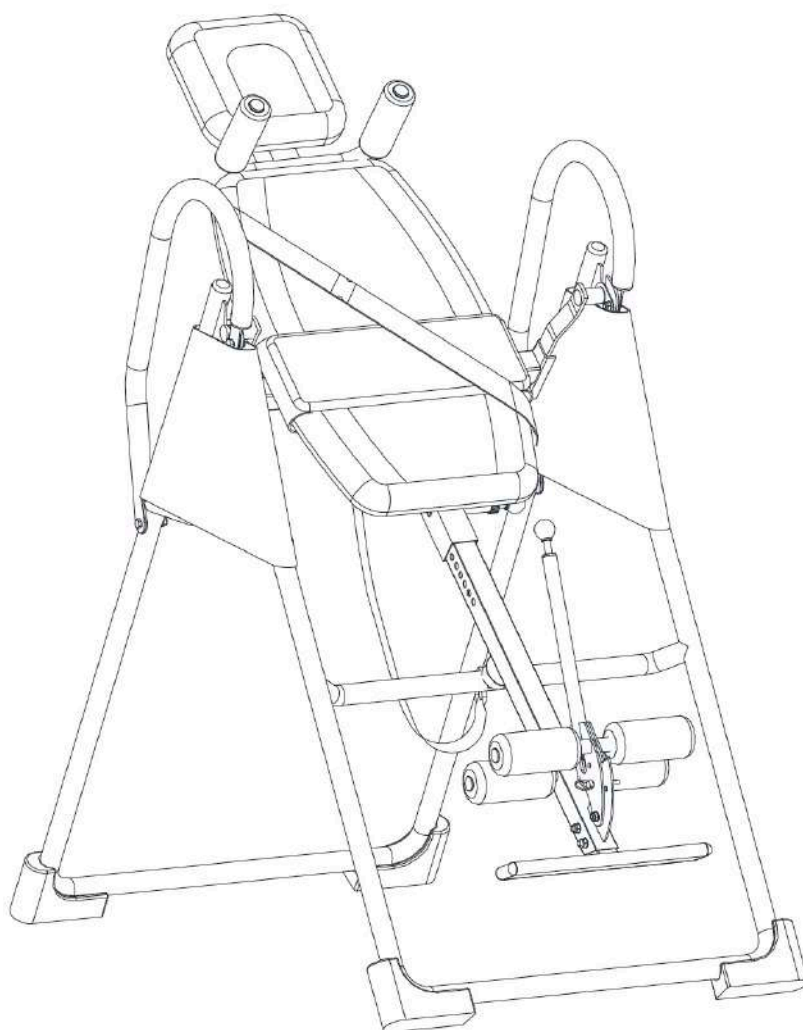




ATHANS***SPORT***

MANUAL DE INSTRUCCIONES

TABLA DE INVERSIÓN PLEGABLE MULTIGYM 100 AT1061



Gracias por comprar esta máquina de entrenamiento ATHANSport.

Para garantizar que el producto funcione correctamente, lea las instrucciones antes de usarlo.

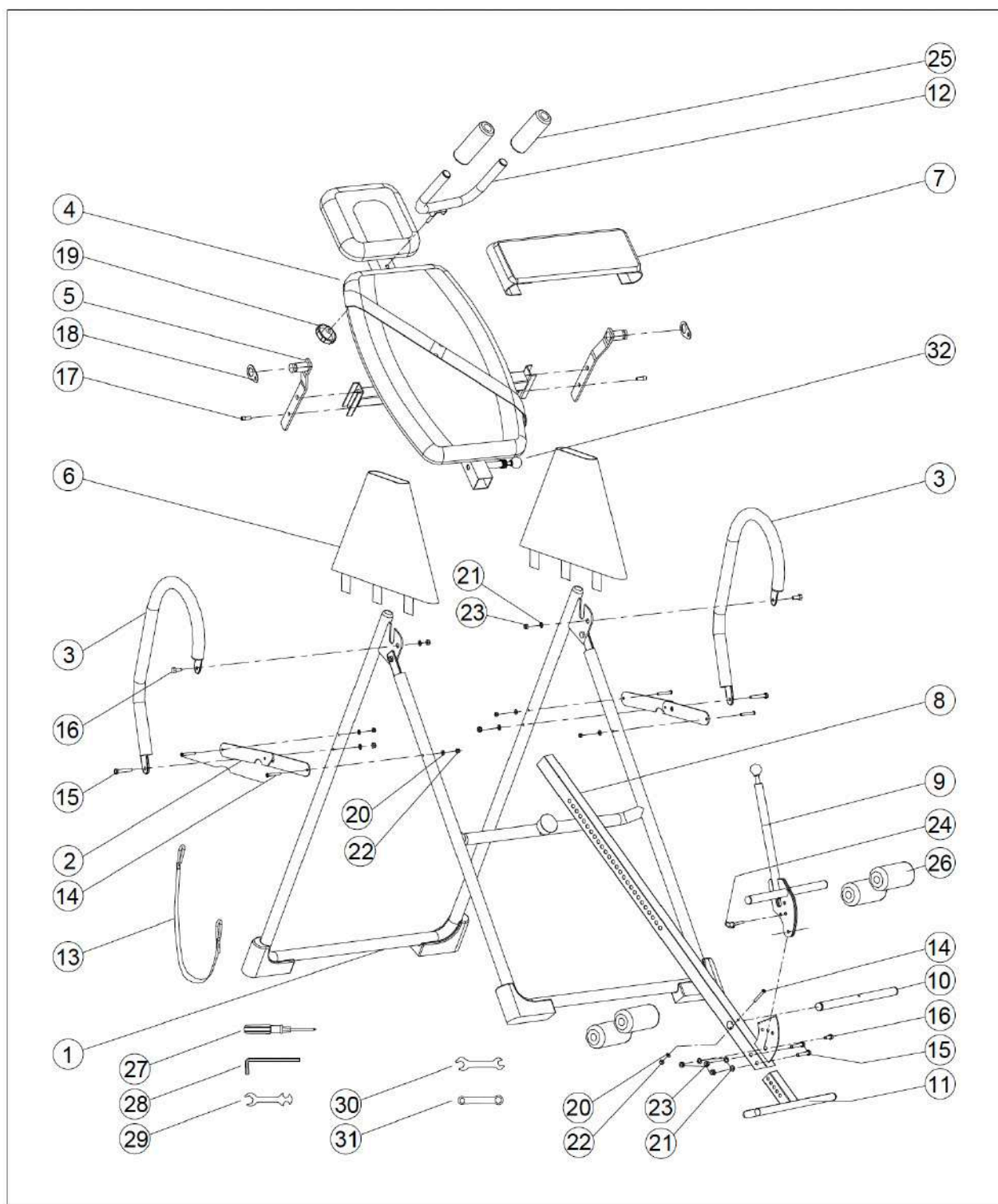
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES GRAVES, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE USAR EL EQUIPO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DISEÑADA SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Un uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para determinar si padece alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se revisa regularmente para detectar daños o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si escucha algún ruido inusual durante su uso, deténgase.
9. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema. 9. Use ropa adecuada al utilizar el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. Peso máximo del usuario: 150 kg.
11. Este equipo no es apto para aplicaciones de alta precisión.
12. El sistema de frenos de este equipo no es relevante. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas o busque ayuda.

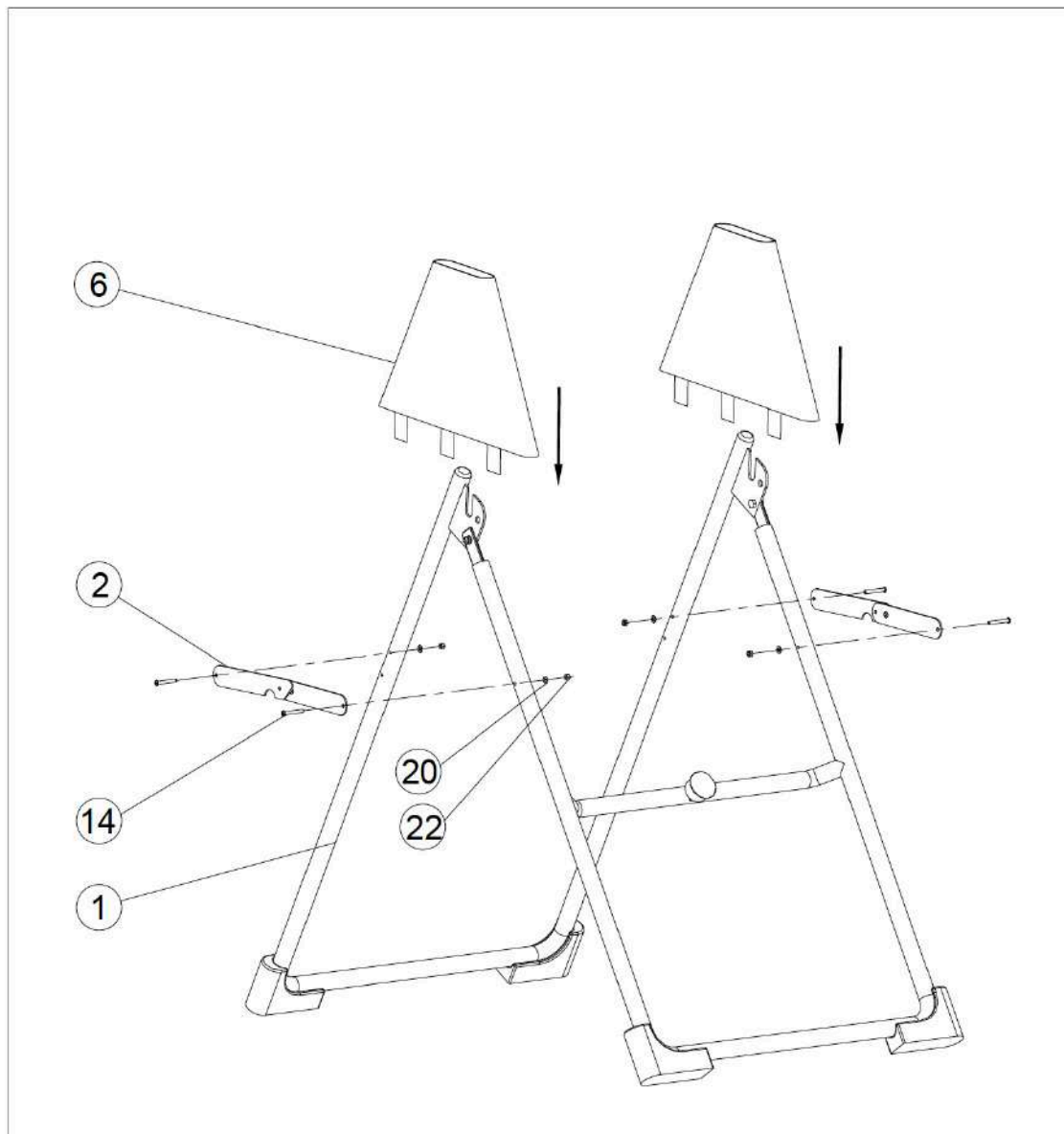


LISTA DE PIEZAS

Antes de comenzar a ensamblar la tabla de inversión, retire todas las piezas de la caja. Estas deben incluir lo siguiente:

Nº	NOMBRE	TAMAÑO	QTY
1	Estructura principal		1
2	Soporte transversal		2
3	Riel lateral ergonómico		2
4	Cojín de respaldo		1
5	Barra pivotante		2
6	Funda		2
7	Cojín de cintura		1
8	Tubo de ajuste de altura		1
9	Tobillera ajustable		1
10	Tubo de espuma		1
11	Tubo ajustable para pies		1
12	Tubo de hombrera		1
13	Correa de seguridad		1
14	Tornillo	M6x45	5
15	Perno hexagonal	M8x45	4
16	Perno hexagonal	M8x20	3
17	Tornillo hexagonal cilíndrico	M8x20	2
18	Cierre de seguridad		2
19	Tapa de perilla	M8	1
20	Arandela	M6	5
21	Arandela	M8	7
22	Tuerca de nailon	M6	5
23	Tuerca de nailon	M8	7
24	Pasador de presión		1
25	Rodillos de espuma		2
26	Rodillos de espuma		4
27	Herramienta 1		1
28	Herramienta 2		1
29	Herramienta 3		1
30	Herramienta 4		1
31	Herramienta 5		1
32	Pasador de bloqueo del selector de altura		1

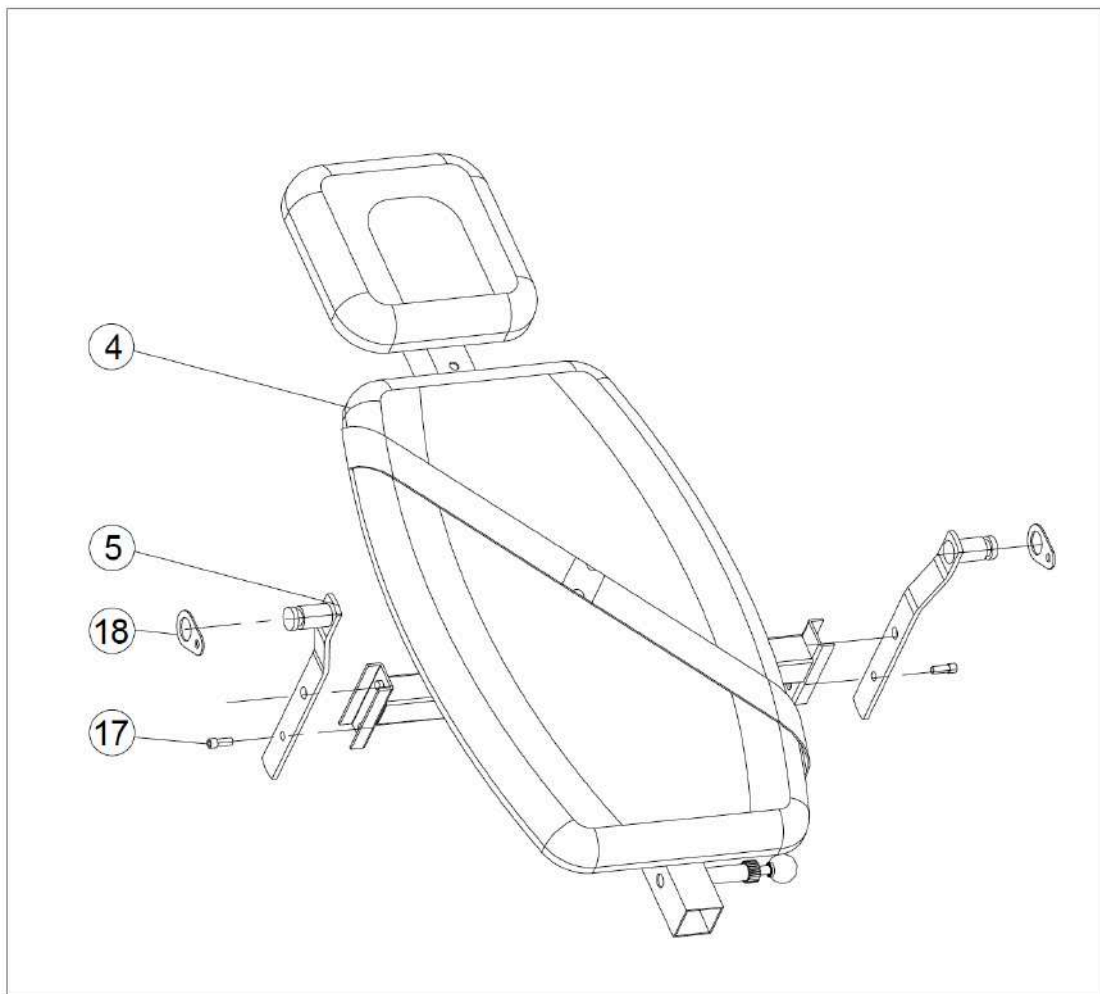
PASO 1 CONFIGURACIÓN DE LA BASE DEL MARCO



PASO 1: Montaje del marco en A

Abra el marco principal preensamblado (#1). Asegúrese de que los dos soportes transversales (#2) estén firmemente fijados en su lugar presionándolos hacia abajo. Conecte los soportes transversales (#2) al marco principal (#1) y fíjelos con cuatro tornillos (#21), cuatro arandelas (#20) y cuatro tuercas de nylon (#22). Deslice dos cubiertas (#6) sobre el marco en A.

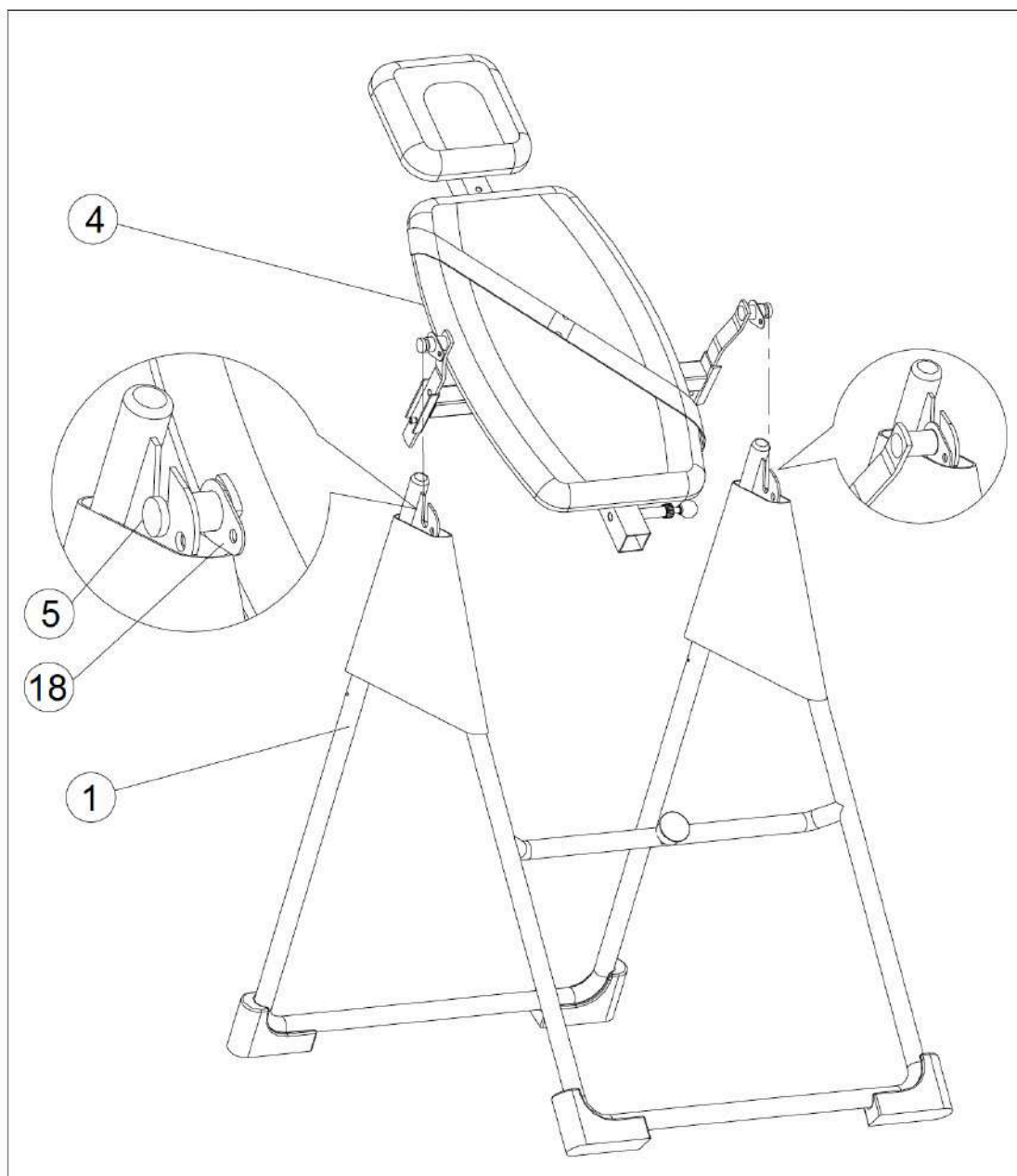
PASO 2 MONTAJE DE LA BARRA PIVOTANTE



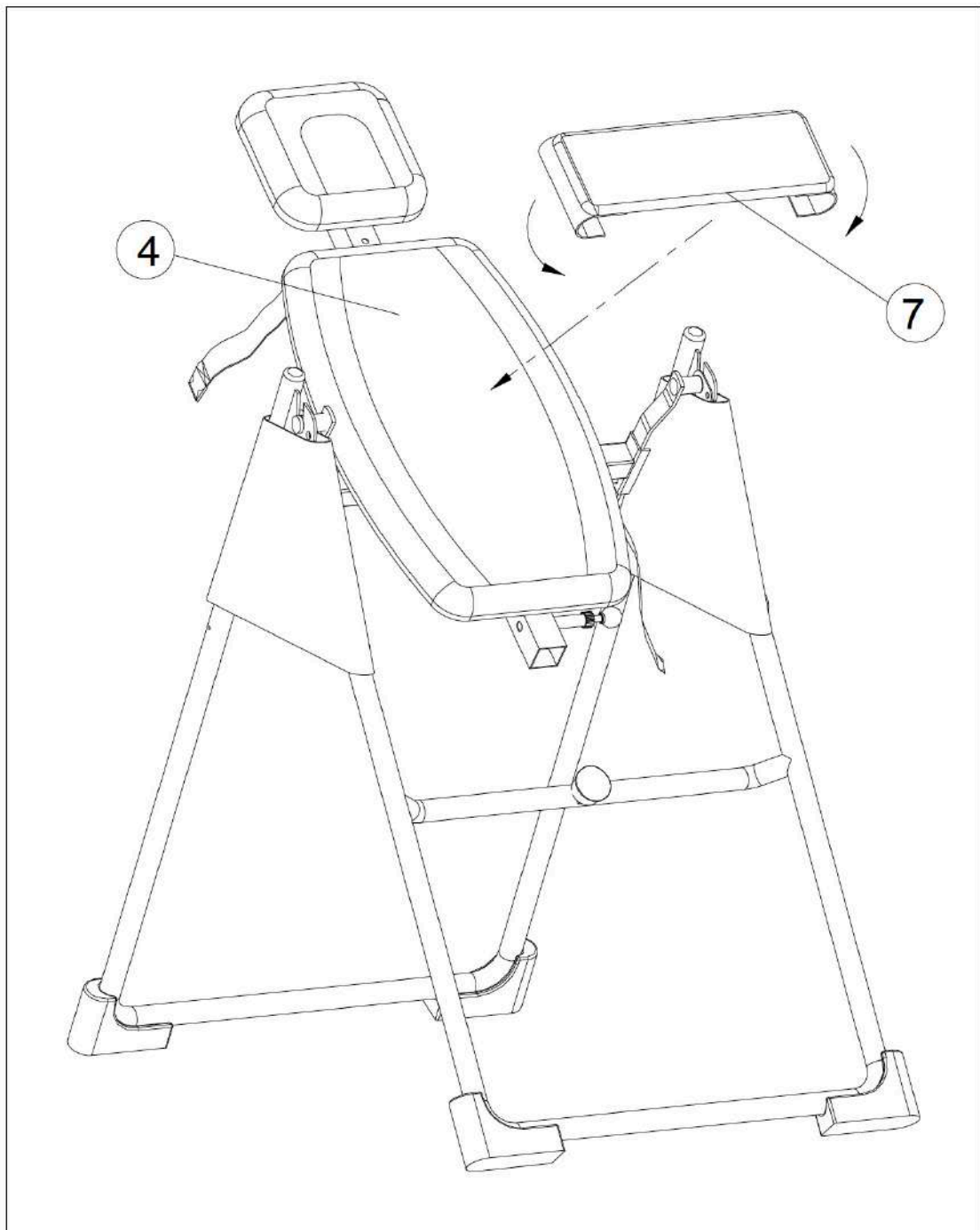
Retire los tornillos hexagonales cilíndricos (n.º 17) preensamblados en las ranuras del marco del cojín del respaldo (n.º 4) y déjelos a un lado, ya que se utilizarán más adelante en este paso. Inserte cada una de las dos barras de pivote (n.º 5) en las ranuras del marco del cojín del respaldo (n.º 4).

Atornille las barras de pivote (n.º 5) al marco del cojín (n.º 4) con dos tornillos hexagonales cilíndricos (n.º 17). Deslice el seguro (n.º 18) en las dos barras de pivote (n.º 5) como se muestra en el diagrama.

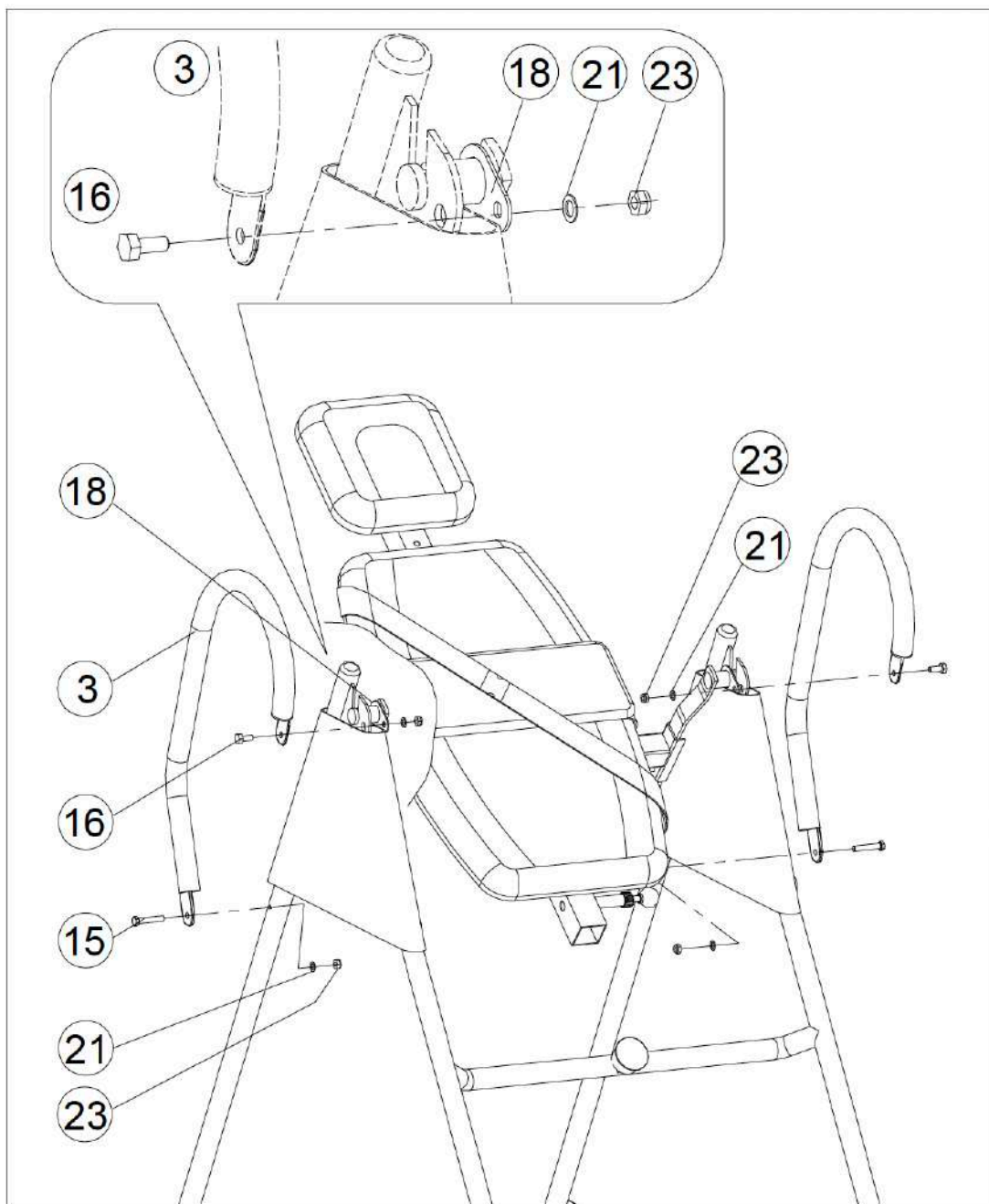
PASO 3 MONTAJE DEL COJÍN DEL RESPALDO



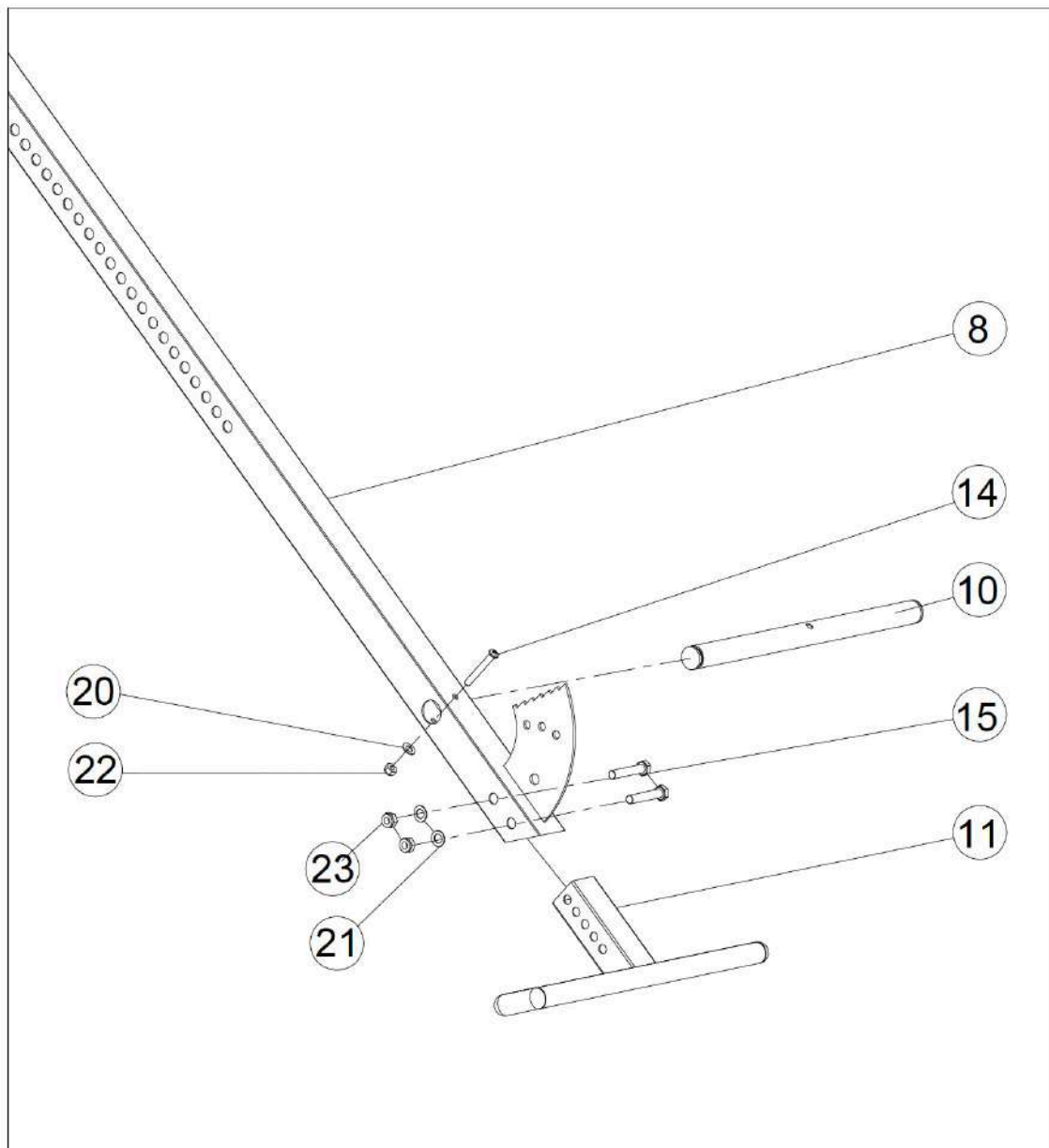
Mueva el orificio del seguro (#18) como se muestra en el diagrama. Con la ayuda de alguien, levante el conjunto del cojín del respaldo (#4) y coloque las barras de pivote (#5) en los dos soportes ubicados en el marco principal. Asegúrese de que ambos lados estén correctamente colocados en cada soporte. Pruebe el cojín del respaldo (#4) balanceándolo hacia adelante y hacia atrás varias veces para asegurarse de que gire suavemente.

PASO 4 MONTAJE DEL COJÍN DE CINTURA

Desabroche la hebilla del cojín trasero (#4), coloque el cojín de cintura (7) sobre el cojín trasero (#4) y pegue el velcro en ambos extremos del cojín de cintura (7) al velcro debajo del cojín trasero (#4) y luego abroche la hebilla que acaba de desabrochar.

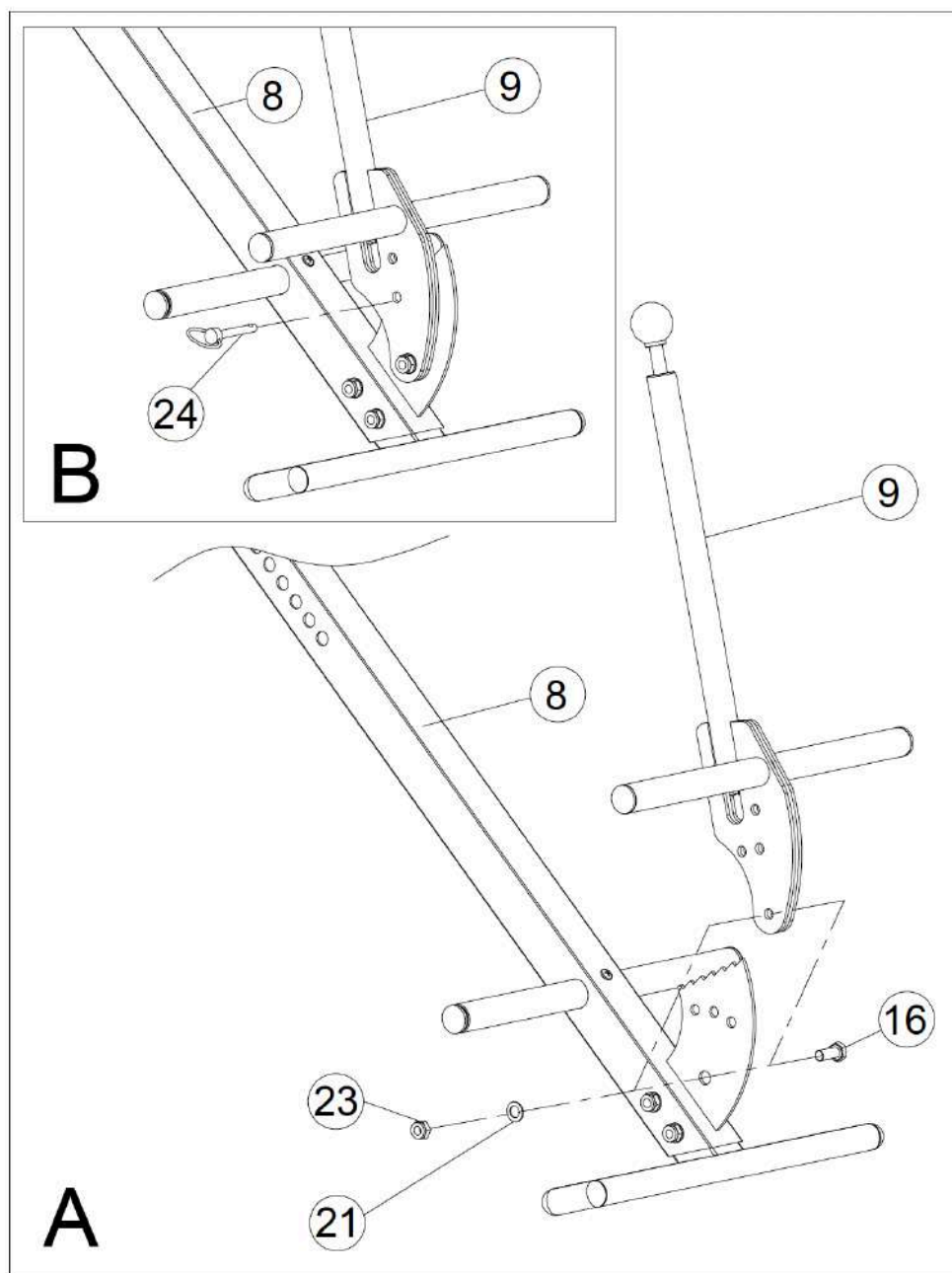
PASO 5 MONTAJE DE BARANDILLA LATERAL ERGONÓMICA

Conecte la barandilla lateral ergonómica (n.º 3) al conjunto de la estructura en A. Fíjela con dos pernos hexagonales (n.º 16), dos arandelas (n.º 21) y dos tuercas de nailon (n.º 23) en la parte superior y dos pernos hexagonales (n.º 15), dos arandelas (n.º 21) y dos tuercas de nailon (n.º 23) en la parte inferior, como se muestra en el diagrama. Los lados izquierdo y derecho se instalan simétricamente.

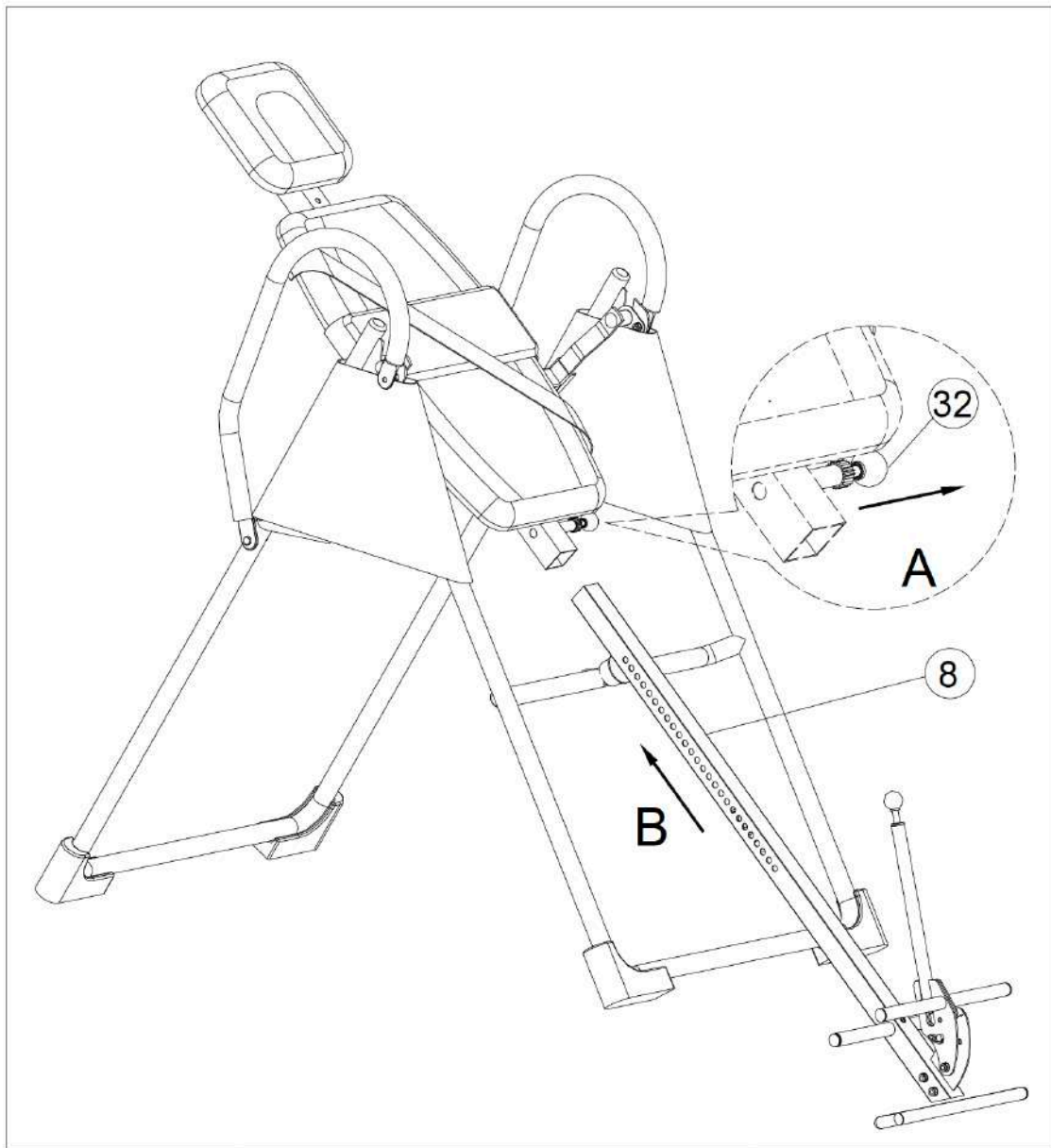
PASO 6 MONTAJE DEL TUBO DEL SOPORTE DE TOBILLO

Deslice el tubo de espuma (#12) a través del tubo de ajuste de altura (#8). A continuación, fije este conjunto con un perno (#14), una arandela (#20) y una tuerca de nylon (#22), como se muestra en el diagrama. Conecte el tubo de pie ajustable (#11) al extremo del tubo de ajuste de altura (#11) con dos pernos hexagonales (#15), dos arandelas (#21) y dos tuercas de nylon (#23). Atornille los pernos hexagonales (#15) en cualquier orificio por ahora. El tubo de pie ajustable (#11) está diseñado para adaptarse a diferentes tallas de calzado, desplazándose hacia arriba para pies pequeños y hacia abajo para pies grandes. Ajústelo a su talla de pie antes de invertir. (SIEMPRE USE CALZADO DEPORTIVO ANTES DE INVERTIR).

PASO 7 CONJUNTO DE TOBILLERA AJUSTABLE

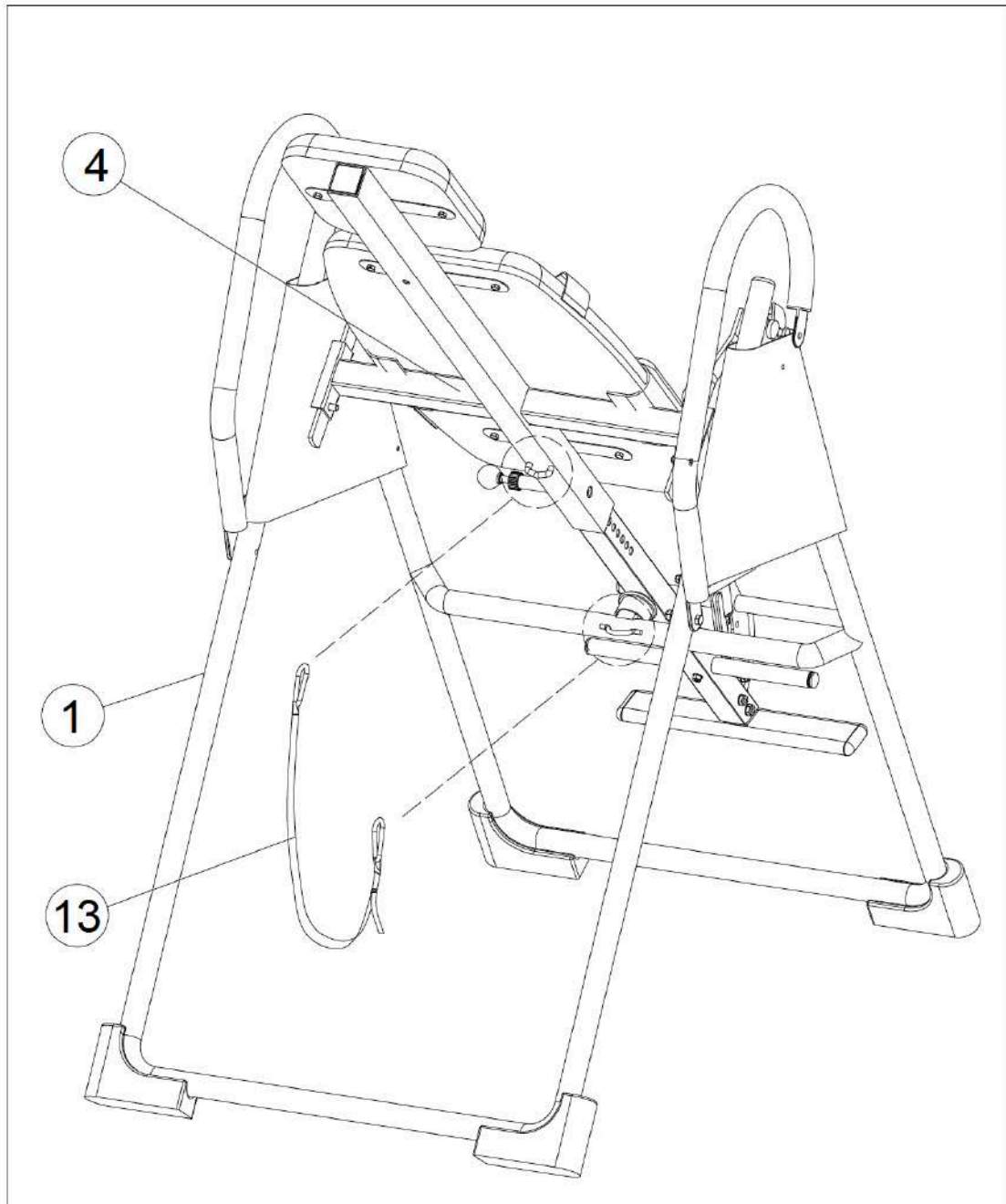


Coloque la tobillera ajustable (n.º 9) en el soporte ubicado en el tubo de ajuste de altura (n.º 8). Asegúrelas con un perno hexagonal (n.º 16), una arandela (n.º 21) y una tuerca de nailon (n.º 23). Inserte el pasador (n.º 24) en un orificio del soporte ubicado en el tubo de ajuste de altura (n.º 8), como se muestra en el diagrama. Este pasador (n.º 24) está diseñado para facilitar el ajuste del ángulo de la tobillera ajustable (n.º 9).

PASO 8 CONJUNTO DEL TUBO DE AJUSTE DE ALTURA

Con la ayuda de un compañero, fije el tubo de ajuste de altura (#8) al cojín del respaldo (#4) tirando del pasador de bloqueo del selector de altura (#32) hacia afuera y deslizando simultáneamente el tubo de ajuste de altura (#8) hacia adentro. Suelte el pasador de bloqueo del selector de altura (#32) en cualquier posición por ahora. Tenga en cuenta que el tubo de ajuste de altura (#8) está diseñado para adaptarse a la altura de diferentes personas; ajústelo tirando del pasador de bloqueo del selector de altura (#32) mientras desliza el tubo de ajuste de altura (#8) hacia arriba o hacia abajo.

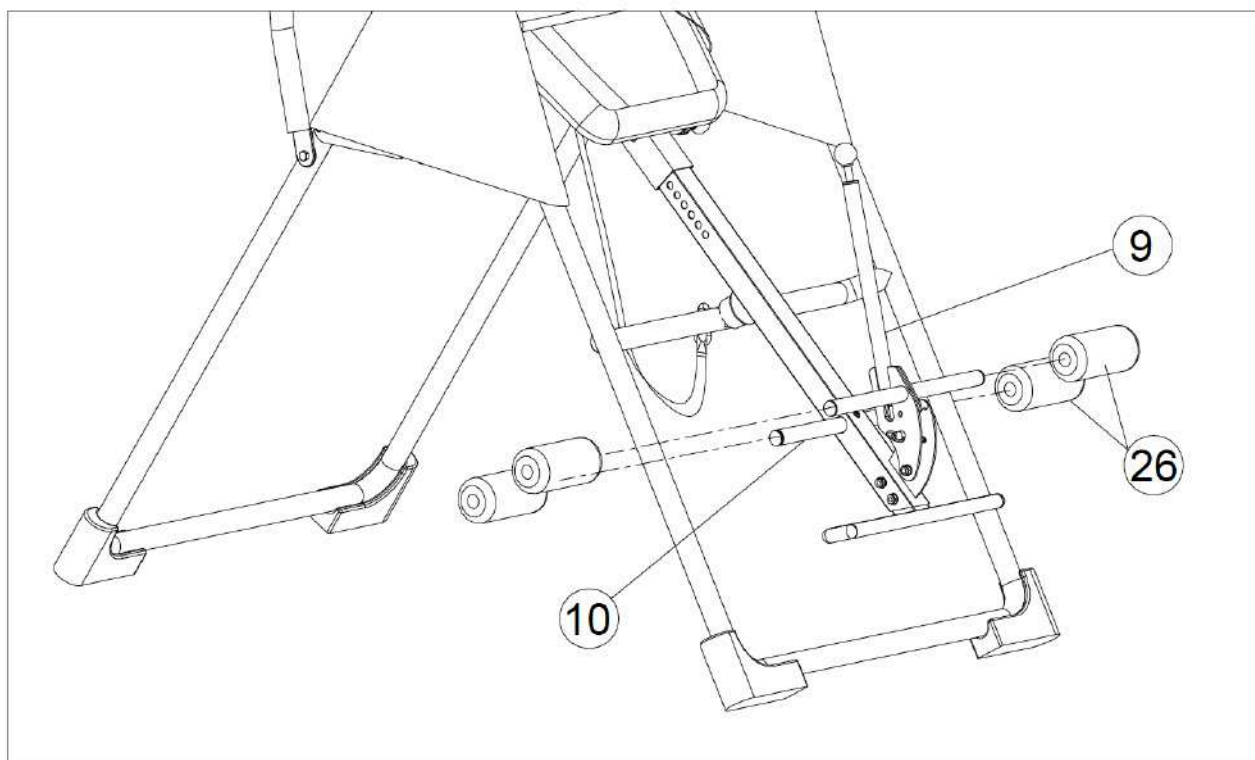
PASO 9 MONTAJE DE LA CORREA DE SEGURIDAD



Enganche los ganchos de la correa de seguridad (n.º 13) al marco del cojín (4) y al marco A, como se muestra en el diagrama.

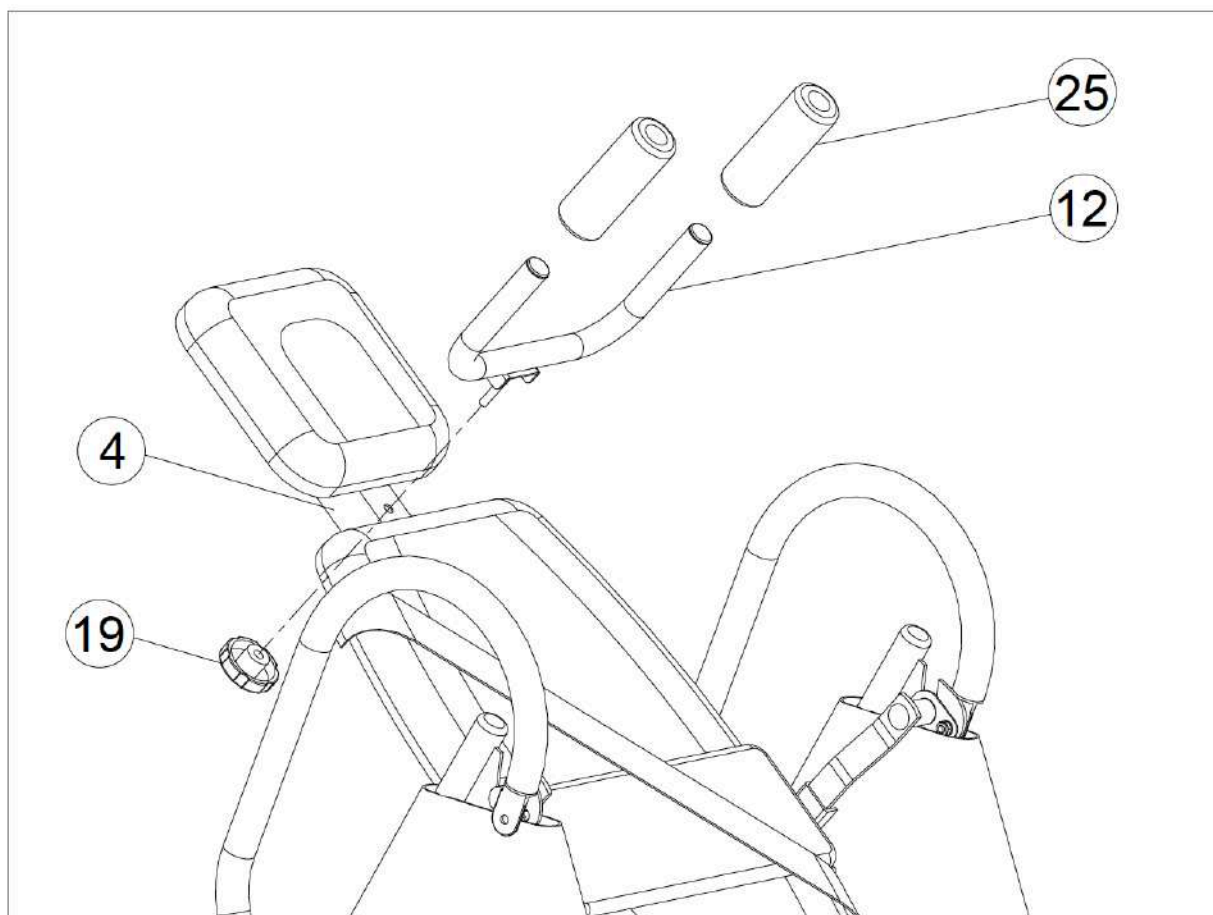
Cuanto más corta sea la correa, menor será el ángulo de inversión. Cuanto más larga sea la correa, mayor será el ángulo de inversión. Quienes la utilicen por primera vez deben ajustar la correa de sujeción acortándola para minimizar la inversión.

PASO 10 MONTAJE DEL RODILLO DE ESPUMA



Deslice dos rodillos de espuma (#26) sobre el tubo de espuma (10) y otros dos rodillos de espuma (#26) sobre el tubo de espuma del soporte de tobillo ajustable (#9). Aplique agua jabonosa a los tubos si los rodillos de espuma no se deslizan fácilmente.

PASO 11 MONTAJE DE HOMBRERAS



Conecte el tubo de la hombrera (n.º 12) al orificio del marco del cojín del respaldo (4), como se muestra en el diagrama. Asegúrelos con una tapa de perilla (n.º 19). Deslice dos rodillos de espuma (n.º 25) sobre el tubo de la hombrera (n.º 12).

¡Felicitaciones! Ha terminado el ensamblaje.

Lea el manual del usuario para evitar lesiones y pruebe la mesa manualmente para comprobar que gira de forma suave y constante antes de usarla.

¡Felicitaciones por comprar la tabla de inversión!

Probablemente compró su tabla de inversión con la esperanza de que le ayudara a aliviar el dolor y la presión en la espalda.

La inversión ayuda a disminuir la presión sobre los discos intervertebrales, estirar y relajar los músculos y aliviar temporalmente el dolor de espalda.

¡PRECAUCIÓN!

No invierta la mesa sin la aprobación de un médico colegiado. A continuación, se incluye una lista de contraindicaciones para la inversión (esta no es una lista completa, solo es de referencia).

- Embarazo
- Hernia
- Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis
- Hipertensión arterial, hipertensión, accidente cerebrovascular reciente o accidente isquémico transitorio
- Trastornos cardíacos o circulatorios por los que esté recibiendo tratamiento
- Lesión medular, esclerosis cerebral e inflamación articular aguda
- Debilidad ósea (osteoporosis), fracturas recientes sin consolidar, clavos en el bulbo raquídeo y soportes ortopédicos implantados quirúrgicamente
- Uso de anticoagulantes, incluyendo altas dosis de aspirina, infección del oído medio y obesidad extrema

Si tiene una o más de las contraindicaciones mencionadas, aún podría realizar la inversión. Sin embargo, primero debe obtener la aprobación de su médico colegiado.

ADVERTENCIA

El límite de peso es de 136 kg (300 lb)

La tabla de inversión está diseñada solo para adultos.

INSTRUCCIONES DE USO

A. Antes de montar:

Antes de usar la mesa, asegúrese de que gire completamente hasta la posición invertida y viceversa. Úsela únicamente sobre una superficie nivelada.

1. Coloque la barra en la estructura y atorníllela en el orificio 2.
2. Si no desea invertir completamente la posición, ajuste la correa de sujeción para detener la rotación. Si es la primera vez que la usa, ajústela a 20 grados o menos.
3. Seleccione la altura del usuario:

Extraiga el pasador de bloqueo del selector de altura.

El regulador de altura debe estar en la posición correcta. La altura dependerá de la distribución del peso. Siempre debe comenzar con una altura superior a su altura real. Al comenzar por encima de su altura, se asegura de que la rotación no sea demasiado brusca.

B. Montaje:

1. Deténgase a ambos lados del tubo de ajuste y coloque los pies en la plataforma, dentro de las abrazaderas para tobillos, e incline las caderas hacia atrás contra la cama.
2. Presione la abrazadera para tobillos contra los tobillos. Presione el botón o el mecanismo de

bloqueo de pies y tire del tubo principal. Suelte el botón para bloquearlo. Los rodillos de espuma para tobillos deben rodear ligeramente sus piernas/tobillos.

ADVERTENCIA

Debe colocar completamente la abrazadera del tobillo o podría caerse y lesionarse cuando la mesa se invierta.

C. Equilibrio:

La tabla de inversión es como una barra de equilibrio. El objetivo es asegurar que el peso se distribuya correctamente seleccionando la altura correcta para el usuario.

1. Asegúrese de que las abrazaderas de tobillo estén bien sujetas.
2. Apoye la cabeza sobre la cama y los brazos a los costados. Extienda los brazos con las manos por debajo de la cintura.
3. Separe los brazos de los costados y colóquelos sobre el estómago. Es posible que tenga que ajustar la altura para lograr el equilibrio correcto.

Si está acostado sobre la mesa y la cabeza está más baja que los pies, aumente la altura 2,5 cm y repita hasta alcanzar la posición correcta.

Si está acostado sobre la mesa y esta sigue bajada hasta el tope, debe:

ADVERTENCIA

Debe activar completamente la abrazadera de tobillo; de lo contrario, podría caerse y lesionarse cuando la mesa se invierta. Le recomendamos encarecidamente que tenga un amigo a su lado para estabilizar la mesa mientras realiza el ejercicio de equilibrio e inversión.

Reduzca la altura 2,5 cm y repita hasta alcanzar la correcta.

La altura óptima se alcanza cuando los pies se encuentran a unos centímetros del tope. Los movimientos de los brazos le permitirán girar la mesa hacia adelante y hacia atrás de forma suave y lenta.

Una vez que encuentre la posición ideal, se mantendrá igual siempre que su peso no cambie sustancialmente.

D. Inversión parcial:

(Ajuste la correa de sujeción a la longitud deseada para que la mesa se detenga en el ángulo deseado)

1. Para una inversión parcial, comience levantando lentamente un brazo por encima de la cabeza. Mover el brazo hacia arriba y hacia abajo controlará la rotación de la mesa.
2. Una vez que encuentre el ángulo que prefiera, apoye los brazos en la posición deseada. Para aumentar la intensidad de la rotación, levante ambos brazos juntos.
3. Lleve los brazos hacia atrás desde la posición superior a la cabeza para volver a la posición erguida. Es posible que tenga que flexionar las rodillas y reposicionar el peso corporal para volver a la posición erguida completa. Nunca levante la cabeza ni intente sentarse mientras realiza la inversión.

E. Inversión completa:

No intente la inversión completa hasta que se sienta cómodo con la inversión parcial.

1. Coloque las empuñaduras en la posición uno para bloquear la mesa en la posición invertida. Para personas que pesen más de 100 kg, coloque las empuñaduras en la posición dos.
 2. La correa de sujeción deberá desconectarse o alargarse para realizar la inversión completa.
 3. Levante ambas manos por encima de la cabeza para girar boca abajo. Es posible que tenga que ayudarse con el último grado de rotación empujando contra el suelo o el marco.
- F. Para volver a la posición vertical normal de una mesa de inversión completa:

1. Con una mano, sujete el borde trasero de la mesa directamente sobre la cabeza y presione el torso contra la cama. Mientras se sujeta a la cama, baje la otra mano hacia un lado. La cama se elevará ligeramente de la posición invertida.
2. Suelte la mano que sujeta el borde trasero de la mesa y bájela hacia un lado. Esto girará la mesa de la posición invertida y bajará los pies y elevará la cabeza.

Si la mesa no se eleva a la posición vertical con el movimiento o los brazos, entonces puede utilizar manubrios para levantarse.

Nota: Dado que su cuerpo se ha movido durante la inversión, es posible que tenga que flexionar las rodillas y reposicionar el peso corporal para bajar la mesa.

No levante la cabeza ni intente sentarse mientras la mesa regresa de la posición invertida. Esto afectará su funcionamiento normal y, por lo tanto, impedirá que el usuario la recupere a su posición vertical.

G. Almacenamiento de la mesa de inversión:

1. Retire el pasador de bloqueo y empuje el eje principal hasta el tope.
2. Mueva la cama en la dirección opuesta hasta que descansa sobre el marco principal.
3. Doble las patas del marco principal hasta que quede completamente plana.

Sugerencias útiles para un buen uso de su tabla de inversión

Nivel 1: Familiarizándose con su tabla: (Principiantes)

- Se recomienda invertir solo parcialmente hasta que se sienta cómodo con el movimiento de equilibrio de brazos.
- 30 segundos para la primera vez que invierte.
- Aumente a un minuto durante la primera semana.
- Busque a alguien que le acompañe mientras encuentra la altura correcta.
- Asegúrese de salir de la inversión lentamente, levantando un brazo a la vez para que su cuerpo se adapte.

Nivel 2: (Conocimiento del movimiento de equilibrio de la tabla):

- El ángulo debe aumentarse solo si le resulta cómodo.
- Invertir a tan solo 25°, incluso durante unos minutos, puede ayudar.
- Aumente solo unos pocos grados a la vez. Puede obtener los beneficios sin invertir nunca más de 60 grados.
- Puede aumentar su rutina con el tiempo. Precaución de seguridad: Preste atención a lo que le dice su cuerpo:
- Cada usuario es diferente y su cuerpo le indicará qué es lo adecuado para usted.

¡ADVERTENCIA!

La tabla de inversión tiene una capacidad de 136 kg (300 lb). SIN EMBARGO, limite todas las actividades de inversión a movimientos suaves. Los ejercicios agresivos que implican mucho movimiento corporal pueden hacer que la tabla se vuelque y causar posibles lesiones graves.

Otros pueden invertir por más tiempo; sigue lo que tu cuerpo te indique.

Cada sesión puede variar según tu cuerpo ese día.

No inviertas justo después de comer o beber; espera un tiempo mínimo para que tu cuerpo lo asimile.

Quienes empiezan pueden sentir náuseas o mareos al invertir; recuerda que a algunos les lleva tiempo acostumbrarse a la inversión.

La inversión debe seguir esta regla general: cuanto mayor sea el ángulo de inversión, menor será el tiempo de inversión estática.

Lo mismo ocurre en la inversión. Sobre todo, presta atención a tu cuerpo.

Cuando sientas que ya es suficiente, detente.

Ejercicios: (Solo para usuarios experimentados):

Para que la inversión sea una experiencia más cómoda, intenta moverte mientras estás invertido. La rotación y el movimiento lentos y suaves pueden aportar beneficios a tu experiencia de inversión. Esto también puede ayudar a realinear las articulaciones y estirar los músculos. Puede añadir estiramientos suaves y ejercicios ligeros una vez que se sienta cómodo con la

inversión.

Al ejercitarse, hágalo lentamente hasta que haya establecido la rutina adecuada para usted.

Inversión regular:

Sugerimos realizar la inversión en dos o tres sesiones espaciadas al día.

¡ADVERTENCIA!

La tabla de inversión tiene una capacidad de 136 kg (300 lb). SIN EM-BARGO, limite todas las actividades inventadas a movimientos suaves.

Los ejercicios agresivos que implican mucho movimiento corporal pueden hacer que la tabla se vuelque y causar posibles lesiones graves.

Importado por: Maquiten, S.A.
Polígono Industrial de Güimar Sector 3 Manzana XV Nave 8
38509 Güimar
Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922539251
Email: web@mibricolaje.com
Made in China
Fabricado por: HST CO., LTD

