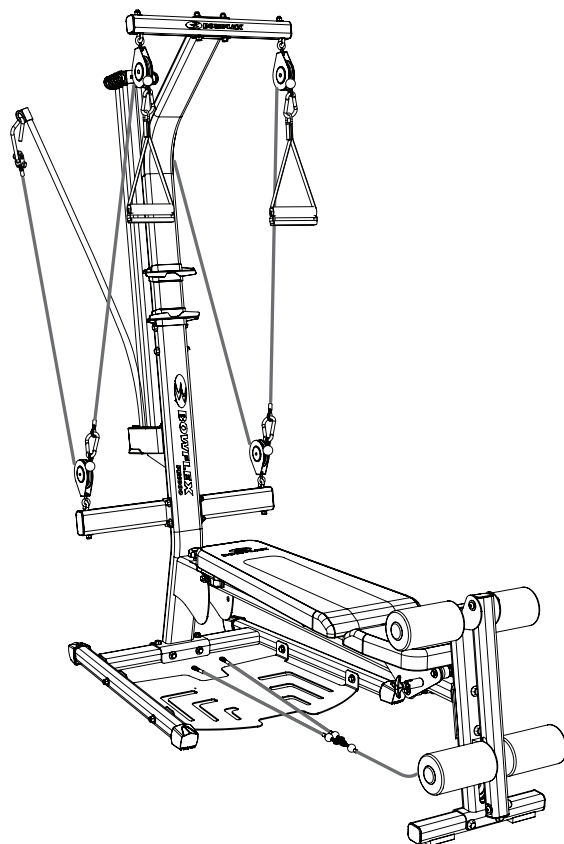




# PR1000

## MANUAL DE INICIO RÁPIDO



Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

Número de serie: \_\_\_\_\_

Fecha de compra: \_\_\_\_\_

Si se compra en EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía del producto, vaya a [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) o llame al teléfono 1 (800) 605-3369.

Si se compra fuera de EE. UU./Canadá: Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Para la garantía y el mantenimiento de los productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener información básica. Para buscar su distribuidor internacional local, visite: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com).

**Visite [www.pr1000workouts.com](http://www.pr1000workouts.com) para ver vídeos de entrenamiento, consejos y guía para mantenerse en forma.**

Para sacar el máximo partido de su gimnasio doméstico, asegúrese de usar los programas de entrenamiento diseñados por un entrenador proporcionados con su gimnasio en casa Bowflex™ PR1000: Estos programas de entrenamiento, diseñados por un entrenador, se pueden encontrar en las páginas 18 a 22 de este manual.

- 20 minutos para mejorar el cuerpo
- Acondicionamiento general avanzado
- 20 minutos para la parte superior e inferior del cuerpo
- Musculación/Fisicoculturismo
- Entrenador en circuito: anaeróbico/cardiovascular
- Verdadero entrenamiento en circuito aeróbico
- Entrenamiento de fuerza

# Instrucciones importantes de seguridad



Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:



Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

Lea atentamente y comprenda el Manual de montaje/ensamblaje y del usuario.

- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando/ensamblando.
- No monte o ensamble esta máquina en el exterior o en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje/ensamblaje se lleve a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos del paso y de la exposición de las personas cercanas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje/ensamblaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje/ensamblaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte/ensamble esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en riesgo la seguridad y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas/tornillería originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente o anular la garantía.
- No utilice el equipo hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.
- Lea y comprenda el Manual del usuario completo incluido con esta máquina antes de su uso. Conserve el Manual del usuario y el Manual de montaje/ensamblaje para consultarlos en el futuro.
- Realice todos los pasos de montaje/ensamblaje en la secuencia indicada. Un montaje/ensamblaje incorrecto puede producir lesiones.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:



Lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Conserve el Manual del usuario para consultarlo en el futuro.

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplácelas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensada para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no utilice la máquina. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre reparaciones. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- No lleve/use ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Lleve/use siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.
- Monte esta máquina y hágala funcionar en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,9 m (36") a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- No intente hacer ejercicio con más resistencia de la que puede aguantar físicamente.
- No utilice mancuernas/pesas ni otro equipo de pesas para aumentar incrementalmente la resistencia de peso. Utilice solo la resistencia de peso que incluye el gimnasio.
- Las barras/varillas flexibles están bajo tensión. Tenga cuidado al conectar el gancho selector a la barra/varilla. Fije correctamente el gancho selector en el extremo de la barra/varilla. Asegúrese de que está firmemente conectado antes de soltar la barra/varilla.
- Nunca esté de pie directamente delante de las barras/varillas. Manténgase a un lado mientras sujeta las barras/varillas.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- No interfiera con el recorrido de Power Rod™ mientras esté en funcionamiento. Mantenga a los demás lejos del equipo y del movimiento del Power Rod™ mientras esté en

funcionamiento.

- Hay que vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el equipo.

## Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie/Especificaciones



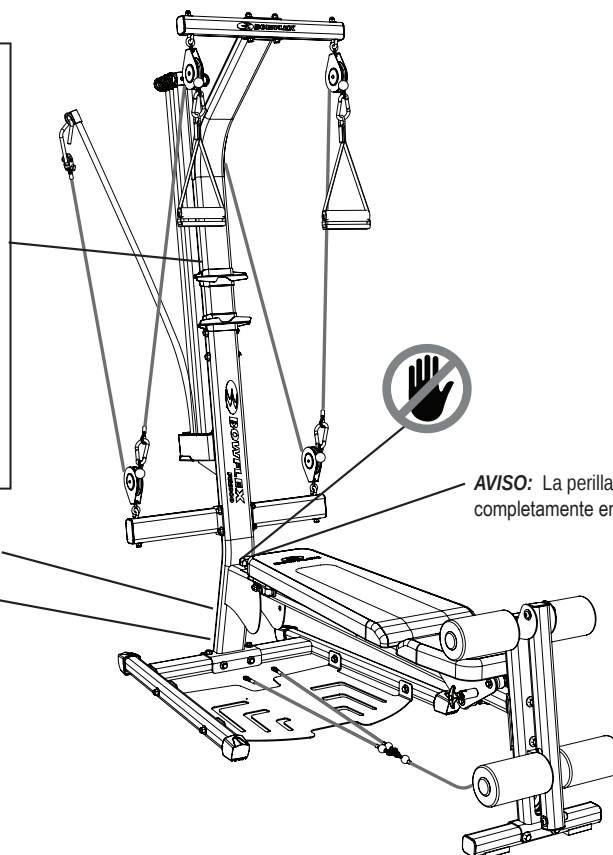
### ADVERTENCIA

- Mantenga a los niños alejados de la máquina en todo momento.
- Antes de usar el equipo, lea y comprenda la Guía del usuario, incluidas todas las advertencias que puedan o no estar presentes en esta máquina.
- Antes de cada uso compruebe que todos los mosquetones, cables y poleas están en buenas condiciones y funcionan bien. Ajuste las abrazaderas cuanto sea necesario. No lo utilice si alguna pieza necesita reparación.
- El uso de este producto puede causar daños/lesiones corporales graves, por lo que debe utilizarse con precaución.
- Esta máquina es solo de uso residencial.
- El peso máximo del usuario para esta máquina es de 136 kg (300 lb).
- Sustituya cualquier etiqueta de advertencia si se encuentra dañada, es ilegible o ha sido removida.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.

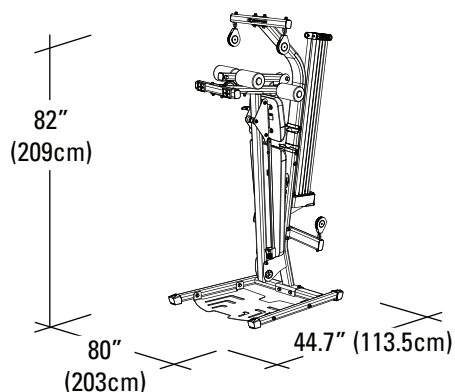
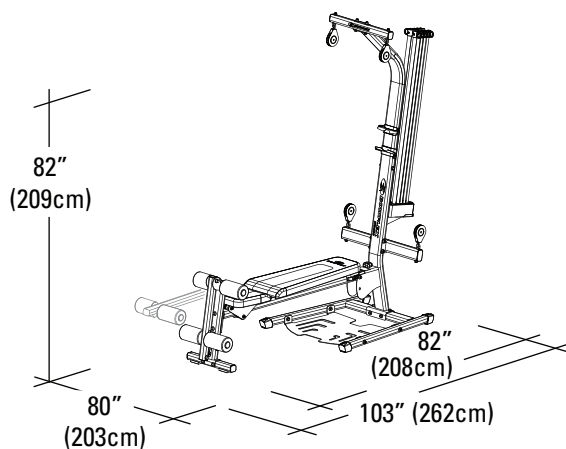
(La etiqueta está disponible únicamente en inglés y francés canadiense).

Número de serie

Especificaciones del producto



**AVISO:** La perilla debe estar completamente enganchada.



**Peso máximo del usuario:**

136 kg (300 lb)

**Peso de la máquina:**

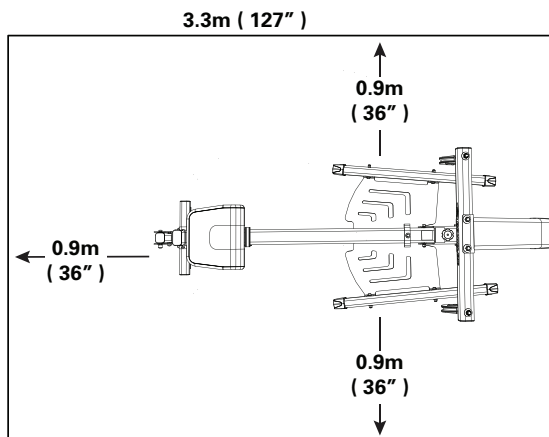
59,5 kg (131 lb)

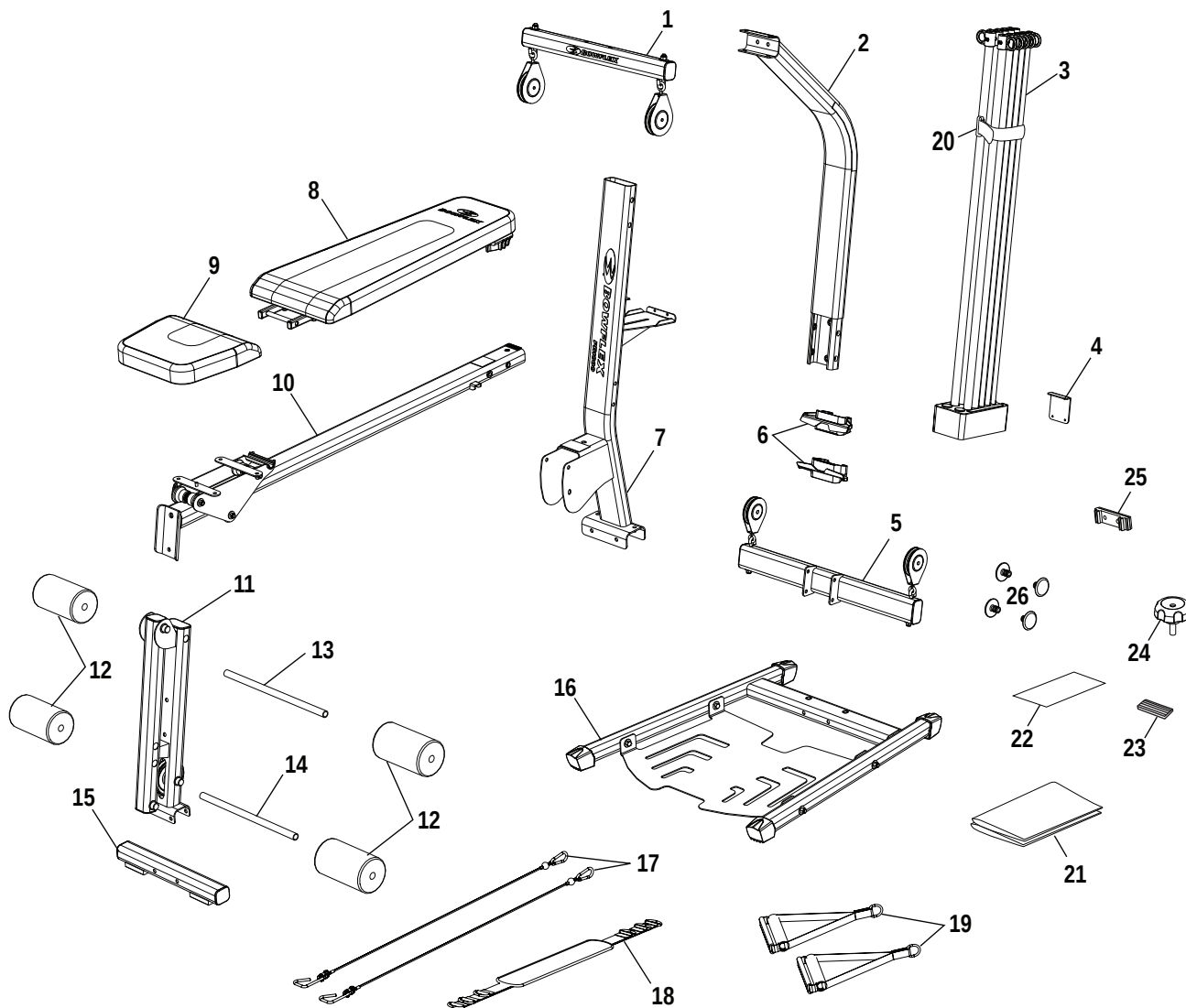
**Superficie total del equipo:**

57 246 cm<sup>2</sup>

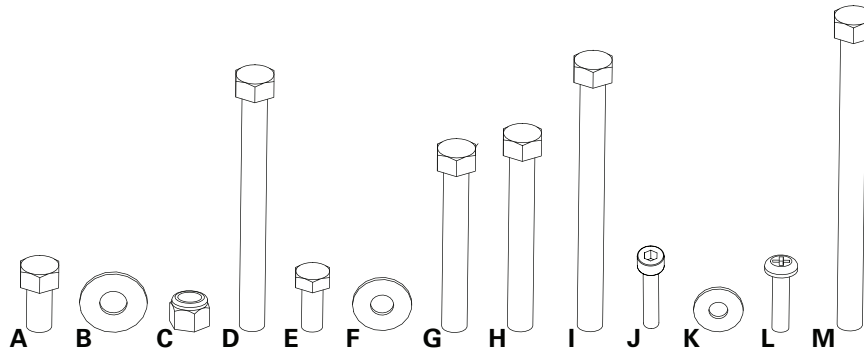


**NO SE DESHAGA** de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.





| Elemento | Cant. | Descripción                                         | Elemento | Cant. | Descripción                                                              |
|----------|-------|-----------------------------------------------------|----------|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1     | Barra transversal superior                          | 14       | 1     | Tubo de rodillo corto                                                    |
| 2        | 1     | Torre para dorsales superior                        | 15       | 1     | Base de extensión para piernas                                           |
| 3        | 1     | Paquete de barras/varillas flexibles                | 16       | 1     | Plataforma de la base                                                    |
| 4        | 1     | Placa del extremo de la caja de barras/varillas     | 17       | 2     | Cable, barra/varilla a la polea de la barra/varilla transversal de pecho |
| 5        | 1     | Barra transversal de pecho                          | 18       | 1     | Cinta, press/prensa de piernas                                           |
| 6        | 2     | Bandeja de soporte                                  | 19       | 2     | Empuñadura/agarradera                                                    |
| 7        | 1     | Torre para dorsales inferior                        | 20       | 1     | Sujeción de la correa para barras/Banda de sujeción de varillas          |
| 8        | 1     | Banco                                               | 21       | 1     | Kit manual                                                               |
| 9        | 1     | Asiento                                             | 22       | 1     | Ficha de tornillería                                                     |
| 10       | 1     | Conjunto del carril/ensamblaje del riel del asiento | 23       | 1     | Placa de caucho                                                          |
| 11       | 1     | Extensión para piernas                              | 24       | 1     | Perilla de fijación del carril/riel del asiento                          |
| 12       | 4     | Almohadilla de rodillo de espuma                    | 25       | 1     | Abrazadera de cable superior                                             |
| 13       | 1     | Tubo de rodillo largo                               | 26       | 4     | Tapón                                                                    |



| Elemento | Cant. | Descripción                                 | Elemento | Cant. | Descripción                                        |
|----------|-------|---------------------------------------------|----------|-------|----------------------------------------------------|
| A        | 8     | Tornillo de cabeza hexagonal 3/8" X 3/4"    | H        | 4     | Tornillo de cabeza hexagonal 3/8" X 3"             |
| B        | 29    | Arandela plana, 3/8"                        | I        | 1     | Tornillo de cabeza hexagonal 3/8" X 4 -1/4"        |
| C        | 10    | Tuerca de sujeción, tipo Nylock 3/8"        | J        | 3     | Tornillo de cabeza hueca hexagonal M5 x 25         |
| D        | 2     | Tornillo de cabeza hexagonal 3/8" X 4"      | K        | 5     | Arandela plana, 1/4"                               |
| E        | 4     | Tornillo de cabeza hexagonal 5/16" X 3/4"   | L        | 2     | Tornillo de cabeza Phillips troncocónica 1/4" X 1" |
| F        | 4     | Arandela plana, 5/16"                       | M        | 2     | Tornillo de cabeza hexagonal 3/8" X 5"             |
| G        | 2     | Tornillo de cabeza hexagonal 3/8" X 2 -3/4" |          |       |                                                    |

**Nota:** Algunas de las piezas metálicas/tornillería indicadas se han suministrado como repuestos en la ficha de tornillería. Tenga en cuenta que después del montaje/ensamblaje correcto de la máquina pueden sobrar piezas/tornillería.

## Herramientas

### Incluidas



## Antes del montaje/ensamblaje

Seleccione cuidadosamente dónde va a colocar el gimnasio doméstico Bowflex™. La mejor ubicación para colocarlo es sobre una superficie dura y nivelada que no esté al aire libre, ni en un lugar húmedo o mojado, y que no experimente temperaturas extremas. Para obtener los mejores resultados, monte/ensamble su gimnasio doméstico en el lugar donde desea usarlo. Para un funcionamiento seguro, destine un área de espacio libre para entrenamiento al menos de 3,3 m x 2,1 m (127" x 82").

Siga estos consejos básicos al montar su gimnasio doméstico.

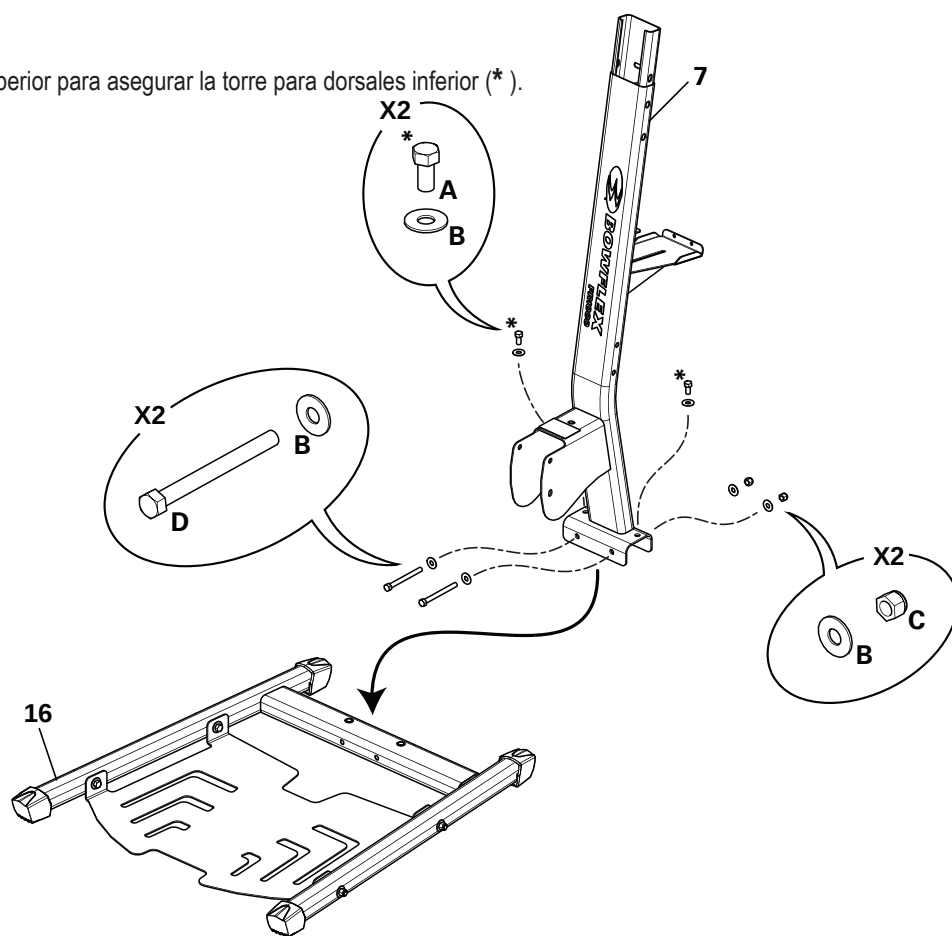
1. Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje/ensamblaje.
2. Gire todos los pernos y contratueras hacia la derecha para apretarlos. Gírelos hacia la izquierda para aflojarlos.
3. Use una llave de combinación para sujetar la contratuerca cuando apriete un perno con contratuerca para asegurarse de que esté apretado.
4. You may find the use of a utility knife or scissors beneficial during the unpacking and assembly process.
5. Carefully lift pieces when attaching. Mire a través de los orificios de los pernos para ayudar a guiar la colocación de los mismos.
6. Se requieren 2 personas para realizar el montaje/ensamblaje.

**AVISO:** Deje todos los cables envueltos y embolsados hasta que el gimnasio doméstico Bowflex™ esté completamente montado/ensamblado.

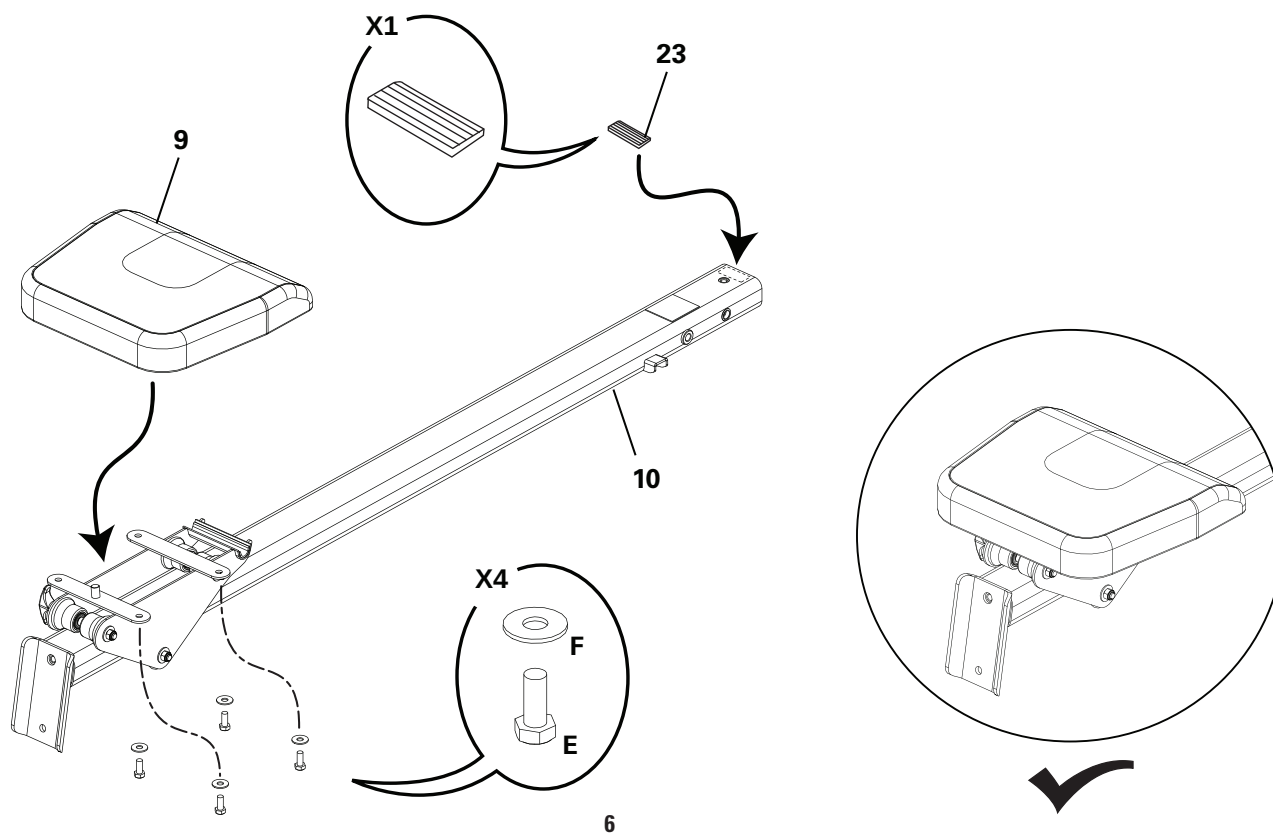
# Montaje/ensamblaje

## Paso 1.

**Nota:** Inserte primero las piezas de la parte superior para asegurar la torre para dorsales inferior (\*).

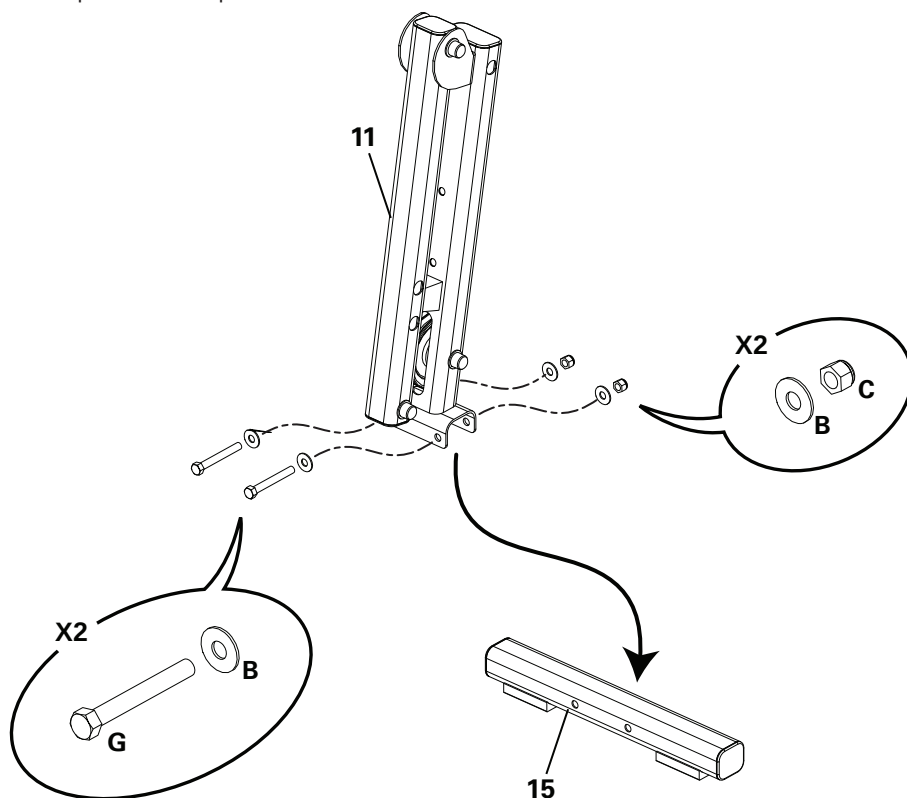


## Paso 2.

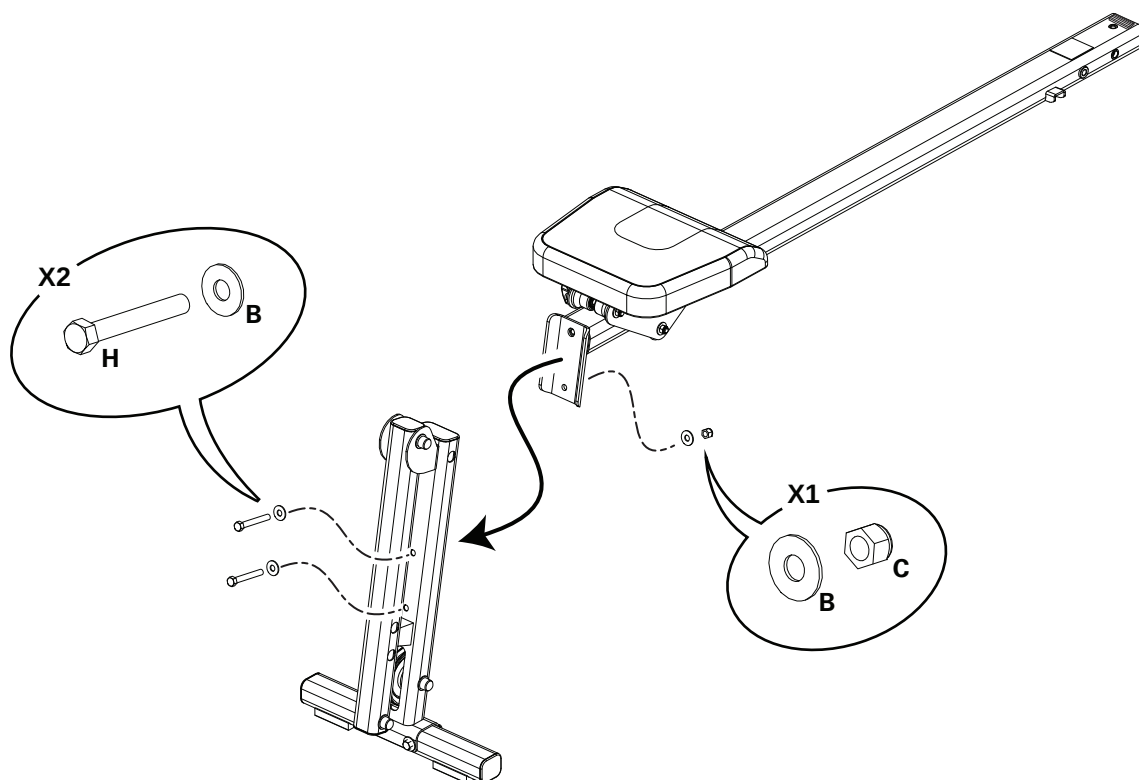


### Paso 3.

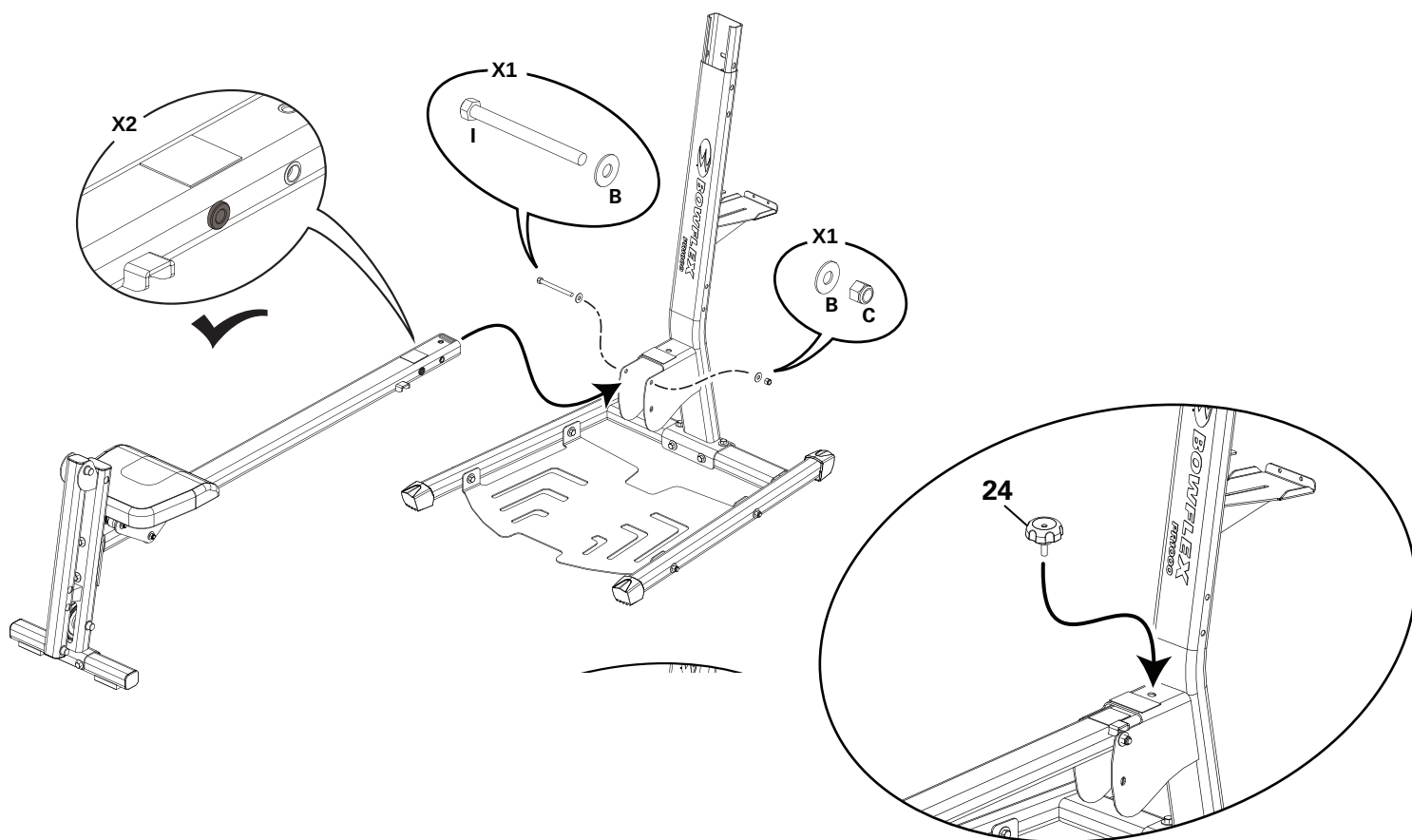
**Nota:** No desenrolle el cable de la polea hasta que la máquina esté completamente montada.



### Paso 4.

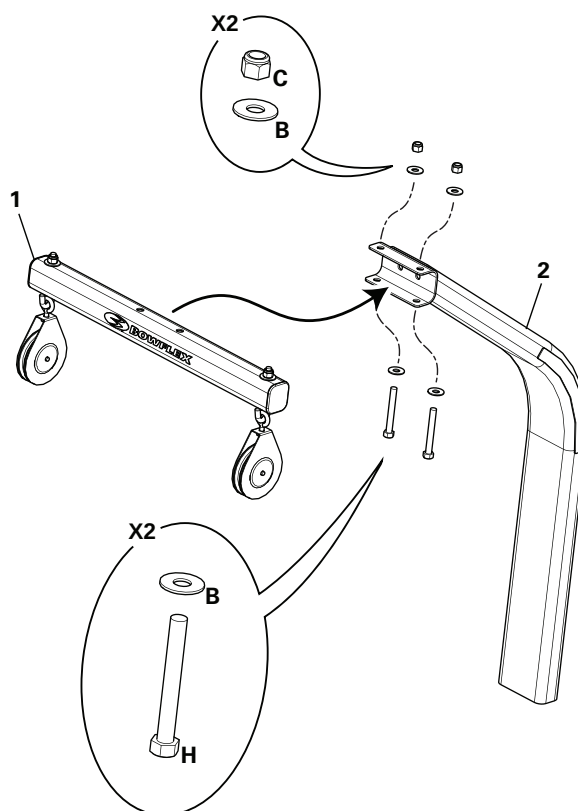


## Paso 5.

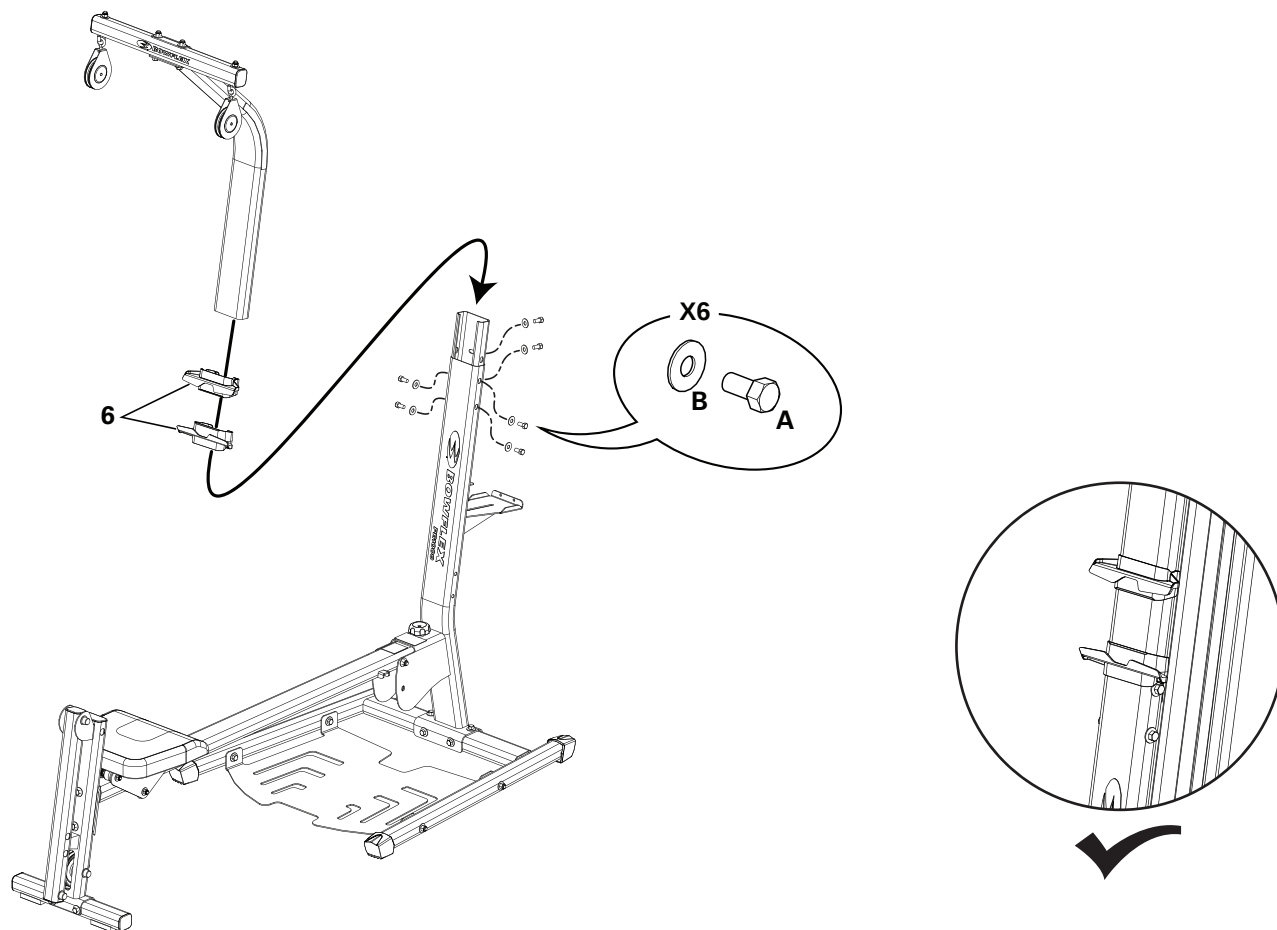


## Paso 6.

**Nota:** No desenrole los cables de la polea hasta que la máquina esté completamente montada/ensamblada.

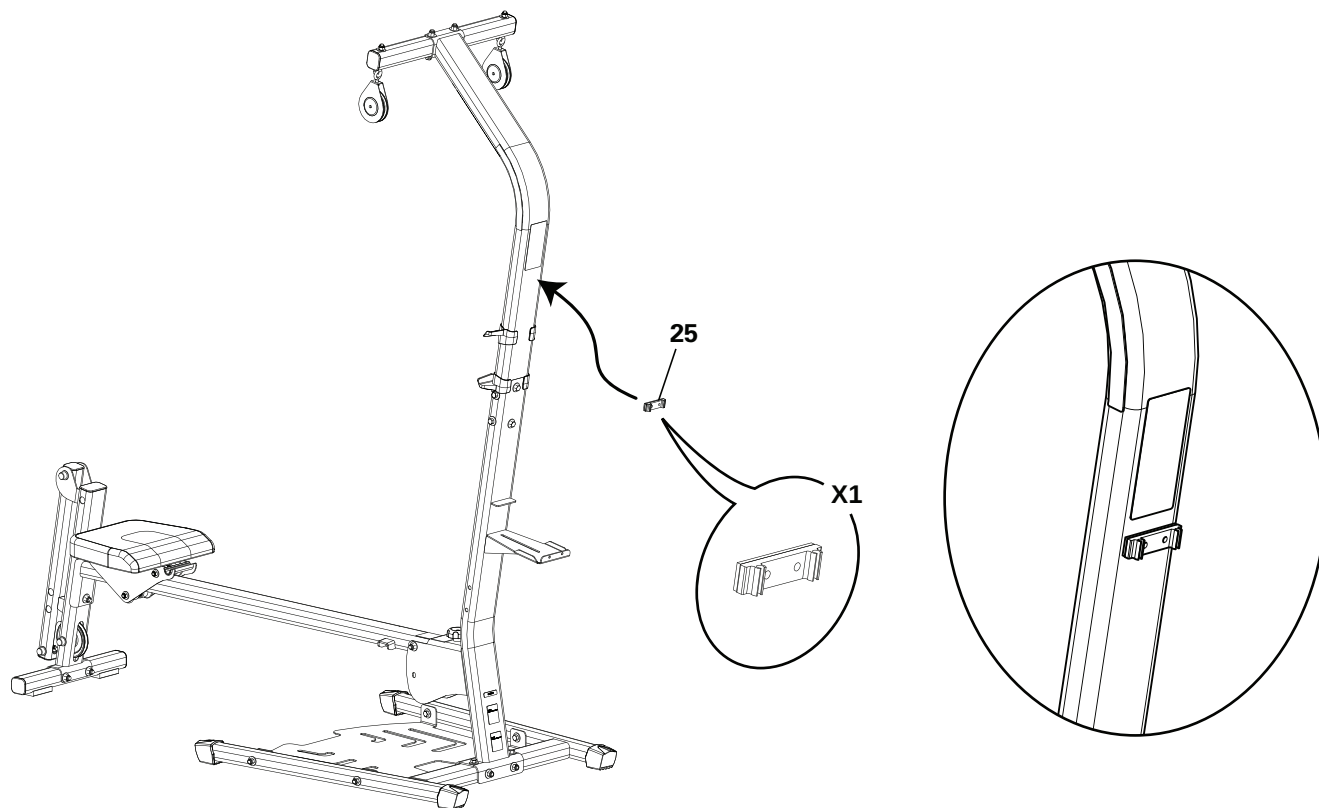


## Paso 7.



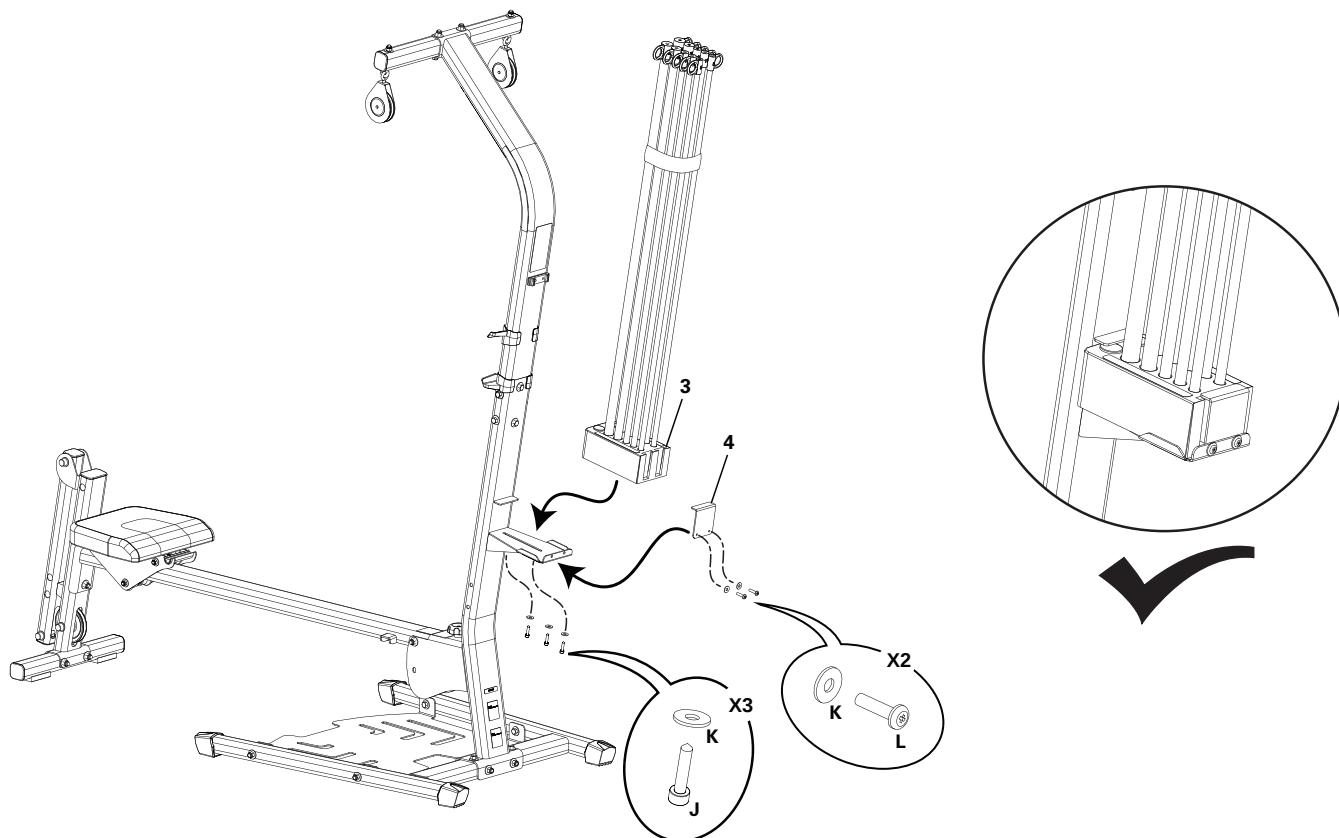
## Paso 8.

**Nota:** Asegúrese de usar la abrazadera de los cables cuando estos no se están usando.



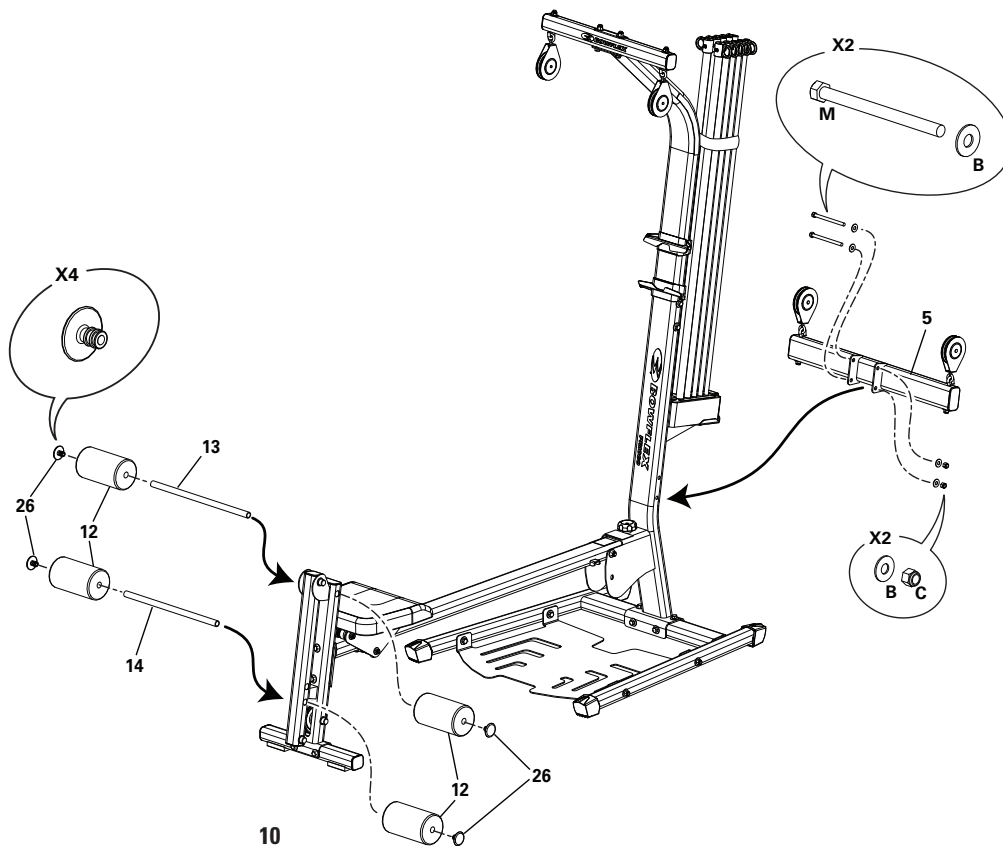
## Paso 9.

**Nota:** Apriete completamente todas las piezas/tornillería. Asegúrese de que el paquete de barras/varillas flexibles está completamente sujeto.



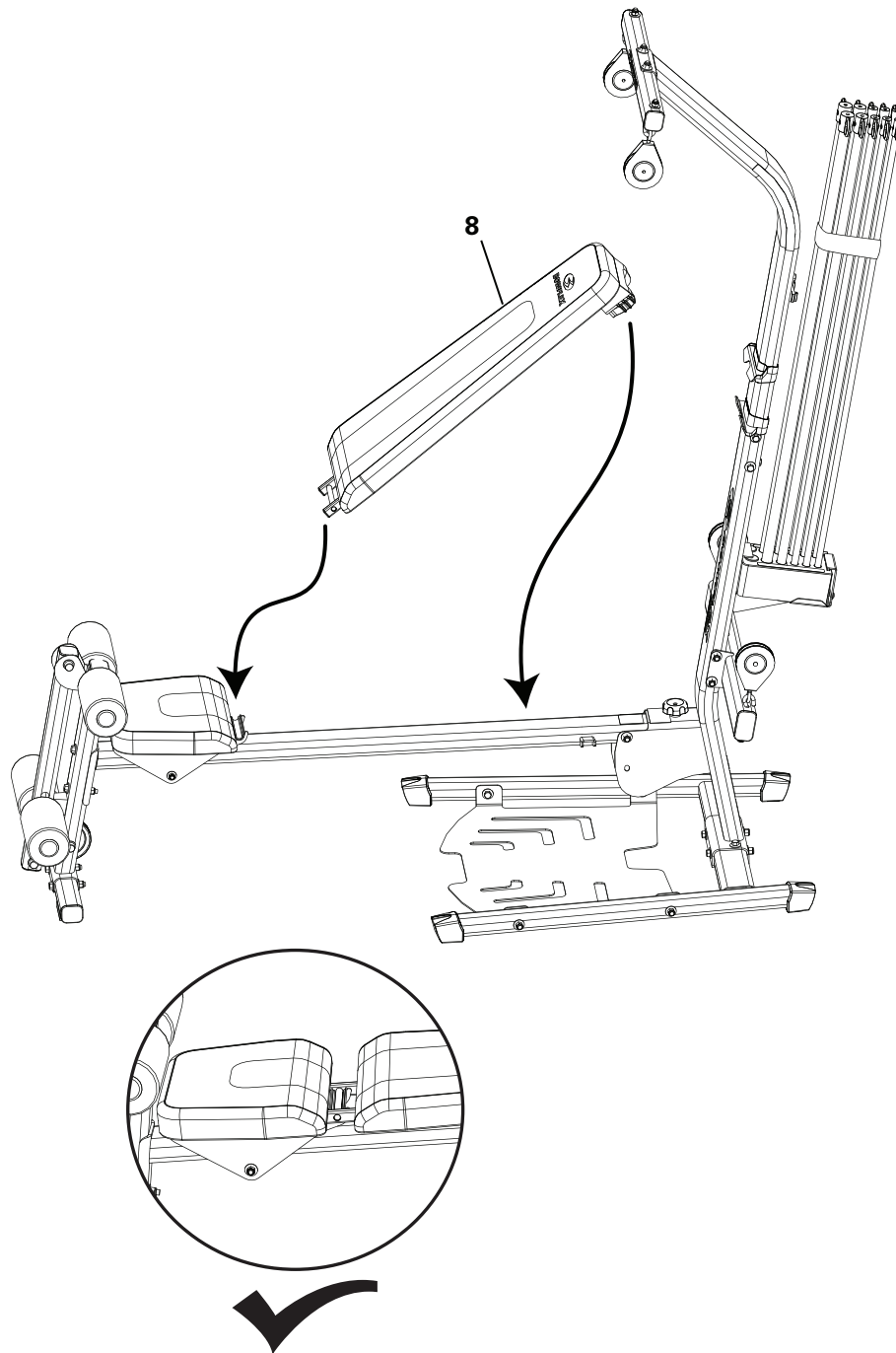
## Paso 10.

**Nota:** No desenrolle los cables de la polea hasta que la máquina esté completamente montada/ensamblada.



## Paso 11.

- !** Asegúrese de que el extremo del banco encaje firmemente en la bisagra del deslizador del asiento y, a continuación, gírelo hacia abajo en el carril/riel. Si el banco no está completamente enganchado con el deslizador del asiento y el carril/riel del asiento, el banco estará inestable y podría desengancharse y causar lesiones o daños al usuario.



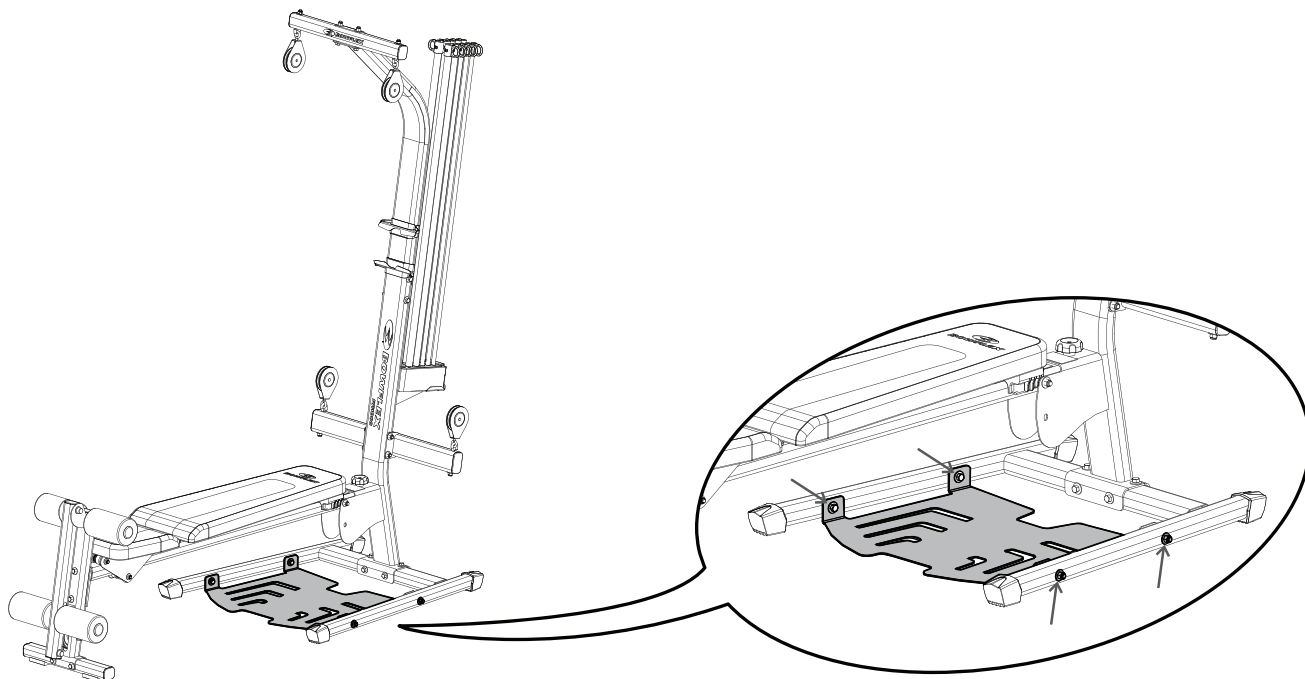
## Paso 12. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todas las abrazaderas están ajustadas y los componentes correctamente montados/ensamblados. Desenrolle los cables sin prensarlos/torcerlos.

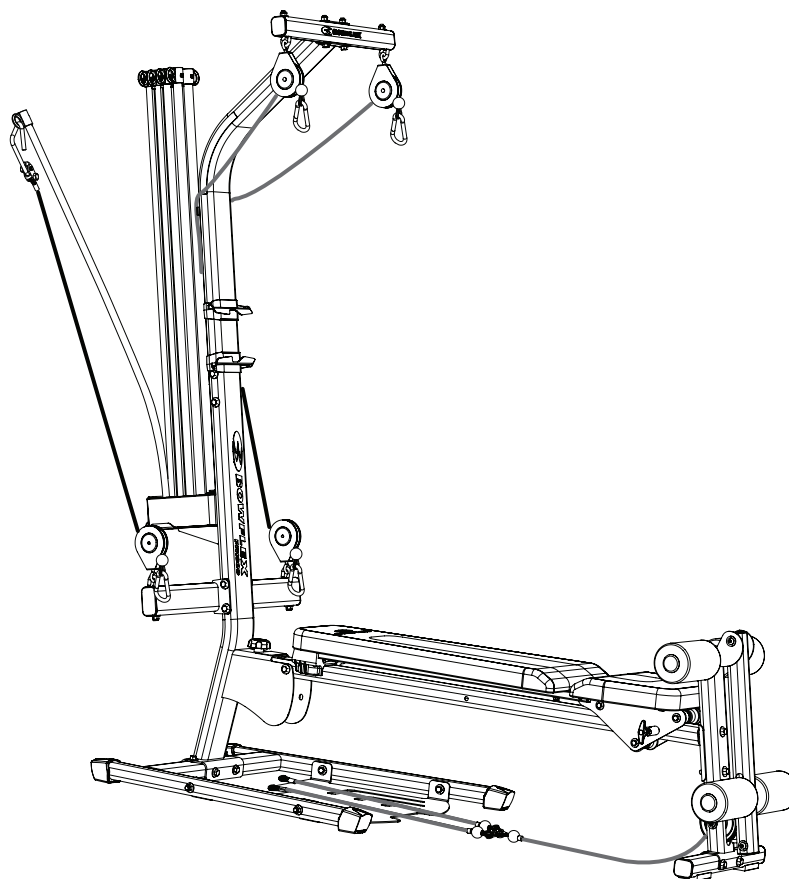
- !** No utilice el equipo hasta que se haya montado/ensamblado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

## Nivelación de la máquina

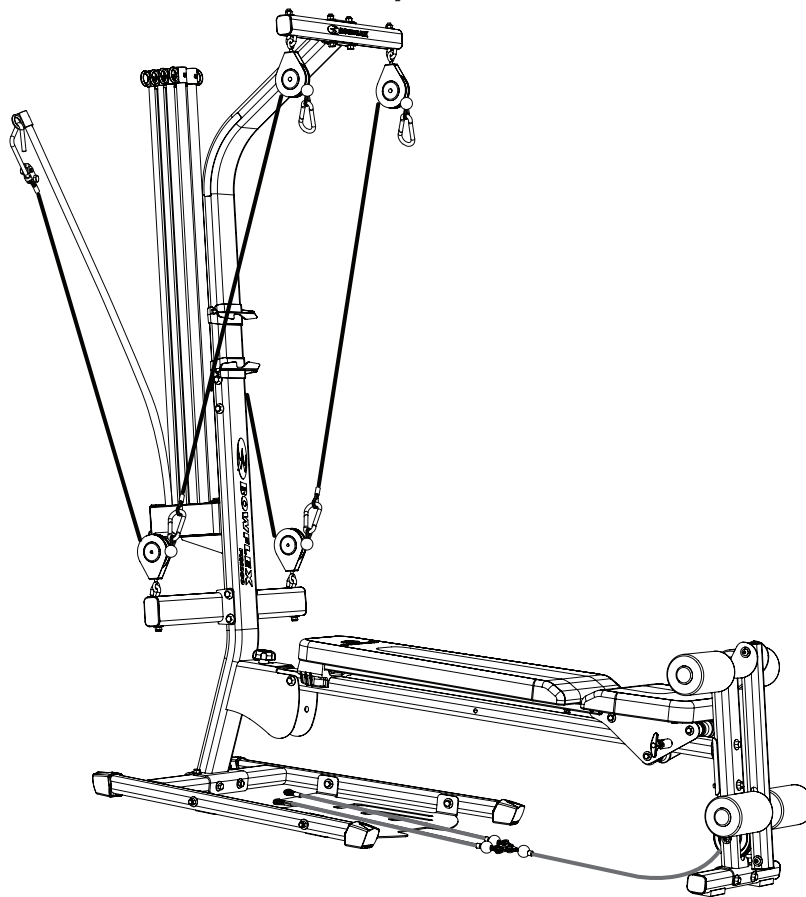
Afloje, pero no retire, los tornillos indicados en la plataforma para pies. Póngase de pie sobre la plataforma para pies hasta que se apoye en el suelo. Vuelva a apretar los tornillos.



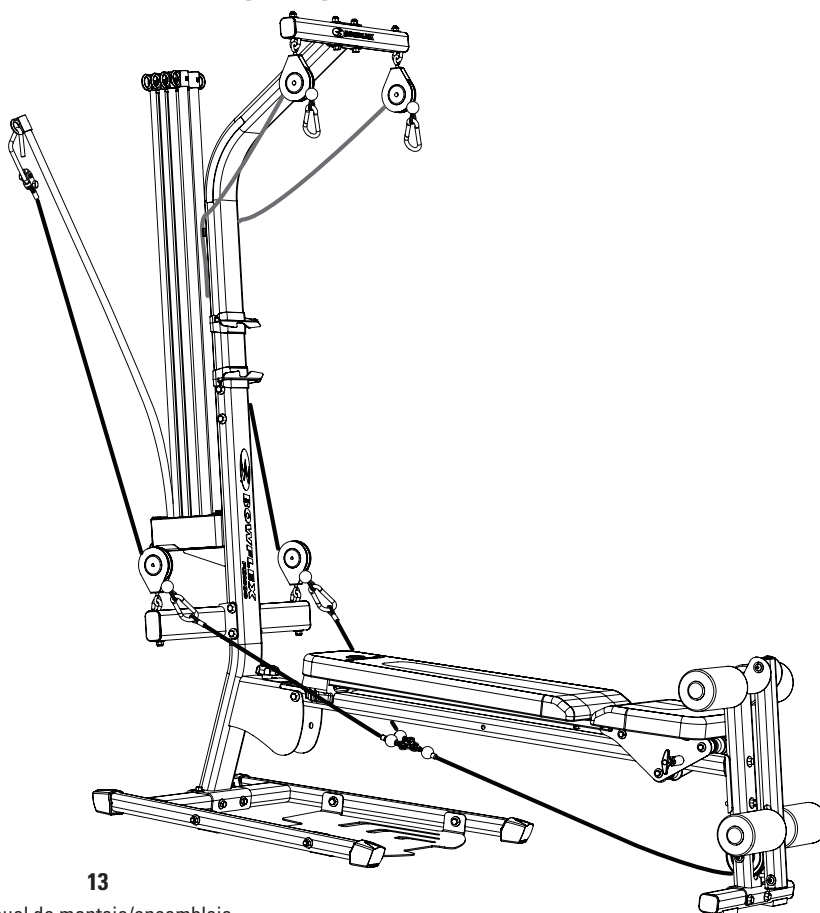
## Direccionamiento de los cables para uso de la barra transversal de pecho:



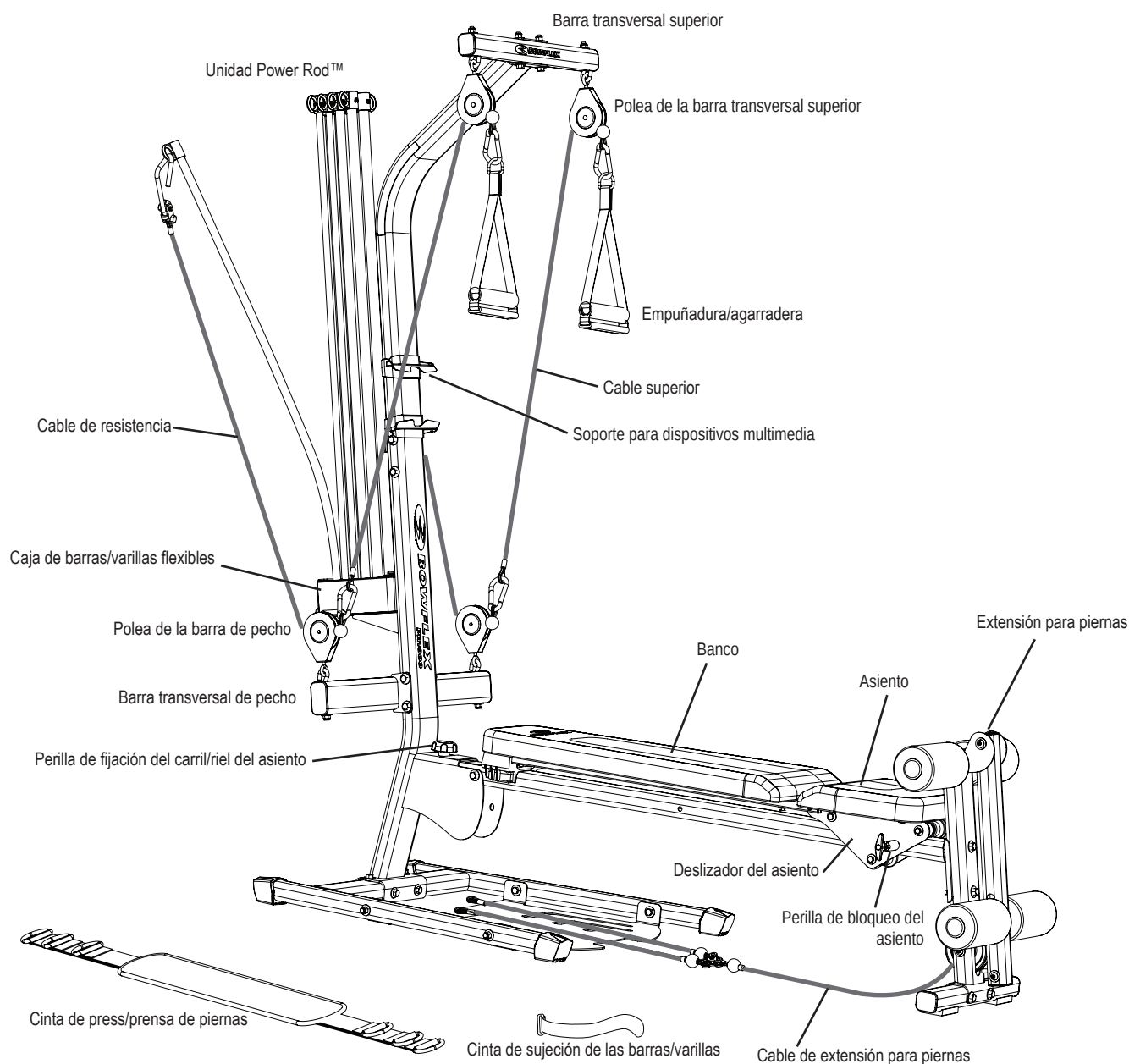
**Direccionamiento de los cables para uso de la barra transversal para dorsales:**



**Direccionamiento de los cables para uso de la extensión para piernas:**



# Funciones



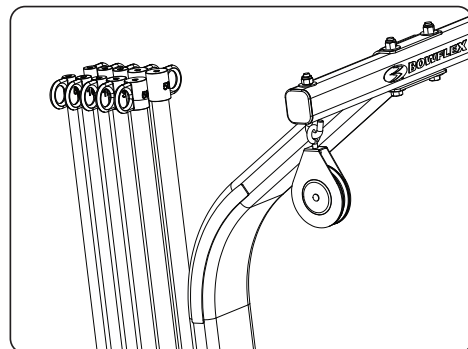
## Funcionamiento

### Cómo ajustar y comprender la resistencia Power Rod™

Las unidades Power Rod™ están hechas de un material compuesto especial. Las barras/varillas flexibles están recubiertas con un revestimiento negro protector. Cada barra/varilla está marcada con un rango de peso en la "tapa de la barra" y en la base de cada barra/varilla en la caja de barras/varilla.

El gimnasio doméstico Bowflex™ PR1000 incluye 210 unidades de resistencia proporcionadas por el paquete de barras/varillas flexibles. La resistencia total se divide en una barra/varilla de 5, dos de 10, una de 30 y una de 50 unidades a cada lado de la máquina, para un total combinado de 210 unidades.

**Nota:** Las barras/varillas de resistencia Power Rod™ se fabrican con un material compuesto de nailon. Las medidas de la resistencia del peso son estimaciones; la resistencia puede variar según pautas medioambientales, de uso y otros factores. La barra/varilla de resistencia se degrada normalmente con el tiempo y el uso prolongado. Si tiene alguna pregunta sobre la resistencia de las barras/varillas de resistencia Power Rod™, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si realiza la compra en EE. UU./Canadá) o con el distribuidor local (si compra el equipo fuera de EE. UU./Canadá).

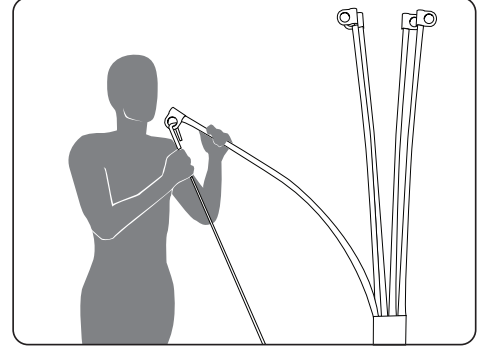
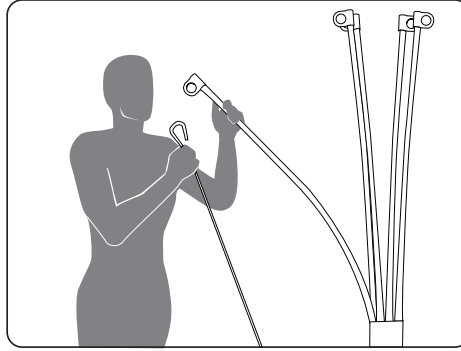


## Conexión de la unidad Power Rod™ a los cables

Puede usar una barra/varilla flexible o varias barras/varillas combinadas para crear el nivel de resistencia deseado.

Para enganchar varias barras/varillas a un cable, flexione la barra/varilla más cercana al cable e introduzca el mosquetón a través de la tapa de la barra/varilla. A continuación, puede enganchar la siguiente barra/varilla con el mismo mosquetón.

Si engancha primero la barra/varilla más cercana, evitará que las barras/varillas se crucen unas sobre otras.



**Cuando sujete las unidades Power Rod™, no se quede de pie directamente delante de sujeta las barras/varillas.**

**Asegúrese de mantener un agarre firme en las barras/varillas al manipularlas, ya que están bajo tensión.**

**las barras/varillas flexibles. Manténgase a un lado mientras**

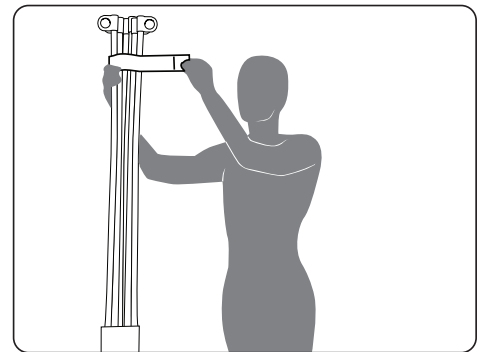
### Cuando no utilice el gimnasio doméstico

Desconecte los cables de la unidad Power Rod™ cuando no esté usando el gimnasio. Utilice la correa para las barras/varillas que se incluye con la máquina para sujetar todas las barras por la parte superior. También puede guardar los cables y empuñaduras/agarraderas dentro de la correa para evitar que estén sueltos. Dejar las barras/varillas flexibles y los cables bajo tensión podría causar lesiones si una barra/varilla se soltara inadvertidamente.



**Mantenga los cables y las unidades Power Rod™ sujetos con la correa para las barras/varillas cuando no los utilice, y asegúrese de retirar dicha correa antes de comenzar los ejercicios con las barras/varillas.**

Cuando no se estén usando los cables superiores, asegure los extremos inferiores a la abrazadera montada en la parte posterior de la torre para dorsales. Esto los mantendrá seguros y fuera del área de entrenamiento. Además, cuando no esté usando los cables de extensión para piernas, colóquelos de tal forma que no interfieran en su rutina de entrenamiento.

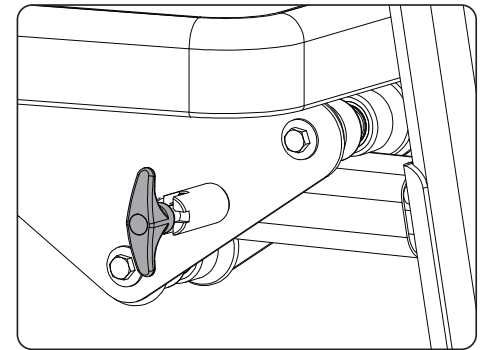


## El banco de entrenamiento

Su gimnasio doméstico Bowflex™ tiene distintas posiciones para el asiento y el banco: Banco plano, inclinado a 45° y extensión de asiento de deslizamiento libre. Para ajustar el asiento, tire de la perilla de bloqueo del asiento y deslícelo hasta el otro orificio del carril/riel del asiento. Suelte la perilla de bloqueo del asiento para asegurar el asiento. Asegúrese de que la perilla de bloqueo del asiento esté bien colocada.



**No realice ningún ajuste del asiento mientras esté sentado en él. No se ponga de pie sobre el asiento.**



### Banco plano

La posición de banco plano se utiliza para la mayoría de los ejercicios.

### Banco inclinado a 45°

Comenzando con un banco plano, siga las instrucciones anteriores para soltar y mover el asiento y el banco. Levante el banco mientras desliza el asiento hacia la unidad Power Rod™ hasta que el banco se apoye contra la torre para dorsales.

### Retirada del banco

El banco se coloca y se retira fácilmente del asiento. Para fijar el banco, inserte la media bisagra del extremo del banco en la media bisagra del deslizador del asiento y gire el otro extremo hacia abajo en el carril/riel del asiento.



**Asegúrese de que el extremo del banco encaje firmemente en la bisagra del deslizador del asiento y, a continuación, gírelo hacia abajo en el carril/riel. Si el banco no está completamente enganchado con el deslizador del asiento y el carril/riel del asiento, el banco estará inestable y podría desengancharse y causar lesiones o daños al usuario.**

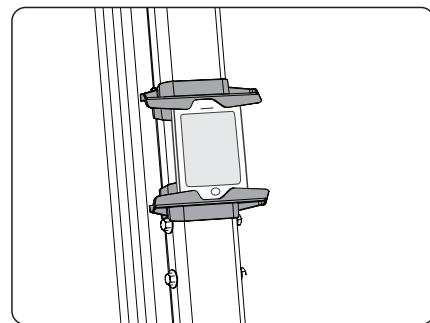
Para quitar el banco, levante el extremo más cercano a la torre y sáquelo de la bisagra del deslizador del asiento.

## Asiento de deslizamiento libre

Quite el banco, tire de la perilla de bloqueo del asiento, gírelo media vuelta y suéltelo para poner el asiento en posición de "deslizamiento libre".

## Soporte para dispositivos multimedia

Su gimnasio doméstico Bowflex™ está equipado con un soporte para dispositivos multimedia en la torre para dorsales. El soporte para dispositivos multimedia sujeta un dispositivo móvil o cualquier otro dispositivo, en la torre para dorsales. Coloque su dispositivo móvil en la parte inferior del soporte. Con el dispositivo móvil en su sitio, deslícelo hacia abajo por la parte superior hasta que el dispositivo quede seguro entre las piezas inferior y superior. Para sacar el máximo partido a sus entrenamientos, busque y siga los principales ejercicios del entrenador y las ayudas de vídeo que se encuentran en [www.pr1000workouts.com](http://www.pr1000workouts.com).



## Mantenimiento y cuidado del gimnasio doméstico Bowflex™

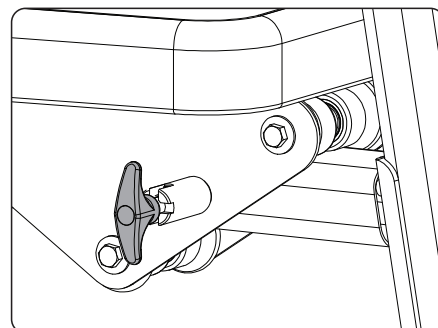
Antes de su uso, inspeccione la máquina por si hay componentes sueltos o desgastados. Antes de su uso, ajuste o sustituya los componentes sueltos o desgastados. Preste especial atención a los cables, poleas o cintas y sus conexiones.

**!** La seguridad e integridad proporcionadas por el diseño de esta máquina solo se puede mantener si el equipo se inspecciona de forma regular para buscar daños y desgastes. Es responsabilidad exclusiva del propietario asegurar que se haga mantenimiento periódico a la máquina. Los componentes desgastados o dañados deben reemplazarse inmediatamente o hay que retirar de servicio el equipo hasta que se realice la reparación. Solo se pueden utilizar los componentes proporcionados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

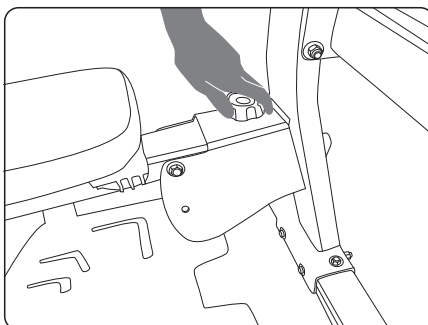
Después de cada uso, limpie el banco con un limpiador doméstico no abrasivo. No utilice un limpiador para automóviles, que puede hacer que el banco esté demasiado "resbaladizo".

## Almacenamiento del gimnasio doméstico

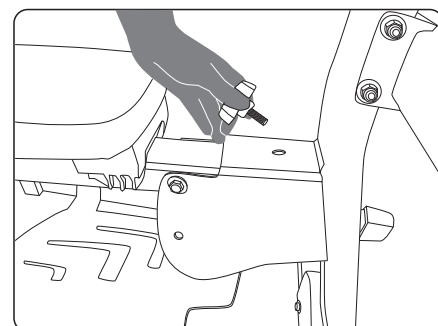
1. Bloquee el asiento y el banco en la posición plana con la perilla de bloqueo del asiento.
2. Quite toda la resistencia de la unidad Power Rod™ y después sujete la unidad Power Rod™ con la cinta de sujeción de las barras/varillas.
3. Retire la perilla de fijación del carril/riel del asiento del carril.



3. Retire la perilla de fijación del carril/riel del asiento del carril.



4. Incline el banco hacia la unidad Power Rod™.
5. Asegure el banco introduciendo cuidadosamente la perilla de fijación del carril/riel del asiento en el orificio del lateral del soporte del carril.



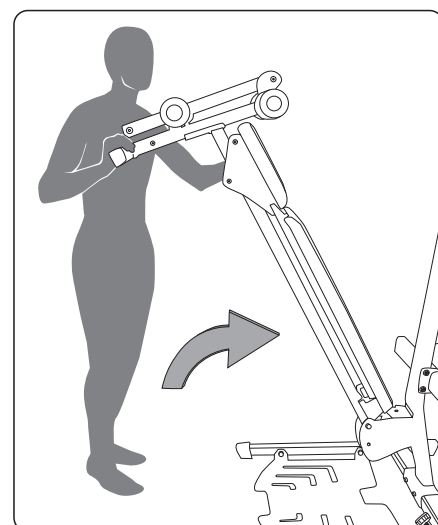
**!** Si la perilla de fijación del carril/riel del asiento no se fija ni encaja correctamente en carril/riel, se pueden producir lesiones.

No se coloque de pie en la base debajo del carril/riel del asiento cuando lo levante o lo baje. Esto puede causar lesiones.

Levante y baje siempre el carril/riel del asiento con las dos manos. Flexione las rodillas cuando levante o baje el carril/riel del asiento. Si no se utiliza el procedimiento de elevación correcto, se pueden producir lesiones.

No intente hacer ejercicio cuando el carril/riel del asiento esté en la posición plegada.

No mueva la máquina sin ayuda. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

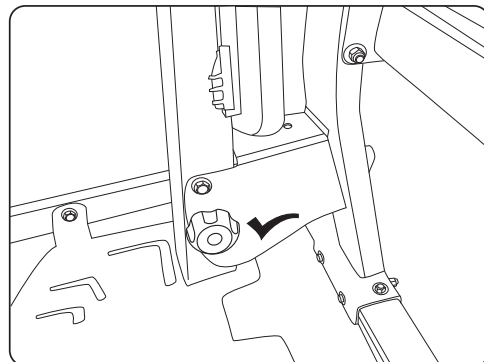


Si tiene alguna pregunta sobre el gimnasio doméstico Bowflex™, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si realiza la compra en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si compra el equipo fuera de EE. UU./Canadá).

## Equipo y accesorios



Inspeccione siempre si hay desgaste antes de su uso.

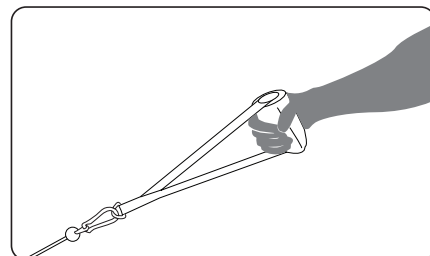


## Empuñaduras/agarraderas

Después de colocar las empuñaduras/agarraderas firmemente en la mano, tobillo o muñeca, sujete las abrazaderas del cable de la polea a las anillas en D de las empuñaduras/agarraderas para sujetarlas a los cables.

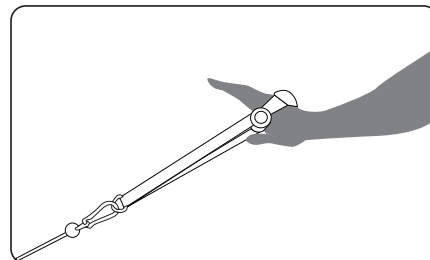
### Agarre estándar

Sujete a la vez la empuñadura/agarradera y el puño para formar un agarre sin introducir la mano por la parte del puño. La mayoría de los ejercicios que se van a realizar utilizan este agarre. El agarre estándar también se utiliza en los ejercicios de agarre de martillo/neutral, cuando hay que sujetar verticalmente la empuñadura/agarradera para un mayor soporte de la muñeca.



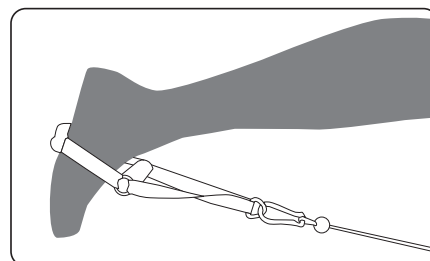
### Agarre con empuñadura

Introduzca la mano por la parte del puño de la empuñadura/agarradera para que el relleno de espuma quede en el dorso de la mano. A continuación, sujete el resto del agarre que se encuentra en la palma. Este método de agarre es perfecto para ejercicios como elevaciones de hombro frontales o cualquier ejercicio en los que la palma de la mano esté hacia abajo.



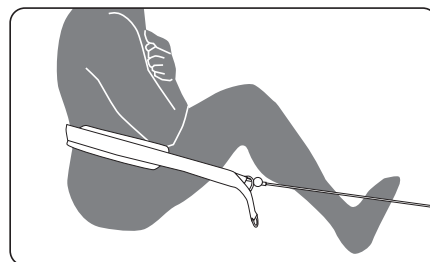
### Agarre de pie

Deslice el pie a través de la empuñadura del asa/manija y deslice la empuñadura de espuma contra la parte superior del pie.



## Cinta de press/prensa de piernas

Use la cinta de press/prensa de piernas alrededor del arco inferior de la columna vertebral y sujete las anillas en D a las abrazaderas de los cables. La cinta debe permanecer en ligera tensión para no deslizarse durante el ejercicio.



## Accesorios adicionales

Para solicitar accesorios adicionales para el gimnasio doméstico, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si la compró en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si la compró fuera de EE. UU./Canadá).

## Entrenamiento de 20 minutos para mejorar el cuerpo

**Frecuencia:** 3 días a la semana (L-X-V)

**Tiempo:** 20 minutos

Comience realizando una serie de cada ejercicio. Realice un calentamiento con una resistencia suave que pueda realizar fácilmente durante 5-10 repeticiones sin fatiga. Céntrese en practicar y aprender su técnica antes de aumentar la resistencia. Después, pase a una resistencia más desafiante y realice entre 10 y 15 repeticiones. A medida que aumenta su fuerza, puede realizar dos series por ejercicio. Complete todas las series de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Descanse de 30 a 45 segundos entre series. Muévase lentamente en cada repetición. Siga un ritmo que le permita detener el movimiento instantáneamente en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos y cuente hacia atrás tres segundos y trabaje hasta la fatiga durante cada serie.

|         |                                                                 |     |       |
|---------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Pecho   | Press/prensa de banco                                           | 1-2 | 10-15 |
| Espalda | Remos dorsales, sentado                                         | 1-2 | 10-15 |
| Hombros | Remo para deltoides posterior sentado cruzado                   | 1-2 | 10-15 |
| Brazos  | Curl de bíceps/extensions y contracciones de los bíceps, de pie | 1-2 | 10-15 |
|         | Extensiones de tríceps                                          | 1-2 | 10-15 |
| Piernas | Elevación de pantorrilla                                        | 1-2 | 10-15 |
|         | Press/prensa de piernas                                         | 1-2 | 10-15 |
| Tronco  | Rotación del tronco                                             | 1-2 | 10-15 |
|         | Encogimiento/contracción abdominal sentado                      | 1-2 | 10-15 |

## Acondicionamiento general avanzado

**Frecuencia:** 4 días a la semana (L-M-J-V)

**Tiempo:** 20 minutos

Cuando ya realice de manera competente las técnicas de la sesión de ejercicios anterior y ya no se está fijando en los resultados, o los entrenamientos se han convertido simplemente en algo aburrido, es hora de cambiar su programa. Puede aumentar su entrenamiento con esta rutina de "sistema dividido" que trabaja grupos musculares opuestos en diferentes días. Para ello, aumentará la resistencia cuando pueda realizar 12 repeticiones a la perfección, y aumentará el volumen realizando más series y más ejercicios. Muévase lentamente en cada repetición. Siga un ritmo que le permita detener el movimiento instantáneamente en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos y cuente hacia atrás tres segundos y trabaje hasta la fatiga durante cada serie.

**Días 1 y 3**

|         |                                                                 |     |       |
|---------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Pecho   | Press/prensa de banco                                           | 1-3 | 10-12 |
| Hombros | Press/prensa de hombros sentado                                 | 1-3 | 10-12 |
| Brazos  | Extensiones de tríceps                                          | 1-3 | 10-12 |
|         | Curl de bíceps/extensions y contracciones de los bíceps, de pie | 1-3 | 10-12 |
| Piernas | Extensión para piernas                                          | 1-3 | 10-12 |
|         | Elevación de pantorrilla                                        | 1-3 | 10-12 |

**Días 2 y 4**

|         |                                                                 |     |       |
|---------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Espalda | Remos dorsales, sentado                                         | 1-3 | 10-12 |
|         | Pulldowns de brazos estirados/Halados con brazos rígidos        | 1-3 | 10-12 |
| Hombros | Remo para deltoides posterior cruzado, sentado                  | 1-3 | 10-12 |
| Brazos  | Curl de bíceps/extensions y contracciones de los bíceps, de pie | 1-3 | 10-12 |
|         | Extensiones de tríceps                                          | 1-3 | 10-12 |
| Tronco  | Rotación del tronco                                             | 1-3 | 10-12 |
|         | Encogimiento/contracción abdominal sentado                      | 1-3 | 10-12 |

## Ejercicio de 20 minutos para la parte superior e inferior del cuerpo

**Frecuencia:** 4 días a la semana (L-M-J-V)

**Tiempo:** 20 minutos

Este programa proporciona un entrenamiento rápido y efectivo que combina el acondicionamiento muscular con algunos beneficios cardiovasculares. Realice esta rutina cuando tenga poco tiempo o simplemente desee una variación de su rutina normal. Realice este programa de entrenamiento de 2 días, descansando de 1 a 2 días. Realice todos los ejercicios hasta casi el agotamiento, deteniéndose en el punto en que su técnica comienza a fallar. Descanse solo de 20 a 30 segundos entre las series. A medida que se fortalezca, aumente el número de series que realiza. Muévase lentamente en cada repetición. Siga un ritmo que le permita detener el movimiento instantáneamente en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos y luego cuente hacia atrás otros tres segundos.

|            |         |                                                                 |     |       |
|------------|---------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Días 1 y 3 | Pecho   | Press/prensa de banco                                           | 1-3 | 12-15 |
|            | Espalda | Remos dorsales, sentado                                         | 1-3 | 12-15 |
|            | Hombros | Remo para deltoides posterior sentado cruzado                   | 1-3 | 12-15 |
|            | Brazos  | Curl de bíceps/extensions y contracciones de los bíceps, de pie | 1-3 | 12-15 |
|            |         | Press/prensa francés en banco plano                             | 1-3 | 12-15 |
| Días 2 y 4 | Piernas | Extensión para piernas                                          | 1-3 | 12-15 |
|            |         | Press/prensa de piernas                                         | 1-3 | 12-15 |
|            |         | Rebote de piernas/Contragolpe para piernas, de pie              | 1-3 | 12-15 |
|            |         | Aducción de caderas, de pie                                     | 1-3 | 12-15 |
|            | Tronco  | Rotación del tronco                                             | 1-3 | 10-12 |
|            |         | Encogimiento/contracción abdominal sentado                      | 1-3 | 10-12 |

## Musculación/Fisicoculturismo

**Frecuencia:** 6 días para ejercitar, 1 día libre (día 6)

**Tiempo:** 45-60 minutos

La musculación/fisicoculturismo requiere concentración y dedicación al entrenamiento, así como hábitos alimenticios adecuados. Trabaje cada grupo muscular hasta la fatiga antes de pasar al siguiente ejercicio. No descuide ningún grupo muscular. Si es necesario, incluya una actividad aeróbica para aumentar el gasto calórico y ayudar a reducir sus niveles de grasa corporal para lograr una apariencia muscular definida. Descanse 30-60 segundos entre cada serie y ejercicio. Concéntrese en la forma adecuada. Tense el músculo antes de moverse, apriete el músculo mientras realiza el movimiento, contraiga el músculo en el punto de contracción completa y resista el movimiento a medida que baja el peso. Muévase lentamente en cada repetición. Siga un ritmo que le permita detener el movimiento instantáneamente en cualquier punto de la repetición. Cuente tres segundos y cuente hacia atrás tres segundos y trabaje hasta la fatiga durante cada serie.

|            |         |                                               |     |      |
|------------|---------|-----------------------------------------------|-----|------|
| Días 1 y 3 | Pecho   | Press/prensa de banco                         | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Press/prensa de banco declinado               | 2-4 | 8-12 |
|            | Hombros | Press/prensa de hombros sentado               | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Remo para deltoides posterior sentado cruzado | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Elevación de hombros frontal                  | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Retracción escapular                          | 2-4 | 8-12 |

|            |         |                                                                   |     |      |
|------------|---------|-------------------------------------------------------------------|-----|------|
| Días 2 y 4 | Espalda | Remos dorsales, sentado                                           | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Pulldowns reversos con agarres/Halados con asimiento inverso      | 2-4 | 8-12 |
|            | Brazos  | Curl de bíceps/extensionses y contracciones de los bíceps, de pie | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Curl de muñeca/extensionses y contracciones de muñecas, de pie    | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Extensiones de tríceps                                            | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Press/prensa francés en banco plano                               | 2-4 | 8-12 |
| Días 5 y 7 | Piernas | Press/prensa de piernas                                           | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Extensión para piernas                                            | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Rebote de piernas/Contragolpe para piernas, de pie                | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Abducción de caderas sentado                                      | 2-4 | 8-12 |
|            | Tronco  | Encogimiento/contracción abdominal sentado                        | 2-4 | 8-12 |
|            |         | Rotación del tronco                                               | 2-4 | 8-12 |

## Entrenamiento en circuito: anaeróbico/cardiovascular

**Frecuencia:** 6 días para ejercitar, 1 día libre (día 6)

**Tiempo:** 20-45 minutos

El entrenamiento en circuito es una excelente manera de lograr los beneficios del entrenamiento de fuerza y el entrenamiento cardiovascular en una rutina rápida y desafiante. La idea es pasar rápidamente de un ejercicio a otro, descansando entre series solo lo necesario para preparar el siguiente ejercicio (menos de 20 segundos). Un circuito equivale a una serie de cada ejercicio. Inicialmente, comience completando una vuelta del circuito 1. Luego agregue otra vuelta del mismo circuito. Cuando llegue a tres vueltas del circuito 1, añada una vuelta del circuito 2. Añada vueltas adicionales del circuito 2 a medida que su nivel de condición física aumenta. Repita el proceso con el circuito 3. No permita que su frecuencia cardíaca exceda los 220, menos su frecuencia cardíaca en reposo. Realice cada repetición de cada ejercicio lentamente. Cuente tres segundos y luego cuente hacia atrás otros tres segundos.

|            |         |                                            |      |
|------------|---------|--------------------------------------------|------|
| Días 1 y 3 | Pecho   | Press/prensa de banco                      | 8-12 |
|            | Piernas | Press/prensa de piernas                    | 8-12 |
|            | Espalda | Remos dorsales, sentado                    | 8-12 |
|            | Piernas | Elevación de pantorrilla                   | 8-12 |
|            | Tronco  | Encogimiento/contracción abdominal sentado | 8-12 |

|            |         |                                                                   |      |
|------------|---------|-------------------------------------------------------------------|------|
| Días 2 y 4 | Hombros | Press/prensa de hombros sentado                                   | 8-12 |
|            | Piernas | Extensión para piernas                                            | 8-12 |
|            | Espalda | Pulldowns/Halados estrechos                                       | 8-12 |
|            | Tronco  | Encogimiento/contracción abdominal sentado                        | 8-12 |
|            | Brazos  | Curl de bíceps/extensionses y contracciones de los bíceps, de pie | 8-12 |

|            |         |                                               |      |
|------------|---------|-----------------------------------------------|------|
| Días 5 y 7 | Hombros | Remo para deltoides posterior sentado cruzado | 8-12 |
|            | Brazos  | Extensiones de tríceps                        | 8-12 |
|            | Piernas | Elevación de pantorrilla                      | 8-12 |
|            | Tronco  | Rotación del tronco                           | 8-12 |

## Verdadero entrenamiento en circuito aeróbico

**Frecuencia:** 2-3 veces por semana

**Tiempo:** 20-60 minutos

El entrenamiento en circuito es una excelente manera de lograr los beneficios del entrenamiento de fuerza y el entrenamiento cardiovascular en una rutina rápida y desafiante. Al volver a un ejercicio aeróbico entre cada serie, está aumentando su capacidad aeróbica, la resistencia y la quema de grasa como energía. La idea es pasar rápidamente de un ejercicio a otro, descansando entre series solo lo necesario para preparar el siguiente ejercicio (menos de 20 segundos). Un circuito equivale a una serie de cada ejercicio. Inicialmente, comience completando una vuelta del circuito 1. Luego agregue otra vuelta del mismo circuito. Cuando llegue a tres vueltas del circuito 1, añada una vuelta del circuito 2. Añada vueltas adicionales del circuito 2 a medida que su nivel de condición física aumenta. No permita que su frecuencia cardíaca exceda los 220 menos su frecuencia cardíaca en reposo. Realice cada repetición de cada ejercicio lentamente y con técnica perfecta. Cuente tres segundos y luego cuente hacia atrás otros tres segundos.

Cualquier tipo de ejercicio aeróbico se puede utilizar para esta rutina. Algunos ejemplos son: saltos, correr en el sitio o subir escaleras.

|            |                    |                                                                      |      |
|------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|------|
| Circuito 1 | Pecho              | Press/prensa de banco                                                | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Piernas            | Press/prensa de piernas                                              | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Espalda            | Remos dorsales, sentado                                              | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Piernas            | Elevación de pantorrilla                                             | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Tronco             | Encogimiento/contracción abdominal sentado                           | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
| Circuito 2 | Hombros            | Press/prensa de hombros sentado                                      | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Piernas            | Extensión para piernas                                               | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Espalda            | Pulldowns reversos con agarres/Halados con asimiento inverso         | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Tronco             | Rotación del tronco                                                  | 8-12 |
|            | Ejercicio aeróbico | 30-60 segundos                                                       |      |
|            | Brazos             | Curl de bíceps/extensionsiones y contracciones de los bíceps, de pie | 8-12 |
|            |                    |                                                                      |      |

## Entrenamiento de fuerza

**Frecuencia:** 3 días a la semana (L-X-V)

**Tiempo:** 45-60 minutos

Este programa está diseñado para enfatizar el desarrollo general de la fuerza. Esta es una rutina avanzada para usarse solo después de haber progresado de la rutina de acondicionamiento general avanzado y solo después de haber perfeccionado sus técnicas de ejercicio. Trabaje cada serie hasta casi el agotamiento. Si puede realizar más de 5 a 8 repeticiones, debe aumentar su resistencia 5 libras y disminuir sus repeticiones a 5. Descanse 60-120 segundos entre cada serie y ejercicio. Concéntrese en la forma adecuada. Tense el músculo antes de moverse, apriete el músculo mientras realiza el movimiento, contraiga el músculo en el punto de contracción completa y resista el movimiento a medida que baja el peso. Muévase lentamente en cada repetición. Siga un ritmo que le permita detener el movimiento instantáneamente en cualquier punto de la repetición. Cuente dos segundos y cuente hacia atrás cuatro segundos y trabaje hasta la fatiga durante cada serie.

|       |         |                                               |     |     |
|-------|---------|-----------------------------------------------|-----|-----|
| Día 1 | Pecho   | Press/prensa de banco                         | 2-4 | 5-8 |
|       |         | Press/prensa de banco declinado               | 2-4 | 5-8 |
|       | Hombros | Press/prensa de hombros sentado               | 2-4 | 5-8 |
|       |         | Remo para deltoides posterior sentado cruzado | 2-4 | 5-8 |
|       |         | Elevación de hombros frontal                  | 2-4 | 5-8 |

**Día 2**

|         |                                                                  |     |     |
|---------|------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Espalda | Remos dorsales, sentado                                          | 2-4 | 5-8 |
|         | Pulldowns de brazos estirados/Halados con brazos rígidos         | 2-4 | 5-8 |
| Brazos  | Curl de bíceps/extensiones y contracciones de los bíceps, de pie | 2-4 | 5-8 |
|         | Curl de muñeca/extensiones y contracciones de muñecas, de pie    | 2-4 | 5-8 |
|         | Extensiones de tríceps                                           | 2-4 | 5-8 |
|         | Extensión de tríceps                                             | 2-4 | 5-8 |

**Día 3**

|         |                                                    |     |     |
|---------|----------------------------------------------------|-----|-----|
| Piernas | Press/prensa de piernas                            | 2-4 | 5-8 |
|         | Extensión para piernas                             | 2-4 | 5-8 |
|         | Rebote de piernas/Contragolpe para piernas, de pie | 2-4 | 5-8 |
|         | Elevación de pantorrilla                           | 2-4 | 5-8 |
| Tronco  | Rotación del tronco                                | 2-4 | 5-8 |
|         | Encogimiento/contracción abdominal sentado         | 2-4 | 5-8 |

## Ejercicios



Mantenga el peso corporal centrado en la máquina, asiento o la plataforma de la estructura de la base/armazón base mientras hace ejercicios.

Cuando utilice la máquina para hacer ejercicios de piernas en posición erguida, agárrese siempre a la torre para dorsales de la máquina para mantener la estabilidad.

Todos los ejercicios de este manual se basan en la resistencia calibrada y en los niveles de capacidad de esta máquina. Para esta máquina solo se recomiendan los ejercicios incluidos en este manual o en materiales impresos autorizados y suministrados por Bowflex®.

### Remo aeróbico

#### Músculos ejercitados

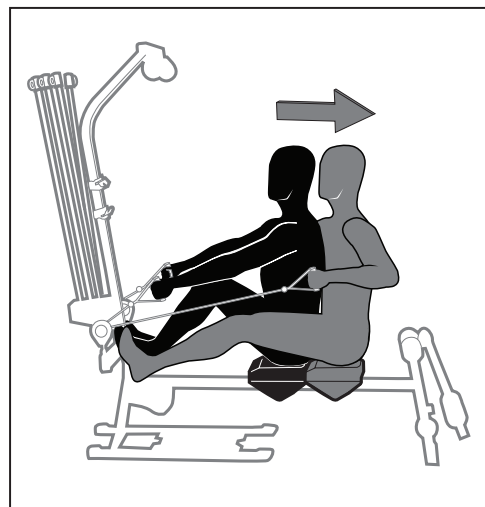
Pectoral mayor, deltoides anterior

#### Configuración de la máquina

- Retirar el banco y la perilla del carril/riel del asiento
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia

#### Consejos para el éxito:

- Mantenga la columna correctamente alineada. Mantenga el pecho erguido.
- Realice una flexión desde la cadera durante el movimiento, no desde la cintura.



## Press/prensa de banco – Aducción de hombros horizontal (y extensión de codos)

### Músculos ejercitados

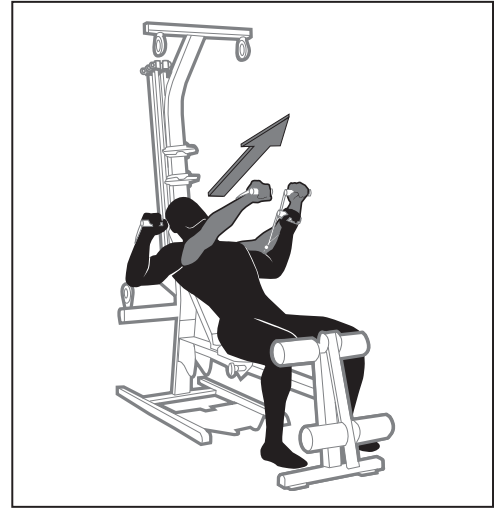
Pectoral mayor, deltoides, tríceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar el banco a una inclinación de 45°.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga un ángulo de 90° entre los brazos y el torso durante el ejercicio.
- Mantenga contraídos los músculos del pecho.
- Limite y controle el rango de movimiento.
- Mantenga las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y la cabeza contra el banco.
- Mantenga los omóplatos contraídos y una buena alineación de la columna.



## Press/prensa de banco declinado – Aducción de hombros horizontal (y extensión de codos)

### Músculos ejercitados

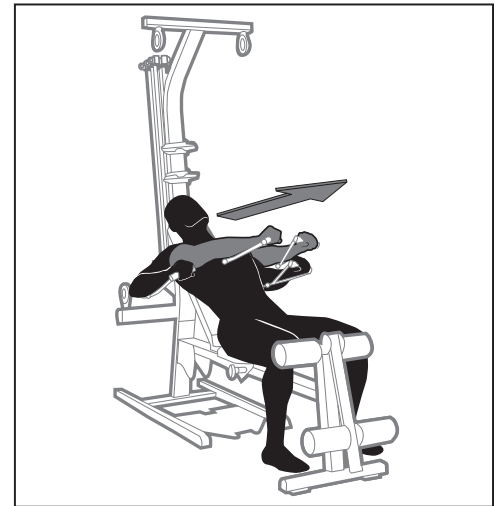
Pectoral mayor, deltoides, tríceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar el banco a una inclinación de 45°.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga un ángulo de 90° entre los antebrazos y el torso en la parte inferior del movimiento, y ligeramente inferior a 90° en la parte superior del movimiento.
- Mantenga las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y la cabeza contra el banco.
- No lleve los codos por detrás de los hombros.
- Mantenga los omóplatos contraídos y una buena alineación de la columna.



## Press/prensa de banco inclinado – Aducción de hombros horizontal (y extensión de codos)

### Músculos ejercitados

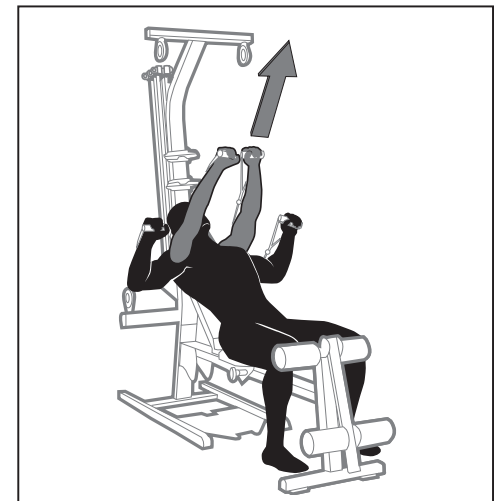
Pectoral mayor, deltoides, tríceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar el banco a una inclinación de 45°.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga un ángulo de 90° entre los antebrazos y el torso en la parte inferior del movimiento, y ligeramente inferior a 90° en la parte superior del movimiento.
- Mantenga las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y la cabeza contra el banco.
- No lleve los codos por detrás de los hombros.
- Mantenga los omóplatos contraídos y una buena alineación de la columna.



## Press/prensa de hombro, sentado – Aducción de hombros (y extensión de codos)

### Músculos ejercitados

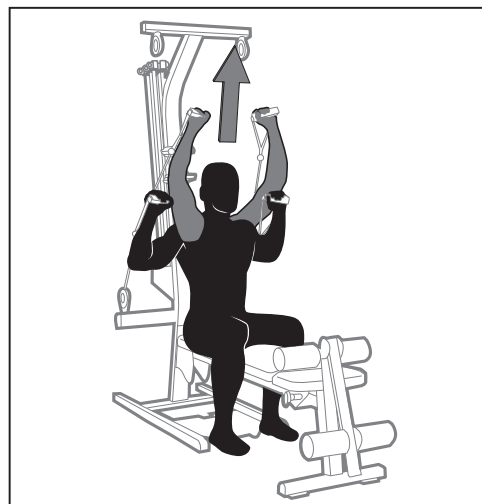
Deltoides anterior, trapecio superior, tríceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- No arquee más la zona lumbar al levantar los brazos, pero mantenga la columna vertebral firme y erguida.
- Mantenga los abdominales contraídos y una buena alineación de la columna.
- Mantenga la tensión en los músculos delanteros del hombro cuando regrese a la posición inicial.



## Elevación de hombro frontal – Flexión de hombros (codo estabilizado)

### Músculos ejercitados

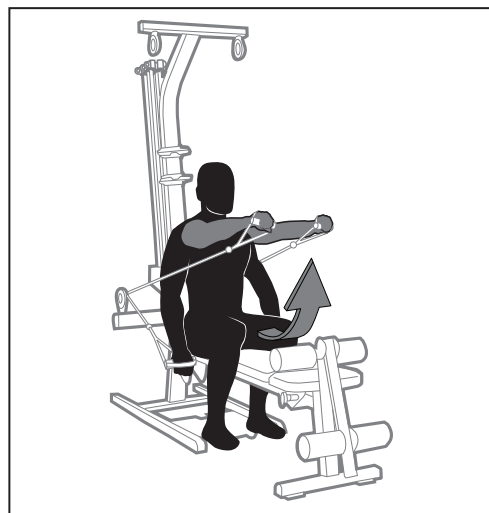
Deltoides anterior y medio

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga los abdominales contraídos, la columna correctamente alineada y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el suelo.
- No arquee más la zona lumbar al levantar los brazos, pero mantenga la columna vertebral firme y erguida.
- Los brazos deben moverse alternativamente o a la vez.



## Remo para deltoides posterior sentado cruzado

### Músculos ejercitados

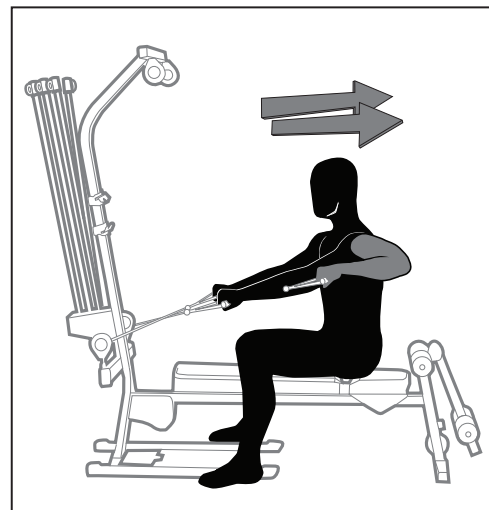
Deltoides medio y posterior, posterior, manguito rotador, dorsal superior, redondo mayor, trapecio, romboide

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga un ángulo de 90° entre los brazos y el torso durante el ejercicio.
- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el suelo.
- Para trabajar un brazo cada vez, coloque la mano que no trabaja sobre el banco para estabilizarse.
- Mantenga los omóplatos contraídos y una buena alineación de la columna.



## Retracción escapular

### Músculos ejercitados

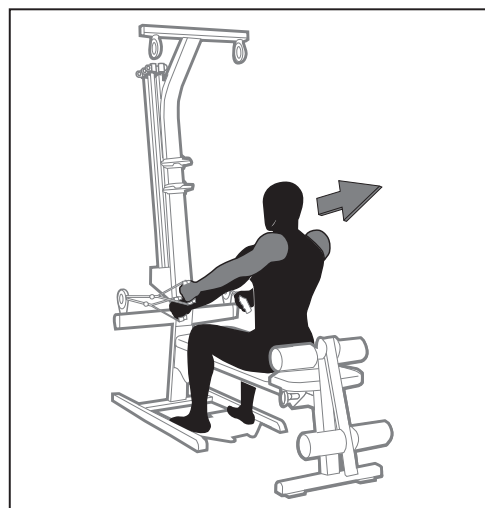
Trapezio medio, romboide

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- No pierda la alineación de la columna.
- Mantenga el pecho elevado.
- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el suelo.
- Mantenga la columna erguida y arquee ligeramente la zona lumbar.
- No utilice los músculos de los brazos para este movimiento.



## Ejercicios de espalda

### Pulldowns/Halados estrechos

### Músculos ejercitados

Dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal superior
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Mantenga la columna erguida, los abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga los dorsales contraídos durante todo el ejercicio.
- Relaje los omóplatos al comienzo de cada repetición.
- Inicie una nueva repetición bajando los omóplatos.



### Pulldowns de brazos estirados/Halados con brazos rígidos

### Músculos ejercitados

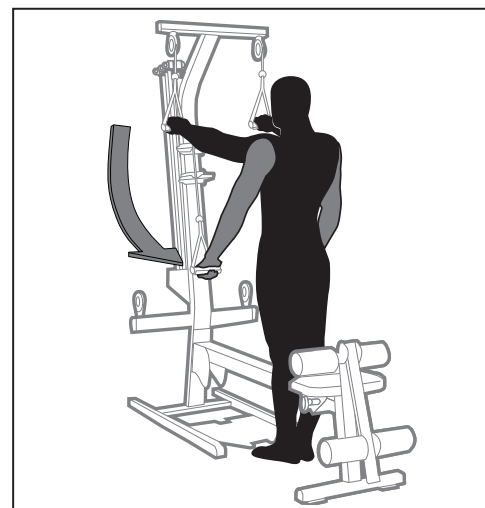
Dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal superior
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre el suelo.
- Mantenga la columna erguida, los abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.



## Remos dorsales, sentado – Extensión de hombros (y flexión de codos)

### Músculos ejercitados

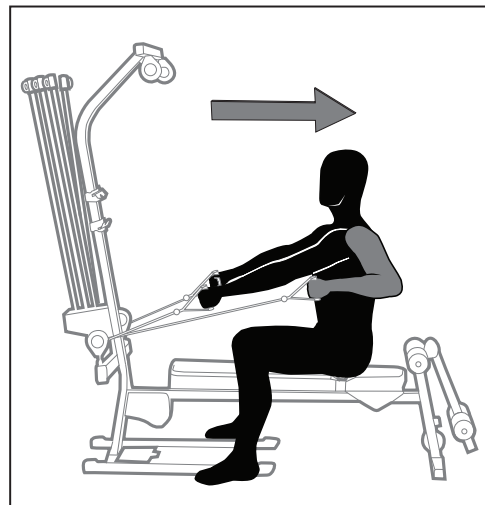
Dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- No lleve el torso hacia delante.
- Mantenga el pecho elevado y la columna alineada.
- Relaje los omóplatos al comienzo de cada repetición.
- Inicie una nueva repetición bajando los omóplatos.



## Pulldowns reversos con agarres/Halados con asimiento inverso

### Músculos ejercitados

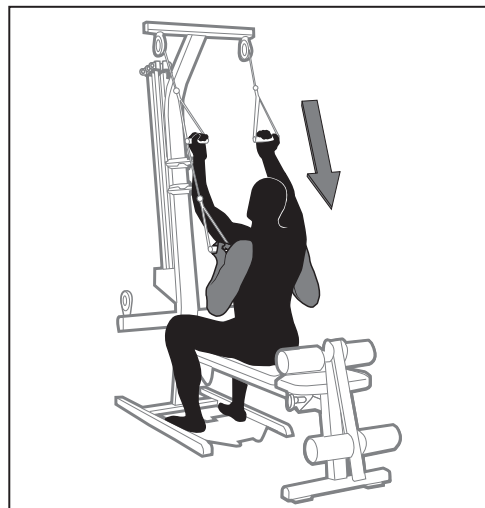
Trapezio inferior

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal superior
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- Mantenga la columna erguida, los abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga los dorsales contraídos durante este ejercicio.
- Relaje los omóplatos al comienzo de cada repetición.
- Inicie una nueva repetición bajando los omóplatos.



## Extensión lumbar, sentado

### Músculos ejercitados

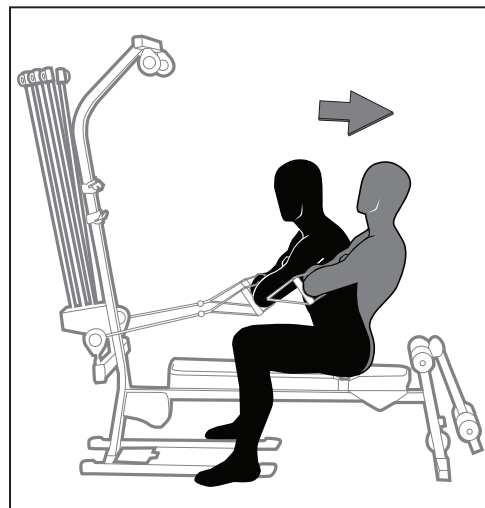
Trapezio inferior

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- Gire solo desde el tronco.
- Mantenga el pecho elevado y la columna alineada.
- Mantenga los brazos cruzados con las empuñaduras/agarraderas colocadas en el antebrazo.
- Relaje los omóplatos al comienzo de cada repetición.
- Inicie una nueva repetición bajando los omóplatos.



## Extensión de tríceps – Extensión de codo

### Músculos ejercitados

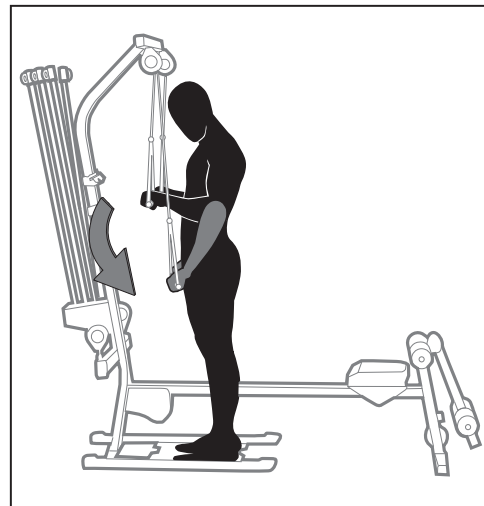
Tríceps

### Configuración de la máquina

- Retirar el banco.
- Poleas de la barra transversal superior
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga los antebrazos inmóviles y las muñecas rectas.
- Mantenga el pecho elevado, abdominales contraídos y zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- Use un movimiento controlado y contraiga los tríceps durante el ejercicio.



## Extensión de tríceps en supinación – Extensión de codo

### Músculos ejercitados

Tríceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Fijar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- Apoye la cabeza en el banco
- Mantenga el pecho elevado, los hombros hacia atrás y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga los antebrazos y los hombros inmóviles y las muñecas rectas.
- Use un movimiento controlado y contraiga los tríceps durante el ejercicio.



## Curl de bíceps/extensiones y contracciones de los bíceps, de pie - Flexión de codo (en supinación)

### Músculos ejercitados

Bíceps

### Configuración de la máquina

- Retirar el banco.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga el pecho elevado, abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre el suelo.
- Mantenga los codos en los costados y las muñecas rectas.



## Curl de muñeca/extensiones y contracciones de muñecas, de pie

### Músculos ejercitados

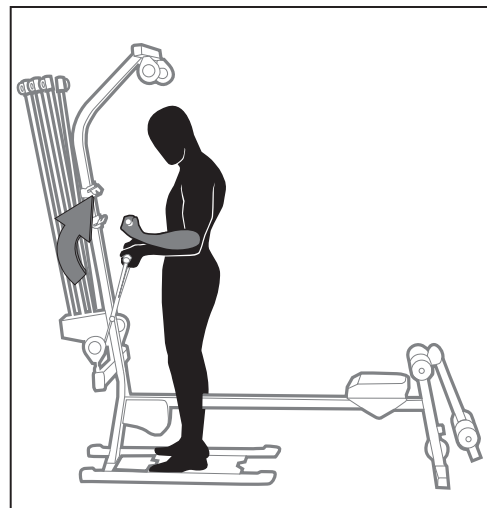
Bíceps, antebrazos

### Configuración de la máquina

- Retirar el banco
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga el pecho elevado, los músculos del tronco contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Muévase lentamente y mantenga la tensión en la parte delantera de los antebrazos en todo momento.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados sobre la plataforma.
- No aumente ni disminuya la flexión de los codos durante este ejercicio. Mantenga todo el movimiento en la muñeca.
- No oscile el cuerpo hacia atrás o hacia adelante durante el movimiento de muñeca.



## Ejercicios abdominales

### Flexiones abdominales (contra resistencia), sentado – Flexión de la columna

### Músculos ejercitados

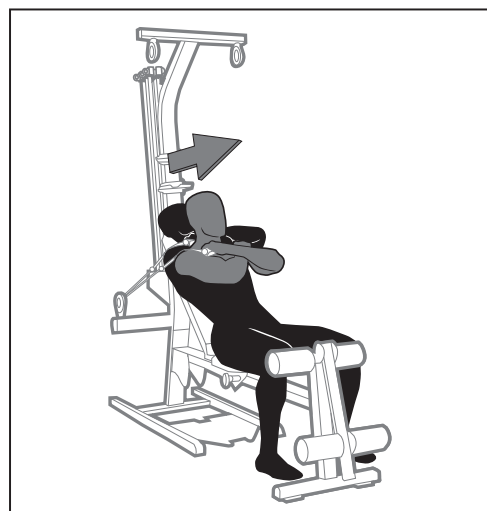
Recto del abdomen, oblicuos

### Configuración de la máquina

- Ajustar el banco a una inclinación de 45°.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- No levante la cabeza o barbilla. La cabeza debe seguir el movimiento de la caja torácica en lugar de dirigirlo.
- Mantenga una posición del cuello normal.
- Mantenga contraídos los abdominales durante todo el ejercicio y relájelos solo al final de cada serie.
- Muévase lentamente para no ir ganando velocidad.
- Exhale durante el movimiento ascendente e inhale durante el movimiento descendente.



### Rotación del tronco

### Músculos ejercitados

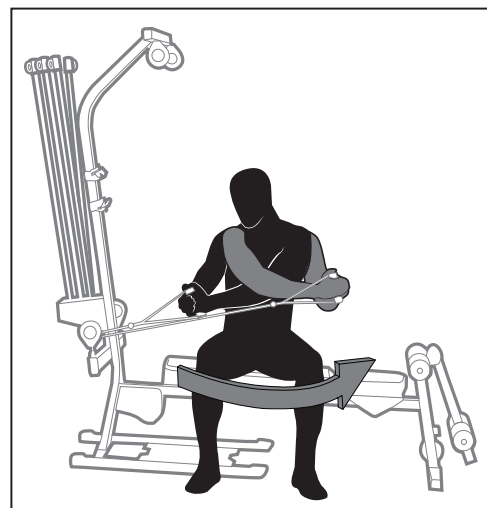
Recto del abdomen, oblicuos, serrato anterior

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga el pecho elevado, los hombros hacia atrás, abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- Use exclusivamente barras/varillas de bajo peso.
- Mantenga todo el movimiento en el torso.
- Muévase solo hasta donde le permitan los músculos. No utilice el impulso para aumentar su rango de movimiento.



Si este ejercicio no se realiza correctamente, podrían producirse lesiones. Use exclusivamente barras/varillas de bajo peso.

## Extensión para piernas

### Músculos ejercitados

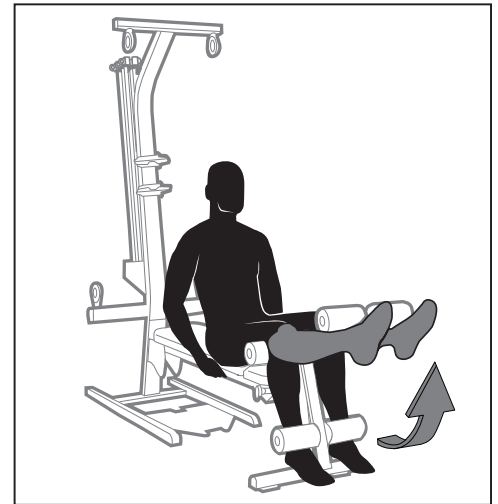
Cuádriceps

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Usar el asiento de extensión para piernas.
- Poleas de extensión para piernas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Use un movimiento controlado lento. No fuerce la extensión.
- No permita que las rodillas giren hacia fuera durante el ejercicio. Mantenga las rótulas hacia arriba y hacia adelante.



## Elevación de pantorrilla

### Músculos ejercitados

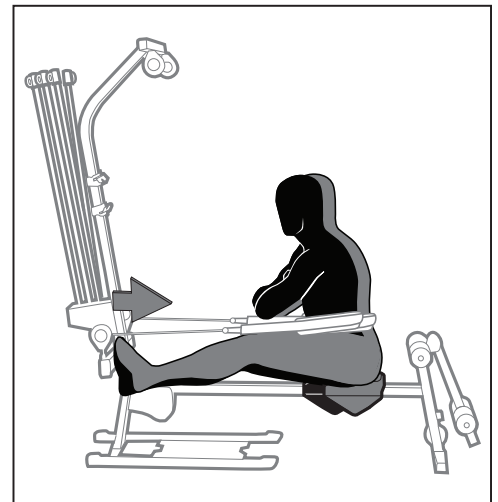
Gastrocnemio, sóleo

### Configuración de la máquina

- Retirar el banco y la perilla del carril/riel del asiento.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Cinta de press/prensa de piernas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga el pecho elevado, columna alineada, abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- No flexione desde la cadera o desde la cintura durante el movimiento.
- Empuje con el extremo del pie para extender completamente la pierna.



## Aducción de caderas, sentado

### Músculos ejercitados

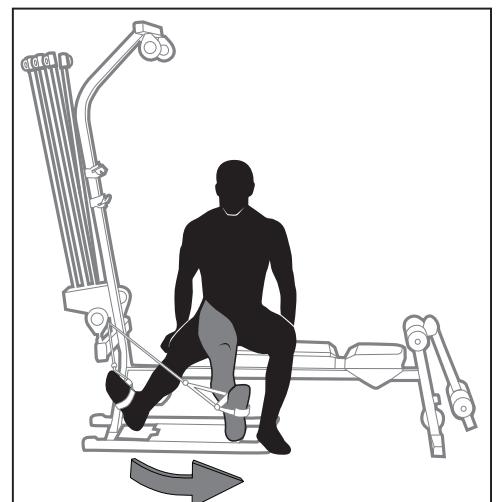
Aductor largo del muslo, glúteo medio

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- No cruce la pierna fijada por delante de la pierna de apoyo.
- Mantenga los abdominales contraídos y no levante las caderas ni arquee excesivamente la espalda.
- Mantenga la columna recta y las caderas niveladas. No levante las caderas durante el movimiento.
- Utilice un rango pequeño de movimiento.



## Abducción de caderas sentado

### Músculos ejercitados

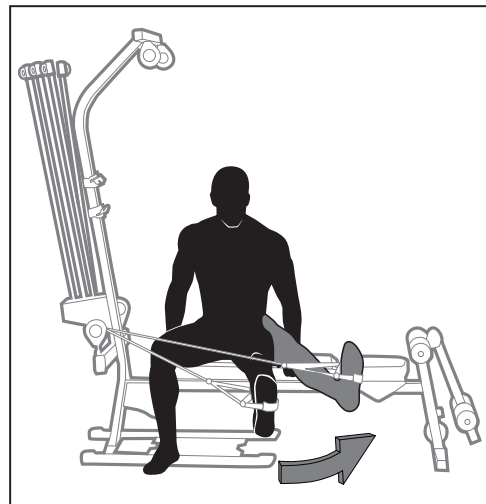
Piriforme, glúteos mayores

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga la columna recta y las caderas niveladas. No levante las caderas durante el movimiento.
- Utilice un rango pequeño de movimiento.
- Mantenga las caderas fijas durante todo este ejercicio.



## Rebote/contragolpe de pierna, de pie – Extensión de cadera y rodilla

### Músculos ejercitados

Glúteos mayores

### Configuración de la máquina

- Ajustar a la posición de banco plano.
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Empuñaduras/agarraderas
- Enganchar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga el pecho elevado, columna alineada, abdominales contraídos y la zona lumbar ligeramente arqueada.
- No se flexione desde la cintura o zona lumbar.
- Sujétese a la torre para dorsales por estabilidad.
- Mantenga el pie estabilizador en la plataforma para pies.



## Press/prensa de piernas

### Músculos ejercitados

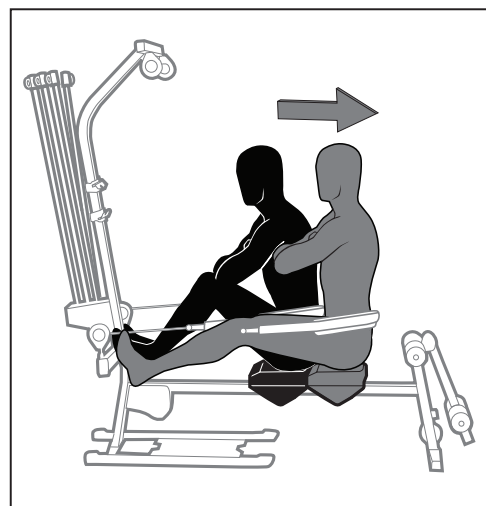
Glúteos mayores

### Configuración de la máquina

- Retirar el banco y la perilla del carril/riel del asiento
- Poleas de la barra transversal de pecho
- Cinta de press/prensa de piernas
- Fijar las abrazaderas a las barras/varillas de resistencia Power Rod™.

### Consejos para el éxito:

- Mantenga el pecho elevado, columna alineada, abdominales contraídos y zona lumbar ligeramente arqueada.
- Flexione desde la cadera durante el movimiento, no desde la cintura.



# Garantía (si se compra en Estados Unidos o Canadá)

## Qué está cubierto

Esta garantía es válida únicamente para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

## Qué está cubierto

Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de fabricación, cuando se utiliza con el propósito pretendido y bajo condiciones de uso normales, y siempre que reciba el cuidado y el mantenimiento adecuados tal como se describe en los manuales del usuario y de montaje/ensamblaje. Esta garantía solo es aplicable para los equipos auténticos, originales y legítimos fabricados por Nautilus, Inc., que se venden a través de un agente autorizado y se utilicen en Estados Unidos o Canadá.

## Períodos de cobertura

A continuación, se indican los términos de la garantía de los productos adquiridos en EE. UU./Canadá.

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| • Estructura/armazón        | 1 año   |
| • Piezas                    | 60 días |
| • Barras/varillas flexibles | 5 años  |

Para la garantía y el servicio de productos adquiridos fuera de EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local. Para buscar su distribuidor internacional, visite: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

## Cómo respaldará Nautilus la garantía

Durante todo el período de cobertura de la garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier equipo cuyos materiales o fabricación hayan resultado defectuosos. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en caso de que no sea posible una reparación. Si Nautilus determina que el reemplazo es la solución correcta, Nautilus puede aplicar una devolución limitada del crédito a otro producto de marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. Esta devolución se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. Nautilus Inc. no se responsabiliza del coste de la mano de obra o mantenimiento por parte del distribuidor una vez transcurridos los períodos de garantía establecidos aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir material, piezas o productos de igual o calidad superior si no están disponibles materiales o productos idénticos durante el tiempo de servicio bajo esta garantía. Cualquier sustitución del producto bajo los términos de la garantía no amplía en forma alguna el período de la garantía original. Cualquier devolución limitada del crédito se puede prorratear en función de la antigüedad del producto. ESTAS SOLUCIONES SON REPARACIONES ÚNICAS Y EXCLUSIVAS EN CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

## Qué se debe hacer

- Conserve una prueba de compra apropiada y aceptable.
- Haga funcionar, mantenga e inspeccione el producto tal como se indica en la documentación del producto (Manuales de montaje/ensamblaje y del usuario, entre otros).
- El producto debe usarse únicamente para el fin previsto.
- Notifique a Nautilus en un plazo de 30 días después de haber detectado un problema con el producto.
- Instale las piezas o los componentes de sustitución de acuerdo con las instrucciones de Nautilus.
- Realice procedimientos diagnósticos con un representante de Nautilus, Inc. especialista, si se le solicita.
- Esta garantía no cubre los costes de reparación en el hogar (como mano de obra) o cargos relacionados.

## Qué no está cubierto

- Cualquier daño debido al abuso, manipulación o modificación del producto, no seguir correctamente las instrucciones de montaje/ensamblaje, instrucciones de mantenimiento o advertencias de seguridad, tal como se indica en la documentación del producto (manuales de montaje/ensamblaje y del usuario, entre otros), daño debido a un almacenamiento incorrecto o al efecto de condiciones medioambientales como la humedad o a la intemperie, uso indebido, maltrato, accidente, catástrofes naturales, o subidas de tensión.
- Una máquina colocada o utilizada en una instalación institucional o comercial. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de fitness y cualquier entidad pública o privada que tenga una máquina para el uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- El daño causado al exceder el peso máximo del usuario tal como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia de los productos.
- Daño debido al uso y al desgaste normal.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos y Canadá.

## Cómo obtener el soporte de garantía

Para aquellos productos adquiridos directamente de Nautilus, Inc., póngase en contacto con las oficinas de Nautilus mostradas en la página de contactos del Manual del usuario de los productos. Es posible que se requiera la devolución del componente defectuoso, a su coste, a una dirección especificada para su reparación o inspección. El envío terrestre estándar de cualquier pieza de sustitución en garantía será a cargo de Nautilus, Inc. En el caso de productos adquiridos a un distribuidor, es posible que se le pida que se ponga en contacto con el minorista para que dé soporte a la garantía.

## Exclusiones

Las garantías precedentes son las garantías expresas, únicas y exclusivas, establecidas por Nautilus, Inc. sustituyen a cualquier representación anterior, contraria o adicional, ya sea oral o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado está autorizado a modificar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. Cualquier garantía implícita, incluyendo la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN FIN CONCRETO, está limitada en su duración a los términos de la garantía expresa aplicable proporcionados más arriba, el que tenga más duración. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, por tanto, es posible que no se le aplique la limitación precedente.

## Limitación de soluciones

EXCEPTO QUE SE REQUIERA DE OTRA FORMA POR LA LEY APLICABLE, LA SOLUCIÓN EXCLUSIVA DEL COMPRADOR ESTÁ LIMITADA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE JUZGADO POR NAUTILUS, INC. COMO DEFECTUOSO BAJO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ESTABLECIDOS AQUÍ. BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA SE RESPONSABILIZARÁ A NAUTILUS, INC. DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENCIAL, INCIDENTAL, INDIRECTO O ECONÓMICO, CON INDEPENDENCIA DE LA TEORÍA DE RESPONSABILIDAD (INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, LA RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA RESPONSABILIDAD) O POR CUALQUIER LUCRO CESANTE, BENEFICIOS, DATOS, PRIVACIDAD O POR CUALQUIER DAÑO/PERJUICIO PUNITIVO QUE SURJA DE O EN RELACIÓN CON EL USO DE LA MÁQUINA DE FITNESS AUNQUE NAUTILUS, INC. HAYA SIDO AVISADA DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS/PERJUICIOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN SE APLICARÁ AUNQUE FALLE CUALQUIER SOLUCIÓN DE SU PROPÓSITO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE DAÑOS/PERJUICIOS DE TIPO CONSECUENCIAL O INCIDENTAL, POR TANTO, ES POSIBLE QUE LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE LE APLIQUE.

## Leyes estatales

Esta garantía le da derechos legales específicos. También puede tener otros derechos, que varían entre los Estados.

**Expiración**

Si la garantía ha expirado, Nautilus, Inc. puede ayudarle con sustituciones o reparaciones de piezas y mano de obra, pero se le cobrará por estos servicios. Póngase en contacto con la oficina de Nautilus para obtener información sobre las piezas y servicios post-garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después de la expiración del período de garantía.

**Compras internacionales**

Si ha adquirido su equipo fuera de Estados Unidos, consulte con su distribuidor local su cobertura de garantía.



Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EE. UU., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Servicio de atención al cliente: Norteamérica (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | fuera de EE. UU. [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Impreso en China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, el logotipo B, Power Rod, Nautilus, Schwinn y Universal son marcas comerciales propiedad o con licencia de Nautilus, Inc. Estas marcas están registradas en los Estados Unidos y otros países.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS