

BODY DEFINATOR

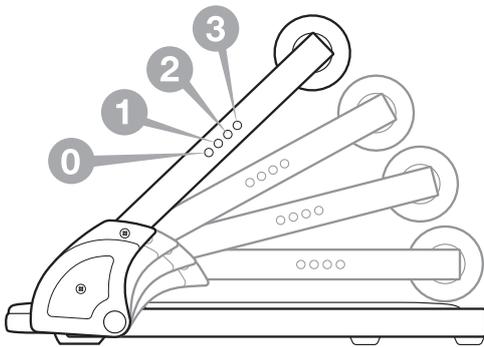


Modelo: IM9014

Manual de operación y guía de ejercicios

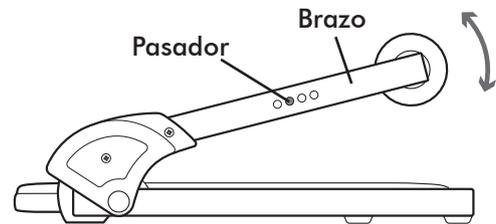
Dimensiones del producto armado: 48x55x37cm. Peso máximo: 120 kg.

Ajuste de niveles de resistencia y asistencia



- 3 Resistencia: ALTA
Asistencia: ALTA
- 2 Resistencia: MEDIA
Asistencia: MEDIA
- 1 Resistencia: BAJA
Asistencia: BAJA
- 0 PLEGAR

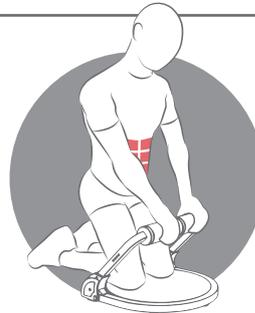
Para cambiar de nivel de resistencia oprima el pasador y mueva el brazo del Body Definator®. Realice la misma operación con el otro brazo.



Guía de ejercicios

1 Abdomen Vertical

Coloque sus rodillas en el cojín del Body Definator®, apriete el abdomen y empuje con las manos ambos brazos del aparato al mismo tiempo.



2 Abdomen Horizontal (Crunches)

Siéntese en el cojín y recargue la espalda baja en el Body Definator®. Apriete el abdomen y levante el torso.



3 Abdomen Completo

Siéntese en una silla. Sujétese con las manos a la base de la silla, apriete el abdomen y empuje con ambas piernas los brazos del Body Definator®.



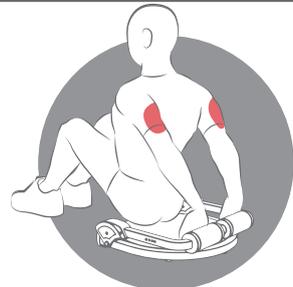
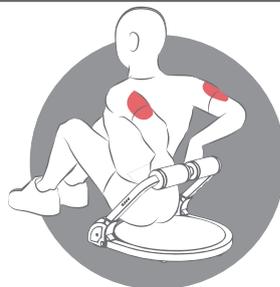
4 Bíceps

Tomando una postura incada y empuje los brazos del Body Definator®, alternando la mano izquierda y, posteriormente, la mano derecha.



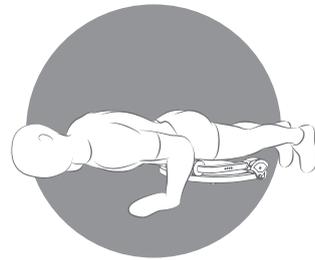
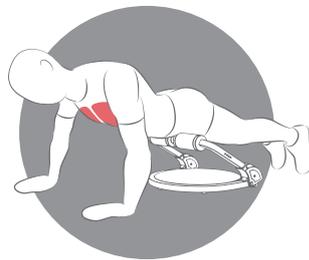
5 Tríceps

Siéntese en el cojín del Body Definator® y empuje hacia abajo con ambas manos, poniendo a trabajar los músculos de los tríceps.



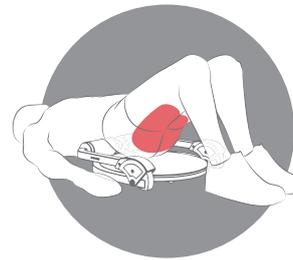
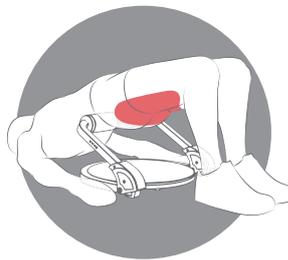
6 Pecho (Push ups)

Tomando la postura para realizar lagartijas, recargue su pelvis (o también su estómago) en el Body Definator®. Flexione sus brazos hasta que su pecho casi toque el piso. Empuje con sus brazos hasta lograr levantar su torso.



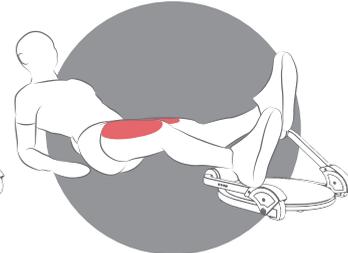
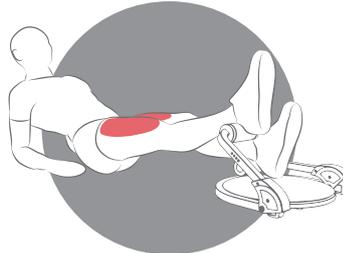
7 Glúteos (Puentes)

Coloque sus hombros y brazos en el piso y su espalda baja en el Body Definator®. Empuje su pelvis hacia arriba y hacia abajo.



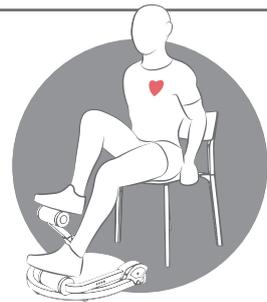
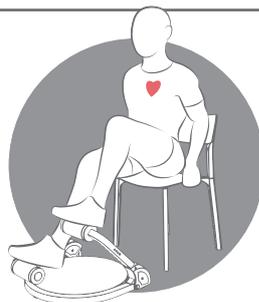
8 Piernas (Tijeras)

Recargue sus codos en el piso y coloque ambas piernas en el Body Definator®. Empuje la pierna derecha hacia abajo mientras sube la pierna izquierda. Ahora empuje la pierna izquierda y suba la pierna derecha.



9 Cardio

Siéntese en una silla. Sujétese con las manos a la base de la silla y empuje con la pierna derecha el Body Definator® mientras sube la pierna izquierda. Ahora empuje con la pierna izquierda y suba su pierna derecha. Repita los movimientos con ritmo constante.



País de origen: CHINA

En México importado por: IMPORTACOP S.A. de CV. Pedro Infante 2580-10, Los Álamos, Culiacán Rosales, Culiacán Sinaloa, C.P. 80100 México
En Argentina importado por: COPPEL S.A. Santiago del Estero 1571, Tigre (CP 1648), Buenos Aires, Argentina. CUIT: 30-71041150-2