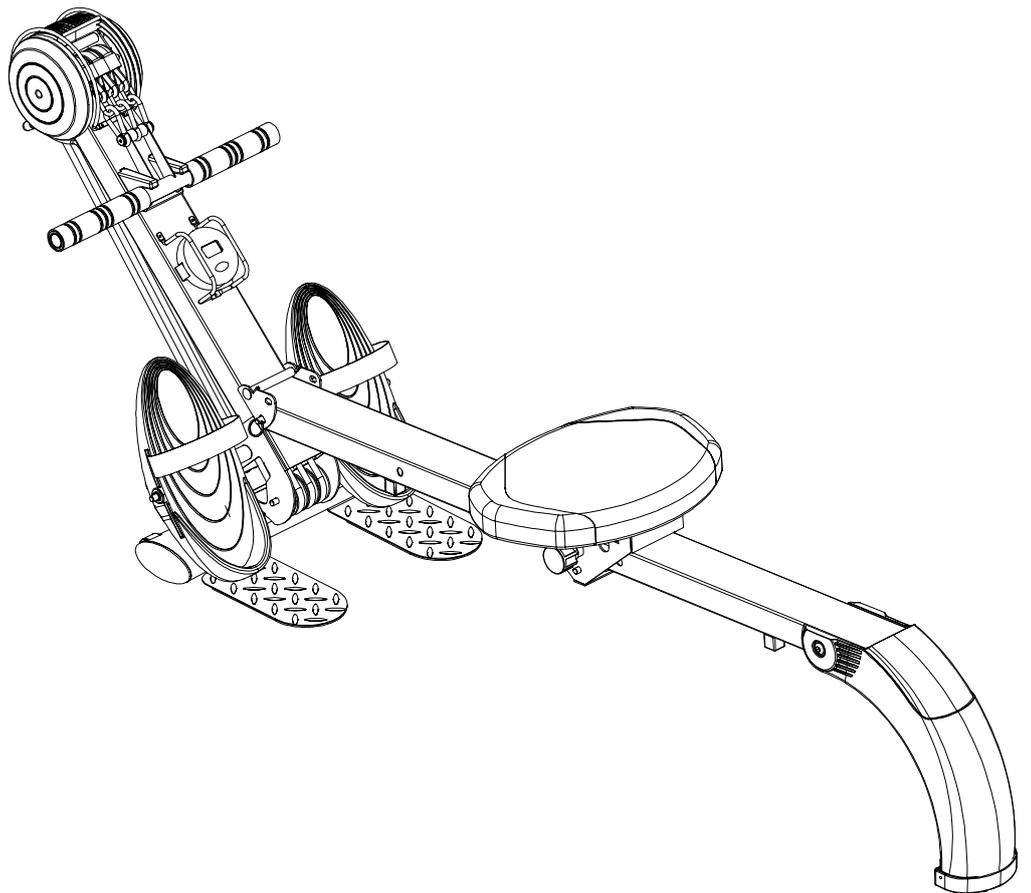


BR-3010

ROWER 'N' GYM

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



www.body-sculpture.es

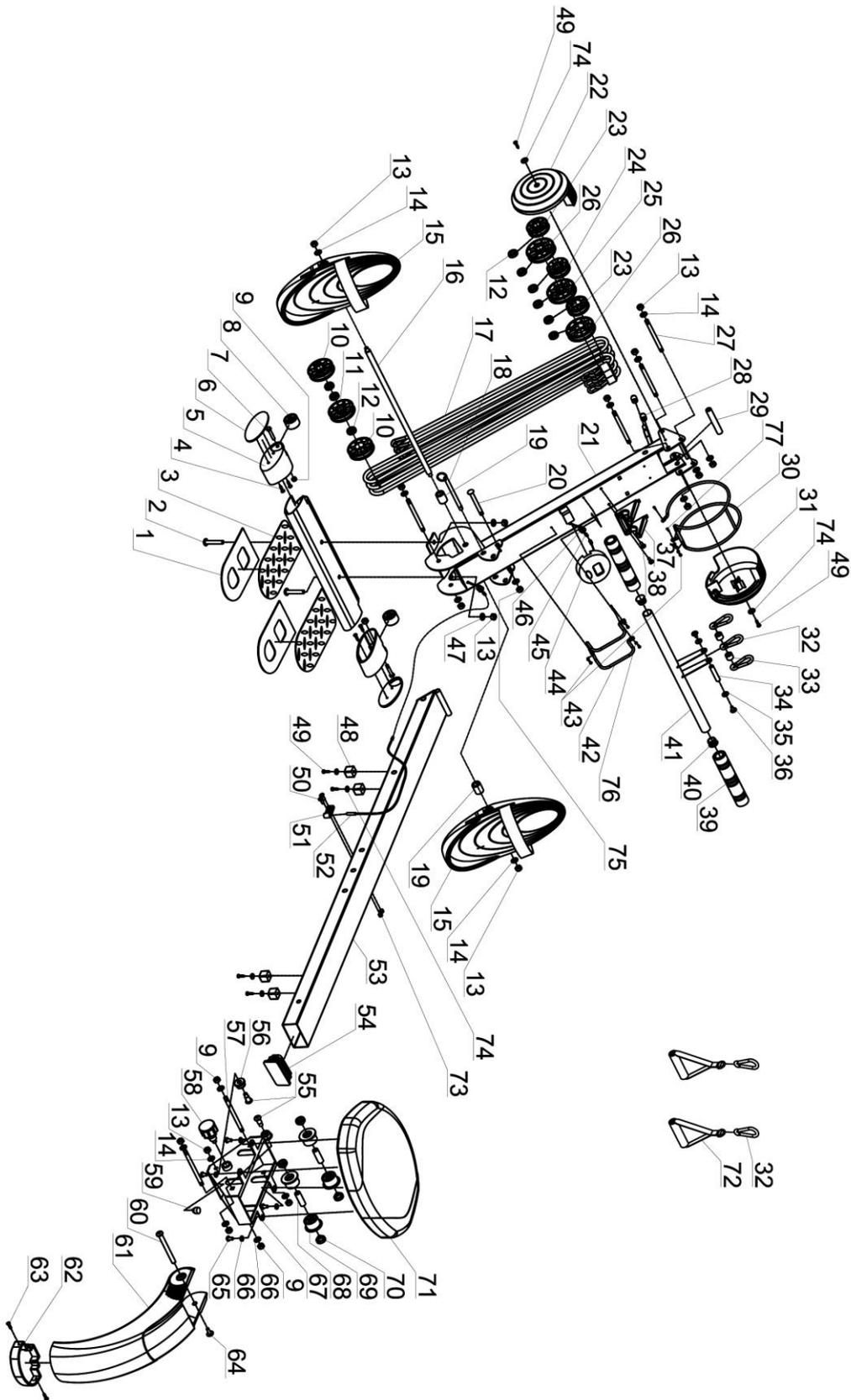
Información Importante de Seguridad

Por favor guarde este manual en un lugar seguro para futura referencia

1. Es muy importante que lea todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.

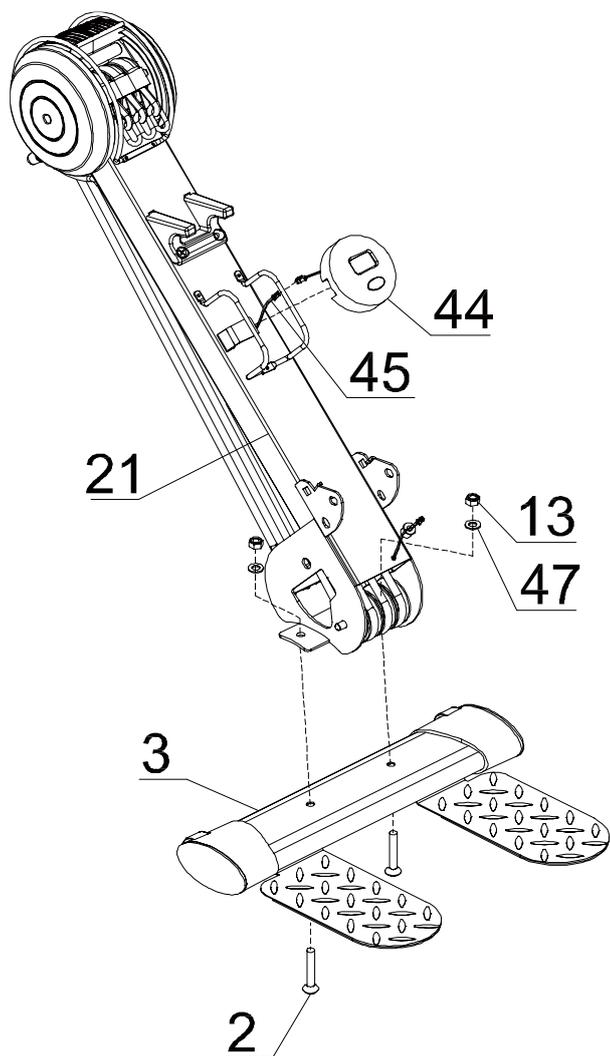
Un uso seguro y eficiente sólo puede lograrse si el equipo es ensamblado, mantenido y usado apropiadamente. Es su responsabilidad informarles a todos los usuarios del equipo de las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar un programa de ejercicios, usted debe consultar a su doctor para que determine si tiene alguna condición física o de salud que pudiera crear un riesgo a su salud, seguridad o prevenirlo de usar el equipo apropiadamente. El consejo de su doctor es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión sanguínea o el nivel de colesterol.
3. Tome consciencia de las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Detenga inmediatamente el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento, mareos o náuseas. Si usted siente alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado solo para adultos.
5. Use el equipo en una superficie sólida y plana con una cubierta de protección para su piso o alfombra. El equipo debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre de seguridad alrededor de él.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos están bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si éste es examinado regularmente por daños, deterioro o destrozo.
8. El equipo debe ser instalado sobre una base estable y nivelada apropiadamente. Siempre use el equipo como se explica en el manual. Si usted encuentra componentes defectuosos mientras está ensamblando o verificando el equipo o bien escucha un ruido inusual durante su uso, detenga la máquina. No use el equipo hasta que el problema haya sido corregido.
9. Use ropa apropiada mientras usa el equipo. Evite prendas sueltas que puedan pescarse en el equipo o que puedan restringir o evitar el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado a EN957 bajo clase H.C., apropiado solamente para uso doméstico. El peso máximo por usuario: 110kgs. La velocidad de freno es independiente.
11. El equipo no es apropiado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado cuando levanta o mueve el equipo de manera de no lesionar su espalda. Siempre use una técnica de levantamiento apropiada o pida ayuda. Se debe realizar una verificación regular de las protecciones y los elementos de seguridad.
13. Los padres y supervisores de los niños deben estar conscientes de su responsabilidad en relación al equipo. El instinto natural de juego de los niños y su afición para experimentar los pueden llevar a situaciones peligrosas que el uso de este equipo no estaba previsto.
14. Si se permite a los niños usar el equipo, se debe tener en cuenta su desarrollo físico, mental y temperamento. Deben ser supervisados e instruidos en el correcto uso del equipo. Bajo ninguna circunstancia este equipo en un juguete para los niños.
15. Todas los accesorios movibles (ejemplo: pedales, manubrio, sillín, etc...) requieren una mantención semanal. Verifíquelos antes de usar el equipo. Si alguna pieza está rota o suelta, arrégla inmediatamente. Usted puede continuar usando la bicicleta cuando esté buenas condiciones.

VISION GENERAL DE PIEZAS Y PARTES



PART NO.	DESCRIPCION	Q'TY	PART NO.	DESCRIPCION	Q'TY
1.	Almohadilla de goma	2	40.	Tapa de extremo	2
2.	Perno (M8*48)	2	41.	Manillar	1
3.	Estabilizador delantero	1	42.	Protector de computadora	1
4.	Tornillo (ST4.2*10)	4	43.	Tornillo (ST2.9*8)	5
5.	Tapa de extremo	2	44.	Computadora	1
6.	Tapón para la tapa de extremo	2	45.	Cable superior de la computadora	1
7.	Perno (M6*40)	2	46.	Soporte de cable	1
8.	Rueda de transporte	2	47.	Arandela curva (Φ8) (Φ8)	2
9.	Contratuerca (M6)	6	48.	Tapón	4
10.	Polea (φ63*29.25)	2	49.	Tornillo (ST4.2*13)	6
11.	Polea (φ63*20.5)	1	50.	Tornillo (M5*12)	2
12.	Cojinete	9	51.	Sensor	1
13.	Contratuerca (M6)	14	52.	Cable inferior de la computadora	1
14.	Arandela (φ8)	13	53.	Tubo	1
15.	Pedal	2	54.	Tapa de extremo	1
16.	Eje para pedal	1	55.	Perno (Φ10*14.5*M8)	2
17.	Correa trenzada	3	56.	Buje	2
18.	Clavija	1	57.	Perno (φ8*110)	2
19.	Buje	2	58.	Perilla de ajuste	1
20.	Perno (M8*95)	1	59.	Imán	1
21.	Marco principal	1	60.	Perno (Φ9.5*94.5*M6)	1
22.	Cubierta de la cadena (Izquierda)	1	61.	Estabilizador trasero	1
23.	Polea (φ53*29.25)	2	62.	Estera antideslizante	1
24.	Polea (φ53*20.5)	1	63.	Tornillo (ST2.9*16)	2
25.	Polea (φ73*20.5)	1	64.	Tornillo (M6*10)	1
26.	Polea (φ73*29.25)	2	65.	Tornillo (M6*15)	4
27.	Eje	4	66.	Arandela plana (φ6)	8
28.	Buje	2	67.	Soporte del asiento	1
29.	Buje	1	68.	Buje	2
30.	Marco de la cubierta de la cadena	1	69.	Rueda	4
31.	Cubierta de la cadena (Derecha)	1	70.	Cojinete	4
32.	Gancho	5	71.	Asiento	1
33.	Buje	2	72.	Juego de manijas	1
34.	Eje	1	73.	Contratuerca	2
35.	Arandela	2	74.	Arandela plana (φ5)	6
36.	Tornillo (M5*10)	2	75.	Contratuerca	1
37.	Soporte de manillar	1	76.	Arandela plana (φ3)	5
38.	Tornillo (M5*15)	2	77.	Tornillo (ST3.5*8)	2
39.	Grip de espuma	2			

INSTRUCCIONES DE EMSAMBLAJE



PASO 1

Conecte el estabilizador delantero (3) al marco principal (21) utilizando el perno M8*47 (2), la arandela curva $\varnothing 8$ (47) y la contratuerca M8 (13).

Conecte el cable de la computadora (44) al cable superior de la computadora (45), luego fije la computadora en el soporte de la computadora del marco principal (21).

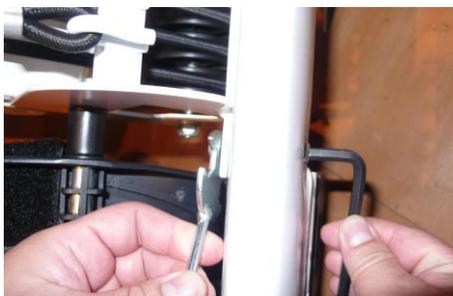
PASO 1-1



PASO 1-2



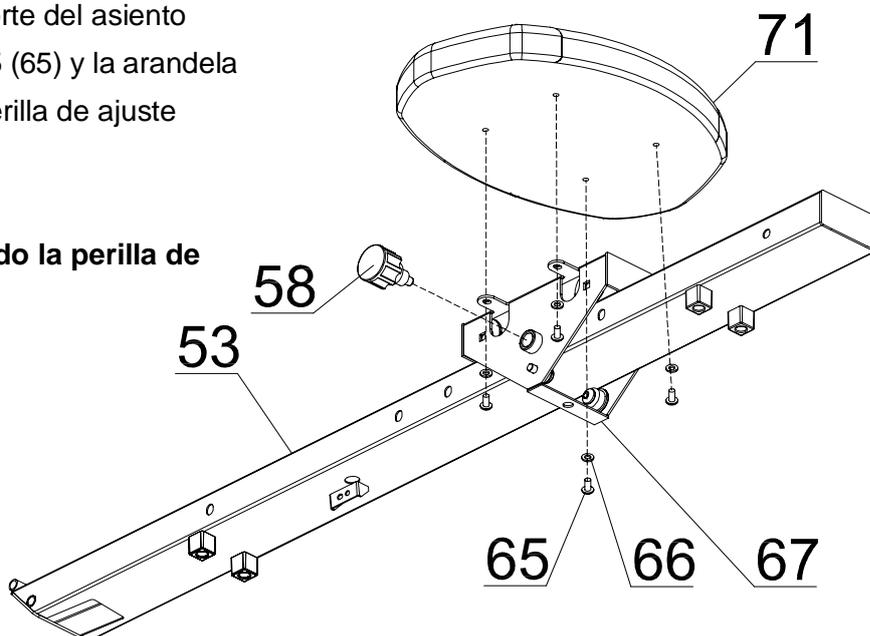
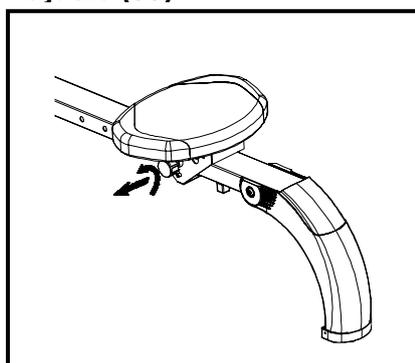
PASO 1-3



PASO 2

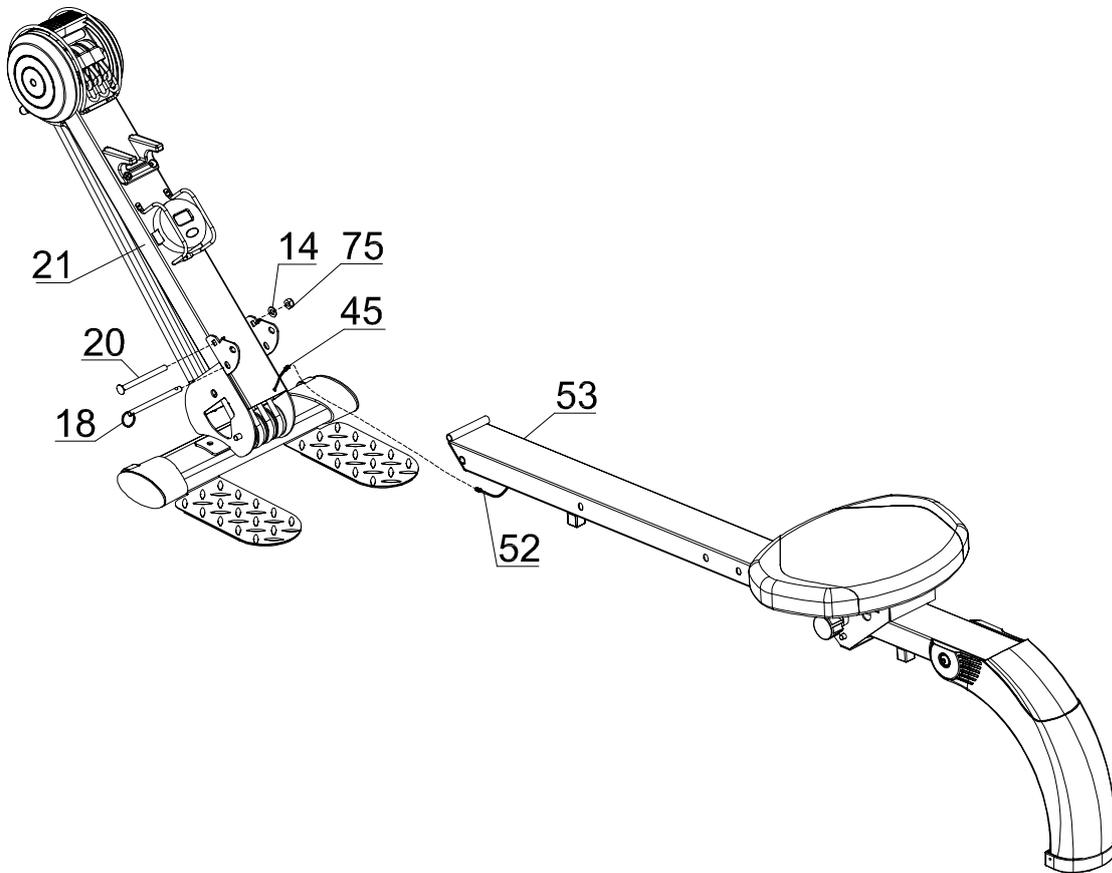
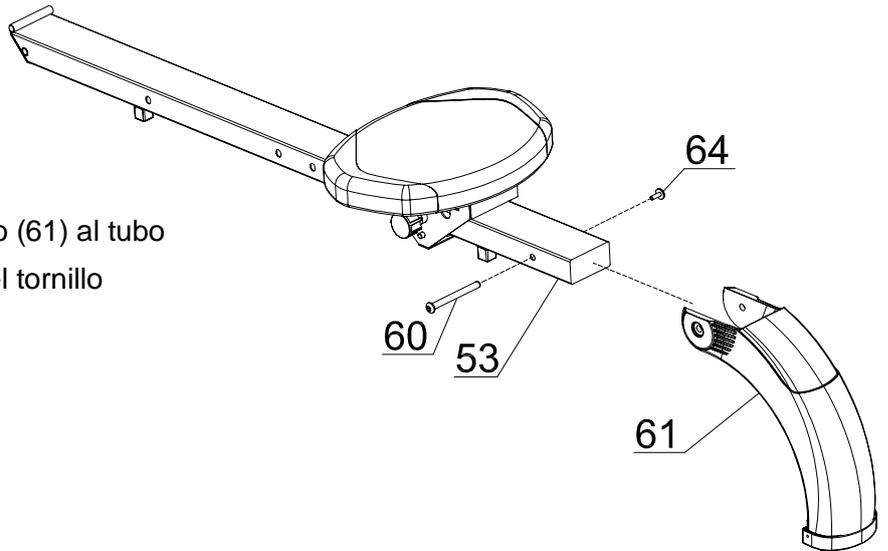
Conecte el asiento (71) al soporte del asiento (67) utilizando el Tornillo M6*15 (65) y la arandela plana (66), luego bloquee la Perilla de ajuste (58).

PS: Ajuste el asiento utilizando la perilla de ajuste (58)



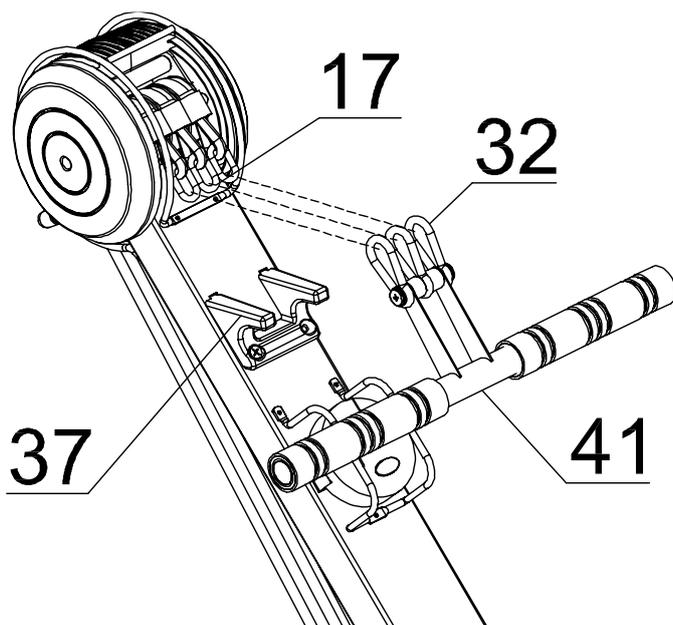
PASO 3

Conecte el estabilizador trasero (61) al tubo (53) utilizando el perno (60) y el tornillo (M6*10) (64).



PASO 4

1. Conecte el tubo (53) con el marco principal (21) y luego ensamble utilizando el perno M8*95 (20), la arandela (14) y la contratuerca M8 (75).
2. Conecte el cable superior de la computadora (45) al cable inferior de la computadora (52),
3. Inserte la clavija (18).



PASO 5

Abroche el gancho del manillar (32) con el gancho de la correa trenzada (17) y luego coloque en el soporte del manillar (37).

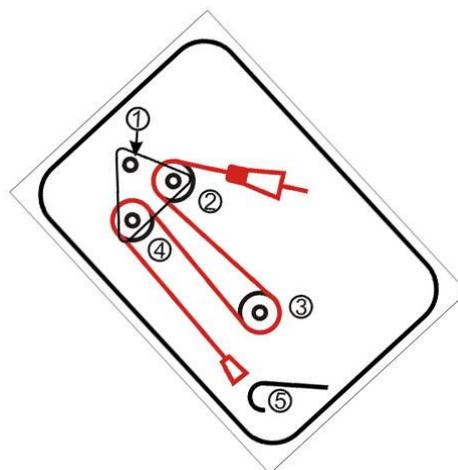
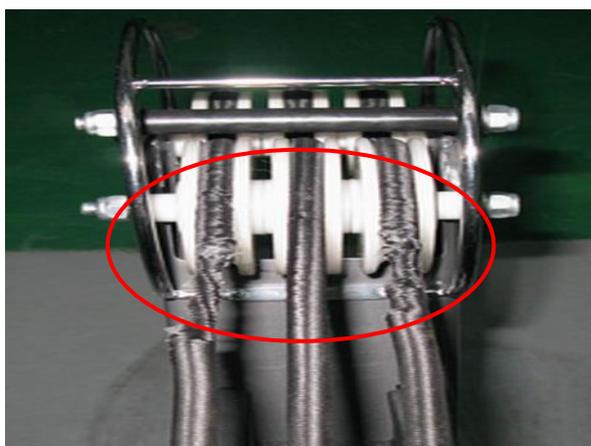
ATENCIÓN:

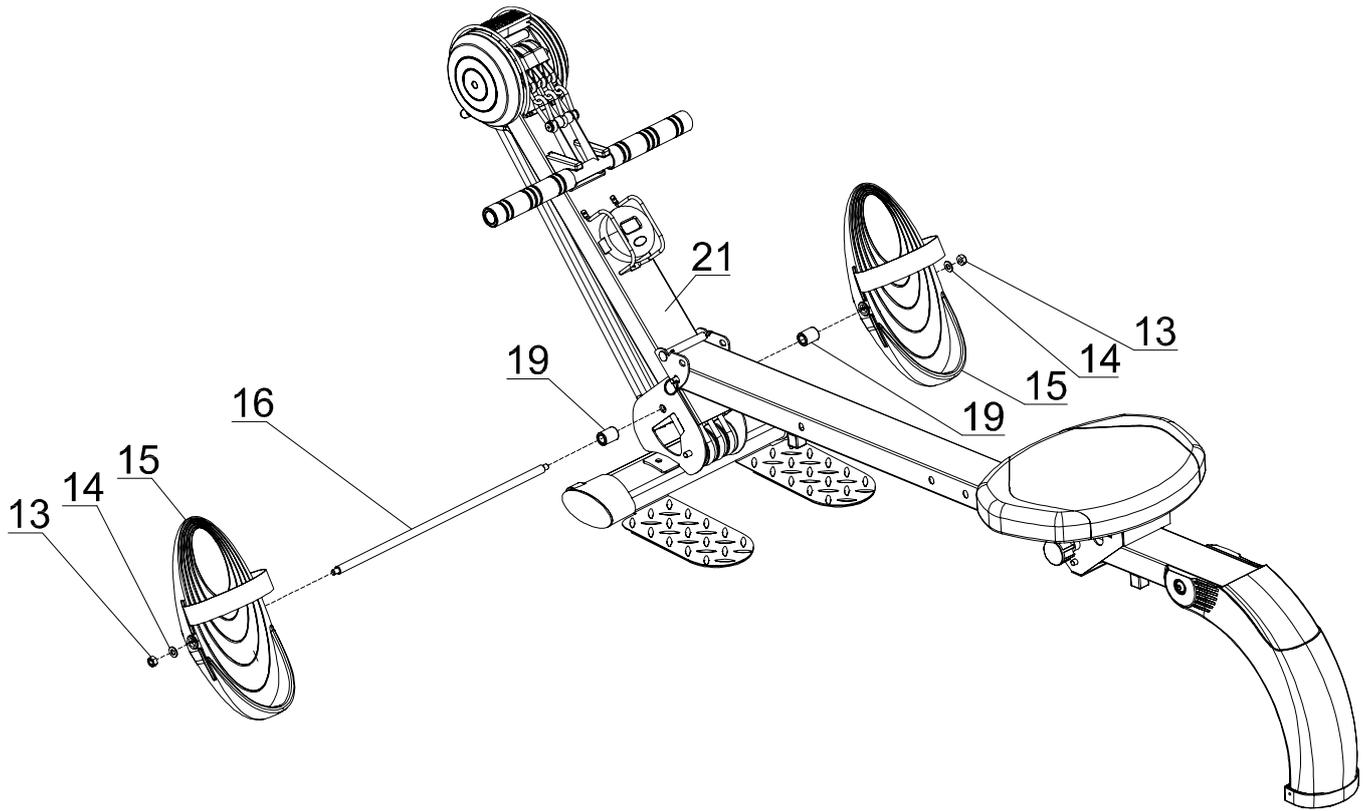
Hay 3 niveles de tensión.

El nivel de tensión varía con el número de correas, 1 correa para la menor resistencia y 3 correas para la mayor resistencia.

ATENCIÓN:

Cambie las correas trenzadas (17) cuando están dañadas o cuando el diámetro se contrae debido a que son piezas consumibles. La foto muestra las correas defectuosas y el procedimiento de cambio:

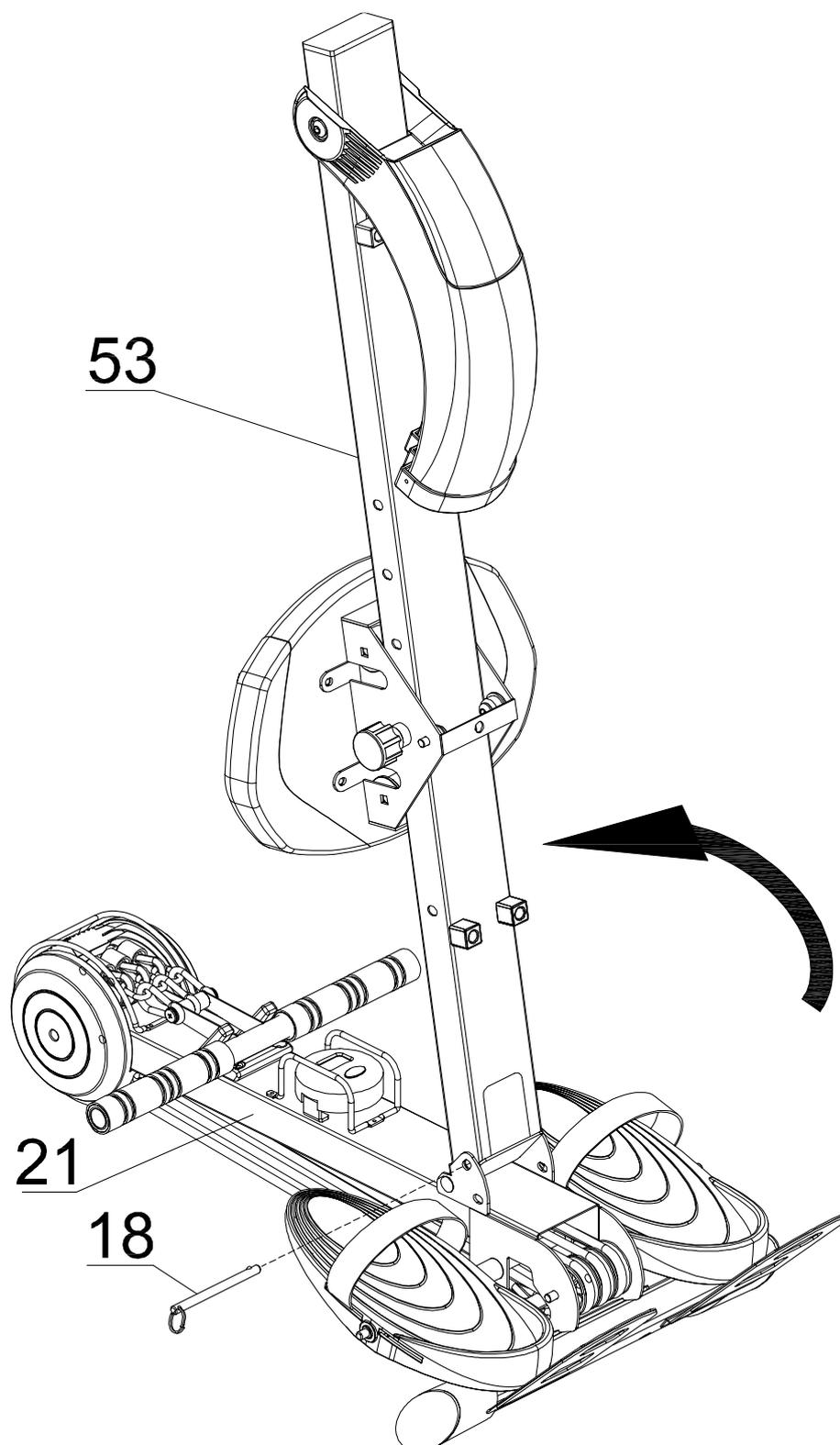




PASO 6

Ensamble el Pedal (15), el Buje (19) y el Eje para Pedal (16) al Marco Principal (21) usando la Contratuerca M8 (13) y la Arandela (14).

PLEGADO PARA ALMACENAMIENTO



Saque la clavija (18) del marco principal (21), luego gire el tubo (53) en sentido antihorario, inserte la clavija (18) para mantener en su lugar.

GUIA DE EJERCICIOS

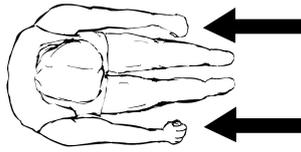
El remo es una forma extremadamente efectiva de ejercicio. Fortalece el corazón y mejora la circulación, así como ejercita todos los grupos musculares principales; la espalda, cintura, brazos, hombros, caderas y piernas.

El Remo Básico

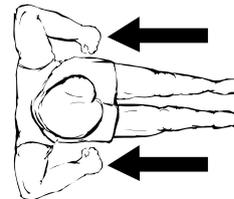
- 1) Siéntese en el asiento y sujete sus pies a los pedales con las correas de velcro. Luego tome la barra de remo.
- 2) Tome la posición inicial, inclinándose hacia adelante con los brazos rectos y las rodillas dobladas como se muestra en la (Fig. 1).
- 3) Empújese hacia atrás, enderezando la espalda y las piernas al mismo tiempo (Fig. 2).
- 4) Continúe este movimiento hasta que te esté inclinando ligeramente hacia atrás, durante esta etapa debes sacar sus brazos a los lados. (Fig. 3). Luego regrese a la etapa 2 y repita. Ver adjunto.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Tiempo de Entrenamiento

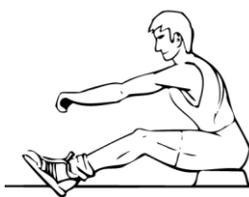
El remo es una forma de ejercicio agotador, por lo que es mejor comenzar con un programa de ejercicios breve y fácil, y luego hacer ejercicios más largos y difíciles. Comience a remar durante unos 5 minutos y a medida que avance, aumente la duración de su entrenamiento para que coincida con su mejor nivel de condición física. Eventualmente debería ser capaz de remar durante 15 a 20 minutos, pero no intente lograr esto demasiado rápido.

Trate de entrenar en días alternos, 3 veces a la semana. Esto le da tiempo a su cuerpo para recuperarse entre los entrenamientos.

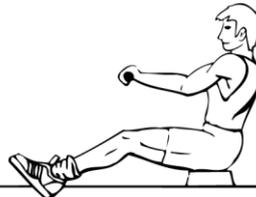
Estilos Alternativos de Remo.

Remo - Sólo Brazos

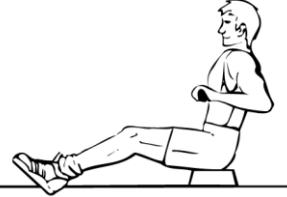
Este ejercicio tonificará los músculos de los brazos, hombros, espalda y estómago. Siéntese como se muestra en la Fig. 4 con las piernas estiradas, inclínese hacia adelante y agarre las manijas. De una manera gradual y controlada, inclínese hacia atrás justo después de pasar la posición vertical y continúe tirando de las manijas hacia su pecho. Regrese a la posición inicial y repita. Ver adjunto.



(Fig.4)



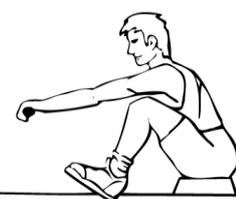
(Fig.5)



(Fig.6)

Remo - Sólo Piernas

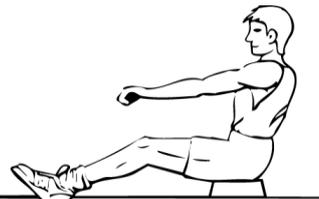
Este ejercicio ayudará a tonificar los músculos de las piernas y la espalda. Con la espalda recta y los brazos estirados, doble las piernas hasta que esté agarrando las manijas de remo en la posición inicial, Fig 7. Use sus piernas para empujar su cuerpo hacia atrás manteniendo los brazos y la espalda rectos.



(Fig.7)



(Fig.8)



(Fig.9)

INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS

El uso de su GYM N ROWER le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física, tonificará sus músculos, y junto con una dieta controlada en calorías, te ayudará a perder peso.

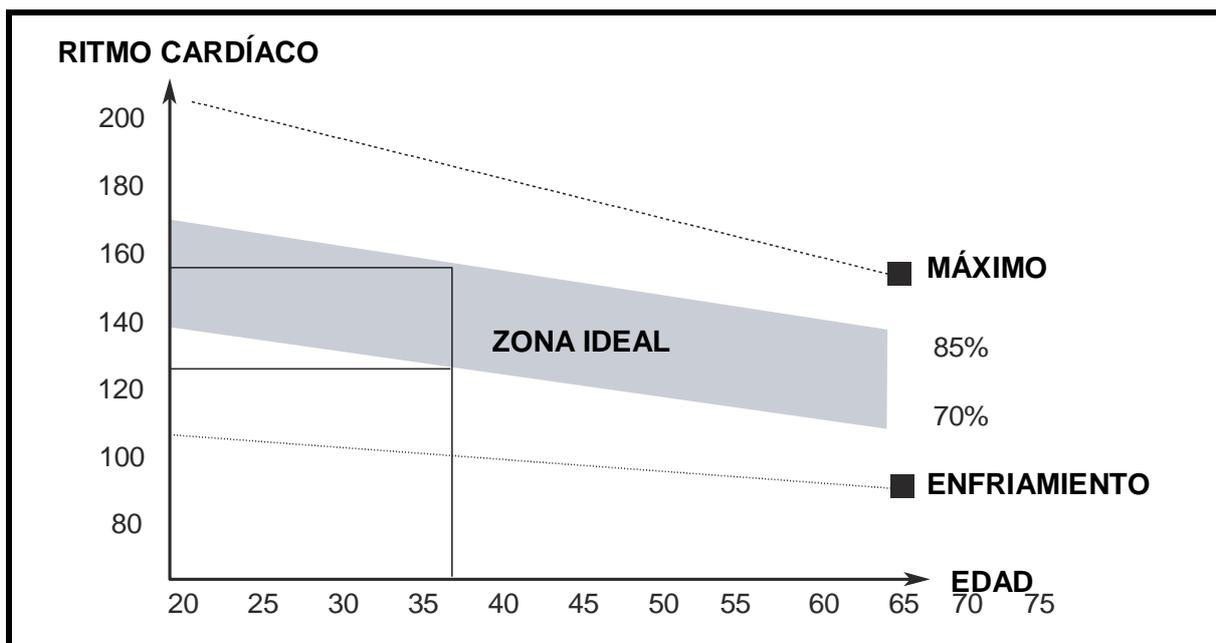
11. Fase de calentamiento

Esta fase ayudará a su circulación sanguínea y hará que sus músculos funcionen adecuadamente. También le evitará el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento, como se indica en los siguientes dibujos. Cada estiramiento debe durar unos 30 segundos, sin forzar ni tirar de los músculos al estirarse. Si le duele, **PARE**.



2. Fase de ejercicios

Esta es la fase en la que Ud. pone todo su esfuerzo. Tras un período de uso frecuente, los músculos de sus piernas se volverán más flexibles. Pero debe ejercitarse a su propio ritmo, aunque siempre de forma regular durante todo el ejercicio. Y el grado de esfuerzo debe ser suficiente para que su ritmo cardíaco aumente hasta alcanzar la zona ideal indicada en el siguiente gráfico:



Esta fase debe durar al menos 12 minutos, si bien la mayoría de las personas empiezan con 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Esta fase es la que permite a su sistema cardiovascular y a sus músculos recuperar el tono normal. Consiste en repetir durante 5 minutos los ejercicios de estiramiento de la fase de calentamiento para bajar el ritmo, pero recordando no forzar ni tirar de los músculos al hacerlo.

A medida que se pone en forma, es posible que necesite entrenar durante más tiempo y más duramente. Es aconsejable entrenar tres veces por semana, y a ser posible, espaciando de forma igualada las sesiones a lo largo de la semana.

TONO MUSCULAR

Para tonificar los músculos con la bicicleta estática, tendrá que escoger una resistencia bastante alta. Esto obligará a los músculos de sus piernas a realizar un mayor esfuerzo y, en consecuencia, podría impedirle entrenar durante el tiempo deseado. Si también está intentando mejorar la forma física, tendrá que alterar su programa de entrenamiento, es decir, que entrenará normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicios aumentará la resistencia para que las piernas trabajen más de lo normal, aunque reduciendo la velocidad para mantener el ritmo cardíaco dentro de la zona ideal.

PÉRDIDA DE PESO

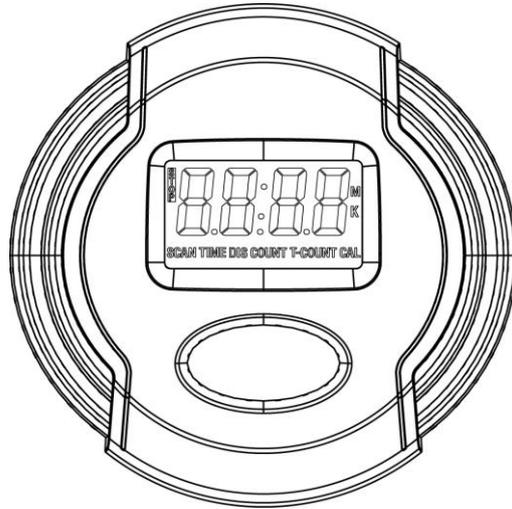
Aquí, el factor importante es el grado de esfuerzo que aplique al ejercicio. Cuanto más duramente y más tiempo se ejercite, mayor será el número de calorías quemadas. En realidad es el mismo entrenamiento que se requiere para mejorar la forma física, la diferencia está en el objetivo.

MANTENIMIENTO

1. Antes de usar la MÁQUINA DE REMO, siempre asegúrese de que todos los pernos / tuercas estén completamente apretados.
2. Una batería gastada es un desecho peligroso, deséchela correctamente y no la tire a la basura. Cuando finalmente desee desechar la máquina, debe retirar las baterías de la computadora y desecharlas por separado como desechos peligrosos.

Computadora de Ejercicio

Apariencia



Funciones y Operaciones

1. Instalación de baterías

Instale 1 pieza de batería AAA 1.5V en la caja de la batería en la parte posterior del monitor. (Cuando se retiran las baterías, todos los valores de las funciones se restablecerán a cero).

2. Encendido / Apagado Automático

Mientras que el usuario está haciendo ejercicio, la pantalla mostrará automáticamente el valor del entrenamiento. Una vez que el usuario deje de hacer ejercicio durante más de 256 segundos, la pantalla se apagará, pero el valor de entrenamiento Count / Total Count/ Cal permanecerán guardados. Cuando el usuario comienza nuevamente a hacer ejercicio, el valor de entrenamiento Count / Total Count/ Cal se acumulará continuamente.

** Presione el botón durante 2 segundos para restablecer todos los valores de las funciones a cero excepto T-COUNT.

3. Auto Scan

Después de que el monitor esté encendido o cuando se presiona el botón, la pantalla LCD mostrará todos los valores de las funciones de Time-Count-T-Count - Cal. Cada valor se mantendrá durante 6 segundos.

4. Count

Muestra el paso de 0 a 9999.

5. Total Count

Muestra el total de pasos de 0 a 9999.

6. Time

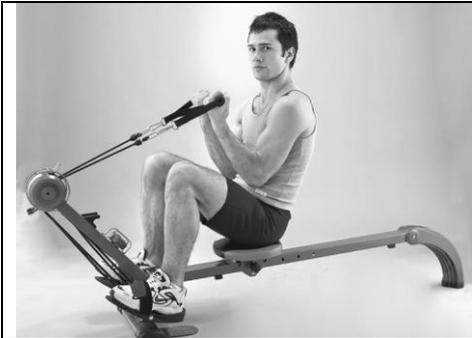
Muestra el tiempo de entrenamiento de 00:00 a 99:59. El usuario también puede presionar el botón para mostrar el valor del tiempo de entrenamiento.

7. Calories

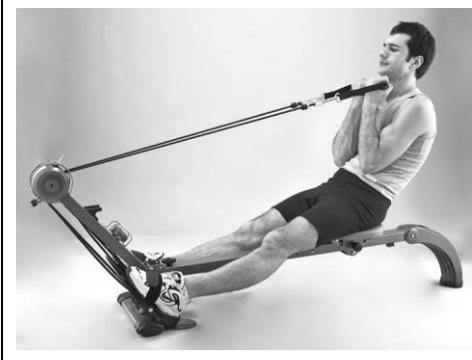
Muestra el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0.0 a 9999. El usuario también puede presionar el botón para mostrar el valor del consumo de calorías.

SESION DE EJERCICIOS

EJERCICIO 1 REMO - QUEMADOR DE PIERNA Y MUSLO



Siéntase mirando al frente del Gym N Rower. Coloque el asiento cerca del marco principal. Mantenga sus rodillas dobladas y sus pies firmemente en el reposapiés. Ahora, agarre las manijas y manteniendo los codos a los lados, inhale y extienda las piernas rectas, empujando el cuerpo hacia atrás. Mantenga la posición por un momento y luego exhale mientras que regrese a la posición inicial.



Repita de 7 a 10 veces, descanse y luego haga otra serie. Esto trabajará sus muslos y músculos inferiores de las piernas, así como sus hombros y espalda. Para aumentar la tensión, enganche otra correa de resistencia. Pero por favor no exagere; si se cansa, haga menos repeticiones.

EJERCICIO 2 TIRÓN DELTOIDES DELANTERO



Para este ejercicio siéntase de espaldas al marco principal. Sujete la manija y llévelo a su hombro. Sujete la barra con la otra mano para apoyarse.

Ahora, mientras inhale, extienda su brazo hacia el frente. Mantenga esta postura por un momento y luego exhale mientras retrae su brazo a la posición inicial.



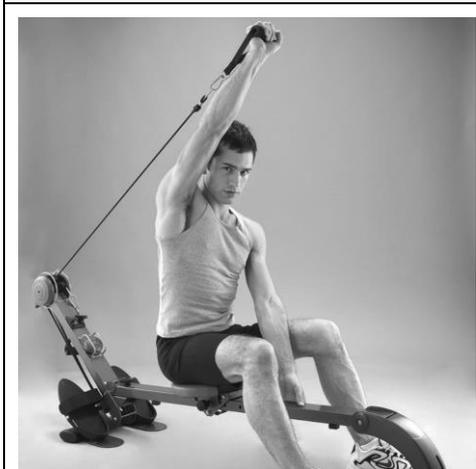
Repita 7 a 10 veces, dependiendo de su nivel actual de fuerza; y luego haga otra serie. Cuando hayas completado un brazo, trabaja el otro brazo.

Este movimiento le dará a sus deltoides frontales un buen entrenamiento.

EJERCICIO 3 QUEMADOR DE TRICEP



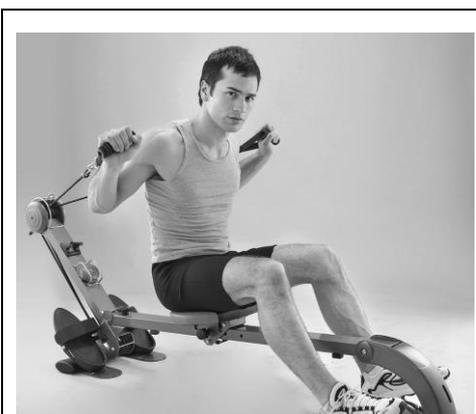
Sentado en la misma posición que el ejercicio anterior, agarre una manija y sostengalo cerca de la parte posterior de su cabeza de esta manera. Su otra mano puede sostener el tubo para apoyarse. Inhale y extienda su brazo sobre su cabeza. Manténgalo ahí por un momento y exhale mientras su brazo regresa a la posición inicial.



Repita esta acción varias veces y haga un par de repeticiones antes de trabajar con el otro brazo.

Este ejercicio se enfoca principalmente en los músculos tríceps, pero también le brinda un buen entrenamiento a la parte superior de la espalda.

EJERCICIO 4 PRESS - PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

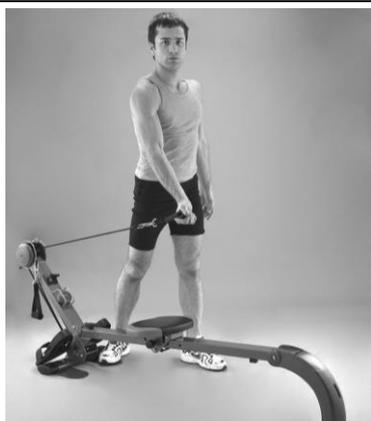
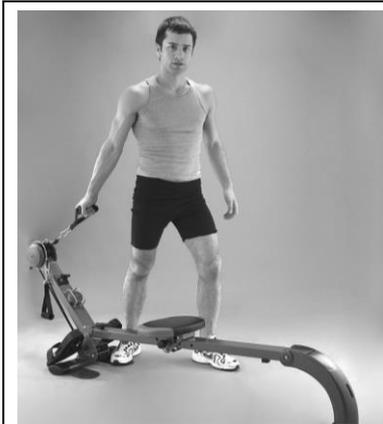


Nuevamente, siéntase de espaldas al marco principal. Ahora, tome las manijas en cada mano así. Sus piernas deben estar dobladas y sus pies apoyados en el piso para tener un buen apoyo. Respire y al exhalar, extienda los brazos frente a usted. Manténgalo ahí por un momento mientras se tensa los músculos de su pecho.



Ahora, respire mientras regresa lentamente sus brazos a la posición inicial. Haga varias repeticiones y dos series de este ejercicio. Este es un ejercicio general maravilloso que tiene todos los beneficios del press de banca. Todo el cuerpo superior se ejercita al hacer este movimiento.

EJERCICIO 5 POWER PULL



Para hacer el Power Pull, párese a un lado de su Gym N Rower de esta manera, con el pie derecho sobre el reposapiés del estabilizador delantero. (Esta es la posición si está trabajando con su brazo derecho. Inviértalo cuando trabaje con el brazo izquierdo). Ahora, tome la manija en su mano derecha. Mantenga su brazo recto pero no rígido. Ahora, tire de la correa como si estuvieras haciendo un golpe bajo en el tenis.

Manténgalo por un momento y luego vuelva a la posición inicial. Para trabajar su cintura, gire la parte superior del cuerpo mientras tire de la correa. Sincronice este movimiento rítmico con su respiración mientras haga varias repeticiones.

Este movimiento es excelente para sus hombros y brazos, así como para su cintura.

Recuerde hacer ambos lados de su cuerpo.

EJERCICIO 6 POWER PULLBACK



Párese en un lado del Gym N Rower frente al marco principal. Mantenga las piernas separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y tenga una pierna en el reposapiés del estabilizador delantero. Para trabajar el brazo izquierdo, tome la manija con la mano izquierda y manténgala en esta posición lista. Mantenga su brazo firme y cerca de su cuerpo. Ahora, inhale y tire de la correa hacia atrás y detrás de ti. Mantenga esta posición por un momento, luego exhale y regrese su brazo a la posición inicial.

Haga varias repeticiones y dos series antes de cambiar de lado.

Este ejercicio trabajará sus hombros, brazos y músculos de la espalda.

EJERCICIO 7 ESTIRAMIENTO DEL DELTOIDE TRASERO/TRICEP



Para el ejercicio de estiramiento del deltoide trasero/trícep, coloque su rodilla derecha cómodamente en el asiento acolchado. Su mano izquierda puede apoyarse en su rodilla izquierda o en el cabezal del marco principal.



Ahora, tome la manija con la mano derecha y colóquela en esta posición. Mantenga su codo doblado y cerca de su torso. Respire y tire de su brazo hacia atrás. Mantenga esta posición por un momento antes de exhalar y volver a la posición inicial.

Posicionando su cuerpo de esta manera, se coloca la tensión localizada en sus brazos, por lo que le da a su hombro y la parte superior del brazo un entrenamiento más intenso.

Recuerde hacer ambos lados de su cuerpo.

EJERCICIO 8 GYM N ROWER POWER TWIST



Siéntese en el asiento mirando hacia el marco principal, y asegure bien sus pies en los reposapiés.

Sujete una de las manijas y colóquela en el área del hombro. Ahora, comience a torcer la parte superior de tu cuerpo desde la cintura, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Respire rítmicamente mientras lo haga.

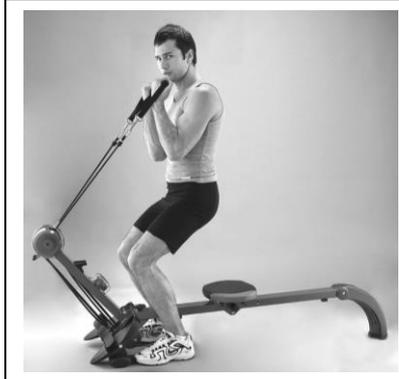
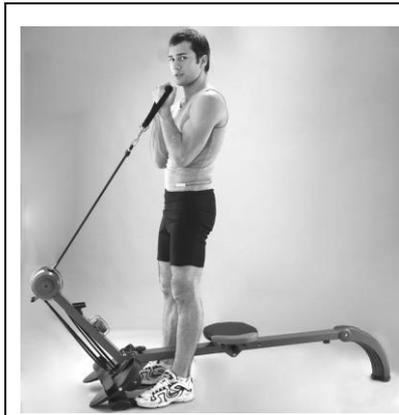


Tenga cuidado de no girar más allá de su límite para evitar lesiones.

Haga varias repeticiones y vuelva a hacer el ejercicio con la otra mano.

Esto trabajará toda la parte superior del cuerpo y le quitará centímetros a la cintura.

EJERCICIO 9 MEDIA SENTADILLA



Para este ejercicio, párese recto frente al marco principal; sus piernas deben estar a ambos lados del tubo y colocadas firmemente en los reposapiés del estabilizador delantero.

Ahora, tome las manijas una en cada mano y levántelas alrededor de la barbilla o el área del pecho superior. Mantenga sus codos hacia adentro. Tome un par de respiraciones para prepararse. Ahora, mientras que inhale, doble las rodillas en una media sentadilla. Mantenga esta posición por un momento, luego exhale mientras que se pare de pie en la posición recta.

Haga varias series y dos repeticiones.

EJERCICIO 10 ROTACIÓN DE BRAZO



Párese junto al marco principal como lo hizo en el ejercicio Power Pull. Para trabajar el brazo derecho, su postura será así: la rodilla izquierda ligeramente doblada y colocada firmemente en el reposapiés del estabilizador delantero.

Ahora, tome la manija con la mano derecha y sosténgala en esta posición; su codo debe estar doblado y cerca de su costado.

Manteniendo el brazo doblado, inhale mientras que gire el brazo y tire del cordón a través de su pecho. Mantenga esta posición por un momento, luego exhale y vuelva a la posición inicial.

Repita varias veces y haga dos series, antes de trabajar su brazo izquierdo.

Esto trabaja todo el brazo, la cintura y la parte superior del cuerpo.

EJERCICIO 11 ELEVACIÓN DE HOMBRO

	<p>Párese en un lado del Gym N Rower y agarre la manija con la mano derecha. Su pie derecho debe estar en el reposapiés. Ahora exhale y levante el brazo para llevarlo al nivel de los hombros. Sosténgalo por un momento y luego vuelva a la posición inicial mientras que exhale.</p>
	<p>Haga de 7 a 10 repeticiones y dos series antes de trabajar el brazo izquierdo.</p> <p>Este ejercicio es ideal para los músculos de sus hombros.</p>

Ejercicio 12 REMO

	<p>Para esta variación de remo, deberá conectar el manillar a las cuerdas de resistencia. Siéntese cómodamente frente al marco principal y asegure sus pies en los reposapiés.</p>
	<p>Agarre el manillar. Ahora respire y al hacerlo, extienda las piernas rectas y al mismo tiempo tire del manillar hasta el pecho. Mantenga esta posición por un momento; luego exhale doblando las piernas y extendiendo los brazos para volver a la posición inicial.</p> <p>Esta acción de remar es genial para todo el cuerpo.</p> <p>Para un entrenamiento efectivo, le recomendamos que haga dos series de 7 a 10 repeticiones.</p>

EJERCICIO 13 ESPALDA BAJA



Para este ejercicio volverás a utilizar el manillar. Ahora, sentado en la misma posición que el último ejercicio, coloque el manillar a través de los codos internos de esta manera. Sus pies deben colocarse de manera segura en los reposapiés y las rodillas dobladas a unos 90 grados.

Manteniéndose en esta postura, tire de las cuerdas mientras que inhale y arquee la espalda a un ángulo de aproximadamente 45 grados. Mantenga esta posición por un momento antes de exhalar y volver a la posición inicial.

Haga varias repeticiones y dos series.

Este es un gran ejercicio para aumentar la fuerza y el tono muscular de la espalda. Recuerde de no forzar su cintura inclinándose demasiado hacia atrás. Siempre vaya fácil al principio. Puede aumentar la intensidad del movimiento después de más práctica.

EJERCICIO 14 FLEXIONES DE BÍCEPS DE PIE



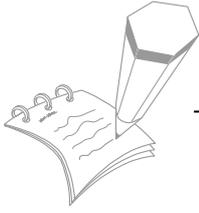
Para los flexiones de bíceps de pie, colóquese frente al marco principal y monte la barra a horcajadas. Sujete las manijas firmemente, una en cada mano. Mantenga su cuerpo erguido y sus codos cerca de sus costados.

Ahora, inhale y flexione sus brazos tirando de las cuerdas hacia su pecho. Mantenga esta posición por un momento, luego exhale mientras que extiende fácilmente los brazos para regresar a la posición inicial. Eso es un flexión de bíceps completo.

También puede alternar cada brazo en este ejercicio (es decir, un brazo se extiende mientras el otro se flexiona).

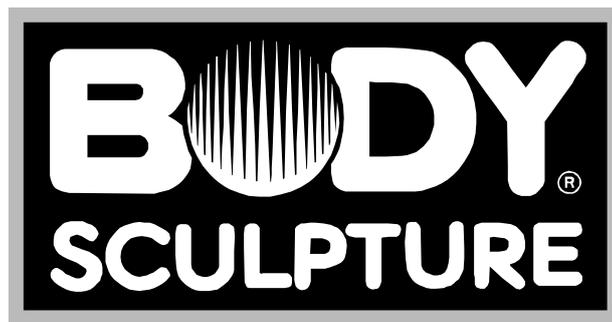
Haga de 7 a 10 repeticiones y dos series.

Recuerde enfocarse en su respiración y en las partes musculares que está trabajando durante todos los ejercicios para sacar el máximo provecho de ellos.



EXERCISE NOTES

Use this space to record your own exercise routine results.



S I N C E 1 9 6 5