



Mancuernas ADJUSTABLE DUMBBEL

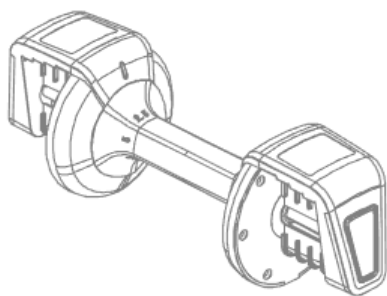


ADVERTENCIA

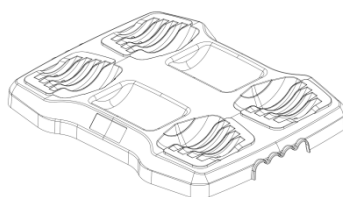
Para evitar accidentes, lea detenidamente este manual de usuario antes de utilizar mancuernas ajustables. No seremos responsables de las lesiones personales o pérdidas materiales causadas por el uso de este producto. Asegúrese de leer toda la información y guarde este manual como referencia.

1. Cuando use mancuernas ajustables, paso a paso para evitar daños innecesarios.
2. Para lograr un efecto de ejercicio obvio y no causar una carga excesiva en músculos, el número de ejercicios debe controlarse dentro de un rango razonable.
3. Si se descubre que el equipo tiene problemas como desgaste, pérdida de tornillos, oxidación, etc., debe repararse o reemplazarse a tiempo para garantizar que todas las piezas estén siempre en buenas condiciones.
4. Mantenga a las mascotas y los niños alejados de este dispositivo. La edad mínima para utilizar este dispositivo es de 15 años.
5. Deje de hacer ejercicio inmediatamente en caso de náuseas, dificultad para respirar, mareos, opresión en el pecho o cualquier molestia.
6. Antes de hacer ejercicio, consulte a su médico acerca de la frecuencia, el tiempo y la intensidad de la estimulación adecuada para su edad y condiciones específicas.
7. No gire el dial de selección de peso cuando la mancuerna o el mango estén levantados de la bandeja para mancuernas.
8. Al elegir el ajuste de peso, el grupo de mancuernas solo se puede levantar cuando se escucha el "sonido" claro de la posición de la tarjeta de cada segmento y el mango en paralelo a la marca de indicación de la escala correspondiente.

PARTES DEL PRODUCTO:



Manipulador



Base de mancuernas

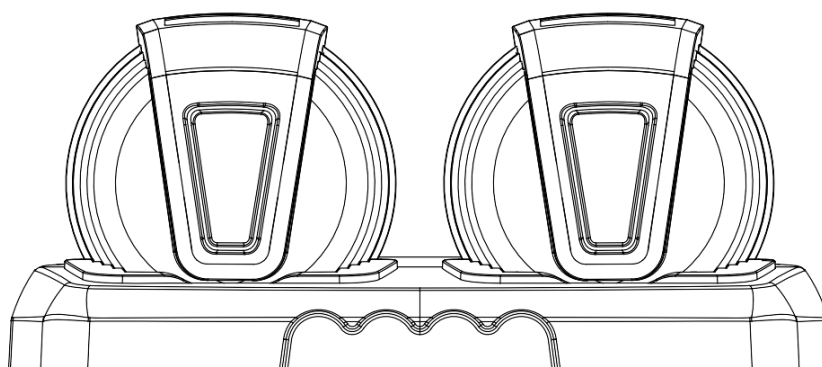


Disco de mancuernas

INSTRUCCIONES

1. Elija Peso

Mantenga el bloqueo de seguridad desbloqueado y ajuste el peso girando el mango para elegir el peso preferido para su ejercicio personalizado.



2. Coloque el disco de la mancuerna.

El lado ranurado de la hoja de contrapeso debe mirar hacia el centro de la mancuerna, como se muestra en la siguiente imagen, la hoja de contrapeso se distribuye uniformemente en ambos lados de la mancuerna.

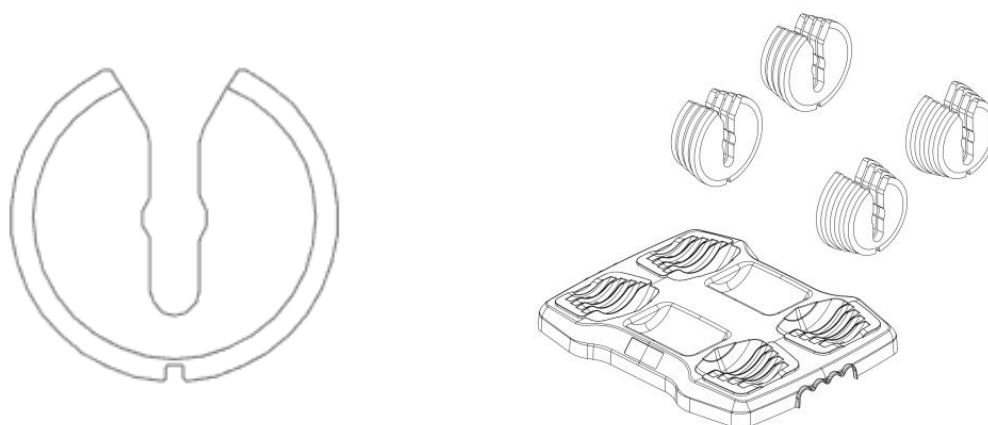
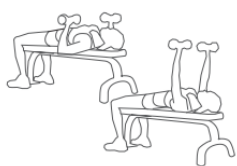


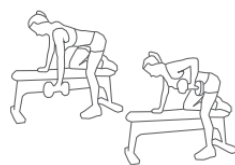
DIAGRAMA DE FUNCIONAMIENTO



Apertura de banco



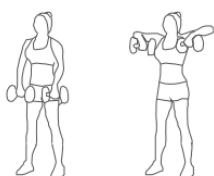
Mosca inclinada



Apertura a un brazo



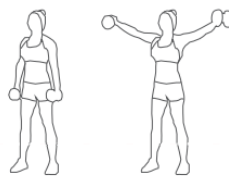
Apertura inversa



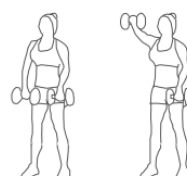
Remo de pie



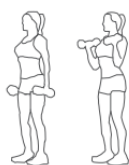
Empuje al revés



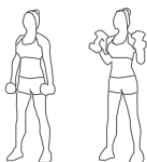
Elevaciones laterales



Elevación frontal



Ejercicio de flexión de codos



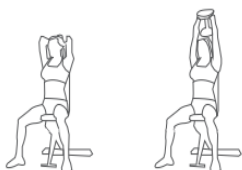
Columpio de curva



Mosca inversa



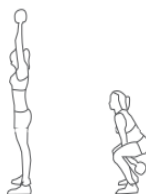
Columpio lateral



Elevación sentada



Press sentado



Columpio trasero

SUGERENCIA DE ENTRENAMIENTO

Elija la intensidad de su ejercicio de acuerdo con la dificultad del entrenamiento, el tiempo de entrenamiento, etc. Si necesita saber más sobre los movimientos de entrenamiento, busque manuales de instrucciones de ejercicios profesionales, libros, videos o consulte a un entrenador personal para aprender sobre el uso correcto de la postura, las habilidades y métodos de ejercicio.

Nota:

No dude en contactarnos si hay algún problema con nuestro artículo (como daño, tornillo faltante, etc.) podemos ayudarlo a resolverlo (devolución, reemplazo, reparación).