

THANE Fitness®

3ML™

Transformaciones TOTALES

GUÍA DEL USUARIO

¡Transforme su cuerpo
Transforme su vida!



¡IMPORTANTE!

Lea todas las instrucciones atentamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual para poder consultarlo en el futuro.



NOTAS

Multiple horizontal lines for taking notes.



BIENVENIDO

FELICITACIONES POR SU COMPRA DE 3 MINUTE LEGS™

Comenzar un nuevo programa de ejercicio es sumamente difícil, pero usted ya ha dado el primer paso hacia una vida más saludable porque levantó el teléfono para solicitar su producto. Con su sistema 3 MINUTE LEGS™, usted perderá peso de manera sencilla, dará forma a zonas problemáticas y fortalecerá la parte superior de su cuerpo en unas cuantas semanas. Con unos pocos minutos por día, usted tendrá las piernas con las que siempre soñó, pero que jamás logró.

¿DE QUÉ SE TRATA EL 3 MINUTE LEGS™?

3 MINUTE LEGS™ es el sistema de reducción más moderno para la parte inferior del cuerpo. ¡Con nuestro equipo 3 MINUTE LEGS™, con patentes pendientes, fortalecerá y adelgazará su cuerpo haciendo sentadillas y estocadas durante tan sólo tres minutos diarios! Este producto innovador ofrece asistencia porque soporta parcialmente su cuerpo durante el ejercicio realizado por usuarios nuevos y con poca experiencia o por usuarios con problemas en las rodillas, los tobillos o las caderas que provoquen debilidad o inestabilidad en la parte baja del cuerpo. En muy poco tiempo, usted estará más delgado, más fuerte y en mejor forma que nunca. Utilice su equipo 3 MINUTE LEGS™ junto con nuestro programa de Transformación corporal de 4 semanas y tendrá el éxito prácticamente garantizado. Este plan paso a paso lo guiará a lo largo de un mes de ejercicios y nutrición que le permitirá alcanzar los mejores resultados posibles en la menor cantidad de tiempo.

¿ESTÁ LISTO PARA COMENZAR?
¡MANOS A LA OBRA!



AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Antes de utilizar el equipo 3 MINUTE LEGS™ lea esta guía completamente y siga todas las instrucciones que aquí se incluyen. Conserve esta guía en un lugar seguro y asegúrese de que todas las personas que hagan uso de la máquina 3 MINUTE LEGS™ también la lean. Disfrute de una ejercitación segura. Los padres deben tener especial cuidado ya que los niños seguramente querrán jugar con este equipo. Esto puede dar lugar a situaciones en las que el producto se utilizará con fines para los cuales no fue creado.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o de otro tipo. Su médico debe indicarle cuál es su ritmo cardíaco ideal, según su edad y su estado físico. No todas las personas pueden realizar todos los programas de entrenamiento ni utilizar todos los tipos de equipos de ejercicio. Esto es particularmente importante en personas mayores de 35 años, mujeres embarazadas y personas con problemas de salud o inconvenientes para mantener el equilibrio. Si toma medicamentos que alteran su ritmo cardíaco, debe consultar primero a su médico.



PRECAUCIONES:

Esta máquina de ejercicios ha sido diseñada para ofrecer la mayor seguridad posible. Sin embargo, debe tener ciertas precauciones al utilizar un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de armar o poner en funcionamiento su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad.

- Este producto ha sido probado en conformidad con los requisitos de la norma EN 957-1, clase H (para uso doméstico). EL PESO MÁXIMO QUE PUEDE SOPORTAR LA MÁQUINA 3 MINUTE LEGS™ ES DE 275 LIBRAS (125 kg.). Las personas cuyo peso exceda este límite NO deben usar el equipo.
- Inspeccione cuidadosamente el equipo antes de CADA uso. Jamás active el dispositivo si no está funcionando de manera adecuada.
- Utilice este equipo EXCLUSIVAMENTE para los fines para los cuales fue diseñado y según se describe en estas instrucciones. No modifique el equipo y utilice únicamente accesorios que hayan sido recomendados por el fabricante.
- Asegúrese de contar con suficiente espacio libre delante y detrás del equipo. Es importante mantener mascotas, muebles y otros objetos alejados del equipo durante su uso. Debe tener un espacio de al menos 2 a 3 metros (6,5 a 10 pies) delante y detrás del equipo.
- ESTE EQUIPO NO ES APTO PARA NIÑOS. A fin de evitar lesiones, mantenga éste y otros equipos de ejercitación fuera del alcance de los niños.
- Las personas discapacitadas no deben utilizar la máquina 3 MINUTE LEGS™ sin la presencia de un médico o un profesional de la salud calificado.
- Coloque la máquina 3 MINUTE LEGS™ sobre una superficie nivelada y libre de elementos. Coloque siempre una base antideslizante de dos caras debajo de la máquina 3 MINUTE LEGS™ para ayudar a mantenerla estable y para proteger el piso.
Nota: No debe empujar la máquina 3 MINUTE LEGS™ sobre revestimientos de piso delicados (laminados, parquet, alfombras delicadas, etc.). De esta manera, evitará dañar las superficies del piso. Es conveniente que consulte las instrucciones de uso del fabricante del piso para asegurarse de que sea apto y resista la presión provocada por las ruedas giratorias de la máquina 3 MINUTE LEGS™.
- No coloque objetos afilados cerca de la máquina.
- Utilice vestimenta adecuada durante la actividad física. La vestimenta debe ser cómoda, ligera y permitirle moverse libremente. Utilice calzado deportivo cómodo que le ofrezca un buen agarre y tenga suelas antideslizantes, como calzado para correr o zapatillas.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- Siempre realice ejercicios de calentamiento antes de cada sesión de ejercicios.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DEBE DETENERSE DE INMEDIATO. CONSULTE INMEDIATAMENTE A UN MÉDICO.
- JAMÁS utilice la máquina 3 MINUTE LEGS™ si no está funcionando correctamente.
- Ajuste todos los pernos de manera regular.
- Asegúrese de que las patas de la máquina y el Cable de control de profundidad estén bien trabados.
- Cuando utilice su máquina 3 MINUTE LEGS™, siga siempre las indicaciones correctas para realizar los ejercicios, tal como se describe en esta guía.
- Escoja siempre el nivel de intensidad adecuado que mejor se adapte a su nivel de flexibilidad y resistencia física. Conozca sus límites y realice ejercicios dentro de ellos. Utilice siempre el sentido común al realizar ejercicios.
- Comience lentamente y acostúmbrese al movimiento único de la máquina 3 MINUTE LEGS™ antes de comenzar con su rutina.
- Para evitar lesiones graves, nunca coloque su cuerpo entre las piezas móviles o cerca de ellas.
- No accione ésta ni otra parte de este equipo de ejercitación si está dañado.
- NO UTILICE ningún accesorio que no sea recomendado por el fabricante.
- La máquina 3 MINUTE LEGS™ sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Este artefacto NO es un asiento. Utilícelo ÚNICAMENTE para los ejercicios que se describen en el manual del usuario.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES



PREGUNTAS FRECUENTES

Pregunta: ¿Por qué debe hacer sentadillas en lugar de salir a caminar?

Respuesta: Lo ideal es hacer ambas cosas. Caminar es un ejercicio aeróbico por naturaleza, es decir que quema grasas mientras acondiciona el corazón, los pulmones y los músculos. Las sentadillas, estocadas y otros ejercicios de resistencia permiten quemar calorías y grasas para formar tejido muscular magro, lo cual eleva el metabolismo, incluso cuando está descansando. Así logrará el tono muscular y la forma delgada con la que siempre soñó. Por lo tanto, realice ejercicios de resistencia para modelar sus músculos y haga ejercicio cardiovascular para quemar la grasa acumulada sobre los músculos.

Pregunta: ¿Cómo hago para perder peso en el estómago (las caderas, los muslos, la cintura)?

Respuesta: Lamentablemente, es imposible lograr una reducción por zonas. El cuerpo elimina la grasa de manera pareja en todas partes. Lamentablemente la grasa de los lugares con mayor acumulación es la que se pierde en último lugar. Pero no se preocupe, ¡puede eliminarla! Sin embargo, la máquina 3 MINUTE LEGS™ es excelente para esculpir los músculos de las piernas, el trasero y los muslos para lograr una silueta definida. Para obtener mejores resultados, siga al pie de la letra el Plan de transformación corporal total de 3 MINUTE LEGS™ para perder la mayor cantidad de grasa corporal en la menor cantidad posible de tiempo. Y recuerde: tenga paciencia. Para lograr los mejores resultados hace falta compromiso y dedicación.

Pregunta: ¿Puedo saltear comidas?

Respuesta: La respuesta es muy sencilla: No. Matarse de hambre y reducir las calorías no es una buena manera de perder peso. Si restringe drásticamente la ingesta de calorías [por debajo de las 1200 calorías diarias] su metabolismo se detiene y pasa al modo de almacenamiento de grasa. Mantenga las calorías dentro de 1200 a 1500 para optimizar sus posibilidades de éxito.

Pregunta: ¿Puedo utilizar la máquina 3 MINUTE LEGS™ durante más de tres minutos?

Respuesta: ¡Por supuesto! Experimente diferentes combinaciones de sentadillas y estocadas, además de diferentes posiciones para los brazos y ejercicios para todo el cuerpo. Para obtener resultados aún mejores, puede hacer ejercicio más de una vez por día.

Pregunta: ¿Es posible convertir la grasa en músculos?

Respuesta: Si bien es posible que le parezca que está ocurriendo eso, el cuerpo no trabaja de esa manera porque la grasa y los músculos son dos cosas totalmente diferentes. Cuando uno comienza los ejercicios de resistencia, es probable que incremente la masa muscular y, al mismo tiempo, queme grasas. Por lo tanto, los músculos reemplazan a la grasa en el cuerpo pero la grasa no se transforma en músculo.

Pregunta: Ya he dedicado semanas a esto y no he perdido peso. ¿Qué ocurre?

Respuesta: ¿La ropa le calza de manera diferente? ¿Se ve y se siente más firme en la zona de las piernas, la cadera y la cintura? Entonces, es probable que esté incrementando la masa muscular y perdiendo grasa al mismo tiempo. Los músculos son más firmes y más densos que la grasa, y si bien no está perdiendo peso en la balanza, está reduciendo la talla en todo el cuerpo. Véalo de esta manera: una libra de plomo (músculos) cabe en la palma de la mano, mientras que una libra de algodón (grasa) podrían llenar una tina de baño. ¿Cuál ocupa menos espacio? Los músculos. Por lo tanto, a medida que pierde pulgadas, reducirá la talla, su cuerpo será más firme y con menos grasa. Pero como estará reemplazando la grasa de manera simultánea con músculos, que son un tejido más denso y más pesado, es probable que su peso no varíe, aun cuando esté reduciendo su talla. Por el momento, fíjese en cómo le queda la ropa y en cómo se ve su figura en lugar de guiarse por lo que indica la balanza. No se pese más de una vez por semana para evitar desalentarse. Finalmente, el peso de la balanza indicará su avance. ¡No lo dude!

Pregunta: Estoy dolorido. ¿Es normal?

Respuesta: Sí. Es totalmente normal sentir dolor o rigidez después del ejercicio, en especial si ha llevado una vida sedentaria por un largo tiempo. Tómese el tiempo necesario para estirarse durante el día o dese un baño caliente y relajante si se siente adolorido. Si tiene mucho dolor, tómese unos días para recuperarse. Salga a pasear y haga circular la sangre sin demasiado esfuerzo. Y estire los músculos doloridos correctamente. Sin embargo, si el dolor es agudo e incesante, visite al médico para asegurarse de que no sea un problema más grave.

Pregunta: ¿Qué lugar ocupa el alcohol en mi plan de nutrición?

Respuesta: El alcohol es una entidad en sí mismo y no entra prácticamente en ninguna categoría de nutrientes. Pero lo que realmente debe saber es que contiene gran cantidad de calorías que proporcionan poco valor nutritivo para el cuerpo y pueden ayudar a incrementar el peso, a desacelerar el metabolismo y a crear depósitos de grasa en el hígado. Si realmente desea perder peso, no consuma más de una o dos bebidas alcohólicas por semana.



MANTENIMIENTO PERSONAL Y MOTIVACIÓN

Lo mismo vale para los alimentos: todos nos salimos de la dieta en algún momento. En realidad es muy sencillo, en especial durante las fiestas de fin de año o en reuniones como cumpleaños o aniversarios. La clave es prever posibles traspies en su alimentación. Haga un poco de ejercicio extra la semana anterior a las fiestas o coma antes de ir a una fiesta para no estar famélico al llegar. Y recuerde: si come demás, no es el fin del mundo. Un exceso en una comida no arruinará todo su trabajo. ¡Usted puede controlar su destino! Vuelva a cumplir el programa al día siguiente y continúe avanzando.

Mantener el impulso

Incluso los deportistas más dedicados se aburren de vez en cuando. Aquí le ofrecemos algunos consejos para mantener la motivación con su nuevo estilo de vida:

Busque un compañero. Una de las mejores maneras de cumplir un programa es buscarse un compañero de ejercicios que lo obligue a cumplir. Seamos realistas: es más probable que se levante temprano para ir al parque si sabe que su compañero lo estará esperando para hacer ejercicio físico. Puede invitar a un amigo, un familiar o su pareja a ejercitarse con usted y demostrarle lo bueno que es sentirse en forma y sano.

Continúe aprendiendo. Suscríbase a una revista de salud o gimnasia para obtener nuevas ideas de ejercicios y recetas saludables; o lea acerca de actividades y temas de salud online, como comida sana, carreras de bicicletas o vacaciones activas.

Inscríbase en un gimnasio. Existen cientos de gimnasios en su zona y muchos de ellos le permiten asociarse de manera gratuita. Visite algunos de los que le quedan cerca y averigüe si coinciden con sus horarios, su personalidad y su estilo de vida. Pregunte si un club ofrece promociones o descuentos para lograr el mejor precio posible.

Únase a un grupo. Prácticamente todas las comunidades cuentan con clubes, ligas o grupos que se reúnen para caminar, andar en bicicleta, correr o bailar. Averigüe en los parques locales y los centros de recreación, o busque en el diario para ver qué actividades hay en su zona. Si todavía no hay ningún grupo, puede comenzar uno usted mismo.

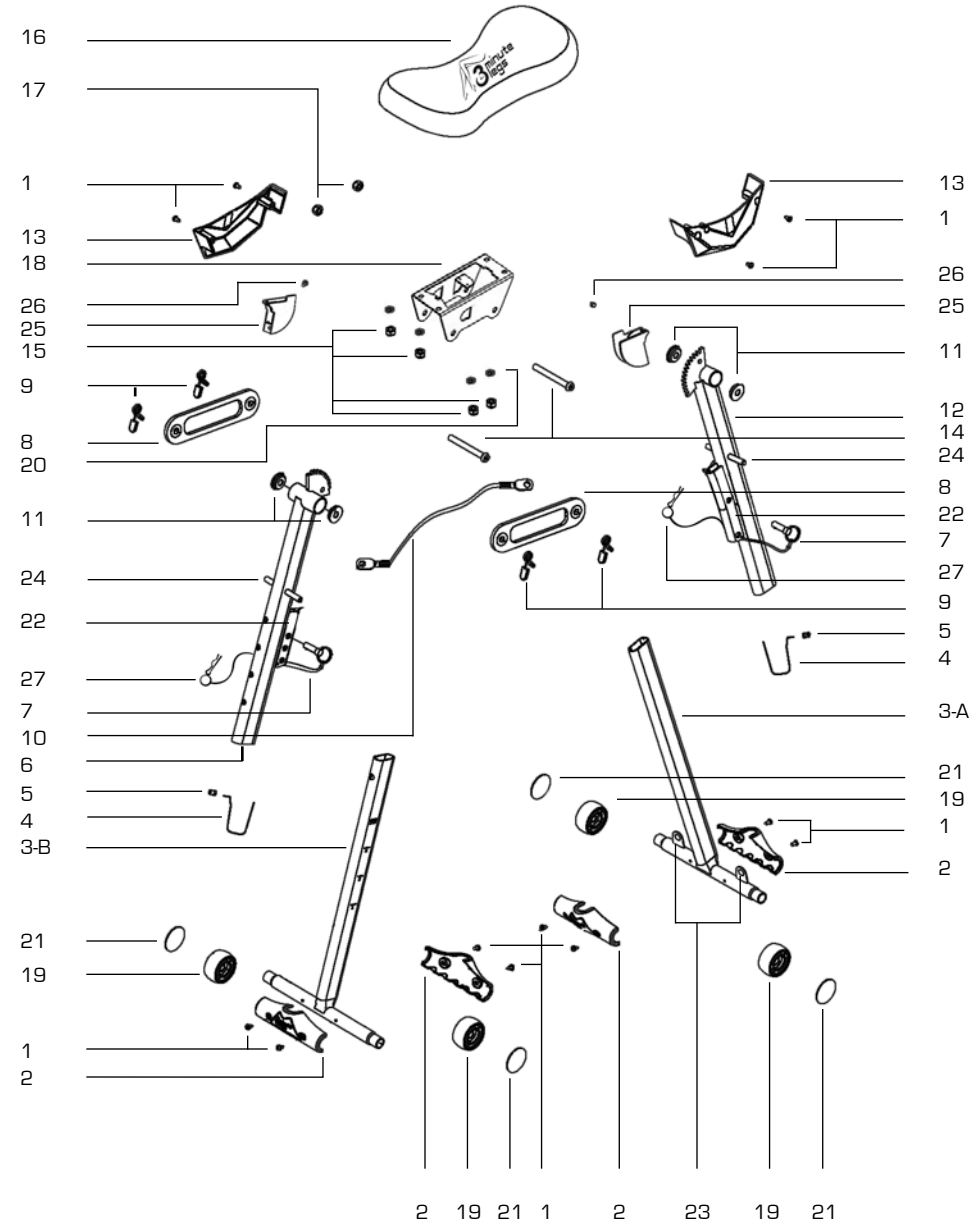
Contagie a otros. No hay nada más gratificante que compartir su conocimiento y su experiencia positiva de ejercicios físicos con otras personas. Hable con la escuela de sus hijos acerca de la importancia de una vida sana o comience su propio grupo de ejercicio físico para ayudar a otros a lograr lo que usted ha logrado. Enseñe lo que sabe de manera positiva.

¡Lo espera un futuro brillante!

¡Ha hecho un trabajo increíble y debe sentirse verdaderamente orgulloso! Ahora cuenta con todas las herramientas necesarias para vivir de manera sana y con un cuerpo en forma. Esperamos que continúe mejorando física y mentalmente, y que, a través del ejercicio, descubra maneras de mejorar su vida en los próximos años.



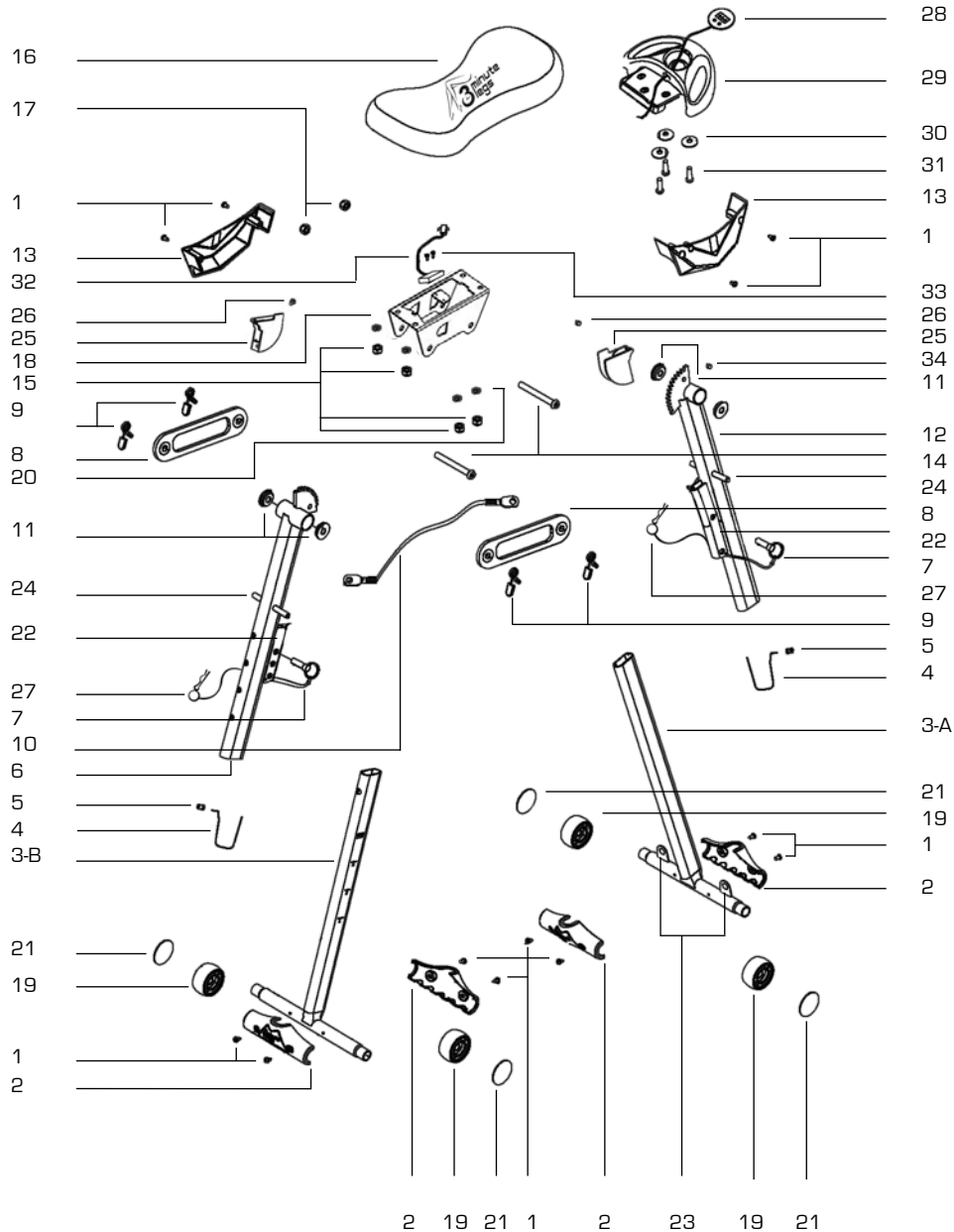
DESPIECE



2 19 21 1 2 23 19 21



DESPIECE DEL MODELO DELUXE



PREPÁRESE PARA EL ÉXITO

- Por cada bebida alcohólica que tome, beba un vaso de 8 onzas de agua (230 ml).
- Cuando escoja un cocktail, inclínese por las opciones más dietéticas, como Vodka y seltzer o un Martini, en lugar de escoger un margarita de fresas o un gin-tonic.
- Si debe tomar un postre (¡en algunos casos es sencillamente necesario!) opte por compartir uno con los demás comensales. Si es posible, busque opciones con pocas calorías, como una fruta o un helado de agua.
- Si su comida no está preparada como lo solicitó, regrésela (con amabilidad) y pida que la cocinen según sus especificaciones. Está pagando por ella, tanto con su salud como con su tarjeta de crédito.

Dulces y postres

¿Recuerda lo que dijimos acerca del azúcar y las grasas saturadas y trans? Lamentablemente, la mayoría de los postres que valen la pena contienen estos ingredientes nocivos. Aquí encontrará algunos consejos:

- Busque darse un gusto con alimentos caseros. Las galletas procesadas envasadas, así como las tortas y otros gustos, contienen grandes cantidades de conservantes y grasas nocivas para la salud.
- Deje de comer si el alimento no es excelente. ¿Por qué desperdiciar calorías en un gusto que no es tan sabroso?
- Coma lentamente, saboree todo y disfrute al máximo de cada bocado.
- Deje de sentirse culpable. Coma su postre con alegría y disfrútelo.
- Deténgase cuando corresponda. Para satisfacer un antojo basta con una galleta dulce o unos bocados de torta.
- Si no puede detenerse, después de unos cuantos bocados llévase una goma de mascar de menta fuerte a la boca. Ese sabor frenará cualquier impulso de darse una comilona con más postres.
- Recuerde que los gustos son sencillamente gustos, no alimentos básicos. Cómalos de manera ocasional; no todos los días.

MANTENIMIENTO PERSONAL Y MOTIVACIÓN

Si está leyendo esta sección: ¡Felicitaciones! Ha finalizado el Programa de transformación corporal total de 4 semanas de 3 MINUTE LEGS™. ¿Cómo se siente? Esperamos que los resultados obtenidos lo hayan inspirado y motivado a continuar perdiendo grasa y volverse más sano.

¡Continúe así!

Es posible que esté pensando: ¿y ahora qué? La respuesta es sencilla: "¡continúe así!". Vuelva a evaluar su avance y establezca nuevas metas. ¿Qué meta se fijó al comenzar con este programa? ¿La alcanzó? Si alcanzó la meta, ¡Felicitaciones! Si no logró alcanzarla; ¿se trataba de una meta realista? Si no era realista, reformúlela y fíjese otra meta que pueda alcanzar. Consulte la página 32 para recordar cómo establecer una meta realista y que se pueda alcanzar.

Recompensas

Cada vez que alcance una meta, merece una recompensa. Pero asegúrese de no recompensarse con alimentos. Por el contrario, busque algo que lo inspire y lo aliente en su nuevo estilo de vida saludable. Para las metas de corto plazo, debe recompensarse con cosas como un baño de media hora con espuma o la compra de un CD. Cuando haya alcanzado una meta de largo plazo, ¡tire la casa por la ventana! Tómese un día en un spa, cómprese un par de zapatos o una bikini para mostrar su nuevo cuerpo.

Manejar lo impredecible

Aceptémoslo; la vida no es perfecta. Si sus hijos se enferman, tiene que trabajar hasta tarde o se rompe su automóvil, es probable que no pueda hacer ejercicio. El secreto está en volver a hacer ejercicio en cuanto se posible sin desalentarse. Recuerde convertir el ejercicio en una prioridad y programe un momento de ejercicio físico cada día. Recuérdese a usted mismo cuáles son sus intenciones y vuelva al ritmo logrado para reducir el efecto de los contratiempos en su avance.



PREPÁRESE PARA EL ÉXITO

Fijese una meta

Una de las mejores maneras de ser fiel a un programa es fijar metas realistas. Esto le da algo por lo cual luchar, un fin alcanzable por su trabajo arduo.

¿Qué es una meta realista?

Las metas realistas son aspiraciones que se pueden alcanzar y completar en un lapso de tiempo determinado. Por ejemplo: "quiero perder 50 libras (20 kilos) en un mes para la reunión con mis compañeros de la escuela secundaria" no es una meta realista. Lo más probable es que no alcance esta meta y sienta que ha fracasado en lugar de saborear el éxito porque su meta era imposible. Pero mire esta nueva meta: "Voy a perder entre 1 y 2 libras (1/2-1 kg) por semana por medio de una alimentación saludable y ejercitación constante, y en dos meses me verá fabulosa en la reunión con mis compañeros de la escuela secundaria". Esto suena mejor y es una meta mucho más positiva. Se trata de una meta posible de alcanzar. Diseñe una meta a largo plazo que sea realista y escríbala en una gran hoja de papel. Colóquela en su refrigerador, en el espejo del baño, en la entrada... en cualquier lugar en donde pueda verla varias veces por día para recordarse su intención. Ahora establezca metas más pequeñas para el corto plazo, que lo ayuden a alcanzar esta meta. Puede establecerlas por semana o por día, según su personalidad. Por ejemplo, una semana su meta podría ser aprender a hacer variaciones de sentadillas correctamente con la máquina 3 MINUTE LEGS™. Sus metas diarias podrían ser dominar cada una de estas variaciones. Por ejemplo, el lunes aprender el plie, el martes la sentadilla hindú, y así hasta finalizar la semana. ¿Comprende cómo funciona? Lo mismo ocurre con la nutrición: su meta semanal podría ser comer con mayor frecuencia. Su meta semanal podría ser colocar un temporizador en su computadora o en el teléfono para que suenen a la hora en que debe comer.

Diario

Una excelente manera de ver su avance y ceñirse a su plan consiste en llevar un diario. En cada entrada, incluya lo siguiente:

- ¿Qué ejercicio realizó? ¿3 MINUTE LEGS™? ¿Cardiovascular? ¿Parte superior del cuerpo?
- ¿Durante cuánto tiempo realizó ejercicios?
- ¿Cómo se sintió antes y después de hacer ejercicio? ¿Cansado? ¿Con energías?
- ¿Qué comió hoy?
- ¿Cómo se sintió antes y después de comer? ¿Con hambre? ¿Satisfecho? ¿Lleno?
- ¿Cómo se siente con la idea de comer hoy? ¿Culpable? ¿Sensacional?
- ¿Comió en los horarios indicados o saltó alguna comida?
- Si no siguió el plan, ¿qué ocurrió y cómo puede resolverlo en el futuro?
- ¿Cómo estuvo su humor hoy? ¿Estaba feliz, tenso o deprimido?

Todas estas preguntas pueden ayudar a determinar sus reacciones, tanto físicas como mentales ante el programa. Cuando las revise, es probable que note patrones que empiezan a formarse. Por ejemplo, es posible que siempre sienta antojo de papas fritas o chocolate cuando está exaltado, aun cuando no tenga hambre. O tal vez se sienta cansado antes de hacer ejercicio pero con energía después del ejercicio. Si identifica estos patrones podrá ver los obstáculos y volver a ponerse camino hacia un buen estado físico.

Los peligros de comer afuera

Las cenas en restaurantes son problemáticas para muchas personas porque sienten que no tienen control sobre sus alimentos. Aquí encontrará algunas maneras de asumir el control mientras continúa disfrutando de una noche fuera de la casa:

- Escoja un restaurante que sirva platos saludables.
- Pídale al mozo que no traiga pan ni manteca a su mesa.
- Pida que le traigan las salsas, condimentos o aliños en un recipiente aparte.
- Pida un aperitivo como entrada.
- Solicite que preparen su comida sin aceite ni manteca.
- Solicite que la entrada sea al grillé o hervida en lugar de saltada o frita.
- En cuanto le traigan la entrada, colóquela en una caja para llevar. Coma lo que quede en el plato y reserve el resto para su almuerzo del día siguiente.
- Pida una ensalada u hortalizas frescas al vapor como acompañamiento y evite los acompañamientos con alto contenido de almidón.
- Si va a tomar un vaso de vino o un cocktail, evite el almidón en la comida para reemplazar esas calorías.



LISTA DE PARTES

Núm.	Nombre	Espec.	Cant.
1	Tornillo	ST4.2*13mm 1/8**4/8pulg.	12
2	Cubierta del caño de pie	40*20mm 1.5/8**6/8pulg.	4
3-A	Caño para pata inferior (delantero)		1
3-B	Caño para pata inferior (posterior)		1
4	Resorte del botón de ajuste		2
5	Botón de ajuste		2
6	Caño para pata superior (posterior)		1
7	Cable de control de profundidad Perno con cuerda	φ8*18mm 6/8pulg.	2
8	Correa de soporte	5LBS/2kg	2
9	Clip de la correa de soporte	Ø1.5mm	4
10	Cable de control de profundidad	Ø6mm	1
11	Casquillo antifricción	Ø25*8.2*6.5mm 2/8pulg.	4
12	Caño para pata superior (delantero)		1
13	Cubierta para el asiento	160*76*50mm 6.2/8*3*2in	2
14	Perno	M8*68	2
15	Tuerca	M6	7
16	Asiento	314*151*71mm 12.3/8*6*2.6/8pulg.	1
17	Tuerca	M8	2
18	Parte de acero del asiento		1
19	Rueda	Ø46*22mm 7/8pulg.	4
20	Arandela plana	M6	4
21	Autoadhesivo		4
22	Base de control de profundidad		2
23	Ganchos		4
24	Pernos de la correa de soporte		2
25	Cubierta plástica de protección para los dedos	45*46*15.5	2
26	Tornillo para proteger la cubierta plástica	ST4.2*13mm	2
27	Traba de seguridad		2

LISTA DE PIEZAS DEL TEMPORIZADOR Y LA MANIJA (ELEMENTOS OPCIONALES)

28	Temporizador/Contador	LT9350	1
29	Mango	138*156*55mm 5.3/8*6.1/8*2.1/8pulg.	1
30	Arandela plana	φ6*φ12*1.5	3
31	Perno	M6*28	3
32	Sensor con cable		1
33	Tornillo	ST2.9*6	2
34	Imán	Ø6*4	1
35	Llave Allen	5mm	1



ARMADO

⚠ Importante:

Al armar el equipo, asegúrese de que el piso esté cubierto y protegido.

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga las manos alejadas de la zona abierta al plegar y desplegar. Así evitará pellizcarse los dedos.

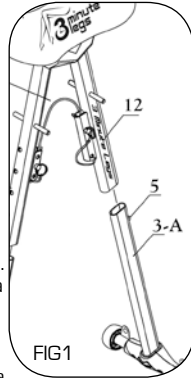


FIG1

Las patas del 3 MINUTE LEGS™ son totalmente ajustables en cuatro alturas diferentes. Para ajustar la altura de las patas, simplemente empuje los botones de ajuste de la pata para extenderla o retraerla. Una vez que haya logrado la altura deseada, deje que los botones sobresalgan y estará listo para ponerse en acción.

NOTA DE SEGURIDAD: Asegúrese de que ambas patas tengan la misma longitud y de que los botones de ajuste de las patas estén firmemente seguros en su lugar antes de utilizar la máquina 3 MINUTE LEGS™.

El armado ha finalizado Fig. 3.

Paso 1: ARMADO

Busque la pata inferior delantera (parte 3A) y la pata superior delantera (parte 12). Nota: La pata inferior delantera (parte 3A) tiene dos ganchos en la barra horizontal y está marcada con el autoadhesivo "Front" (delantero). El tubo de la pata superior delantera (parte 2), lleva el logo de 3 MINUTE LEGS™ (Fig. 1). Conecte el tubo de la pata inferior delantera (parte 3A) al tubo de la pata delantera superior (parte 12). Después conecte el tubo de la pata inferior posterior (parte 3B) al tubo de la pata superior posterior (parte 6) (Fig. 2). Asegúrese de conectar las patas inferiores con las superiores de tal manera que los botones de ajuste (parte 5) de las patas inferiores queden alineados con los orificios de las patas superiores y los botones de ajuste sobresalgan cuando las patas estén totalmente armadas.

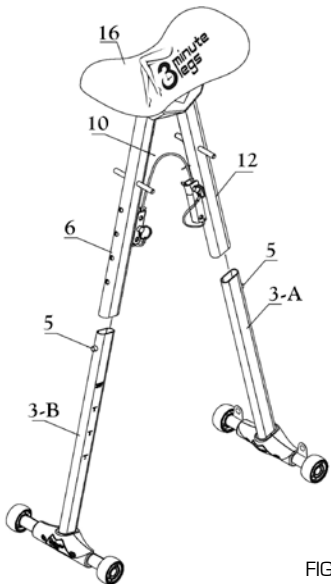


FIG2

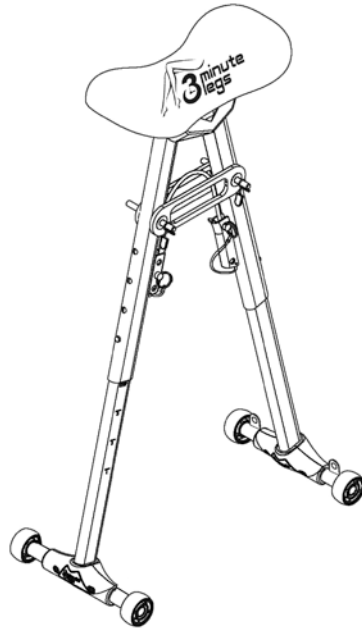


FIG3

⚠ ADVERTENCIA

No se sienta en la máquina 3 MINUTE LEGS™, no la utilice como asiento.



SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
APERITIVO		• 1 melocotón o media manzana • ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]					
DESAYUNO	• Mantequilla de maní y avena con pasas de uva [285]	• Emparedado de huevo con pan pita [330]	• Pomelo y queso [200]	• Huevos con tostada • fruta [320]	• Avena con pasas de uva [285]	• Papilla [300]	• Huevos y avena [310]
APERITIVO	• 2 galletas integrales Wasa • 2 trozos de queso Laughing Cow • Tomate [170]	• 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]	• 2 huevos duros [160]	• ½ taza de fresas cortadas en rodajas • ½ taza de yogur natural dietético [130]	• 1 melocotón o media manzana + ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]	• ½ taza de queso cottage • 1 cucharada de mermelada dietética • ½ taza de salvado [140]	• 2 galletas integrales Wasa • 2 trozo de queso Laughing Cow • Tomate [170]
ALMUERZO	• Burrito • fruta [350]	• Ensalada del chef • 2 galletas Wasa [300]	• Emparedado de pavo con pan pita • fruta [360]	• Ensalada de atún • ½ ñame asado [330]	• Brocheta de pollo o carne • Arroz • ensalada [350]	• Pasta marinara de pollo [360]	• Emparedado de jamón con pan pita • fruta [360]
APERITIVO	• 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160]	• media ciruela • 1 trozo de queso dietético en hebras [100]	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190]	• ½ taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria [210]	• media ciruela • 1 trozo de queso dietético en hebras [100]	• 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]	• 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160]
CENA	• Ensalada de pavo [300] Extra: 6 onzas de yogurt dietético con dos fresas [100]	• Pescado blanco y hortalizas [320] *Extra: 1 cucharada de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [85]	• Camarón de Cajún • fruta [320] *Extra: 5 zanahorias bebé sumergidas en una cucharada de aderezo ranch dietético [60]	• Zapallo amarillo con salsa de carne [280] *Extra: 1 cucharada de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [80]	• Ensalada de pavo [300]	• Pollo salteado [270] *Extra: ½ fruta [80]	• Zapallo amarillo con salsa de carne [280] • Hortalizas [280] *Extra: 6 onzas de yogurt dietético con dos fresas [100]
APERITIVO					• ½ taza de edamame [120]		
Total de calorías	1265 + extra: 1365	1350 + extra: 1435	1230 + extra: 1290	1270 + extra: 1350	1295	1230 + extra: 1310	1280 + extra: 1380



SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
APERITIVO				<ul style="list-style-type: none"> • Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [245] 			
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos con tostada • fruta [320] 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelet de claras de huevo: • Fruta • Tostada [260] 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de huevo con pan pita [330] 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con crocante y fruta [220] 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena con pasas de uva [285 calorías] 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelet de claras de huevo: • Fruta • Tostada [260] 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos y avena [310]
APERITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de queso cottage sin grasa • 1 cucharada de mermelada sin azúcar • ½ taza de salvado [140] 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 barra balanceada [200] 	<ul style="list-style-type: none"> • 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160] 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 melocotón o media manzana • ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140] 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de queso cottage sin grasa • 1 cucharada de mermelada sin azúcar • ½ taza de salvado [140] 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fresas cortadas en rodajas • ½ taza de yogur natural dietético [130] 	<ul style="list-style-type: none"> • 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada del chef • panecillo [300] 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de arroz con pollo [300] 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta marinara de pollo [360] 	<ul style="list-style-type: none"> • Burrito de pollo • fruta [350] 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de atún • ½ ñame asado [330] 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de carne • ensalada [350] 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de arroz con pollo [300]
APERITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria [210] 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190] 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fresas cortadas en rodajas • ½ taza de yogur natural dietético [130] 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos duros [160] 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 galletas integrales Wasa • 2 trozos de queso Laughing Cow • Tomate [170] 	<ul style="list-style-type: none"> • Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [245] 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 melocotón o media manzana • ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Bife y hortalizas • fruta [280] 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapallo amarillo con salsa de carne • Hortalizas [280] *Extra: ½ taza de arándanos [40] 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado y hortalizas [290] *Extra: 3 fetas de pavo con mostaza [50] 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo y hortalizas • Ensalada • fruta [220] *Extra: 11 almendras crudas [80] 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne salteada [270] *Extra: ½ fruta [80] 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de salmón [240] *Extra: • 1 trozo de queso dietético en hebras [60] 	<ul style="list-style-type: none"> • Bife y hortalizas • fruta [280]
APERITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • media ciruela • 1 trozo de queso dietético en hebras [100] 						<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria [210]
Total de calorías	1350	1230 + extra: 1270	1270 + extra: 1320	1335 + extra: 1415	1195 + extra: 1275	1225 + extra: 1285	1400



ARMADO

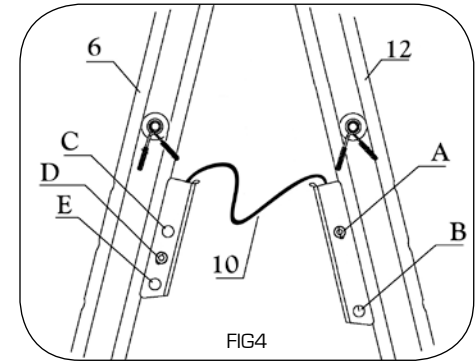
Paso 2: AJUSTES

A. Ajuste las patas a gusto

El asiento de la máquina 3 MINUTE LEGS™ debe quedar bien colocado entre sus piernas. Para determinar si la máquina está correctamente ajustada, apóyese en el asiento. ¿Cómo lo siente? Si hay una separación entre su cuerpo y el asiento [superior a 1-2 pulgadas [2,5-5 cm]] alargue las patas de la máquina. Si tiene que sentarse en puntas de pie, acorte las patas.

B. Pernos y cable de control de profundidad

El cable de control de profundidad viene pre-ensamblado en la profundidad menor, B-E. El control de profundidad tiene 6 posiciones diferentes A-C, A-D, A-E, B-C, B-D, B-E, tal como se indica en la Fig. 4.

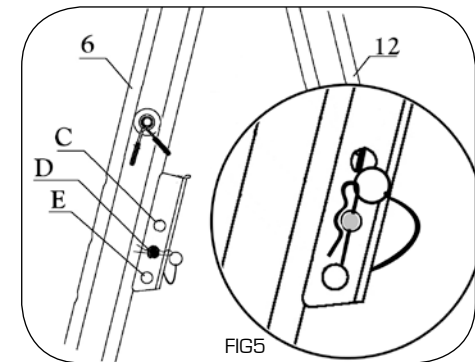


Ajuste el control de profundidad a su medida

Si tiene problemas en las rodillas, la cadera o los tobillos, o si tiene sobrepeso o no está en forma, mantenga el cable de control de profundidad en el punto más bajo (B-E), [más cerca del piso]. Este ajuste detendrá el movimiento hacia abajo de la máquina más rápidamente y detendrá su descenso antes de que sus articulaciones se vean forzadas. Además, le resultará más sencillo volver a pararse. Si está mejor físicamente o no tiene problemas en las rodillas, la cadera o los tobillos, comience con el cable de control de profundidad en el ajuste más bajo y ajústelo según su capacidad. A medida que desarrolle más fuerza, mueva el cable de control de profundidad a los ajustes más elevados. Cuanto más alto esté el cable, mayor será la profundidad a la que pueda llegar con sus sentadillas y estocadas, haciendo trabajar los músculos de manera más rigurosa y logrando los resultados que desea.

Para ajustar la profundidad del cable de control

Retire la traba de seguridad [parte 27] del perno de control de profundidad, retire el perno de control de profundidad [parte 7] de la base. El cable de control de profundidad [parte 10] se liberará. Coloque un extremo del cable de control de profundidad en la posición deseada (A o B) y coloque el perno de control de profundidad en la posición deseada y asegúrelo con la Traba de seguridad, tal como se indica en la Figura 5. Haga lo mismo del otro lado [posición C o D o E].



⚠ Advertencia:

Asegúrese siempre de que el cable de control de profundidad esté correctamente sujeto en el lugar con el perno de control de profundidad y que la traba de seguridad esté correctamente colocada.



ARMADO

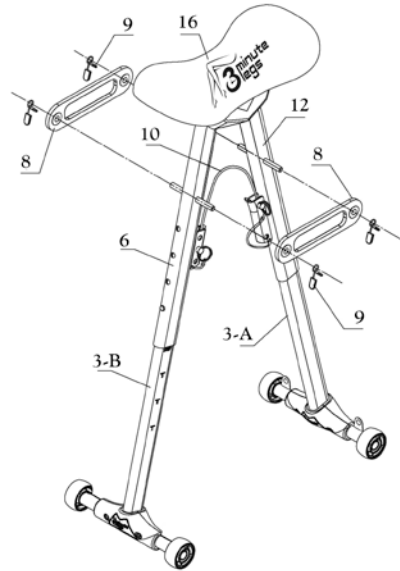
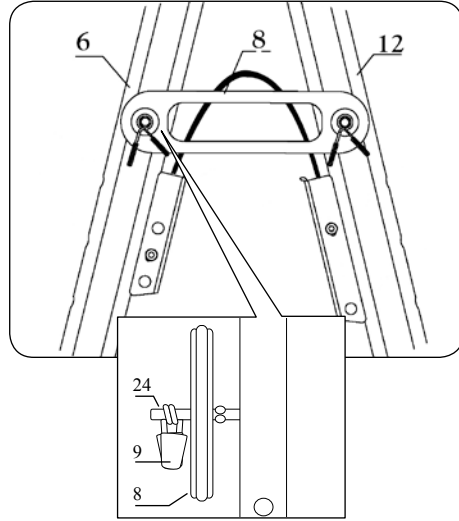
C. Correas de soporte

Su máquina 3 MINUTE LEGS™ viene con dos correas de soporte armadas de 5 libras.

Ajuste las correas de soporte a su gusto

Si bien parece contradictorio, cuanto mayor resistencia, más soporte brinda la máquina y menos extenuante resulta el ejercicio. Algunas personas necesitarán correas de soporte más fuertes y otras sólo necesitarán correas de soporte ligeras.

A medida que adquiera más resistencia y necesite un desafío mayor, es posible que desee adquirir Correas de soporte que le brinden menos asistencia para que el ejercicio resulte más complejo. Las correas se ofrecen en opciones de 3,5 y 2,5 libras. Con las correas de soporte más ligeras usted pondrá más carga sobre el cuerpo y menos en la máquina, lo cual permitirá que los músculos trabajen más, usted quemará más calorías y obtenga los mejores resultados posibles en la menor cantidad de tiempo posible.



Para retirar las correas de soporte

A. Presione las aletas de los clips para liberar y retirar el Clip de la banda de soporte (parte 9). Retire las correas de soporte.

B. Para instalar las correas de soporte. Deslice las correas en los pernos de las correas de soporte (parte 24) a cada lado de la máquina. Ajuste las correas en el lugar con los clips de las correas de soporte (parte 9).

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE 3 MINUTE LEGS™

Para mantener el elevado nivel de calidad de este producto, verifique todas las conexiones de los tornillos y asegúrese regularmente de que todas las piezas móviles estén correctamente ajustadas. Las piezas dañadas se deben cambiar de manera inmediata. Durante la reparación, no debe utilizar el producto. Limpie el equipo con detergentes no cáusticos. Utilice un paño suave para secar el equipo después de la limpieza.



SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
APERITIVO		• 1 galleta integrales Wasa					
DESAYUNO	• Papilla [300]	• Cereal • fruta [285]	• Omelet de claras de huevo: • fruta y tostada [260]	• Avena con pasas de uva [285 calorías]	• Emparedado de huevo con pan pita [330]	• Yogur con crocante y fruta [220]	• Cereales y fruta [285]
APERITIVO	• 1 ciruela • 1 trozo de queso en hebras [100]	• ½ taza de fresas cortadas en rodajas • ½ taza de yogur natural dietético [130]	• Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [245]	• ½ taza de queso cottage • 1 cucharada de mermelada dietética • ½ taza de salvado [140]	• 1 melocotón o media manzana • ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]	• 2 huevos duros [160]	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190]
ALMUERZO	• Emparedado de carne asada con pan pita • fruta [360]	• Burrito de carne • fruta [350]	• Ensalada de atún • ½ ñame [330]	• Brocheta de pollo • Arroz • ensalada [350]	• Hamburguesa de pavo • ensalada [350]	• Pasta marinara con langostinos [360]	• Emparedado de jamón con pan pita • fruta [360]
APERITIVO	• 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160]	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190]	• ½ taza de edamame [120]	• 1 barra balanceada [200]	• 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]	• ½ taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria [210]	• 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160]
CENA	• Camarón de Cajún • hortalizas y fruta [320] *Extra: 1 rodaja de aguacate, 1 rodaja de tomate, 1 galleta Wasa [70]	• Ensalada de salmón [240] *Extra: ½ fruta [80]	• Pollo salteado [270] *Extra: 6 oz (170 g) de yogur dietético con 2 fresas [100]	• Ensalada de pavo [300]	• Pescado blanco • Hortalizas [320] *Extra: • 1 trozo de queso dietético en hebras [60]	• Ensalada de pavo [300] * Extra: 20 uvas [40]	• Bife y hortalizas • Fruta [280] *Extra: 1 rodaja de aguacate, 1 rodaja de tomate, 1 galleta Wasa [70]
APERITIVO				• Paquete de palomitas de maíz de microondas de 100 calorías [100]			
Total de calorías	1240 + extra: 1310	1280 + extra: 1360	1225 + extra: 1325	1375	1300 + extra: 1360	1250 + extra: 1265	1275 + extra: 1345



SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
APERITIVO				• 1 melocotón o media manzana • ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]			
DESAYUNO	• Huevos con tostada • fruta [320]	• Yogur con crocante y fruta [220]	• Omelet de claras de huevo: • fruta y tostada [260]	• Emparedado de huevo con pan pita [330]	• Papilla [300]	• Mantequilla de maní y avena con pasas de uva [285]	• Huevos y avena [310]
APERITIVO	• 22 almendras [160]	• Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [245]	• ½ taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria [210]		• media ciruela • 1 trozo de queso dietético en hebras [100]	• 1 melocotón o media manzana • ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]	• 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]
ALMUERZO	• Bol de arroz con pollo [300]	• Ensalada del chef • panecillo [300]	• Pasta Marinara [360]	• Hamburguesa • ensalada [350]	• Burrito • fruta [350]	• Brocheta de pollo o carne con arroz y ensalada [350]	• Ensalada de atún • ½ ñame asado [330]
APERITIVO	• ½ taza de fresas cortadas en rodajas • ½ taza de yogur natural dietético [130]	• 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160]	• 1 barra balanceada [200]	• ½ taza de queso cottage • 1 cucharada de mermelada dietética • ½ taza de salvado [140]	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190]	• 2 huevos duros [160]	• 14 zanahorias bebé • ¼ taza de puré de garbanzos [160]
CENA	• Pescado y hortalizas [290] *Extra: ½ fruta [80]	• Pollo y hortalizas • fruta [220] *extra: 1 rodaja de aguacate, 1 rodaja de tomate 1 galleta Wasa [70]	• Camarón de Cajún • hortalizas y fruta [320] *extra: • 1 trozo de queso dietético en hebras [60]	• Ensalada de salmón [240] *Extra: • 6 onzas de yogurt natural con dos fresas [100]	• Saltado [270]	• Ensalada de pavo [290] *Extra: 20 uvas [40]	• Camarón de Cajún • hortalizas y fruta [320] *Extra: 1 rodaja de aguacate, 1 rodaja de tomate, 1 galleta Wasa [70]
APERITIVO		• Paquete de palomitas de maíz de microondas de 100 calorías [100]			• ½ taza de edamame [120]		
Total de calorías	1200 + extra: 1280	1254 + extra: 1315	1350 + extra: 1410	1200 + extra: 1300	1300	1225 + extra: 1265	1330 + extra: 1390



ACCESORIOS OPCIONALES



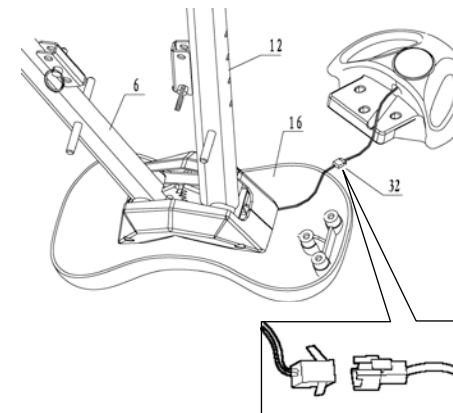
MANIJA DE 3ML™ CON TEMPORIZADOR/CONTADOR

NOTA: La manija con temporizador/contador se puede instalar únicamente en las unidades 3 MINUTE LEGS™ con el sensor pre-instalado y se debe cablear con el conector ubicado debajo del asiento. Verifique que su máquina 3 MINUTE LEGS™ tenga el cable del sensor debajo del asiento antes de solicitar la manija con el temporizador/contador.

ARMADO

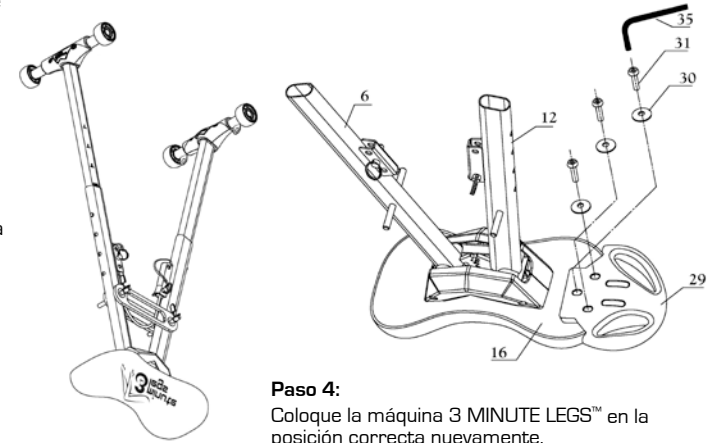
Paso 1: Coloque la máquina 3 MINUTE LEGS™ totalmente ensamblada con las patas hacia arriba.

Paso 2: Conecte el sensor del temporizador/contador con el cable del sensor ubicado debajo del asiento.



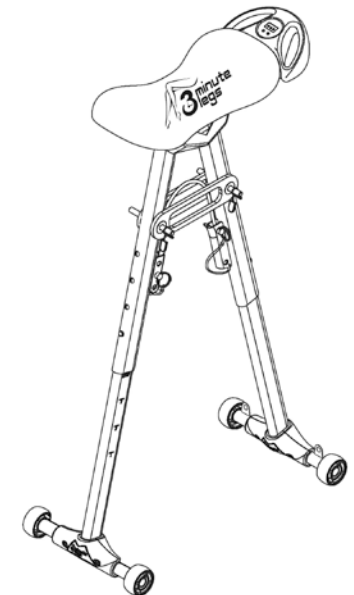
Paso 3:

Coloque la manija con el temporizador/contador debajo del lado inferior del asiento. Alinee los tres orificios de la manija con el temporizador/contador con las tres tuercas fijas ubicadas debajo del asiento. Coloque la arandela plana (parte 30) debajo de la cabeza (parte 31). Inserte los tornillos con el temporizador/contador. Ajuste los tornillos con la llave Allen (parte 35).



Paso 4:

Coloque la máquina 3 MINUTE LEGS™ en la posición correcta nuevamente. El armado ha finalizado.





ACCESORIOS OPCIONALES

Temporizador/Contador

ESPECIFICACIÓN:
 TEMPORIZADOR(TER) IM0:00-99:59
 CONTADOR0-9999
 REPS0-9999 cont./min
 CALORÍAS(CAL)0-9999KCAL

PRINCIPALES FUNCIONES:

MOD: Esta tecla le permite seleccionar y dejar bloqueada una función determinada.
RST: Presione el botón "Rst" para borrar las repeticiones realizadas en su última sesión de ejercicios. Consulte las instrucciones adicionales sobre el uso del Temporizador/ contador de la máquina 3 MINUTE LEGS™ en la página 19.



PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS:

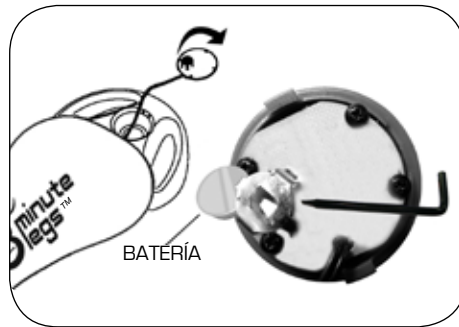
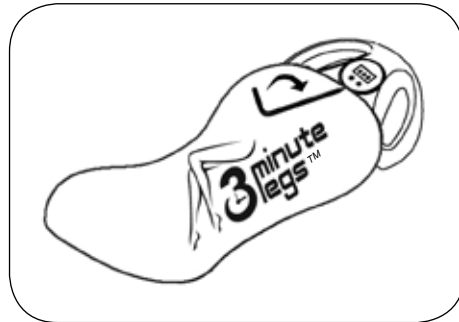
- AUTO ON/OFF (APAGADO AUTOMÁTICO):**
 - Al pulsar esta tecla, se enciende el sistema o el Temporizador/contador recibe información del sensor.
 - El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor ubicado debajo del asiento no tiene señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
- SCAN:**
 - Cuando el puntero está parpadeando, se muestran automáticamente las siguientes funciones en el orden que se indica a continuación: TIME—COUNT—REPS—CALORIES (repetir)
- RESET:**
 - Es posible resetear la unidad cambiando la batería o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

BATERÍA DEL TEMPORIZADOR/CONTADOR:
 Este Temporizador/contador utiliza una batería de botón (GA-76).

PARA RETIRAR O CAMBIAR LA BATERÍA:
 Utilice un destornillador plano o una herramienta similar para quitar el Temporizador/contador de la base. Gire el Temporizador/contador. Empuje la batería de botón para retirarla de la base. Coloque una nueva batería, con la parte plana hacia arriba. Coloque el Temporizador/contador sobre la base y trábelo en su lugar.

ELIMINACIÓN DE LA BATERÍA:

Es posible que las leyes locales, estatales y federales prohíban la eliminación de las baterías junto con los desechos comunes. Consulte a la autoridad local correspondiente para obtener información sobre las opciones de eliminación o reciclado disponibles.



⚠ ADVERTENCIA

Mantega las baterías alejadas de los niños.



COMIDAS DE EJEMPLO

*Nota: las calorías totales son de aproximadamente 10 a 20 calorías por comida.

DESAYUNO

- Huevos con tostada y fruta:**
- 4 claras de huevo
 - 1 yema
 - 1 rebanada de pan integral tostado con una cucharada de mermelada sin azúcar
 - 1 manzana [320]

- Harina de avena con pasas de uva:**
- 1 taza de harina de avena cocida
 - 1 taza de leche descremada
 - 1 caja pequeña de pasas de uva [270 cal]

- Omelet de claras de huevo:**
- 5 claras de huevo
 - ½ taza de espinaca picada, hongos, pimientos y otras hortalizas a elección
 - 1 taza de fresas cortadas en rodajas
 - 1 rebanada de pan integral tostado [260]

- Avena con pasas de uva y mantequilla de maní:**
- 1 taza de harina de avena cocida
 - 1 cucharada de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa
 - 2 cajas pequeñas de pasas de uva [285]

- Emparedado de huevo con pan pita:**
- 4 claras de huevo
 - 1 hamburguesa Morningstar
 - 1 rodaja de queso cheddar sin grasa
 - ¼ de taza de salsa
 - 1 pan pita integral [330]

- Yogurt de frutas y crocante:**
- ½ taza de cereal Kashi-Go-Lean
 - ½ taza de arándanos
 - 4 oz de yogurt dietético, natural y sin azúcar [220]

- Cereal y frutas:**
- ½ banana
 - 1 taza de copos de salvado
 - 1 taza de leche descremada o con bajo contenido de grasa [285]

- Pomelo y queso:**
- ½ pomelo
 - 1 taza de queso cottage descremado [200]

- Huevos y avena:**
- 5 claras de huevo
 - 1 taza de harina de avena cocida
 - ½ taza de leche descremada [310]

- Papilla:**
- 1 taza de leche descremada + 1 cucharada de proteínas en polvo + 1 taza de fresas congeladas [300]

ALMUERZO

- Burrito:**
- 1 tortilla pequeña de trigo integral, ¼ taza de salsa
 - 1 rodaja de queso sin grasa
 - 3 oz [80 g] de pollo o carne
 - 1 manzana pequeña [350]

- Sándwich de pita + fruta:**
- 1 pan pita integral (pequeño)
 - 4 onzas (110 g) de roast beef magro, pavo o jamón con bajo contenido de sodio
 - 1 oz [30 g] de aguacate
 - lechuga, tomate, mostaza
 - 1 melocotón pequeño [360]

- Ensalada de atún y ñame:**
- 1 lata pequeña de atún envasado en agua [5 oz - 140 g]
 - 1 cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa
 - ¼ de apio picado
 - ensalada grande de hojas verdes con lechuga, tomates, pepinos y pimientos rojos
 - ½ ñame asado [320]

- Bol de arroz con pollo:**
- 3 oz [80 g] de pollo asado
 - ½ taza de arroz integral cocido
 - 1 taza de hortalizas al vapor
 - 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido de grasa [300]

- Brocheta de carne o pollo con arroz y ensalada:**
- 3 onzas [80 g] de pollo
 - tomates cherry
 - hongos enteros al vapor
 - ½ taza de arroz integral cocido
 - 1 taza de ensalada
 - 1 cucharadas de aderezo de bajo contenido de grasa [350]

- Hamburguesa con ensalada:**
- 4 onzas [110 g] de carne o pavo molido totalmente magro
 - 1 pan de trigo integral para hamburguesa
 - 1 rodaja de queso cheddar sin grasa
 - 1 taza de hojas verdes
 - 1 cucharada de aderezo de bajo contenido de grasa [350]

- Pasta marinara:**
- ½ taza de pasta integral cocida
 - 1 taza de espinaca al vapor
 - 3 onzas [80 g] de pollo o 5 onzas [140 g] de langostinos
 - ½ taza de salsa marinara [350]

- Ensalada del chef + panecillo:**
- 2 onzas [60 g] de pechuga de pavo sin grasa
 - 2 onzas [60 g] de jamón súper-magro con bajo contenido de sodio
 - 1 oz [30 g] de aguacate
 - 1 onza [30 g] de mozzarella sin grasa
 - 2 tazas de lechuga, tomate y pepino
 - 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido de grasa
 - 1 panecillo de trigo integral o 2 galletas Wasa integrales [300]

CENA

- Pollo y hortalizas + fruta:**
- 3 onzas [80 g] de pechuga pollo
 - 1 taza de judías verdes
 - 1 taza de ensalada
 - 1 cucharada de aliño con bajo contenido de grasa
 - media fruta [manzana, naranja] [220]

- Pescado y hortalizas:**
- 6 onzas de pescado al horno o hervido [salmón, hipogloso, bacalao]
 - 1 taza de hortalizas al vapor
 - 1 taza de ensalada
 - 1 cucharada de aderezo de bajo contenido de grasa [290]

- Zapallo amarillo y carne Salsa y hortalizas:**
- 4 onzas [110 g] de carne o pavo molido totalmente magro cocido
 - 1 taza de zapallo amarillo
 - ½ taza de salsa marinara
 - 1 taza de hortalizas al vapor [280]

- Ensalada de salmón:**
- 6 onzas [170 gramos] de salmón asado
 - 2 taza de ensalada de hojas verdes
 - 1 cucharada de aliño dietético [240]

- Ensalada de pavo:**
- 2 onzas [60 g] de pavo molido
 - ¼ de taza de frijoles
 - 1 onza [30 g] de queso descremado
 - 2 cucharadas de salsa picante
 - 2 tazas de ensalada de hojas verdes [300]

- Saltar:**
- 3 onzas de pollo o carne saltada en un wok con 2 tazas de hortalizas a elección
 - 1 diente de ajo en cubos
 - 1 cucharada de jengibre fresco, picado
 - 1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio
 - 1 cucharada de aceite de oliva [270]

- Carne y hortalizas + fruta:**
- 3 onzas [80 g] de bife de falda
 - 1 taza de hortalizas al vapor
 - 1 taza de ensalada
 - 2 cucharadas de aliño con bajo contenido de grasa
 - 1 manzana pequeña [280]

- Camarón de Cajún con hortalizas y fruta:**
- 8 a 10 camarones medianos cocidos en una cucharada de aceite de oliva
 - Condimento de Cajún
 - Jugo de limón
 - Ajo
 - 2 tazas de hortalizas al vapor
 - 1 taza de arándanos [320]

- Pescado blanco y hortalizas:**
- 5 onzas [140 g] de pescado blanco a elección dorado en sartén
 - 1 taza de hortalizas al vapor
 - 1 cucharada de aceite de oliva [320]

APERITIVOS

- Media manzana
- 6 tallos de apio
- 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190]
- 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]
- media ciruela
- 1 trozo de queso dietético en hebras [100]
- ½ taza de queso cottage sin grasa
- 1 cucharada de mermelada sin azúcar
- ½ taza de salvado [140]
- 2 galletas integrales Wasa
- 2 trozos de queso Laughing Cow
- Tomate [170]
- ½ taza de fresas cortadas en rodajas
- ½ taza de yogurt natural dietético [130]
- 1 melocotón o media manzana
- ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]
- ½ taza de castañas de cajú crudas
- 4 tallos de apio
- 4 bastones de zanahoria [210]
- 14 zanahorias bebé
- ¼ taza de puré e garbanzos [160]
- 2 huevos duros [160]
- ½ taza de edamame [120]
- Paquete de palomitas de maíz de microondas de 100 calorías [100]
- 1 barra balanceada [200]

EXTRAS

- 1 rodaja de aguacate
- 1 rodaja de tomate
- 1 galleta integral Wasa [70]
- 6 onzas de yogurt natural con dos fresas en rodajas [100]
- 1 cucharada de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [85]
- 11 almendras crudas [80]
- 3 fetas de pavo con mostaza [50]
- media fruta [banana, manzana, naranja] [80]
- 20 uvas [40]
- 1 trozo de queso dietético en hebras [60]
- ½ taza de arándanos [40]
- 5 zanahorias bebé sumergidas en una cucharada de aderezo ranch dietético [60]



PLAN DE DIETA DE 4 SEMANAS PARA ELIMINAR LA GRASA

CONTROL DE LAS CALORÍAS

Coma entre 1200 y 1500 calorías por día. No coma menos de 1200 calorías por día; de lo contrario, el cuerpo se rebelará. El cuerpo percibe esta falta de calorías como "inanición" y entra en el modo de acaparamiento de calorías: almacenará absolutamente todas las calorías que usted come en forma de grasa, incluso las calorías buenas. Esto es exactamente lo contrario de lo que deseamos lograr. Para que su cuerpo libere grasa como combustible y eleve su metabolismo, coma todas las comidas y aperitivos a intervalos regulares a lo largo del día. En general, deberá comer algo cada 3 o 4 horas. El programa de alimentación se verá de la siguiente manera en un día determinado:

Dieta inicial de 4 semanas de 3 MINUTE LEGS™

¿Quiere empezar a perder peso ya mismo? Entonces esta Dieta de 4 semanas es su camino garantizado al éxito. Utilice la lista de compras sugerida y cumpla con este plan de alimentación durante el primer mes del programa. Después del primer mes, agregue algunas calorías más para mantener su peso en un nivel saludable. Así se organizará la dieta:

- Todos los días, escoja una comida de las listas de Desayuno, Almuerzo y Cena.
- Todos los días, escoja entre 1 y 3 aperitivos de la lista.
- Planifique comer una comida o un aperitivo cada 3 a 4 horas durante el día.
- Los días en los que no tenga un aperitivo después de la cena, espere 30 minutos. Si aún está realmente hambriento, agregue un Extra a su dieta. Los podrá encontrar en su programa de ejemplo con "*Consulte los aperitivos de las listas*".
- Sume todas las calorías para asegurarse de que lleguen a un total de 1200 a 1400 por día.
- Para una pérdida óptima de grasa en cuatro semanas, coma carbohidratos de almidón (pan, tortilla, arroz, papa) antes de las 3 de la tarde y coma únicamente hortalizas y frutas pequeñas después de esa hora.
- Beba, como mínimo, ½ galón (8 a 12 vasos) de agua por día.
- Si no le gusta un ingrediente en particular en una de las comidas sugeridas, sustitúyalo con un alimento del mismo género. Por ejemplo, si odia el apio, puede reemplazarlo por pimientos rojos crudos.
- ¿No le agrada la carne? Puede comer carne de cerdo o langostinos.
- La Dieta de ejemplo de 4 semanas es sencillamente eso, un ejemplo. Puede cambiar los ingredientes como lo desee, siempre y cuando mantenga el total de calorías en 1200 a 1400 por día.

Esta dieta fue creada para un cuerpo femenino promedio. Los hombres deben ajustar la dieta de acuerdo con su tipo de cuerpo.

Notas sobre la preparación de alimentos:

- Cocine todas las claras y los ingredientes que se deban dorar en sartén en sartenes antiadherentes cubierta con spray de cocina sin grasa.
- Cocine todas las hortalizas al vapor o cómalas crudas.
- A menos que se especifique lo contrario, cocine el arroz, la avena, las comidas blandas y otros platos de preparación con agua en lugar de leche o jugo.
- Cocine en grandes cantidades y separe los alimentos en bolsas o envases para mayor comodidad.

Comida	Hora
Desayuno	7 a.m.
Refrigerio	10 a.m.
Almuerzo	1 p.m.
Refrigerio	4 p.m.
Cena	7 p.m.

Dato rápido:

Es posible que algunos días tenga más hambre que otros; no hay nada de malo en eso. El hambre es un síntoma de que el metabolismo está trabajando. Tome otro aperitivo entre comidas o agregue un poco más de comida al plato sin exagerar. Recuerde: usted desea crear un déficit de calorías, pero no tan grande como para paralizar su sistema.

Después de las cuatro semanas

Recuerde: Esta dieta de 4 semanas es sólo para el mes inicial del proceso de pérdida de grasa. Una vez transcurridas las cuatro semanas, incorpore entre 100 y 200 calorías más al plan diario, para llevar el contenido total de calorías a 1400 o 1500. Esto favorecerá la pérdida efectiva de grasa duradera a un ritmo de 1 o 2 libras por semana mientras su cuerpo recibe la cantidad necesaria de combustible como para entrenar y mantenerse en forma.



ACCESORIOS OPCIONALES

Accesorios 3ML Sculpting Band™ para la parte superior del cuerpo

Coloque uno de los accesorios 3ML Sculpting Band™ en cada uno de los orificios del accesorio 3ML Sculpting Band™ ubicados en la pata delantera y utilícelos para trabajar los músculos de los brazos, la espalda, el tórax y los hombros.

Nota:

Utilice siempre accesorios 3ML Sculpting Band™ con la máquina estática entre sus piernas y aplicando todo el peso de su cuerpo. (Las ruedas no deben estar en movimiento).

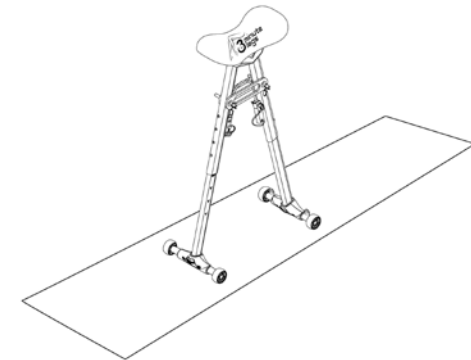
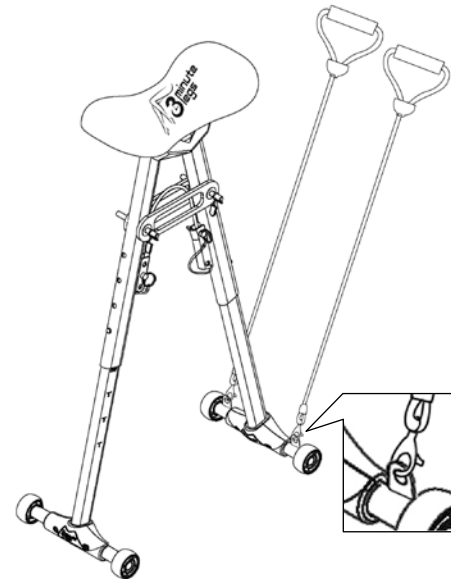
Consejo de seguridad:

Si no está utilizando los accesorios 3ML Sculpting Band™, quítelos de la máquina para no impedir el movimiento adecuado de las patas de la máquina.

Alfombra para el piso

No debe empujar la máquina 3 MINUTE LEGS™ contra revestimientos de piso delicados, de lo contrario, los dañará. Tampoco se recomienda el uso de la máquina en superficies blandas, como alfombras, pasto o tierra, ya que estas superficies impiden el libre movimiento de las patas de la máquina. Puede adquirir una alfombra 3 MINUTE LEGS™ para mantener la estabilidad de la máquina, garantizar el libre movimiento de las ruedas de la máquina 3 MINUTE LEGS™ y proteger el piso.

Thane Direct y sus subsidiarias no asumen ninguna responsabilidad por el daño que el uso de la máquina 3 MINUTE LEGS™ provoque en pisos que no sean adecuados para el equipo de gimnasia.



3ML™

Transformaciones TOTALES

¡Transforme su cuerpo
Transforme su vida!



GUÍA DEL USUARIO



THANE Fitness®

PLAN DE DIETA DE 4 SEMANAS PARA ELIMINAR LA GRASA

LISTA DE COMPRAS SUGERIDA

Carne, pescado y aves

- Pechugas de pollo sin piel
- Pavo molido 99% libre de grasa
- Filetes de ternera magros
- Costillas de cerdo magras
- Atún blanco con bajo contenido de sodio en agua
- Pescado fresco (salmón, pagro, hipogloso, platija, bonito del norte)
- Mariscos (langostino, vieiras, cangrejo)
- Roast-beef, jamón o pavo en rodajas con bajo contenido de sodio y magro

Lácteos

- Trozos de queso Laughing Cow
- Queso magro o con poco contenido de grasa
- Leche descremada
- Queso en hebras magro o con poco contenido de grasa
- Yogurt descremado
- Queso cottage magro o con poco contenido de grasa
- Huevos o claras de huevo envasadas

Frutas y hortalizas

- Brécol
- Espárragos
- Tomates
- Pepinos
- Lechuga
- Pimientos [rojos, verdes, amarillos]
- Aguacate
- Cebolla
- Batatas
- Judías verdes
- Manzanas
- Fresas
- Zapallo amarillo
- Zanahorias
- Zucchini
- Ñame
- Espinaca
- Hongos
- Limones

Alimentos secos

- Arroz integral
- Frijoles (enlatados o secos)
- Panificaciones de trigo integral
- Galletas Wasa integrales
- Avena seca
- Cereal Kashi-Go-Lean
- Cereal de salvado natural
- Pasta de trigo integral
- Frutos secos
- Aceite de oliva
- Mantequilla de maní fresco molido o con bajo contenido de grasa
- Mermeladas sin azúcar o con bajo contenido de azúcar
- Spray sin grasa para cocinar

Espicias, aliños y condimentos

- Aceto balsámico
- Aliño para ensaladas dietético o sin grasa
- Aceite de oliva extra-virgen
- Ajo en polvo
- Salsa tabasco
- Mostaza
- Mayonesa dietética o sin grasa
- Salsa de soja con bajo contenido de sodio
- Pimienta molida
- Mezcla de especias Mrs. Dash
- Marinadas de 10 minutos Mrs. Dash

Los platos

El control de las porciones puede resultar difícil, en especial en esta sociedad en la que todo se ofrece en tamaños extra-grandes. Para determinar las porciones adecuadas de proteínas, carbohidratos y grasas, utilice el Plan del plato. Imagine un plato. Llene ¼ con proteínas. Las proteínas deben ser del tamaño de un mazo de cartas o del tamaño de la palma de su mano.

Llene otro ¼ con carbohidratos de almidón. Esto equivale a aproximadamente 1 taza de avena cocida, media fruta o una rebanada de pan de trigo integral.

Llene la mitad del plato con hortalizas. Esto equivale a una taza de brécol o dos tasas de ensalada de hojas verdes. Al lado del plato, imagine una cuchara grande.

Llénela con grasa dietética. Esto equivale a dos cucharadas de mantequilla de maní reducida en grasa o un trozo de aguacate del tamaño de una pelota de golf.

Planificación de las comidas

Divida la ingesta de alimentos diaria en tres comidas y dos aperitivos por día. Es posible que le parezca mucho, pero imagine que su cuerpo es un hogar a leña: debe mantener el fuego (su metabolismo) encendido durante todo el día. Para lograrlo, debe continuar echando leños (alimento) al fuego. Si distribuye las comidas a lo largo del día, mantendrá el fuego caliente, elevará su metabolismo y quemará grandes cantidades de grasa en el largo plazo. Además, jamás sentirá que está famélico. Prepare los alimentos con antelación y déjelos en una pequeña heladera que pueda llevar al trabajo, a un paseo o a los juegos de fútbol de sus hijos; así evitará la increíble atracción de las comidas rápidas.

Esta dieta fue creada para las dimensiones corporales femeninas promedio. Los hombres deben ajustar la dieta según el tipo de cuerpo.



PLAN DE DIETA DE 4 SEMANAS PARA ELIMINAR LA GRASA

La nutrición adecuada es esencial para tener un cuerpo sano y en forma. Con esto en mente, hemos desarrollado una Dieta de 4 semanas de 3 MINUTE LEGS™ para quemar grasas que resultará ideal para usted. Siga esta dieta y notará una diferencia en su cuerpo y su nivel de energía.

Fundamentos básicos

Para comprender la nutrición, es necesario comprender qué son las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

Proteínas

Las proteínas son el elemento más importante en su dieta. Proporcionan aminoácidos para incrementar los músculos, hacer crecer el cabello y las uñas, y crear hormonas y enzimas. La presencia de proteínas con cada comida nos proporciona los "bloques" fundamentales y hace más lento el movimiento de los alimentos por el tracto gastrointestinal, lo cual hace que estemos saciados durante más tiempo. Las buenas opciones de proteínas incluyen filetes de ternera magros, pavo extra magro, pechuga de pollo sin piel, claras de huevo, tofu con bajo contenido de grasa y queso cottage sin grasa.

Carbohidratos

Tenemos una buena noticia: ¡los carbohidratos no son malos! De hecho, resultan fundamentales para la salud y son la principal fuente de energía que el cuerpo utiliza para hacer funcionar el metabolismo, para realizar actividad física y realizar las funciones corporales diarias. Pero no todos los carbohidratos son iguales. El cuerpo descompone rápidamente los carbohidratos simples y debemos comerlos con moderación. Estos incluyen alimentos como puré de papa, papas fritas, gaseosas, galletas, pan blanco y jugo de frutas. Los carbohidratos complejos poseen grandes cantidades de fibra y el cuerpo tarda más en descomponerlos, lo cual nos hace sentir satisfechos durante más tiempo. Este tipo de carbohidratos incluye ñame, arroz integral, avena, hortalizas verdes, guisantes y frutas enteras.

Grasa

La grasa de la dieta y la grasa del cuerpo no son lo mismo (¡aun cuando usted pueda jurar que la mantequilla de maní se adhiere instantáneamente a su cadera después de comerla!). La grasa de la dieta se descompone en ácidos grasos, que proporcionan energía y sirven de sustento a algunos sistemas, como el nervioso y el endocrino. No obstante, no todas las grasas son iguales. Las grasas saturadas y las grasas trans se han relacionado con las enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, los alimentos que contienen este tipo de grasas se deben consumir con moderación, por ejemplo, los postres procesados envasados, las carnes grasas, alimentos fritos y papas fritas. Por el contrario, elija grasas totalmente naturales que no sean nocivas para el corazón para asegurarse un cuerpo sano y gran cantidad de energía, como aguacates, frutos secos crudos, aceite de oliva y aceite de pescado.

Agua

¿Sabía que el 60% de su cuerpo está formado por agua? El agua ayuda a realizar la digestión, reduce el apetito, libera a nuestras células de las toxinas y desechos y extrae nutrientes de los alimentos. Perdemos agua a través de la transpiración, la respiración, la orina y otras funciones del cuerpo. Y esta pérdida de agua se debe reponer con frecuencia. Como el cuerpo no puede fabricar agua, debemos ingerirla en forma de bebidas o alimentos acuosos, como frutas y hortalizas. Beba, como mínimo, entre 8 y 12 vasos de agua por día y coma muchas frutas frescas y hortalizas para mantenerse correctamente hidratado.

¡Elija lo descafeinado!

El café, el té y las bebidas carbonatadas con cafeína tienen un efecto diurético sobre el organismo y pueden contrarrestar sus esfuerzos por hidratarse. Elija bebidas descafeinadas o limite la ingesta de bebidas con cafeína a una por día para obtener mejores resultados.

Dato curioso:

¡Beba más para retener menos líquidos! ¡Si se siente hinchado, tome agua! Parece una contradicción, pero tenga en cuenta este dato: el agua ayuda a eliminar el sodio del organismo; y el sodio es el principal responsable de retención de agua e hinchazón.



ANTES DE COMENZAR

Antes de comenzar su programa de ejercicios, lea completamente estas pautas

- Use ropa cómoda, adecuada y que no sea muy holgada. La vestimenta holgada puede plegarse y provocar roces, o incluso impedirle su ejercitación.
- Las mujeres deben utilizar sostenes deportivos para realizar los ejercicios con mayor comodidad.
- Realice un calentamiento de entre 5 y 10 minutos caminando unas cuerdas, marchando en el lugar o subiendo y bajando varias veces las escaleras. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio y ayuda a evitar lesiones.
- Siempre realice una relajación y estiramiento durante 5 a 10 minutos después de la sesión de ejercicios. De esta manera, su cuerpo regresará a su estado normal, mejorará su flexibilidad y reducirá la inflamación y la tensión muscular.
- Si en algún momento siente mareos, náuseas o se desmaya, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Camine lentamente o siéntese bien erguido en una silla hasta que se sienta mejor. Una vez que se haya recuperado, tome líquidos y descanse. Si este problema continúa, consulte con un médico.
- Sonría y disfrute. Lo mejor para alcanzar el éxito es tener una actitud positiva. Por lo tanto, muestre su mejor sonrisa y ponga manos a la obra.



EJERCICIOS DE EJEMPLO

Ahora que ha armado la máquina, colóquela en una superficie plana y rígida, como el linóleo de la cocina o una losa de concreto en la cual las ruedas puedan desplazarse libremente.

Le recomendamos que utilice una alfombra 3 MINUTE LEGS™ opcional para mantener la estabilidad de la máquina, garantizar el libre movimiento de las ruedas de la máquina 3 MINUTE LEGS™ y proteger el piso.

No se recomienda el uso en superficies blandas, como alfombras, pasto o tierra, ya que estas superficies impiden el libre movimiento patentado de las patas de la máquina.

⚠ Importante: No debe empujar la máquina 3 MINUTE LEGS™ sobre revestimientos de piso delicados (laminados, parquet, alfombras delicadas, etc.). De esta manera, evitará dañar las superficies del piso. Si no utiliza la alfombra 3 MINUTE LEGS™ (elemento opcional), debe consultar las instrucciones de uso del fabricante del piso para asegurarse de que puede resistir la presión que ejercen las ruedas giratorias de la máquina 3 MINUTE LEGS™.

Thane Direct y sus subsidiarias no asumen ninguna responsabilidad por el daño que el uso de la máquina 3 MINUTE LEGS™ provoque en pisos que no sean adecuados para el equipo de gimnasia.

¡LLEGÓ LA HORA DE HACER UNA PRUEBA!

1, 2, 3, Probando...

Asegúrese de que la máquina 3 MINUTE LEGS™ esté correctamente ajustada (consulte las instrucciones de la sección de armado en las páginas 6 a 8). Acomódese sobre la máquina, parado con ambos pies totalmente apoyados en el piso y los dedos apuntando hacia el frente. Coloque las manos en la cadera.

NO SE SIENTE EN LA MÁQUINA. Por el contrario, imagine que simplemente tocará con suavidad la parte posterior del borde de una silla ubicada detrás de usted, sin sentarse completamente sobre ella. Empuje la cadera hacia atrás, flexione las rodillas y haga una sentadilla en dirección al suelo. Manténgase erguido, con los hombros hacia atrás. Debe pasar las rodillas por encima de los dedos y mantener los talones en contacto constante con el piso. A medida que realiza la sentadilla, apoye el peso en la máquina 3 MINUTE LEGS™ sin sentarse sobre ella. Las patas de la máquina se deben mover libremente en direcciones opuestas, hacia delante y atrás, a medida que hace una sentadilla más profunda. Realice la sentadilla tan bajo como pueda o tan bajo como se lo permita el ajuste del cable de control de profundidad. Después haga suavemente el movimiento inverso, estire sus piernas y párese hasta extender totalmente las piernas, pero sin trabar las rodillas.

¡FELICITACIONES!

¡Acaba de realizar su primera sentadilla! Haga unas cuantas más para ver cómo se siente. Ya que estamos, ¿porque no realiza su primera serie de tres minutos?

¿Por qué realizar sentadillas?

Las sentadillas son un excelente ejercicio. Al realizar una sentadilla, se utilizan todos los músculos de la parte inferior del cuerpo: muslos, glúteos, pantorrillas y cadera. Estos músculos conforman aproximadamente un tercio de nuestro peso corporal y son algunos de los músculos más grandes del cuerpo. Las sentadillas son el pilar del programa de ejercicios de tres minutos de 3 MINUTE LEGS™.

Resolución de problemas

• **Una de las patas de la máquina se mueve, pero la otra no.** Usted está apoyándose/sentándose demasiado adelante o demasiado atrás en la máquina. Centre su peso entre los pies y directamente sobre el asiento de la máquina y vuelva a intentarlo.

• **No logro que las patas de la máquina se muevan libremente.** Es posible que la superficie sobre la que se encuentre no sea adecuada. Asegúrese de estar sobre concreto, madera o linóleo y vuelva a intentarlo.

• **La máquina se detiene antes de llegar a la profundidad deseada.** El cable de control de profundidad no está correctamente ajustado. Ajústelo más arriba en la máquina y vuelva a intentarlo.

• **Al realizar una sentadilla, tengo problemas para volver a pararme.** El cable de control de profundidad está ajustado con demasiada profundidad. Ajuste el cable de control de profundidad en la posición más baja y vuelva a intentarlo.

• **Debo agacharme al menos entre 3 y 4 pulgadas (7,5 – 10 cm) para tocar el asiento.** Las patas de la máquina 3 Minute Legs™ están demasiado cortas. Alarguelas y vuelva a intentarlo.

3ML™

TOTALMENTE Sabrosa



¡Alimentos ideales para cambiar su cuerpo!



ESTIRAMIENTO

Después de cada sesión de ejercicios, realice estos estiramientos para incrementar la flexibilidad y mejorar su estado físico. Para obtener los mejores resultados, mantenga los músculos alargados durante 30 a 60 segundos.

Pantorrillas:

Párese en una estocada amplia con la rodilla posterior derecha y la delantera ligeramente flexionada. Presione el talón posterior hacia el piso y mantenga la posición. Repita sobre el otro lado.

Cuadriceps:

Párese con los pies separados a la misma distancia de la cadera y flexione la rodilla derecha para llevar el talón hacia su trasero. Sujete el pie con la mano derecha y mantenga la posición. La rodilla debe apuntar directamente hacia el piso y la cadera debe estar presionada ligeramente hacia delante. Repita sobre el otro lado.

Espalda/ligamentos de la corva:

Párese con los pies a una distancia igual al doble de la distancia entre los hombros, con los dedos hacia delante y lentamente muévase hacia el piso. Permita que la parte superior de su cuerpo cuelgue libremente, concéntrese en relajar la cabeza, los hombros, la espalda y las piernas.

Hombros:

Lleve el brazo izquierdo (derecho) a través de su cuerpo hacia la altura del pecho y tórmese el brazo izquierdo con la mano derecha y sujételo. Repita sobre el otro lado.

Tríceps:

Lleve el brazo izquierdo extendido hacia arriba por encima de la cabeza y flexione el codo para alcanzar el centro de la espalda con los dedos. Sujete el hombro izquierdo con la mano derecha y empuje suavemente hacia el lado derecho. Repita sobre el otro lado.

Pecho/bíceps:

Lleve ambos brazos hacia atrás y trabe los dedos juntos. Estírese hacia atrás y levemente hacia arriba. Mantenga la posición y respire.

Ligamentos de la corva:

Siéntese en el piso con la pierna derecha extendida hacia fuera y el pie flexionado. Flexione la rodilla izquierda y coloque la suela del zapato en la parte interna de su muslo derecho. Estírese hacia delante sobre la pierna derecha y mantenga la posición. Repita sobre el otro lado.

Muslo interno/cadera:

Siéntese con las plantas de los pies juntas y con las rodillas abiertas hacia fuera. Sujete los pies con ambas manos e inclínese hacia delante sobre los zapatos.

Glúteos:

Recuéstese en el piso con las rodillas flexionadas. Cruce el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda y mantenga la posición. Si tiene más flexibilidad, levante ambas piernas del piso y llévelas hacia su pecho con las manos.

Giro de la columna:

Recuéstese en el piso. Flexione una rodilla y llévela hacia su pecho. Lleve la misma rodilla hacia un costado a través del cuerpo, extendiendo el brazo opuesto y alejando la cabeza en la dirección opuesta. Mantenga la posición y respire. Repita sobre el otro lado.

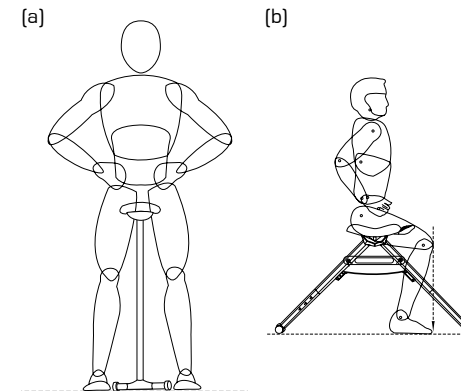
EJERCICIOS DE EJEMPLO

Sentadilla estándar y variaciones

Existen innumerables maneras de utilizar la máquina 3 MINUTE LEGS™. Intente estas variaciones para avanzar más rápidamente y evitar aburrirse:

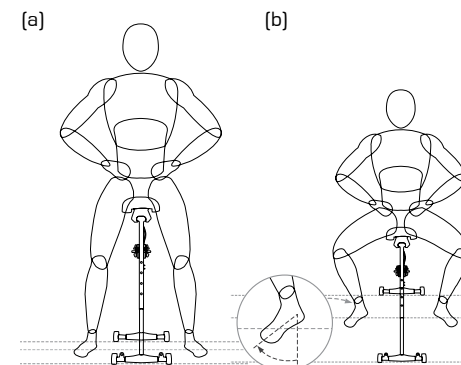
Sentadilla estándar

Párese por encima del asiento de la máquina 3 MINUTE LEGS™ con los pies separados a la distancia de los hombros y los dedos apuntando hacia delante. Coloque ambas manos en la cadera y párese bien erguido [a]. Baje la cadera y flexione las rodillas, realizando una sentadilla en dirección al suelo mientras mantiene los hombros hacia atrás y el pecho erguido. Debe pasar las rodillas por encima de los dedos y mantener los talones en contacto constante con el piso [b]. Cuando haya llegado tan abajo como le resulte cómodo, realice el movimiento inverso y vuelva a pararse hasta a posición inicial, hasta extender totalmente las piernas, pero sin trabar las rodillas.



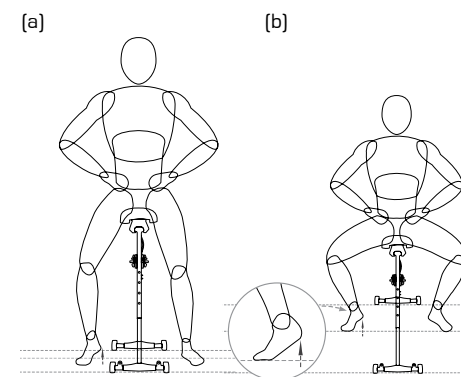
Sentadilla plié

Párese por encima del asiento de la máquina 3 MINUTE LEGS™ con los pies separados un poco más que el ancho de los hombros. Los dedos y las rodillas deben apuntar hacia afuera en diagonal, como una bailarina de ballet. Coloque ambas manos en la cadera y párese bien erguido [a]. Flexione ambas rodillas y realice una sentadilla, con las rodillas en diagonal sobre los dedos y con el cuerpo erguido [b]. Cuando los muslos estén paralelos al piso, o una vez que haya llegado lo más bajo posible, realice el movimiento a la inversa y vuelva a pararse, sin trabar las rodillas.



Plie con elevación del talón

Párese por encima del asiento de la máquina 3 MINUTE LEGS™ con los pies separados un poco más que el ancho de los hombros. Los dedos y las rodillas apuntando hacia afuera en diagonal y las manos sobre la cadera. Levante su talón derecho del piso [a]. Haga una sentadilla plie con uno de los talones levantado [b]. Regrese al inicio y vuelva a colocar el pie totalmente sobre el suelo. Continúe, cambiando de lado.



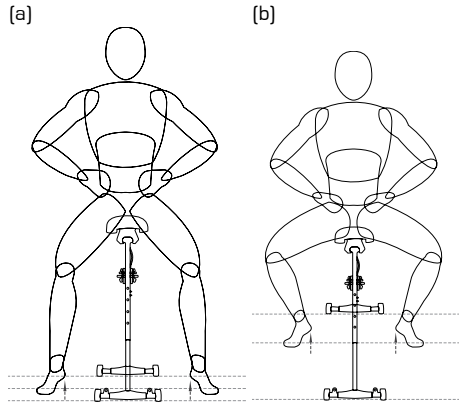
⚠ ADVERTENCIA
No se sienta en la máquina 3 MINUTE LEGS™, no la utilice como asiento.



SAMPLE WORKOUTS

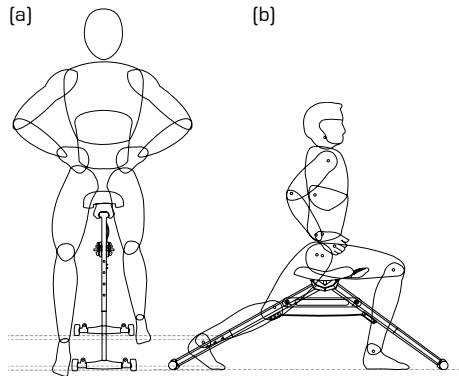
Sentadilla hindú

Párese por encima del asiento de la máquina 3 MINUTE LEGS™ con los pies separados un poco más que el ancho de los hombros. Los dedos y las rodillas apuntando hacia afuera en diagonal. Levante ambos talones del piso [a] y realice una sentadilla plie [b]. Vuelva a la posición inicial y apoye los talones nuevamente en el piso. Vuelva a levantar los talones y repita el ejercicio.



Estocadas

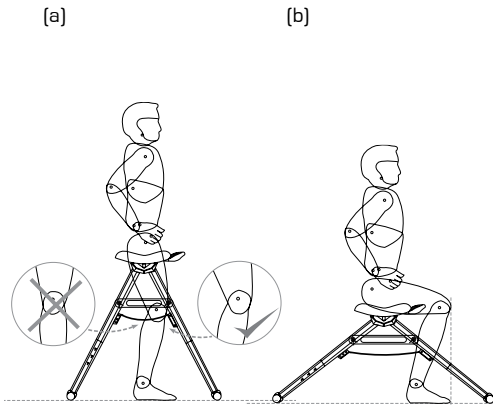
Párese por encima del asiento de su máquina 3 MINUTE LEGS™ y coloque el pie derecho totalmente sobre el piso junto a las ruedas delanteras. Extienda su pierna izquierda hacia atrás junto a las ruedas traseras apoyando la punta de los pies. Centre el peso sobre la máquina y coloque las manos en la cadera [a]. Flexione ambas rodillas y baje hacia el piso. Asegúrese de que la rodilla derecha no pase por encima de los dedos del pie derecho. Cuando la parte delantera del muslo esté prácticamente paralela al piso [b], realice el movimiento inverso, estire las piernas y regrese a la posición inicial, sin trabar las rodillas.



No trabe las rodillas

La gama completa de movimiento es muy importante al realizar ejercicios de sentadillas y estocadas. Si se detiene antes del punto indicado al bajar o al subir, no obtendrá todos los beneficios del ejercicio. En cada una de las repeticiones, regrese a una posición de extensión completa sin trabar las rodillas.

Mantenga una flexión muy leve de las rodillas, sin trabarlas, ya que de lo contrario podría extender demasiado las articulaciones, ligamentos y tendones y sufrir lesiones. Verifique su figura en un espejo y compárela con estas fotografías. ¿Cómo se ve?



EL PLAN DE TRANSFORMACIÓN TOTAL CON EJERCICIOS EN 4 SEMANAS

SEMANAS 1-2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 MINUTE LEGS™ + (ejercicios opcionales con la parte superior del cuerpo) + caminata de 30 minutos	3 MINUTE LEGS™	3 MINUTE LEGS™ + caminata de 45 minutos	Libre	3 MINUTE LEGS™ + (ejercicios opcionales con la parte superior del cuerpo) + caminata de 30 minutos	Caminata de 45 minutos	3 MINUTE LEGS™

SEMANAS 3-4

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 MINUTE LEGS™ + caminata de 45 minutos	3 MINUTE LEGS™ + caminata de 30 minutos	Caminata de 60 minutos	3 MINUTE LEGS™ + (ejercicio opcional con la parte superior del cuerpo)	3 MINUTE LEGS™	Caminata de 45 minutos	Libre

ESCALA DE RPE

El Grado de esfuerzo percibido (RPE) es una buena manera de determinar cuán arduamente se está ejercitando. Mientras realice los ejercicios, verifique en qué nivel se encuentra. Para los ejercicios cardiovasculares, el rango debe ser de aproximadamente 5-6. Para el trabajo de resistencia, debe ser de 4-5.

Nivel	Nivel de esfuerzo
0	Ninguno
1 - 2	Muy sencillo; se puede conversar sin esfuerzo
3	Sencillo; se puede conversar casi sin esfuerzo
4	Moderadamente sencillo; se puede conversar con algo de esfuerzo
5	Moderado, la conversación requiere esfuerzo
6	Moderadamente arduo; la conversación requiere bastante esfuerzo
7	Difícil; la conversación requiere mucho esfuerzo
8	Muy difícil; la conversación requiere un gran esfuerzo
9 - 10	Pico; ¡resulta imposible hablar!



EL PLAN DE TRANSFORMACIÓN TOTAL EN 4 SEMANAS

Ahora que ya sabe cómo usar la máquina 3 MINUTE LEGS™ es hora de hablar claro: Obtendrá mejores resultados con una combinación de entrenamiento de resistencia, trabajo cardiovascular y una nutrición adecuada. Para tener el cuerpo con el que siempre soñó, debe tener en cuenta estas tres cosas.

Entrenamiento de resistencia

Tal vez no se haya dado cuenta, pero cuando probó la máquina 3 MINUTE LEGS™ hizo un entrenamiento de resistencia. Nada mal, ¿no es cierto?

El entrenamiento de resistencia le da forma a sus músculos y los tonifica, además de incrementar la densidad de los huesos, lo cual ayuda a prevenir, e incluso a revertir, la osteoporosis. El trabajo regular con pesas eleva el metabolismo, reduce la presión arterial, mejora la circulación y favorece la pérdida de grasa.

Actividad cardiovascular

La actividad cardiovascular es toda actividad que eleva el ritmo cardíaco y lo mantiene en ese ritmo más acelerado durante un período de tiempo. Este ejercicio quema toneladas de calorías, fortalece el corazón y los pulmones y deja una sensación placentera porque libera endorfinas en el cerebro. Salga a caminar, recorra las colinas o vaya a nadar a una piscina... en todos los casos, estará realizando actividad cardiovascular.

Flexibilidad

Es posible que ésta sea una de las partes del ejercicio físico a la que menos atención se le presta. No obstante no es menos importante que el entrenamiento de resistencia o cardiovascular. La buena flexibilidad significa una mayor libertad de movimiento en las articulaciones y las extremidades. Con frecuencia, esto significa menos dolor, especialmente en la parte baja de la espalda, los hombros y el cuello. Después de cada sesión de ejercicios, estire los principales músculos utilizados para mejorar la flexibilidad y para aliviar la rigidez muscular asociada con el trabajo arduo. Si desea ver algunos ejercicios de elongación, consulte la página 22.

Los ejercicios

Todas las semanas debe realizar una combinación de entrenamiento de resistencia, actividad cardiovascular y flexibilidad para obtener los mejores resultados posibles. Puede organizarlos de esta manera:

- 1) Realice los ejercicios con su máquina 3 MINUTE LEGS™ entre 5 y 6 veces por semana y mejorará las zonas problemáticas rápidamente. Si está motivado, podrá realizar los ejercicios dos veces por día.
- 2) Quienes deseen ponerse en forma y obtener resultados con más rapidez, deben utilizar los accesorios opcionales 3ML Sculpting Band™ para realizar una batería de ejercicios adicionales que les permitirán trabajar la espalda, el tórax, los hombros, los bíceps, los tríceps y los abdominales. Trabaje la parte superior del cuerpo de 1 a 3 días por semana. Para comenzar, realice una serie de 10 a 12 repeticiones de cada uno de los ejercicios que se incluyen en la página 19. A medida que mejore su resistencia, realice dos series de cada ejercicio e incremente las repeticiones de 12 a 15.
- 3) Realice de 30 a 60 minutos de actividad cardiovascular de 3 a 5 días por semana para quemar grasa, bajar de peso y comenzar a dejar ver los músculos que ha desarrollado con su trabajo arduo en la máquina 3 MINUTE LEGS™.
- 4) Después de cada sesión de ejercicios, dedique de 5 a 10 minutos para estirar los músculos de las piernas, la espalda, el tórax y los brazos a fin de incrementar la flexibilidad. Utilice las elongaciones que figuran en la página 22 a modo de orientación.
- 5) Tómese como mínimo un día completo de descanso cada semana. Así permitirá que el cuerpo se recupere completamente.

Pregunta:

¿Si levanto pesas me verá como un hombre?

Definitivamente no. Las mujeres sencillamente no tienen suficientes hormonas masculinas para desarrollar músculos grandes como los de los hombres. Al contrario, el entrenamiento de resistencia tonificará y dará forma a las piernas, los brazos, los abdominales, la espalda y el pecho.

Ideas creativas para realizar actividad cardiovascular:

- Salga a caminar o correr con su perro
- Juegue a la mancha o al fútbol con sus hijos
- Practique esquí
- Camine enérgicamente por la playa
- Suba y baje las escaleras de su apartamento o de su oficina
- Únase a una clase grupal de gimnasia
- Vaya a bailar durante toda la noche con sus amigas o su pareja
- Nade unas cuantas veces en una piscina local o un lago



EJERCICIOS DE EJEMPLO

Mayor intensidad

A medida que adquiera más resistencia y desee un mayor desafío, agregue algunos elementos de intensificación al ejercicio:

- Rebote: al realizar una sentadilla o una estocada, descienda a la posición más baja posible y rebote hacia arriba y hacia abajo en un rango de movimiento de 1 a 2 pulg. [2 a 5 cm.].
- Mantenimiento: al realizar una sentadilla o una estocada, descienda hasta la posición más baja posible, contraiga los músculos y respire profundamente mientras mantiene la posición adecuada durante la mayor cantidad de tiempo posible.
- Posición de los brazos: Estire ambos brazos hacia los costados, hacia delante o sobre la cabeza para que resulte más difícil mantener el equilibrio y pueda incrementar la resistencia de la parte superior del cuerpo y el tronco.

Tres sesiones de ejemplo de tres minutos

Seguramente, puede realizar tres minutos seguidos de sentadillas o estocadas en su máquina 3 MINUTE LEGS™, pero si prefiere ponerse creativo, verifique estos planes de ejemplo:

SESIÓN DE EJERCICIOS NÚM. 1

1 minuto: Sentadilla estándar, con las manos en la cadera

1 minuto: Sentadilla con rebote, con los brazos a los costados del cuerpo

1 minuto: Sentadilla plie, con los brazos a los costados

**Bono adicional:
¡Flexibilidad!**

La máquina 3 MINUTE LEGS™ no solo tonifica y esculpe sus piernas, caderas y glúteos, sino que también ayuda a incrementar la flexibilidad. ¿Le falta flexibilidad en la cadera, las rodillas o los tobillos? A medida que trabaje con su máquina, desarrollará una mayor versatilidad de movimiento en todas las articulaciones de la parte inferior de su cuerpo e incluso en las de la parte inferior de la espalda.

SESIÓN DE EJERCICIOS NÚM. 2

- 1 minuto:** Sentadilla plie
- 30 segundos:** Sentadilla plie con elevación de los talones (alternando los lados): manos en la cadera
- 30 segundos:** Sentadilla hindú, con los brazos a los costados
- 30 segundos:** Sentadilla estándar, con las manos en la cadera
- 30 segundos:** Sentadilla estándar con mantenimiento, con los brazos sobre la cabeza

SESIÓN DE EJERCICIOS NÚM. 3

- 1 minuto:** Estocadas, con la pierna derecha hacia delante y las manos en la cadera
- 1 minuto:** Estocadas, con la pierna izquierda hacia delante y las manos en la cadera
- 30 segundos:** Sentadilla estándar, con los brazos a los costados
- 30 segundos:** Sentadilla plie, con los brazos sobre la cabeza

Pregunta: ¿Qué debo hacer si un movimiento me causa dolor en la rodilla (o en el tobillo o la cadera)?

En primer lugar, asegúrese de que la máquina esté correctamente ajustada a su medida. En segundo lugar, asegúrese de estar realizando el movimiento correctamente. Verifique su posición en un espejo para ver si coincide con las ilustraciones que se dan a modo de ejemplo en esta guía.

Si todo está correcto, es posible que el movimiento no resulte ideal para su fisiología, en especial si ha sido sometido a una cirugía, si debe ser sometido a una cirugía o está fuera de estado físico. Pruebe con algunas variaciones del movimiento para ver si hay alguno en particular que le siente mejor. Cuando encuentre un movimiento que le permita ejercitarse correctamente sin dolor, realice únicamente esos movimientos, pero no descarte por completo los demás; intente realizarlos cada tanto. Es posible que al desarrollar un poco de resistencia pueda realizar todos los movimientos.

Maneras de utilizar su máquina 3 MINUTE LEGS™ con creatividad

- Aproveche su máquina 3 MINUTE LEGS™ durante las tandas comerciales de sus programas favoritos de televisión.
- Coloque la máquina 3 MINUTE LEGS™ en el hall de entrada. Cada vez que pase por allí, tómese una pausa y realice un minuto de sentadillas o estocadas.
- Lleve la máquina 3 MINUTE LEGS™ a la oficina. Ejercítese durante las llamadas en conferencia o antes de una reunión estresante para liberar tensiones.
- Levántese cinco minutos más temprano y realice ejercicio antes de la ducha matinal.
- Use la máquina 3 MINUTE LEGS™ mientras se cepilla los dientes.
- Utilice la máquina 3 MINUTE LEGS™ mientras espera que se cocine la comida.



USO DE LOS ACCESORIOS OPCIONALES DE 3 MINUTE LEGS™

Accesorios adicionales 3 ML Sculpting Band™

¿Desea obtener resultados más rápido? Adquiera los accesorios 3ML Sculpting Band™.

¿Ya adquirió los accesorios 3ML Sculpting Band™? Continúe leyendo y encontrará una gran cantidad de movimientos tonificantes para la espalda, el tórax, los brazos y los hombros.

Nota: Utilice siempre accesorios 3ML Sculpting Band™ con la máquina estática entre sus piernas y aplicando todo el peso de su cuerpo.

Ejercicios con los accesorios 3 ML Sculpting Band™ (accesorio opcional) Coloque la correa 3 ML Sculpting Band™ en cada uno de los orificios del accesorio, ubicados en la pata delantera. Utilice los accesorios 3ML Sculpting Band™ y realice los siguientes ejercicios.

Nota de seguridad: No utilice los accesorios 3ML Sculpting Band™ si no está apoyado con las piernas separadas sobre la máquina y aplicando todo su peso.

Trabajo con los bíceps: Sujete las manijas a los lados con las palmas hacia fuera y los brazos derechos (a). Flexione los codos y gire las manijas hacia arriba en dirección a los hombros (b). Lentamente descienda a la posición inicial.

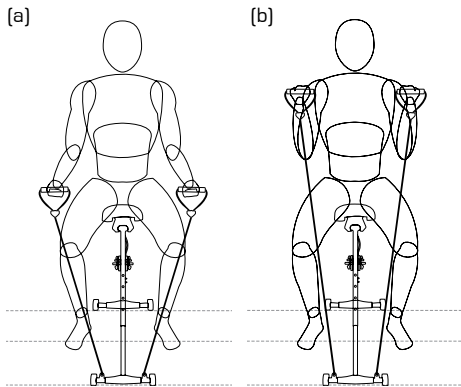
Elevación lateral de los hombros: Sujete las manijas con las palmas de las manos hacia el muslo, con los brazos a los lados del cuerpo. Levante las manijas levemente hacia los costados y deténgase a la altura de los hombros. Lentamente descienda a la posición inicial.

Elevación delantera de los hombros: Sujete las manijas frente a los muslos, con los brazos derechos y las palmas mirando hacia las piernas. Levante y baje, de manera alternada, un brazo delante de usted, deténgase a la altura de los hombros y mantenga los brazos derechos.

Trabajo con los tríceps: Sujete las manijas a los lados del cuerpo con las palmas de la mano mirando hacia atrás y flexione los codos levantándolos un poco hacia atrás. Deje los brazos trabados en el lugar. Desde allí, estire los brazos, presionando las manijas hacia atrás y hacia arriba, en dirección al techo. Regrese a la posición inicial y repita el movimiento.

Remo vertical: Sujete las manijas delante de los muslos, con las palmas mirando hacia adentro y los pulgares en contacto. Lleve los codos hacia el techo, elevando las manijas hasta la altura del hombro. Regrese lentamente a la posición inicial.

Remo: Inclínese levemente hacia delante a la altura de la cadera, con la espalda recta. Los brazos deben colgar rectos hacia abajo desde los hombros, con las palmas de las manos mirando hacia adentro. Lleve los codos hacia el techo, uniendo los omóplatos a media que los eleva. Regrese lentamente a la posición inicial.



Trabajo con los bíceps

Temporizador/Contador 3ML™

Uso del temporizador contador 3ML™ opcional

El trabajo de entrenamiento es más sencillo si se utiliza el Temporizador/contador 3 MINUTE LEGS™. Utilice el botón "Mod" para desplazarse al icono del temporizador. Presione nuevamente el botón "Mod" para dejarlo en esa posición y pulse "Rst" para llevar la hora a cero. Presione nuevamente el botón "Mod" y deslícese hasta el icono del contador. Presione el botón "Rst" para borrar las repeticiones realizadas en su último trabajo de entrenamiento. Utilice el botón "Mod" una vez más para deslizarse hasta el icono del temporizador. En este momento, estará preparado para comenzar. En cuanto realice la primera sentadilla, el reloj se activará automáticamente y continuará contando el tiempo durante toda la sesión de ejercicios. Una vez que haya completado los tres minutos, utilice el botón "Mod" para ir a la opción "Count" y ver cuántas repeticiones realizó.

Cada vez que realice ejercicios, desafíese a usted mismo para hacer unas cuantas repeticiones más en el mismo lapso de tres minutos. Pero recuerde que no debe descuidar el movimiento para ganar velocidad. ¡La calidad es más importante que la cantidad!

3ML™ Resultados ACELERADOS



¡Prepárese!





Modelo Núm. FN1066

THANE *Fitness*®



Distribuido por:

Thane International, Inc.,
La Quinta, CA 92253
www.thane.com

Thane Direct Canada, Inc.,
Toronto, ON
www.thane.ca

Thane Direct UK Ltd.,
Admail ADM3996, London,
W1T 1ZU
www.thanedirect.co.uk