

# IRONSIDE®

SOLUCIÓN TOTAL BODYWORKOUT



**IRONSIDE Infinity Abdominal  
Coaster**

# Instrucciones para un uso seguro

## **Advertencia:**

**Este manual contiene información de seguridad importante. Lea atentamente las instrucciones de seguridad antes de utilizar el dispositivo.**

- **El equipo sólo es adecuado para su uso en el ámbito de la formación de organizaciones, como asociaciones deportivas, instituciones educativas, hoteles, clubes y gimnasios. El equipo debe ser supervisado por personal profesional. Este equipo de entrenamiento sólo debe utilizarse en lugares supervisados. Los usuarios primerizos deben ir acompañados de un profesional.**
  - **Los niños y las personas con discapacidad no deben acercarse ni utilizar este dispositivo sin supervisión.**
  - **Antes de entrenar, lea atentamente las advertencias de seguridad y las instrucciones de ejercicio del equipo. Si se siente incómodo durante el ejercicio, deje de entrenar inmediatamente y consulte a su médico.**
  - **Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede perjudicar tu salud.**
  - **El equipo debe inspeccionarse y mantenerse periódicamente para garantizar la integridad y firmeza de cada pieza del equipo.**
  - **Preste atención a la inspección y mantenimiento de piezas de desgaste del equipo.**
  - **Si el componente del dispositivo está dañado o se produce un sonido anormal, deje de usarlo inmediatamente hasta que se repare.**
  - **El dispositivo debe instalarse en un lugar estable y nivelado.**
  - **Antes de usarlo, ajuste el dispositivo según su situación personal, como la resistencia, la posición del cojín, etc.**
  - **Peso máximo del usuario: 100 kg.**
  - **La longitud entre ángulos inferiores es de 1400 mm.**
- La longitud de la máquina es de 1900 mm. Ancho 670 mm: alto 1540 mm Peso: 60 kg**
- **Tamaño del paquete: 1500 mm de largo, 560 mm de ancho, 450 mm de alto**



# **Función saludable de los músculos abdominales.**

**Plano y fuerte:** la situación más tabú para ver el abdomen no pasa de ser hipertrofia, flacidez, arrugas y apariencia desigual y convexa. Por lo tanto, tomamos lo plano y sólido como el estándar principal para la belleza abdominal. Un abdomen hermoso debe presentar una línea básicamente vertical cuando está erguido y respira con naturalidad, no sobresale ni está hundido, y no hay flacidez ni temblores en la frente al caminar.

**Características de los músculos abdominales sanos:**

**2: Línea clara:** la belleza de la línea abdominal se refiere principalmente a: la línea abdominal es clara, de profundidad moderada (a través del ombligo de esta línea recta), la línea lateral del recto abdominal con movimiento, lo que refleja la combinación de fuerza y suavidad (el recto abdominal en ambos lados de las dos depresiones), la curvatura de la línea del corredor de la rueda es obvia, el llamado cóncavo causado por esta línea es "cóncavo" y se refleja en esta línea (el abdomen y la cintura juntos constituyen el contorno de la curva del cuerpo humano).

**Uso de músculos abdominales sanos.**

**3.Cantidad adecuada de grasa:** La belleza abdominal femenina se refleja principalmente en la belleza suave, por lo que no quieren estar demasiado delgadas, mostrando costillas o depresión abdominal, ni quieren ver una barriga grande, acumulación de grasa, la cantidad adecuada. La grasa cubierta uniformemente también es una parte importante de la belleza abdominal.

**4.Consejos para unos músculos abdominales sanos**

**Piel tersa:** la piel es tersa, blanca, uniforme, delicada, sin flacidez, sin arrugas ni estrías, mostrando un buen estado de salud, pero también un importante reflejo de la belleza abdominal.