser colocadas en interiores, protegidas de la humedad, no se permite salpicar agua u otros líquidos sobre la bicicleta estática de dormitorio, y no se permite colocar o introducir objetos extraños en la bicicleta estática de dormitorio.
2. Durante el funcionamiento de la máquina, las piezas móviles generarán electricidad estática, que debe mantenerse alejada de materiales inflamables y explosivos.
3. El uso de una bicicleta estática horizontal debe garantizar que sus cinco pies se apoyen de forma segura en el suelo, colocados de forma suave y fiable.
4. Se recomienda llevar ropa deportiva y calzado deportivo adecuado cuando se utilice una bicicleta estática horizontal.
5. El producto es adecuado para la aplicación principal de los gimnasios profesionales. El siguiente es el barrio, gimnasio de la unidad.
6. Ningún dispositivo del fuselaje debe estar flojo.
7. Esta máquina debe utilizarse en una zona reglamentada. Está prohibido su uso a niños menores de 12 años, ancianos, discapacitados y pacientes cardíacos, y los menores deben utilizarla bajo la supervisión de un profesional.
8. Nunca permita que sus manos toquen ninguna parte de una bicicleta estática horizontal.
9. Los usuarios con pelo largo deben prestar atención a la seguridad de su cabello durante el uso de la bicicleta estática horizontal.
10. Si siente alguna molestia o tiene una condición anormal mientras utiliza la máquina, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
11. Antes de cada uso, pida a personal profesional que compruebe si las piezas de la transmisión están bien apretadas, si están flojas, apriételas o sustitúyalas a tiempo.

12. Las bicicletas estáticas horizontales deben tener una señal de pausa visible cerca de la máquina durante las tareas de mantenimiento y reparación.

13. Parámetros técnicos:

Sistema operativo: Sistema LED

Número de segmentos de resistencia: 26

Formas de ajuste de la resistencia: ajuste del panel, ajuste rápido del pasamanos derecho y ajuste de la aplicación Bluetooth del teléfono.

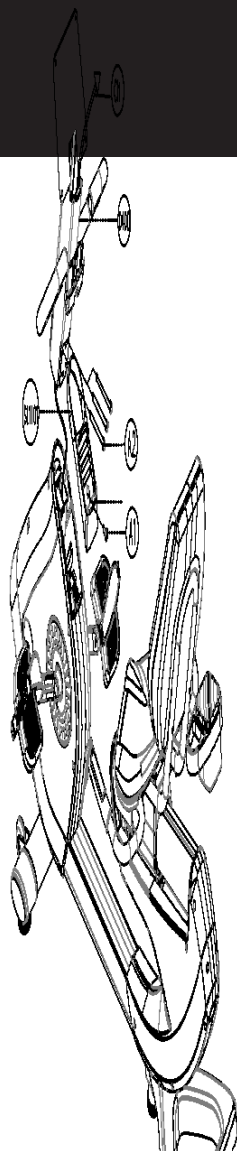
Frecuencia cardíaca: Pulsómetro en el reposabrazos y prueba de frecuencia cardíaca inalámbrica (opcional)

Tamaño del embalaje: 包装尺寸: 1750*630*810mm

Tamaño del equipo: 1650*700*1370mm

Peso máximo del usuario: 150KG

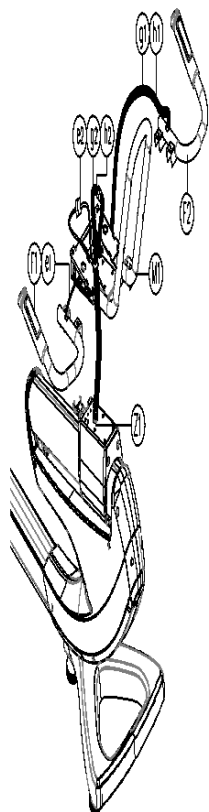
Peso neto: 84KG



Paso 1: como se muestra en la figura anterior, inserte primero la pieza de plástico SL1101 en la 0400 (columna de la cabeza)

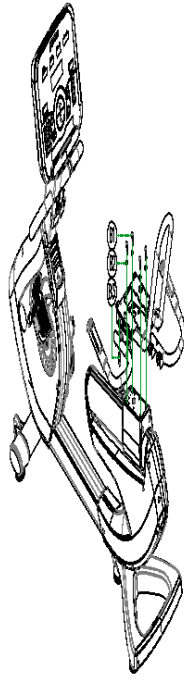
tubo, y luego pasar las líneas de datos a1, b1 en el tubo 0400 (columna de la cabeza), y luego usar A2 (tornillo hexagonal de cabeza cilíndrica M10 * 85) conecta 0400 (la columna de la cabeza) al bastidor principal;

Paso 2: Fije las piezas grandes de plástico izquierda y derecha del bastidor principal con A1 (autorroscante semicircular en cruz ST4.2 * 12);



Paso 1: Como se muestra en la figura de la derecha, inserte primero el cable de datos e2 en la guía de deslizamiento Z1 en el orificio roscado del M1 (grupo de cojines) y conéctelo al cable de datos e1 en el tubo F1 (reposabrazos izquierdo).

en la guía de deslizamiento Z1 en el orificio roscado del M1 (grupo de cojines) y conecte con las líneas de datos g1 y h1 en el tubo F2 (reposabrazos derecho).



Paso 1: Conecte M1 (juego de cojines) a la guía de deslizamiento Z1 con B1 (tornillo hexagonal de cabeza cilíndrica M8 * 25) y B2 (arandela plana $\Phi 8$).

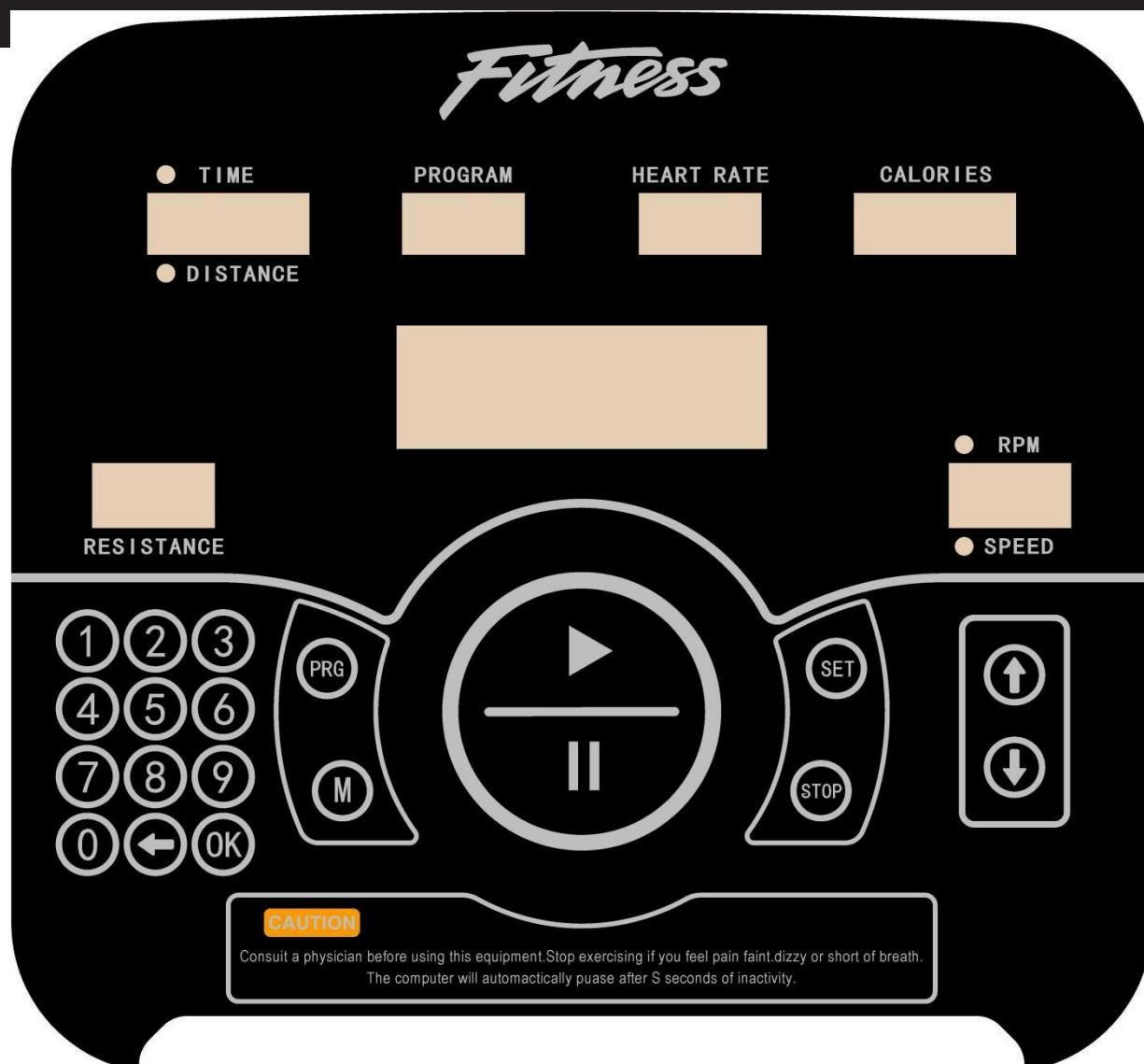
Paso 2: Utilice B3 (tornillo hexagonal de cabeza cilíndrica M8 * 16) para conectar F1 (reposabrazos izquierdo) y F2 (reposabrazos derecho) a M1 (juego de cojines).



Paso 1: Conecte las líneas de datos a1 y b1 en el tubo de la columna a las líneas de datos a2 y b2 en el cabezal como se muestra en la figura anterior, y fije el cabezal en la columna con C1 (tornillo semicircular en cruz M5 * 10) En el tubo

Paso 2: Fije el cojín del asiento y el cojín al bastidor principal con C2 (tornillo hexagonal de cabeza cilíndrica M8 * 20) y C3 (tornillo hexagonal de cabeza semicircular M8 * 60).

Instrucciones de funcionamiento del sistema



I. Botón Función Descripción:



Botón numérico: Pulse las teclas numéricas durante el ejercicio para ajustar rápidamente el número de segmentos de resistencia al movimiento.



Tecla de programa: Pulse esta tecla para seleccionar el programa de movimiento (P-1 a P-8)



Botón de ajuste: Pulse este botón para seleccionar el modo de deporte (modo de cuenta atrás de tiempo, modo de cuenta atrás de distancia, modo de cuenta atrás de calorías). Mantenga pulsado el reinicio en modo de espera.



Botón de pausa: Pulse este botón para pausar el movimiento, cada dato de movimiento

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA

pausa el recuento, pulse este botón dos veces para finalizar el movimiento



Botón de inicio: Pulse este botón para iniciar el ejercicio, y los distintos datos deportivos empezarán a contar.



Botón de modo: Cambia entre visualización de TIEMPO y DISTANCIA, RPM y VELOCIDAD.

al inicio de la operación.



Botón de parada: Pulse este botón para detener el movimiento y se borrarán los distintos datos de movimiento.



Tecla de aumento: Aumenta el valor de la función (tiempo / distancia / calorías / resistencia)



Botón Reducir: reduce el valor de la función (tiempo / distancia / calorías / resistencia)

II. El informe de la operación:

1. Después de que el usuario pise el pedal, el reloj electrónico entra en el modo de encendido: el zumbador suena y el LED se muestra completamente durante 2 segundos, a continuación, la ventana de visualización del latido del corazón del LED muestra la placa de programa, la ventana de visualización de calorías muestra la dirección Bluetooth, y luego el medidor entra en la interfaz de modo P-0 (interfaz de espera).
2. Encienda la máquina (o pulse y mantenga pulsado el botón "Configuración") para mostrar → mostrar el tablero de programación y la dirección Bluetooth → interfaz de espera, entonces el usuario puede pulsar el botón "Inicio" para iniciar el movimiento; o pulse el botón "Set" para establecer el modo de deporte y comenzar el movimiento; O puede pulsar el botón "Programa" para establecer el

programa de ejercicios y comenzar el ejercicio. Puede pulsar el botón "teclado

numérico" o el botón "aumentar/disminuir" para ajustar la resistencia. Puede pulsar el botón "pausa" para pausar el movimiento o finalizarlo. Botón "stop" para detener el movimiento

III.Instrucciones de visualización de datos de función:

Artículo	Programa	Rango de visualización	Rango de ajuste	Cero	Descripción
1.	TIEMPO	0:00~99:59 Min Sec Min Sec	0:00~99:00 Ciclo de ±1 minuto	Sí	1.El número de ciclos se cuenta cuando no hay ajuste. 2.Cuando la cuenta atrás llega a 0, el sistema se para, la ventana de tiempo parpadea.
2.	VELOCIDAD	0.0~99.9 KMH(MLH)	No	Sí	En marcha: 1.Se introduce la señal del sensor durante 3 segundos y se muestra su valor. 2.Tras la ausencia de entrada de señal del sensor, su valor se pone a cero.
3.	RPM	0~15~999	No	Sí	En marcha: 1.Muestra el valor después de introducir la señal del sensor durante 3 segundos. 2.Tras la ausencia de entrada de señal del sensor, el valor vuelve a cero al cabo de 4 segundos.
4.	DISTANCIA	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.50 ±0,1 ciclo	Sí	1.El número de ciclos se cuenta cuando no hay ajuste. 2. Cuando la cuenta atrás llega a 0, el sistema se para, la ventana de distancia parpadea,
6.	PULSO	P, 30~240	0→30~240	Sí	La ventana de latido muestra el valor de latido cuando se detecta la señal de latido, y P cuando no se detecta.
7.	Pequeño punto en la esquina inferior derecha de la ventana de latidos	Parpadeo ON/OFF	No	No	1.El pulso de latido "Hi Low "se muestra en velocidad intermitente. 2.Cuando no hay señal de entrada, el punto pequeño debe desaparecer.

8.	NIVEL	1~26 NIVEL (±1 NIVEL)	No	Ajuste la resistencia durante el ejercicio
----	-------	--------------------------	----	--

VI.Descripción de la función:

1.Modos: Modo Tiempo (TIME) / Modo Distancia (DISTANCE) / Modo CALORÍAS

1)Pulse el botón "Ajustes" en la interfaz de espera, la ventana de tiempo parpadeará. En este momento, pulse el botón "más/menos" para preestablecer el valor del tiempo objetivo del movimiento del usuario. Después del ajuste, pulse el botón "Start" para iniciar el movimiento. Comienza la cuenta atrás, las demás funciones son numéricamente ascendentes. Cuando el tiempo cuenta hasta cero, el medidor deja de moverse. Durante la cuenta atrás del tiempo, pulse el botón "más/menos" para ajustar la resistencia (el número de puntos de resistencia se muestra en la ventana de visualización de la resistencia del medidor). Pulse el botón "Pausa" para detener el movimiento o pulse dos veces el botón "Pausa" para finalizar el movimiento o pulse el botón "Stop" para detener el movimiento.

2)Cuando la ventana de tiempo parpadee, pulse de nuevo el botón "Ajustes", la ventana de distancia parpadeará. En este momento, se puede preajustar el valor de la distancia objetivo del movimiento del usuario. Cuando parpadee la ventana de distancia, pulse de nuevo el botón "Ajustes" y parpadeará la ventana de calorías. Ajuste el valor objetivo de calorías para el movimiento del usuario. Después de ajustar el valor preestablecido, pulse el botón "Start" y la cuenta atrás 3, 2, 1, GO se mostrará en el centro

para entrar en el movimiento de inicio.

2.Programa: P-1 a P-8

Pulse el botón "Programa" en la interfaz de espera para seleccionar los gráficos de programa en movimiento P-1 a P-8. Debajo de los gráficos de programa correspondientes, puede preestablecer el tiempo para completarlo. Por ejemplo: fijar 25 minutos, seleccionar gráficos de buen movimiento. Se completará en 25 minutos, el contador tiene 25 columnas, la primera columna parpadea en el primer minuto, la segunda columna parpadea en el segundo minuto, y el número de columnas en la matriz de puntos parpadeará en secuencia hasta que se complete la

cuenta atrás del tiempo. Durante la cuenta atrás del tiempo, pulse el botón "más/menos" para ajustar la resistencia. Pulse el botón "pausa" para detener el movimiento o pulse el botón "pausa" dos veces para finalizar el movimiento, o pulse el botón "stop" para detener el movimiento. Cuando el gráfico del programa está en marcha, el tiempo se cuenta hacia atrás, y otras funciones muestran el valor numérico.

3.Latido

Cuando el usuario esté haciendo ejercicio, sujete la tableta de ritmo cardíaco con ambas manos. Cuando se detecte la señal de latido, la ventana de visualización del latido mostrará el valor del latido del usuario.

Cuando el medidor detecta la señal de latido del corazón del usuario, parpadeará con el pequeño punto en la esquina derecha de la ventana de visualización del latido del corazón. Cuanto más fuerte sea la señal, más rápida será la frecuencia de parpadeo.

Cuando no se detecta la señal de latido, la ventana de latido muestra "P". La señal de latido no puede detectarse en la interfaz de espera. La señal de latido sólo puede detectarse en la interfaz de movimiento, la interfaz de pausa y la interfaz de parada, y se muestra el valor de latido.

4.Bluetooth

Después de encender el medidor, el Bluetooth se puede conectar en la interfaz de espera, y las otras interfaces no están conectadas al Bluetooth.

Escanee el código QR en el dispositivo, descargue la aplicación (e_Health); abra el Bluetooth en el teléfono después de la instalación, a continuación, abra la aplicación Bluetooth (e_Health), seleccione el modelo correspondiente (como la máquina elíptica) y, a continuación, seleccione en la siguiente interfaz Bluetooth a conectar (el reloj electrónico mostrará la dirección Bluetooth cuando se encienda). Una vez conectado el Bluetooth, la

pantalla puede iniciar, pausar, parar, etc. Al mismo tiempo, el tiempo de ejercicio, calorías, distancia, RPM, ritmo cardíaco y otros datos pueden ser sincronizados en la aplicación. Al salir del Bluetooth, el medidor volverá a la pantalla de espera.

Nota:

1. Cuando el usuario está haciendo ejercicio, las ventanas de visualización de tiempo y distancia, velocidad y velocidad de la pantalla se alternan automáticamente cada 3 segundos, y se encienden las luces indicadoras correspondientes;

2. Cómo se visualiza la resistencia del medidor en la matriz de puntos:

Resistencia 1----la primera línea de la matriz de puntos; resistencia 2-5 ---- la segunda línea

de la matriz de puntos; resistencia 6-9 ---- la tercera línea de la matriz de puntos; resistencia 10-13 ---- cuarta línea de la matriz de puntos; resistencia 14-17----la quinta línea de la matriz de puntos; resistencia 18-21 ---- la sexta línea de la matriz de puntos; resistencia 22-25 ---- la séptima línea de la matriz de puntos; resistencia 26 ---- la octava línea de la matriz de puntos;

3.Utilización del teclado numérico:

Los usuarios pueden ajustar rápidamente la resistencia mediante el teclado numérico durante el ejercicio

- A. Cuando el usuario pulsa un número superior a 2 y, a continuación, pulsa otros números, la resistencia sólo muestra el último número pulsado.
- B. Cuando el usuario pulsa el número 2 y pulsa el número superior a 6, la ventana de resistencia sólo muestra el número superior a 6.
- C. Cuando el usuario no pulsa un número superior a 2 y el número pulsado de nuevo es inferior a 6 dígitos, la ventana de resistencia del medidor muestra los dos dígitos ajustados.
- D. Cuando el usuario pulsa el número 0 y luego pulsa otros números en el teclado numérico, la ventana de resistencia del medidor sólo muestra el número pulsado por el usuario.
- E. Cuando el usuario pulsa el número 0 y el botón "confirmar" en el teclado numérico, la ventana de resistencia sigue mostrando la resistencia del movimiento actual del usuario.
- F. Cuando el usuario pulsa un número de dos dígitos inferior a 27 y pulsa el botón "Borrar", sólo se borrará el último dígito, y el dígito anterior permanecerá. Si pulsa de nuevo el

botón "Borrar", la ventana de resistencia del medidor mostrará la resistencia más baja de la ventana.

G. Cuando el usuario pulsa un número de dos dígitos inferior a 27 y pulsa el botón "Borrar", sólo borrará el dígito anterior al último dígito. Al pulsar el número inferior a 7 en el teclado numérico, la ventana de resistencia muestra los dos dígitos del ajuste. Si pulsa más de 6 dígitos, la ventana de resistencia sólo mostrará los números superiores a 6.

H. Cuando se utiliza el teclado numérico, todos los valores de ajuste de resistencia sólo pueden activarse pulsando el botón "confirmar" del teclado numérico para modificar el valor de resistencia del movimiento actual del usuario.

I. Al utilizar el teclado numérico, la ventana de resistencia mostrará el movimiento actual del usuario si no se pulsa el botón "confirmar" para ajustar la resistencia durante más de 5 segundos.

J. Al utilizar el teclado numérico, el número pulsado por el usuario se mostrará en la ventana de resistencia.

Características y funciones

1. Resistencia ajustable

Con 26 niveles de resistencia. El control de resistencia se encuentra en el manillar, que puede rápida y fácilmente ajustar la intensidad del entrenamiento;

2. Pedal ajustable

Correa para el pie de fácil ajuste que permite ajustar rápidamente la correa del pedal para facilitar la conducción

3. Asiento ajustable

Diseñado ergonómicamente con un ángulo de inclinación preciso para garantizar el movimiento adecuado de la parte inferior del cuerpo, reduce la compresión en las rodillas y aumenta la comodidad de conducción;

4. Bluetooth se puede conectar al teléfono

A través del sistema del dispositivo de conexión Bluetooth del teléfono móvil, el teléfono móvil puede mostrar datos deportivos en tiempo real, datos deportivos históricos, y se puede controlar en el sistema del teléfono móvil.

5. Frecuencia cardíaca doble (opcional)

Frecuencia cardíaca táctil y frecuencia cardíaca inalámbrica (opcional)

6. Sistema de autogeneración, diga adiós al cable de alimentación

Equipada con un sistema de autogeneración, puede convertir la energía física consumida por las personas en energía eléctrica y almacenarla en la bicicleta estática, por lo que no necesita preocuparse de enchufarla y es adecuada para diversas ocasiones.

7 Diseño ergonómico

Diseño ergonómico acolchado que protege la cintura

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la forma física de los pulmones y el corazón, el músculo más importante del cuerpo. El ejercicio aeróbico se fomenta con cualquier actividad en la que se utilicen los músculos grandes (brazos, piernas o glúteos, por ejemplo). El corazón late deprisa y se respira profundamente. El ejercicio aeróbico debe formar parte de toda tu rutina de ejercicios.

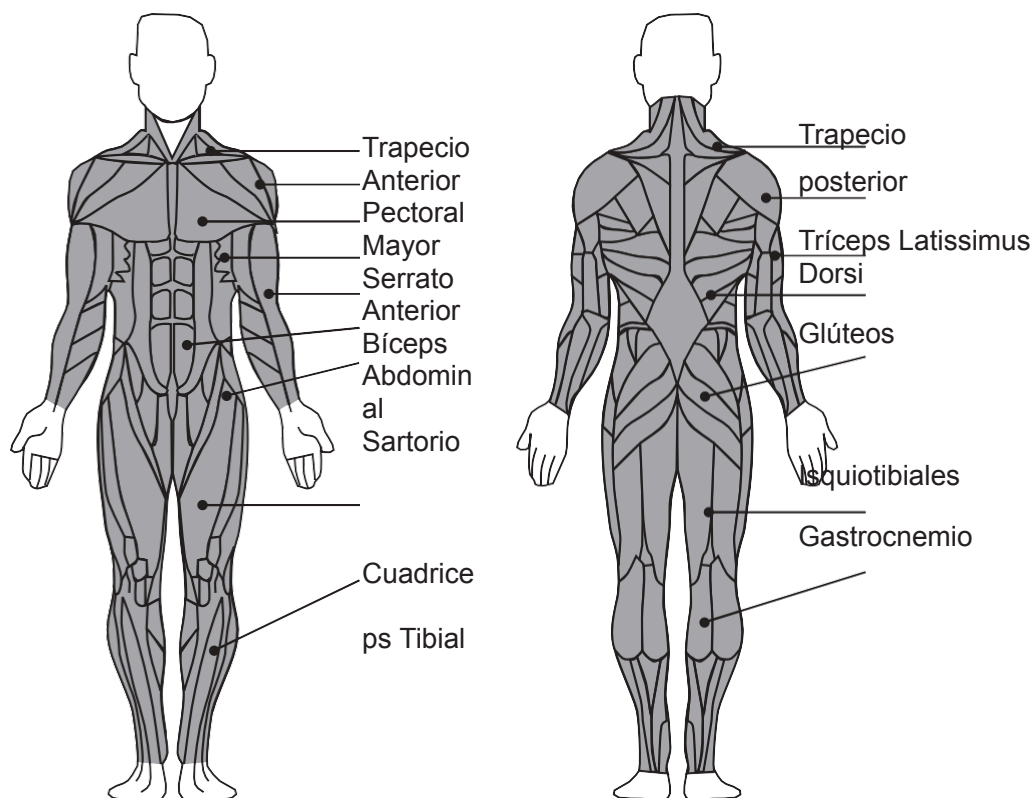
ENTRENAMIENTO CON PESAS

Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y mantener a raya el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso de la rutina de ejercicios. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si está trabajando por encima de su zona objetivo, es posible que desee hacer una menor cantidad de repeticiones. Consulte siempre a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

CUADRO MUSCULAR

La rutina de ejercicios que se realiza en el desarrollará todo su cuerpo.

Los grupos musculares objetivo son el pecho, los hombros, la espalda, las piernas y los brazos. También acondicionará el sistema circulatorio y proporcionará un buen entrenamiento aeróbico. Estos grupos musculares están resaltados en la tabla muscular que figura a continuación.



DIRECTRICES DE ACONDICIONAMIENTO

La forma de empezar el programa de ejercicios depende de su estado físico. Si ha estado inactivo durante varios años o tiene un sobrepeso importante, debe empezar poco a poco e ir aumentando el tiempo que pasa en el equipo, unos minutos por entrenamiento.

Al principio, es posible que sólo pueda hacer ejercicio durante unos minutos en su zona objetivo; sin embargo, su capacidad aeróbica mejorará en las siguientes 6 a 8 semanas. No se desanime si tarda más. Es importante que trabaje a su propio ritmo. Al final, podrá hacer ejercicio de forma continuada durante 30 minutos. Cuanto mejor sea su condición aeróbica, más tendrá que esforzarse para mantenerse en su zona objetivo. Recuerda estos puntos esenciales:

- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta para que le aconseje la rutina de ejercicios que debe adoptar.
- Comience su programa de entrenamiento lentamente, con objetivos realistas fijados por usted y su médico.
- Controle su pulso con frecuencia.
- Establezca su ritmo cardíaco objetivo en función de su edad y condición física

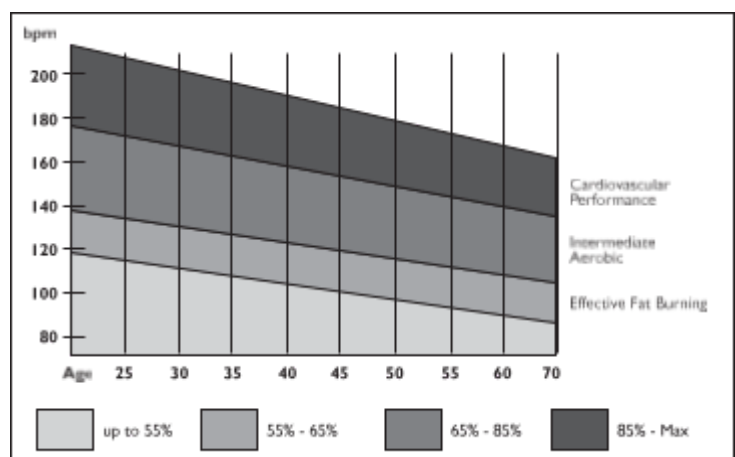
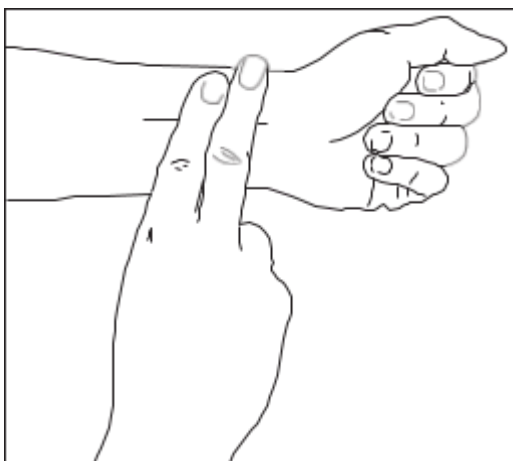
INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante realizarlo con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado se puede encontrar utilizando la frecuencia cardíaca como guía. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, la frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 65% y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Esto se conoce como zona objetivo. Puede encontrar su zona objetivo en la tabla siguiente.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su frecuencia cardíaca cerca del extremo inferior de su zona objetivo mientras hace ejercicio. Al cabo de unos meses, puede aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca hasta que se acerque a la mitad de la zona objetivo mientras hace ejercicio.

Para medir tu frecuencia cardíaca, deja de hacer ejercicio pero sigue moviendo las piernas o caminando y colócate 2 dedos en la muñeca. Cuente los latidos durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10 para obtener su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su cuenta de latidos de 6 segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de 6 segundos porque su frecuencia cardíaca descenderá rápidamente cuando deje de hacer ejercicio).

Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel adecuado.



PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir las 3 partes siguientes:

1. **CALENTAMIENTO:** de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio.
2. **EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO:** de 20 a 30 minutos de ejercicio con la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).
3. **REPOSO:** De 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y te ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planifique 3 entrenamientos cada semana, con al menos 1 día de descanso entre entrenamientos. Tras unos meses de ejercicio regular, si lo desea, puede realizar hasta 5 sesiones semanales. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de varios estiramientos básicos. Muévete despacio mientras estiras, mantén la posición y nunca rebotes.

1. ESTIRAMIENTO DE DEDOS

Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia delante desde las caderas. Deje que la espalda y los hombros se relajen mientras baja hacia los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces.

Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntate con 1 pierna extendida. Lleve la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Estire los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: Isquiotibiales, lumbares e inguinales.

3. ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Con una pierna delante de la otra, extienda la mano hacia delante y colóquela contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de atrás apoyado en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás.

Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, extienda la mano hacia atrás y agarre 1 pie con la otra mano. Acerque el talón a las nalgas. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna. Estira: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. ESTIRAMIENTO DE LA CARA INTERNA DEL MUSLO



Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies hacia la ingle todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces.

Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

SERVICIO POSVENTA

Si hay algún problema o mal funcionamiento en el equipo que compró, por favor póngase en contacto con el gerente de ventas a tiempo. Él le ayudará a encontrar la causa del problema y le ayudará a resolver el problema, si se trata de un problema con las piezas Si no se puede descartar a tiempo, el personal profesional de servicio post-venta de la empresa también se organizará para dar un servicio post-venta más profesional.

COSTE DE LAS

REPARACIONES EN

GARANTÍA

Cualquier artículo que aún esté en garantía será reparado gratuitamente, siempre que cumpla los términos y condiciones de la garantía (consulte la sección "garantías" de este manual). Cualquier elemento que deba ser reparado y que NO esté cubierto por la garantía correrá a cargo del Consumidor. Se proporcionará al Consumidor un presupuesto para la reparación/sustitución de estos elementos para su aprobación antes de realizar las reparaciones.

FUERA DE GARANTÍA

Cualquier elemento que deba ser reparado una vez expirada la garantía correrá a cargo del Consumidor, incluidos los gastos de desplazamiento.

Se facilitará al Consumidor un presupuesto para la reparación/sustitución de estos artículos para su aprobación antes de que se efectúen las reparaciones.

ATTACH RECEIPT		
CLIENT DETAILS		
NAME:	_____	
EMAIL:	CELL:	_____
TEL(H):	TEL(W):	FAX: _____
ADDRESS:	_____	

PRODUCT DETAILS		
DATE OF PURCHASE:	ERIAL NUMBER:	TILL SLIP NUMBER:
/ /		
DESCRIPTION OF PURCHASE:	_____	

