

TAURUS®

Instrucciones de instalación

N.º art. TF-GMN02-75



N.º art. TF-GMN02-65

N.º art. TF-GMN02-55

TFGMN02-55.01.01/TFGMN02-65.01.01/TFGMN02-75.01.01

1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD GENERALES

1.1 Seguridad personal

⚠ PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.

⚠ ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato está limitado a mayores de 14 años.
- + Los niños no deben estar cerca del aparato sin supervisión.
- + Para utilizar cualquier aparato de entrenamiento, las personas discapacitadas deben contar con una autorización médica y permanecer bajo una estricta supervisión.
- + No debe utilizar el aparato más de una persona al mismo tiempo.

⚠ PRECAUCIÓN

- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.

▶ ATENCIÓN

- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.

1.2 Lugar de instalación

⚠ ADVERTENCIA

- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.
- + Para evitar incendios, no coloque el aparato cerca o en habitaciones con mucho calor (por ejemplo, cerca de un calentador).

⚠ PRECAUCIÓN

- + Elija el lugar de instalación, de modo que tenga suficiente espacio para entrenar en todas las direcciones.

▶ ATENCIÓN

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Para evitar el descoloramiento o un desgaste rápido del material, evita colocar el aparato en lugares que reciban radiación solar directa o calor elevado.

2 DATOS TÉCNICOS

Peso del artículo (inc. el embalaje): 1 kg

Capacidad máxima de carga: 225 kg

Dimensiones del embalaje (l. x an. x al.): aprox. 21 cm x 12 cm x 24 cm

Pelota de Gimnasia Taurus Anti-burst

3 INSTRUCCIONES

▶ ATENCIÓN

- + Deja pasar 24 horas antes de usar la pelota. El material se expande durante ese tiempo.
- + Si siente que la pelota está muy blanda, ínflala un poco más.
- + Pero ten cuidado de no inflar la pelota demasiado dura porque puede reventar durante el entrenamiento.

Inflar la pelota de gimnasia con la bomba manual

1. Inserta la boquilla de la bomba en el orificio de la pelota.
2. Infla la pelota hasta que alcance su tamaño completo.
3. Cierra la pelota con el tapón blanco.



4 EJERCICIOS

Puente con flexión de piernas (para el muslo)

Acuéstate sobre la espalda y coloca los brazos junto a ti sobre el piso. Coloca la pelota debajo de los pies y pantorrillas y eleva la pelvis. Flexiona ahora las rodillas para que las plantas de los pies estén planas sobre la pelota. La pelota se debe mover ligeramente en dirección a tus glúteos. Regresa ahora a la posición de inicio.



Flexión de codos (para pecho y tríceps)

Colócate con los muslos delante de la pelota. Coloca las manos delante de ti sobre el piso. Flexiona ahora los codos y baja lentamente el torso. Haz una pausa breve y presiona después con los brazos hacia arriba.

① NOTA

Cuanto más lejos haya puesto la pelota en dirección a los pies, mayor será la intensidad de este ejercicio.



Tijeras (para los músculos abdominales inferiores)

Acuéstate sobre la espalda y estira las piernas hacia arriba. Fija la pelota entre los pies o piernas. Mueve alternadamente las piernas hacia arriba y hacia abajo.



Estiramiento de espalda (para la espalda baja)

Arrodíllate en el piso y coloca el torso sobre la pelota. Coloca las manos detrás de la cabeza y contrae los músculos abdominales. Presiona el torso con la fuerza de los músculos de la espalda baja hacia arriba y exhala al mismo tiempo. Eleva el torso hasta que sientas la tensión de los músculos de la espalda baja. Respira lentamente cuando regreses a la posición de inicio.



Sentadillas en la pared (para los glúteos y los muslos)

Presiona la pelota con la espalda baja contra una pared. Mantén la pelota en posición y coloca los pies aprox. dos pasos desplazados hacia delante. Para mantener el equilibrio, estira ambos brazos hacia delante y ahora haz una sentadilla hasta que los muslos estén alineados paralelamente con el piso. La pelota debe rodar a lo largo de la espalda durante este ejercicio. Haz una pausa breve y regresa a la posición de inicio.



5 CUIDADO, MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

⚠ ADVERTENCIA

Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.

1. Limpie la unidad con un paño suave y seco.
2. Guarde la unidad en la caja suministrada en un ambiente seco.

6 GARANTÍA

Los aparatos de entrenamiento de Taurus® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

Consulte el sitio web de su dispositivo Taurus® para conocer las condiciones exactas de la garantía.

Contacto

DE Technik

+49 4621 4210-900
technik@sport-tiedje.de

Service

0800 20 20 277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de

UK Technical Support

+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

Service

+44 141 876 3972

FR Technique & service

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr

DK Teknik og service

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk

INT Technik & Service

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de

BE Technique & service

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932

info@fitshop.be

NL Technische Dienst & Service

+31 172 619961
info@fitshop.nl

AT Technik & Service

0800 20 20 277
(kostenlos)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at

CH Technik & Service

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch

PL Technika i serwis

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl