

THANE Fitness®

**ABDOER
TWIST™**

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

Copyright © 2009 Thane International, Inc.

ABDOer-Twist-SPA 08/03/10

**ABDOER
TWIST™**

THANE Fitness®

John Abdo, Inventor

**Una revolución
en máquinas
de ejercicios**



GUÍA DE INICIO RÁPIDO

PREGUNTAS FRECUENTES

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

Respuesta: Algunos expertos dicen que es imposible lograr una reducción por zonas. Pero no se preocupe – usted puede reducir grasas donde más lo necesite si cuenta con las herramientas adecuadas. Además de sus increíbles beneficios de tonificación abdominal, la máquina AB-DOer® Twist™ es grandiosa para esculpir los músculos de sus piernas, glúteos y muslos para otorgarle un hermoso aspecto. Para obtener los mejores resultados, siga estrictamente el Plan de alimentación saludable de 4 semanas del AB-DOer® Twist™ para perder la mayor parte de su grasa corporal en el menor tiempo posible. Y recuerde: tenga paciencia. Para lograr los mejores resultados hace falta compromiso y dedicación.

Pregunta: ¿Puedo saltar 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 AB-DOer® Twist™ con mayor frecuencia?

Respuesta: ¡Por supuesto! Experimente con diferentes ejercicios y combinaciones, así como con posiciones corporales variadas, con la música que más le guste para una ejercitación fuerte. 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 no 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 dolorido. 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 incansante, 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.

BIENVENIDO



JOHN ABDO, Inventor

Felicitaciones por adquirir el AB-DOer® Twist™.

Gracias por confiar en mi sistema AB-DOer® Twist™. Con su diseño patentado, este producto ha atraído la atención de millones de personas de todo el mundo, y ahora usted también es una de ellas. Está a punto de experimentar una dimensión totalmente nueva de esculpimiento corporal y reducción de grasas que es única, versátil, divertida y, por sobre todas las cosas, productiva. ¿Ya le dije que funciona rápidamente? ¡No lo dude!

Con su máquina exclusiva AB-DOer® Twist™, regálese los Resultados rápidos del AB-DOer® Twist™, una ejercitación dirigida a todos los aspectos de su sección media, incluso los abdominales, oblicuos y la región posterior media a baja. De una semana a otra notará cómo la circunferencia total de su cintura se torna menor, mejor formada y más fuerte, y podrá apreciar sus nuevos abdominales bien formados. Y con las Barras para brazos exclusivas de la máquina AB-DOer® Twist™ logrará además resultados sorprendentes en sus caderas, nalgas, muslos, ingle y toda la parte superior de su cuerpo también.

Y eso no es todo. Además de los beneficios de tonificación muscular y reducción de las grasas, mientras esté realizando la Ejercitación de resultados rápidos en el AB-DOer® Twist™ recibirá también un masaje, ya que la máquina AB-DOer® Twist™ ofrece un masaje maravilloso para la espalda con su Rodillo masajeador único, como ningún otro ejercitador de abdominales le dará.

Entonces, FELICITACIONES por convertirse en miembro de mi "Equipo DOER Mundial" Ha hecho la elección correcta y pronto verá sus increíbles beneficios. Y recuerde, ¡sus resultados no sólo son posibles, sino que son inevitables!

¡Manos a la obra!

Atentamente,

John Abdo
Inventor y Creador
Máquina AB-DOer® Twist™

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

Antes de utilizar el equipo AB-DOer® Twist™ 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 AB-DOer® Twist™ también la lean. Disfrute de una ejercitación segura

Please consult with your doctor before you start using this equipment. Your doctor should support you in ascertaining your target heart rate, as determined by your age and physical fitness. Certain training program and types of exercise equipment may not be suitable for everyone. This is particularly important to those individuals over 35, pregnant women and individuals with existing health problems or problems with balance. If you take medication which affects your heart rate, you must seek medical advice from your doctor.

1. Este producto ha sido probado en conformidad con los requisitos de la norma EN 957-1, clase H - para uso doméstico exclusivamente. LA CAPACIDAD MÁXIMA DE PESO DEL EQUIPO AB-DOer® Twist™ ES DE 300 LBS (136 kgs). Las personas cuyo peso exceda este límite NO deben usar el equipo.
2. Inspeccione cuidadosamente el equipo antes de CADA uso. Jamás active el dispositivo si no está funcionando de manera adecuada o está dañado.
3. 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.
4. Asegúrese de dejar suficiente espacio libre alrededor de todo el equipo. Es importante mantener mascotas, muebles y otros objetos alejados del equipo durante su uso. Debe mantener un espacio de por lo menos 10 a 13 pies (3 a 4 metros) alrededor del aparato.
5. 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.
6. Las personas discapacitadas no deben utilizar la máquina AB-DOer® Twist™ sin la presencia de un médico o un profesional de la salud calificado.
7. Coloque el equipo AB-DOer® Twist™ sobre una superficie despejada y nivelada. Coloque la alfombrilla antideslizante debajo del aparato para ayudar a mantenerlo estable y proteger el piso, y recuerde que no lo debe empujar sobre cubiertas de pisos delicadas (laminados, parquet, alfombras, etc.) para evitar dañarlas.
8. 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.
9. Siempre realice ejercicios de calentamiento antes de cada sesión de ejercicios.
10. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DEBE DETERNERSE de inmediato. CONSULTE INMEDIATAMENTE A UN MEDICO.
11. Verifique los pernos y tornillos, y ajústelos si están flojos.
12. 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.
13. Comience lentamente y acostúmbrese al movimiento único de la máquina AB-DOer® Twist™ antes de comenzar con su rutina.
14. Para evitar lesiones graves, nunca coloque su cuerpo entre las piezas móviles o cerca de ellas.
15. NO UTILICE ningún accesorio que no sea recomendado por el fabricante.
16. Antes de utilizar su máquina AB-DOer® Twist™ lea la guía del usuario y vea el DVD instructivo con rutinas para comprender cómo utilizar este equipo adecuadamente.
17. Consulte las indicaciones de montaje que se adjuntan para asegurarse de que su equipo esté correctamente armado y recordar las instrucciones de mantenimiento.
18. No coloque sus manos ni dedos bajo la unidad mientras esté en uso. No utilice el equipo en presencia de niños.
19. Si tiene cabello largo, átelo para evitar que se enganche en el rodillo masajeador u otras partes móviles de la unidad.
20. No coloque la unidad bajo la luz solar directa, ya que el calor puede degradar los materiales que no son de acero.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

MANTENIMIENTO PERSONAL Y MOTIVACIÓN

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.

Pague por adelantado. 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 a 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.

PREPÁRESE PARA EL ÉXITO

- 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 bocaditos de torta.
- Si no puede detenerse, después de unos cuantos bocaditos 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 cumplido el Plan de alimentación saludable del Programa de resultados rápidos del AB-DOer® Twist™! ¿Cómo se siente? Esperamos que los resultados obtenidos lo hayan inspirado y motivado a continuar perdiendo grasa y volverse más sano.

¡Siga 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.

Cómo manejar o superar los contratiempos

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. No piense que es la única persona que enfrenta obstáculos; aún los campeones olímpicos se encuentran con dificultades que deben superar. El secreto está en retomar el plan en cuanto sea 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. 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 traspases 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.

CARACTERÍSTICAS DEL AB-DOER® TWIST™

Barras para brazos contorneadas

- Elimina el estrés de manos, muñecas, codos, hombros, cuello y parte superior de la espalda
- Gira hacia arriba y hacia abajo para tonificar los músculos de sus hombros, bíceps, tríceps, parte superior de la espalda y pecho
- Aumenta las opciones de ejercitación

Fácil montaje

- Pocos minutos después de abrir la caja, estará disfrutando su máquina AB-DOer® Twist™

Rodillo masajeador

- ¡Al mismo tiempo que tonifica sus abdominales y quema grasas puede recibir también un masaje!

Empuñaduras contorneadas

- Fácil agarre para lograr una acción cómoda y eficaz en la parte superior del cuerpo y los brazos

Asiento giratorio con Selector de resistencias múltiples

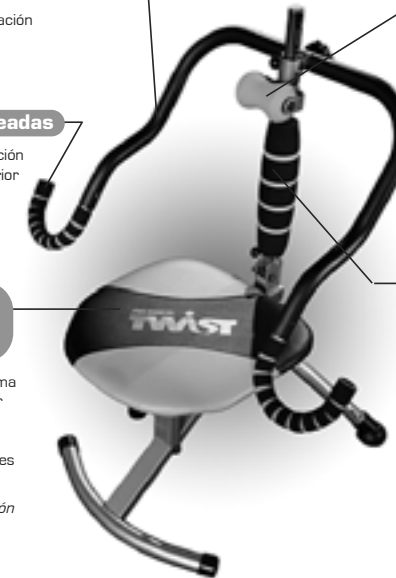
- Aumente los beneficios de quema de grasas y tonificación muscular en toda su región abdominal buscando enfatizar todos los músculos de sus piernas, tendones de la corva, nalgas y oblicuos.

[vea más información en la sección Acción del asiento giratorio].

Columna de soporte central

(Resorte de la columna central)

- Ofrece una resistencia adicional que desafía a sus músculos a progresar hacia niveles más elevados de modelado muscular y quema de grasas.



DVD con rutinas

- John Abdo, inventor y experto en estado físico, lo guía a lo largo de diversas rutinas desafiantes y sumamente productivas. Haga su elección y únase al plan; será como millones de personas de todo el mundo que han perdido grasas y centímetros gracias al revolucionario invento de John.

Los ELEMENTOS OPCIONALES se encuentran en la página 12

DESPIECE



PREPÁRESE PARA EL ÉXITO

Fíjese 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 ABDOER® Twist™. Sus metas diarias podrían ser dominar cada una de estas variaciones. Por ejemplo, el lunes aprender los Moguls, el martes las rotaciones del cuerpo, 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? ¿Máquina ABDOER® Twist™? ¿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, coloque la mitad 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.
- Por cada bebida alcohólica que tome, beba un vaso de 8 onzas de agua (230 ml).

SEMANA 4

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Refrigerio		• 1 melocotón o media manzana • 1/2 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]
Refrigerio	• 2 galletas integrales Wasa • 2 trozos de queso Laughing Cow • Tomate [170]	• 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]	• 2 huevos duros [160]	• 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas • 1/2 taza de yogur natural dietético [130]	• 1 melocotón o media manzana + 1/2 taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]	• 1/2 taza de queso cottage • 1 cucharada de mermelada dietética • 1/2 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 • 1/2 filete asado [330]	• Brocheta de pollo o carne • Arroz • ensalada [350]	• Pasta marinara de pollo [360]	• Emparedado de jamón con pan pita • fruta [360]
Refrigerio	• 14 zanahorias bebé • 1/4 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]	• 1/2 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 • 1/4 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: 1/2 fruta [80]	• Zapallo amarillo con salsa de carne • Hortalizas [280] *Extra: 6 onzas de yogurt dietético con dos fresas [100]
Refrigerio				• 1/2 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

LISTADO DE PIEZAS

Pieza N°	Descripción	Espec.	Cantidad
1	montaje del caño de pie frontal	524*500*82	1
2	montaje del caño de pie trasero	488*354*38.1	1
3	montaje de la estructura principal inferior	476*250*162	1
4	montaje de la estructura principal superior	439*355*103	1
5	columna de soporte central (resorte de la columna central)	620*46.2*46.2	1
6	montaje del soporte del rodillo	124*86*30	1
7	montaje del soporte de la traba	95*57*40	1
8	soporte en U	Ø3.0	1
9	barra del brazo	φ25.4*1.5	1
10	barra de mano	φ25.4*1.5	2
11	barra de aluminio	680*21*Ø0.6	1
12	placa del resorte	φ8	2
13	casquillo de cerrojo	φ12*5	1
14	bola tubular	φ12*φ9*24	1
15	casquillo de la bola tubular	φ18*φ9.5*25.5	1
16	resorte comprimido	φ7.5*φ0.5*20	1
17	arandela grande	φ30*φ8.5*2	1
18	tornillo de cabeza hexagonal	M8*70	1
19	tornillo de cabeza hexagonal	M10*70	2
20	tornillo de cabeza hexagonal	M8*48	1
21	tornillo de cabeza hexagonal	M8*35	1
22	tornillo	M8*60	4
23	tornillo	M6*30	2
24	tornillo	M8*15	1
25	tornillo	ST3.5*15	9
26	tornillo	ST3.5*15	2
27	tornillo	ST4.2*16	2
28	tuerca de traba	M10	2
29	tuerca de traba	M8	3
30	tuerca de traba	M6	3
31	arandela plana	φ10	2
32	arandela plana	φ8	4
33	arandela plana	φ6	3
34	arandela de resorte	φ8	1
35	arandela plana grande	φ4.2*1.2	2
36	perno	φ8*45	1
37	perno con perilla #3	φ10*65	1
38	perno con perilla #2	φ8*65	1
39	perno con perilla #1	φ8*45	2
40	perilla de resistencia del asiento	M8	1

LISTADO DE PIEZAS (continuación)

Pieza N°	Descripción	Espec.	Cantidad
41	perno de resorte	φ9	1
42	tope	para el caño φ38.1	2
43	tope del caño de pie trasero	para el caño φ38.1	2
44	tope del caño rectangular	para el caño 50*25*1.5	4
45	tope del caño cuadrado	para el caño 25*25*1.5	1
46	amortiguador 1	40*25*5	3
47	amortiguador 2	φ40*φ9*5	1
48	ajuste del soporte en U	31*19*16	1
49	ajuste del bloque deslizante	69.5*14*19	1
50	montaje de fricción	80*42.4*32	1
51	montaje del giro	φ280*55	1
52	montaje del asiento	425*425*33	1
53	caño de giro	φ29*115	1
54	caño de soporte	125*24*24	1
55	tope	para el caño φ28.6*2	1
56	tope	para el caño φ25.4*1.5	2
57	pieza de caucho	30*27*1.3	1
58	manga	φ40*2.5	2
59	manga	para el caño φ25.4*1.5	1
60	perilla	M8	1
61	empuñaduras de espuma para el resorte	φ74*φ37*300	1
62	empuñaduras de espuma	φ72*φ27*112	1
63	empuñaduras de espuma	φ34*φ23*680	2
64	empuñaduras de espuma para la barra de mano	φ31*φ23*305	2
77	pieza de caucho	28*24*3	1
78	cubierta plástica	φ18*φ8*29	1
79	arandela	φ21	1
86	arandela plástica		4

SEMANA 3

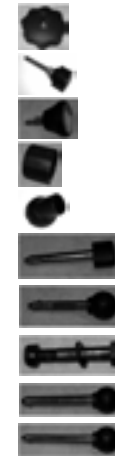
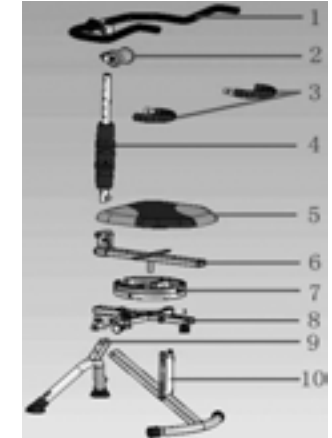
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Refrigerio				• Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [245]			
Desayuno	• Huevos con tostada • fruta [320]	• Omelet de claras de huevo: • Fruta • Tostada [260]	• Emparedado de huevo con pan pita [330]	• Yogur con crocante y fruta [220]	• Avena con pasas de uva [285]	• Omelet de claras de huevo: • Fruta • Tostada [260]	• Huevos y avena [310]
Refrigerio	• 1/2 taza de queso cottage sin grasa • 1 cucharada de mermelada sin azúcar • 1/2 taza de salvado [140]	• 1 barra balanceada [200]	• 14 zanahorias bebé • 1/4 taza de puré de garbanzos [160]	• 1 melocotón o media manzana • 1/2 taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]	• 1/2 taza de queso cottage sin grasa • 1 cucharada de mermelada sin azúcar • 1/2 taza de salvado [140]	• 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas • 1/2 taza de yogur natural dietético [130]	• 22 almendras enteras crudas u horneadas [160]
Almuerzo	• Ensalada del chef • panecillo [300]	• Bol de arroz con pollo [300]	• Pasta marinara de pollo [360]	• Burrito de pollo • fruta [350]	• Ensalada de atún • 1/2 ñame asado [330]	• Hamburguesa de carne • ensalada [350]	• Bol de arroz con pollo [300]
Refrigerio	• 1/2 taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria [210]	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [190]	• 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas • 1/2 taza de yogur natural dietético [130]	• 2 huevos duros [160]	• 2 galletas integrales Wasa • 2 trozos de queso Laughing Cow • Tomate [170]	• Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa [245]	• 1 melocotón o media manzana • 1/2 taza de queso cottage con bajo contenido de grasa [140]
Cena	• Bife y hortalizas • fruta [280]	• Zapallo amarillo con salsa de carne • Hortalizas [280] *Extra: 1/2 taza de arándanos [40]	• Pescado y hortalizas [290] *Extra: 3 fetas de pavo con mostaza [50]	• Pollo y hortalizas • Ensalada • fruta [220] *Extra: 11 almendras crudas [80]	• Carne salteada [270] *Extra: 1/2 fruta [80]	• Ensalada de salmón [240] *Extra: • 1 trozo de queso dietético en hebras [60]	• Bife y hortalizas • fruta [280]
Refrigerio	• media ciruela • 1 trozo de queso dietético en hebras [100]						• 1/2 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

SEMANA 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Refrigerio		• 1 galleta integrales Wasa • 1 trozo de queso Laughing Cow • Tomate (85)					
Desayuno	• Papilla (300)	• Cereal • fruta (285)	• Omelet de claras de huevo: • fruta y tostada (260)	• Avena con pasas de uva (285)	• Emparedado de huevo con pan pita (330)	• Yogur con crocante y fruta (220)	• Cereales y fruta (285)
Refrigerio	• 1 ciruela • 1 trozo de queso en hebras (100)	• 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas • 1/2 taza de yogur natural dietético (130)	• Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de mani con bajo contenido de grasa (245)	• 1/2 taza de queso cottage • 1 cucharada de mermelada dietética • 1/2 taza de salvado (140)	• 1 melocotón o media manzana • 1/2 taza de queso cottage con bajo contenido de grasa (140)	• 2 huevos duros (160)	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de mani con bajo contenido de grasa (190)
Almuerzo	• Emparedado de carne asada con pan pita • fruta (360)	• Burrito de carne • fruta (350)	• Ensalada de atún • 1/2 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)
Refrigerio	• 14 zanahorias bebé • 1/4 taza de puré de garbanzos (160)	• 6 tallos de apio • 2 cucharadas de mantequilla de mani con bajo contenido de grasa (190)	• 1/2 taza de edamame (120)	• 1 barra balanceada (200)	• 22 almendras enteras crudas u horneadas (160)	• 1/2 taza de castañas de cajú crudas • 4 tallos de apio • 4 bastones de zanahoria (210)	• 14 zanahorias bebé • 1/4 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: 1/2 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)
Refrigerio				• 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

PIEZAS DE REPUESTO PARA CLIENTES

Núm.	Descripción
Componentes (conjunto)	
1	barra para brazos con perilla
2	montaje del soporte del rodillo
3	barras de mano (conjunto de 2)
4	resorte de la columna central
5	conjunto del asiento
6	montaje de la estructura principal inferior con perno/ arandela/tuerca
7	conjunto de giro
8	montaje de la estructura principal de soporte con 2 pernos y 2 perillas
9	montaje del caño de pie trasero con topes
10	montaje del caño de pie delantero con topes
Piezas	
11	perilla de la barra para brazos
12	perno de resorte para la acción de giro
13	perno de resistencia para el asiento
14	tope para el caño de pie delantero
15	tope para el caño de pie trasero
16	perno (8 x 45) para el rodillo
17	perno Núm. 1 (8 x 45) de la barra para brazos y resorte de la columna central
18	tornillo/arandela/tuerca para el resorte de la columna central
19	perno Núm. 3 (10 x 65) para el caño de pie trasero
20	perno Núm. 2 (8 x 65) para la estructura principal inferior



MONTAJE FÁCIL EN 6 PASOS

PASO 1



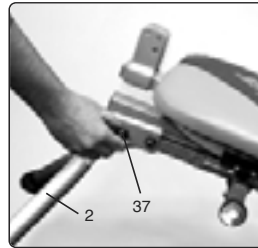
Con cuidado, retire las piezas de la caja y sepárelas.
(Los clientes que hayan adquirido el DVD instructivo pueden ver en él una demostración de cómo instalar el equipo)



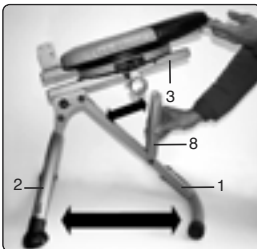
PASO 2



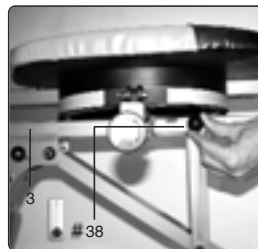
2-1: Abra el Caño de pie trasero (2) de la Estructura principal inferior (3)



2-2: Luego, coloque el perno N°3 (37) sobre la parte superior del caño de pie trasero (2)



2-3: Separe el soporte en U (8) del Caño de pie frontal (1) y alinéelo con el orificio para el perno correspondiente de la Estructura principal inferior (3)



2-4: Coloque el pasador N°2 (38) en la parte superior de la estructura principal inferior (3)

SEMANA 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Refrigerio				• 1 melocotón o media manzana • 1/2 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)
Refrigerio	• 22 almendras (160)	• Media manzana • 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa (245)	• 1/2 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 • 1/2 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 • 1/2 ñame asado (330)
Refrigerio	• 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas • 1/2 taza de yogur natural dietético (130)	• 14 zanahorias bebé • 1/4 taza de puré de garbanzos (160)	• 1 barra balanceada (200)	• 1/2 taza de queso cottage • 1 cucharada de mermelada dietética • 1/2 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 • 1/4 taza de puré de garbanzos (160)
Cena	• Pescado y hortalizas (290) *Extra: 1/2 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)
Refrigerio		• Paquete de palomitas de maíz de microondas de 100 calorías (100)			• 1/2 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

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)

Omelet de claras de huevo:

- 5 claras de huevo
- 1/2 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 mani:

- 1 taza de harina de avena cocida
- 1 cucharada de mantequilla de mani 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
- 1/4 taza de salsa picante
- 1 pan pita integral (330)

Yogurt de frutas y croacante:

- 1/2 taza de cereal Kashi-Lean
- 1/2 taza de arándanos
- 4 oz de yogurt dietético sin azúcar (260)

Cereal y frutas:

- 1/2 banana
- 1 taza de copos de salvado
- 1 taza de leche descremada o con bajo contenido de grasa (285)

Pomelo y queso:

- 1/2 toronja [pomelo]
- 1 taza de queso cottage descremado (200)

Huevos y avena:

- 5 claras de huevo
- 1 taza de harina de avena cocida
- 1/2 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, 1/4 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
- 1/4 taza de apio picado
- ensalada grande de hojas verdes con lechuga, tomates, pepinos y pimientos rojos
- 1/2 ñame horneado (320)

Bol de arroz con pollo:

- 3 oz (80 g) de pollo asado
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de hortalizas al vapor
- 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido de grasa (300)

Brocheta de pollo o carne + arroz y ensalada:

- 3 onzas (80 g) de pollo o tomates cherry
- hongos enteros al vapor
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de ensalada
- 1 cucharada 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:

- 1 taza de pasta integral cocida
- 1 taza de espinaca al vapor
- 3 onzas (80 g) de pollo o 5 onzas (140 g) de langostinos
- 1/2 taza de salsa marinara (350)

Ensalada del chef + panecillo:

- 2 onzas de pechuga de pavo sin grasa
- 2 onzas 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 cuchara de aliño con bajo contenido de grasa
- media fruta (manzana, naranja) (220)

Pescado y hortalizas:

- 6 onzas de pescado al horno o hervido [salmón, hipoglosos, bacalao]
- 1 taza de hortalizas al vapor
- 1 taza de ensalada
- 1 cucharadas de aderezo de bajo contenido de grasa (290)

Zapallo amarillo con salsa de carne:

- 4 onzas (110 g) de carne o pavo molido totalmente magro cocido
- 1 taza de zapallo amarillo
- 1/2 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
- 1/4 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:

- 4 onzas (110 g) de carne o pavo molido totalmente magro
- 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 mediana (280)

Camarón de Cajún con hortalizas y fruta:

- 6 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

- 2 cucharadas de mantequilla de mani con bajo contenido de grasa (245)
- 2 tallos de apio
- 2 cucharadas de mantequilla de mani con bajo contenido de grasa (190)
- 22 almendras enteras crudas u horneadas (160)

Media ciruela

- 1 trozo de queso dietético en hebras (100)
- 1/2 taza de queso cottage sin grasa
- 1 cucharada de mermelada sin azúcar
- 1/2 taza de salvado (140)
- 2 galletas integrales Wasa (130)
- 2 trozos de queso Laughing Cow (170)
- Tomate (170)
- 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas
- 1/2 taza de yogurt natural dietético (130)
- 1 melocotón o media manzana
- 1/2 taza de queso cottage descremado (140)
- 1/4 taza de castañas de cajú crudas
- 4 tallos de apio
- 4 bastones de zanahoria (210)
- 14 zanahorias bebé
- 1/4 taza de puré de garbanzos (160)
- 2 huevos duros (160)
- 1/2 taza de edamame (120)
- Paquete de palmitos de maíz de microondas de 100 calorías (100)
- 1 barra balanceada (200)

EXTRAS

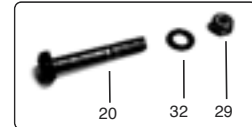
- 1 rodaja de aguacate
- 1 rebanada de tomate
- 1 galleta integral Wasa (70)

6 onzas de yogurt natural con dos fresas (100)

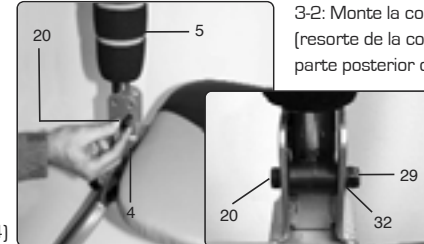
- 1 cucharadas de mantequilla de mani con bajo contenido de grasa (85)
- 11 almendras crudas (80)
- 3 fetas de pavo con mostaza (50)
- media fruta (banana, manzana, naranja) (80)
- 20 uvas (40)
- 1 trozo de queso dietético en hebras (60)
- 1/2 taza de arándanos (40)
- 5 zanahorias bebé sumergidas en una cucharada de aderezo ranch dietético (60)

MONTAJE FÁCIL EN 6 PASOS

PASO 3

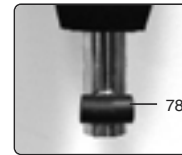


3-1: Retire el tornillo [20], la arandela [32] y la tuerca [29] de la parte posterior de la estructura principal superior [4]

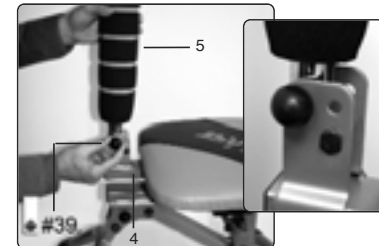


3-2: Monte la columna de soporte central (resorte de la columna central) [5] en la parte posterior del montaje de la

estructura principal superior [4] e inserte el tornillo de cabeza hexagonal [20]. Asegúrese de colocar la arandela plana [32] debajo de la tuerca de traba [29] y ajuste el tornillo de cabeza hexagonal [20].

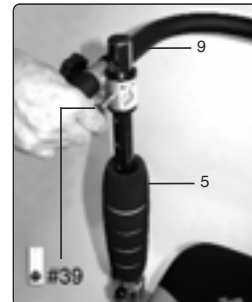


Note: Asegúrese de que la cubierta plástica [78] esta fija en su lugar (como se indica en la figura) antes de instalar la columna de soporte central (resorte de la columna central).

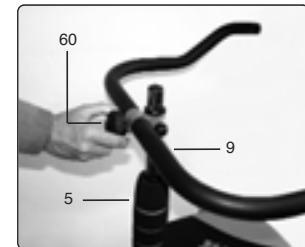


3-3: Inserte el perno con perilla N°1 [39] como se indica en la figura.

STEP 4



4-1: Fije la barra para brazos [9] a la columna de soporte central (resorte de la columna central) [5] y ajústela a la altura deseada.

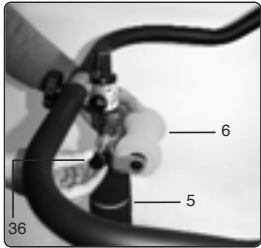


4-2: Fije la barra para brazos [9] a la columna de soporte central (resorte de la columna central) [5] insertando el pasador N°1 [39].

4-3: Puede ajustar la barra para brazos [9] a la columna de soporte central (resorte de la columna central) [5] ajustando la perilla [60]. NOTA: No ajuste excesivamente la perilla. Ajuste la perilla para mantener fija la barra para brazos pero de forma tal que pueda moverla hacia arriba y hacia abajo al hacer ejercicio.

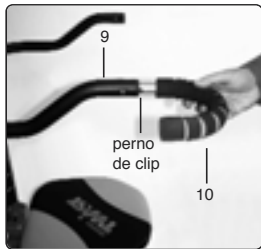
MONTAJE FÁCIL EN 6 PASOS

STEP 5



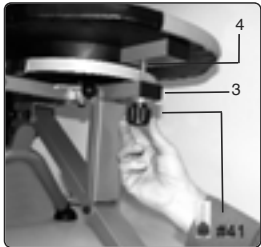
5-1: Fije el montaje del soporte del rodillo (6) a la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5) y ajuste a la altura deseada.

5-2: Fije el montaje del soporte del rodillo a la columna de soporte central (resorte de la columna central) mediante el perno de resorte (36).



5-3: Inserte las barras de mano (10) en la parte frontal de la barra de brazos (9) y asegúrese de que el perno de clip (bolillitas del resorte) de las barras de mano esté atravesando ambos orificios de la barra de brazos.

STEP 6



6-1: Atornille el perno del resorte (41) en la parte frontal de la estructura principal inferior (3).

Para trabar el asiento e impedir cualquier rotación, simplemente gire o rote ligeramente el perno de resorte (41) en la dirección opuesta y éste se trabará en el asiento.

Para destrabar el asiento, simplemente tire hacia abajo el perno del resorte (41) y gírelo o rótelo ligeramente para permitir la rotación del asiento.



EL MONTAJE ESTÁ FINALIZADO.

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE 4 SEMANAS

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 coma 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:

Plan de alimentación saludable de 4 semanas del AB-DOer® Twist™

¿Quiere empezar a perder peso ya mismo? Entonces este plan de alimentación 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, 7 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: a usted no le gusta el apio. Reemplácelo por pimientos rojos crudos en rodajas. ¿No le agrada la carne? Puede comer carne de cerdo o langostinos.
- El ejemplo de plan de alimentación 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.

Este plan de alimentación fue creado 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 AM
Refrigerio	10 AM
Almuerzo	1 PM
Refrigerio	4 PM
Cena	7PM

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: Este plan de alimentación 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..

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE 4 SEMANAS

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 (salmon, 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

- Brocoli
- Espárragos
- Tomates
- Pepinos
- Lechuga
- Pimientos (rojos, verdes, amarillos)
- Aguacate
- Cebolla
- Batatas
- Ejotes
- Manzanas
- Fresas
- Zapallo amarillo
- Zanahorias
- Zuchini
- Ñame
- Espinaca
- Hongos
- Limones

Alimentos secos

- Arroz integral
- Frijoles (enlatados o secos)
- Panificaciones de trigo integral
- Galletas Wasa integrales
- Avena seca
- Cereal casi-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. Luego, llene 1/4 de éste con proteínas. Sus proteínas deben tener aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas o la palma de su mano. Llene otro 1/4 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 brocoli o dos tazas de ensalada de hojas verdes. Al lado del plato, imagine una cuchara grande. Líenela 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.

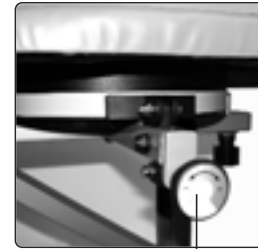
Planificación de las comidas

Divida la ingesta de alimentos diaria en tres comidas y dos aperitivos por día. Puede parecer mucho, pero piense en su cuerpo como un hogar: usted desea mantener el fuego (su metabolismo) ardiendo 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.

Este plan de alimentación fue creado para las dimensiones corporales femeninas promedio. Los hombres deben ajustar el plan según el tipo de cuerpo.

MOVIMIENTO GIRATORIO DEL ASIENTO

El "Movimiento giratorio del asiento" es uno de los diversos adelantos tecnológicos que ofrece la máquina AB-DOer® Twist™. El asiento le permite girar o rotar 180° de derecha a izquierda para agregar diversidad a su lista de ejercicios, así como una cantidad de beneficios adicionales para tonificar sus músculos, desarrollar coordinación y quemar grasas.



40

Para destrabar el asiento simplemente tire hacia abajo el perno de resorte [41] y gírelo o rótelolo ligeramente para permitir la rotación del asiento.

Para controlar sus niveles de resistencia, gire la perilla de resistencia [40] hacia el signo + o el color más oscuro; para reducir la resistencia, gírela en el sentido opuesto, hacia el signo -.

Para trabar el asiento e impedir cualquier rotación, simplemente gire o rote ligeramente el perno de resorte [41] en la dirección opuesta y éste se trabará en el asiento.

Perno de resorte:

El perno de resorte [41] se utiliza para trabar el asiento de movimiento giratorio en su lugar a fin de impedir que gire. Luego, con un simple tirón, se puede bajar el perno de resorte [41] para destrabar el asiento para permitirle rotar y agregar mayor diversidad a sus ejercicios con el AB-DOer® Twist™.

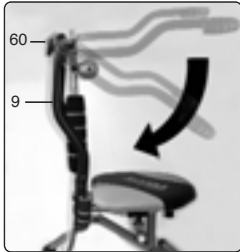


41



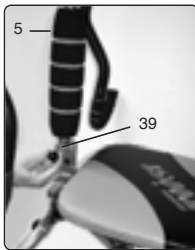
ALMACENAJE

PASO 1

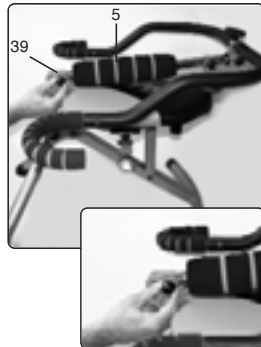


1-1: Afloje la perilla de resistencia (60) y baje la barra de brazos (9) como se indica en la figura.

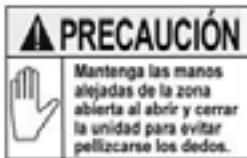
PASO 2



2-1: Retire el perno (39) para liberar la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5).



2-2: Pliegue la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5) y trábela en su lugar insertando el perno (39) como se indica en la figura.



NOTA: No transporte ni mueva el producto de un lado a otro si la columna de soporte central (resorte de la columna central) no está trabada en su lugar. Únicamente levante o mueva la unidad sosteniéndola firmemente de ambos lados del asiento. Nunca intente levantarla ni moverla tirando de las barras de brazos ni de la columna de soporte central (resorte de la columna central).

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE 4 SEMANAS

La nutrición adecuada es esencial para tener un cuerpo sano y en forma. Con esto en mente, hemos desarrollado un plan de alimentación saludable de 4 semanas de ABDOER® Twist™ 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

Preste atención: ¡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 fíamé, 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 endócrino. 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 los descafeinados!

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 considere esto: El agua ayuda a lavar el sodio de su organismo. Ese elemento es el mayor responsable de la retención de líquido y la hinchazón.

ABDOER TWIST™

THANE Fitness®



PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un toque de sabor

ABDOER
TWIST™ www.ABDOER.com

THANE Fitness®

ELEMENTOS OPCIONALES

Rodillo triple

Éste es el accesorio más popular de la máquina AB-DOer® Twist™. Hace lo mismo que el rodillo masajeador único, pero "triplica los beneficios". El rodillo triple llega a todos los músculos de su espalda para brindarle un masaje completo.

Nota: Este accesorio no se recomienda para la ejercitación aeróbica con el AB-DOer® Twist™ porque limita la cantidad de movimientos que puede realizar. En cambio, el rodillo se debe utilizar exclusivamente para rutinas de elongación y movilización de columna.



Barras de resistencia

(3 por paquete)

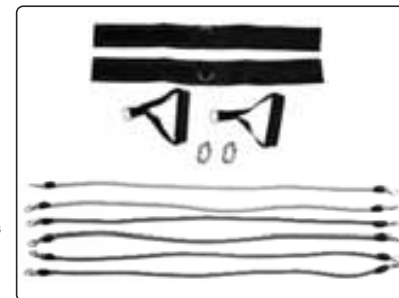
Este juego de barras de resistencia le permite agregar potencia adicional a su máquina AB-DOer® Twist™ con su triple opción de resistencia progresiva. Simplemente seleccione "Light" (liviano) [N° 1 con código de color] para un desafío aeróbico de nivel más elevado, "Medium" (mediano) [N° 2 con código de color] para lograr una combinación de ejercicio aeróbico y de tonificación muscular, y "Advanced" (avanzado) [N° 3 con código de color] para el nivel mayor en quema de calorías y tonificación muscular. Estas opciones de triple resistencia progresiva son sumamente fáciles de colocar y retirar de la máquina AB-DOer® Twist™ y le permiten obtener aún más variables y resultados mientras utiliza esta máquina.



Kit de resistencia de potencia

Si desea tonificar sus brazos, hombros, pecho y espalda, además de la parte interna de sus muslos, caderas y nalgas, el kit de resistencia de potencia del AB-DOer® Twist™ le permite realizar los mismos ejercicios que realizaría en un gimnasio con mancuernas, pesas y máquinas con cables.

Simplemente fije un extremo del PRK a su máquina AB-DOer® Twist™ y enrosque, presione y reme. Para ejercitar la parte inferior de su cuerpo, simplemente coloque el cómodo estribo alrededor de los tobillos y patee, levante y empuje las piernas, caderas y nalgas hasta obtener la mejor de las formas. Las opciones de resistencias variables lo mantienen siempre ante un desafío y le ofrecen grandes resultados de una sesión de ejercitación a otra.



DVD de ejercitación extrema

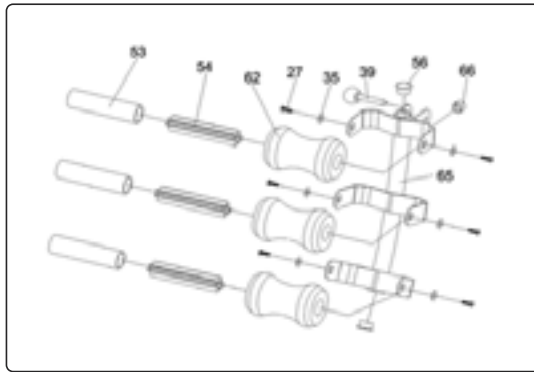
¡Prepárese para la mayor ejercitación de su vida!

John Abdo y su equipo Doer lo guiarán por las más motivadoras y diversas sesiones de ABDOBICS™ que pueda imaginar. Simplemente, siéntese en su máquina AB-DOer® Twist™ y mueva el cuerpo de maneras que nunca ha experimentado, para llegar a quemar el exceso de grasas de todas las partes de su cuerpo, a la vez que obtiene un modelado muscular excepcional. Nunca se aburrirá de usar su máquina AB-DOer® Twist™. Siempre le presentará un desafío. Siempre se divertirá. Y, por sobre todo, siempre obtendrá resultados fantásticos.

ELEMENTOS OPCIONALES

RODILLO TRIPLE AB-DOER® TWIST™

DESPIECE



LISTADO DE PIEZAS

Pieza N°	Descripción	Espec.	Cantidad
27	tornillo	ST4.2*16	6
35	arandela más grande	φ4.2*1.2	6
39	perno con perilla	φ8*45	1
53	caño de giro	φ29*115	3
54	caño de soporte	125*24*24	3
56	tope	para caño φ25.4*1.5	2
62	empuñaduras de espuma	φ72*φ27*112	3
65	montaje del marco	315*140*130	1
66	cubierta de la tuerca	M8	1

ELONGACIONES

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.

Cuadriiceps:

Párese con los pies separados a la misma distancia de la cadera y flexione la rodilla derecha para llevar el talón hacia su asentadera. 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 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 tómese el brazo izquierdo con la mano derecha y sujételo. Repita sobre el otro lado.

Triceps:

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/biceps:

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.

Consulte también las ilustraciones en la sección PROGRAMA DE FLEXIBILIDAD Y CALENTAMIENTO.

EJEMPLO DE PLAN DE EJERCITACIÓN DE 4 SEMANAS CON RESULTADOS ACELERADOS

Semanas 1-2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
AB-DOer® Twist™ + (ejercitación opcional con la parte superior del cuerpo*) + caminata de 30 minutos	AB-DOer® Twist™	AB-DOer® Twist™ + caminata de 45 minutos	Libre	AB-DOer® Twist™ + (ejercitación opcional con la parte superior del cuerpo*) + caminata de 30 minutos	Caminata de 45 minutos	AB-DOer® Twist™

Semanas 3-4

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
AB-DOer® Twist™ + caminata de 45 minutos	AB-DOer® Twist™ + caminata de 30 minutos	Caminata de 60 minutos	AB-DOer® Twist™ + (ejercitación opcional con la parte superior del cuerpo*)	AB-DOer® Twist™	Caminata de 45 minutos	Libre

*Necesitará el KIT DE RESISTENCIA DE POTENCIA (consulte ELEMENTOS OPCIONALES)

ESCALA DE RPE

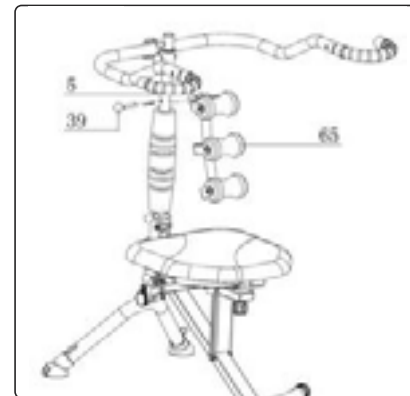
El Grado de esfuerzo percibido (RPE) es una buena manera de determinar cuán arduamente se está ejercitando. Mientras realice los ejercicios, verifique en qué nivel se encuentra. Para los ejercicios cardiovasculares, el rango debe ser de aproximadamente 5-6. Para el trabajo de resistencia, debe ser de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

Nivel	Nivel de esfuerzo
0	Nada
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!

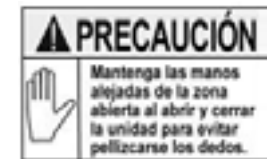
ELEMENTOS OPCIONALES

ARMADO DEL RODILLO TRIPLE

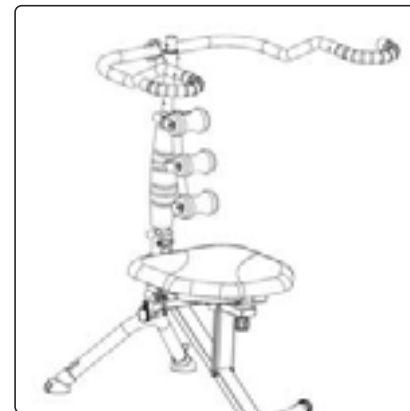
PASO 1



Coloque el Rodillo triple (65) en la columna de soporte central (5) y ajústelo insertando el pasador (39).



PASO 2



Ha finalizado el armado.

ELEMENTOS OPCIONALES

BARRAS DE RESISTENCIA AB-DOER® TWIST™



LISTADO DE PIEZAS

Pieza N°	Descripción	Espec.	Cantidad
67	barra de resistencia liviana - AMARILLA	φ10	1
68	barra de resistencia media - NARANJA	φ15.5	1
69	barra de resistencia avanzada - ROJA	φ18.8	1

MONTAJE DE LAS BARRAS DE RESISTENCIA

PASO 1

Abra las cajas y retire las barras de resistencia.

PLAN DE EJERCITACIÓN DE 4 SEMANAS CON RESULTADOS ACCELERADOS

Ahora que ya sabe cómo usar la máquina AB-DOer® Twist™ 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 AB-DOer® Twist™ 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 esta 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 los miembros. 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, elongue 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 sección correspondiente.

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 AB-DOer® Twist™ 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 AB-DOer® Twist™ 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. Haga una serie de 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio. 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 AB-DOer® Twist™.
- 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
- Tome 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

CONSEJOS PARA LA EJERCITACIÓN

1. Para aumentar el desafío de su máquina AB-DOer® Twist™ dispóngase a mantener el movimiento en forma constante, sin dudar.
2. También puede aumentar el desafío posicionando las barras de contorno de hombros arriba de sus brazos; luego, puede alternarlas bajo sus brazos.
3. La realización de sus movimientos de manera coordinada le brindará un mayor grado de mejoramiento de su habilidad y control de sus músculos, y quemará más grasas más rápidamente.
4. Puede agregar resistencia insertando cualquiera de las barras de resistencia o girando la perilla de resistencia del asiento giratorio.
5. Si siente fatiga en cualquier posición, simplemente:
 - Pase a realizar otro movimiento, o
 - Disminuya la velocidad, o
 - Reduzca el rango de movimiento, o
 - Vuelva a colocar la barra de brazos bajo sus brazos, o
 - Baje la resistencia con la perilla del asiento giratorio, o
 - DETÉNGASE, su ejercitación ha finalizado -felicítese.

ELEMENTOS OPCIONALES

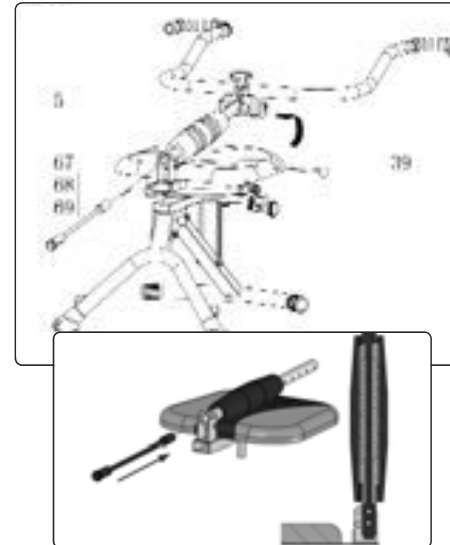
PASO 2



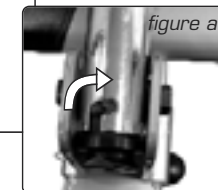
Retire el pasaro (39) del soporte del marco posterior (4) y luego pliegue la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5) como se indica en la figura.



PASO 3



Seleccione la resistencia que necesita y luego inserte la barra de resistencia (67), (68) o (69) en la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5). Una vez que la barra de resistencia esté totalmente insertada en la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5), gire la perilla de resistencia en el sentido del reloj para trazarla en su lugar, como se indica en las figuras a y b.

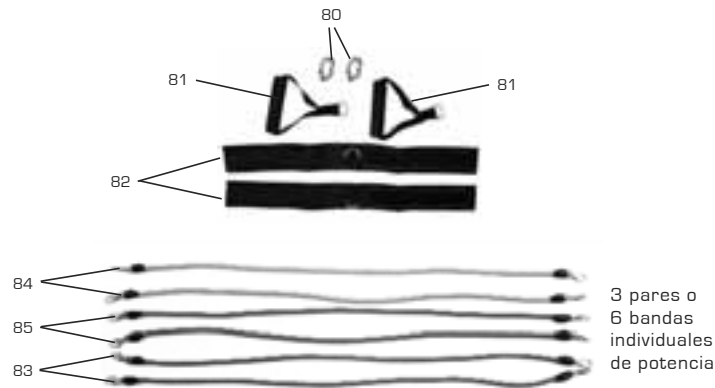


Vuelva a colocar la columna de soporte central (resorte de la columna central) (5) en la posición vertical y trábela en su lugar insertando el pasador (39).

ELEMENTOS OPCIONALES

Hay aún más opciones para lograr mayores resultados:
Accesorios de resistencia de potencia para la parte superior e inferior del cuerpo

KIT DE RESISTENCIA DE POTENCIA AB-DOER® TWIST™



LISTADO DE PIEZAS

Pieza N°	Descripción	Cantidad
80	bucle plástico	2
81	agarre de la manija	2
82	estribo del tobillo	2
83	banda de potencia nivel 1 - VERDE	2
84	banda de potencia nivel 2 - AZUL	2
85	banda de potencia nivel 3 - ROJA	2

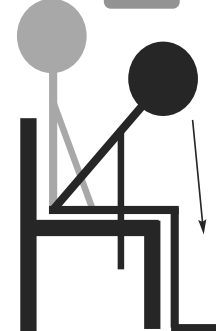
PROGRAMA DE FLEXIBILIDAD Y CALENTAMIENTO



3. CÍRCULOS CON LOS BRAZOS: De pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros, fije los ojos en algún objeto que esté delante de usted. Mantenga el torso erguido levantando el pecho y deje que los brazos cuelguen libremente a los costados. Levante lentamente los brazos hacia delante, si es posible, manteniendo los codos rígidos, y haga círculos grandes con los dos brazos. Realice 5 a 10 círculos con los brazos en una dirección y luego realice 5 a 10 giros más hacia el otro lado. Realice siempre este movimiento lentamente y sin movimientos bruscos. Este ejercicio aumenta la flexibilidad de sus hombros, pecho, parte superior de la espalda, cuello y brazos.

Inclinación hacia delante

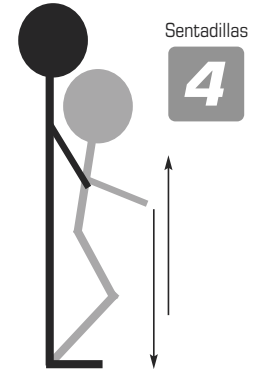
5



4. SENTADILLAS: De pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros, fije los ojos en algún objeto que esté delante de usted. Mantenga el pecho hacia arriba para obtener una postura erguida de la espalda y luego baje flexionando ligeramente las rodillas. Baje únicamente hasta donde se sienta cómodo o hasta que sus tobillos comiencen a separarse del piso. Si es necesario, utilice los brazos para mantener el equilibrio, moviéndolos delante. Realice las sentadillas lentamente y nunca rebote. Realice las sentadillas tantas veces como le resulte cómodo, preferentemente de 5 a 10. Las sentadillas desarrollan el equilibrio y control corporal a la vez que fortalecen los músculos de muslos, cadera, ligamentos de la corva, pantorrillas y tobillos.

Sentadillas

4



5. INCLINACIÓN HACIA DELANTE: Siéntese en un banco o una silla y separe los pies sobre el piso en un ancho mayor que los hombros. Levante el pecho para que la espalda quede derecha y la columna erguida, luego doble la cintura, inclinando el pecho hacia adelante y hacia abajo hasta donde se sienta cómodo. Mantenga la posición hacia adelante más baja y cómoda que pueda durante 3 a 5 segundos y luego vuelva lentamente a la posición erguida. Recuerde no rebotar. Realice este movimiento lentamente, porque puede hacer que se sienta ligeramente mareado al bajar y subir la cabeza. Realice de 3 a 10 inclinaciones hacia delante. Este movimiento es excelente para acondicionar la espalda media a baja y la columna vertebral, las nalgas y los ligamentos de la corva.

Consulte también la sección **ELONGACIONES**.

PROGRAMA DE FLEXIBILIDAD Y CALENTAMIENTO

En todas las rutinas de mejoramiento del estado físico y desarrollo corporal es importante contar con un programa de flexibilidad o calentamiento. En general, las rutinas de calentamiento comprenden una cantidad de movimientos para dar movilidad, cuyo propósito es acondicionar el cuerpo para que se mueva más libremente durante la ejercitación. A medida que se torne más flexible, usted notará un mejor desempeño en sus rutinas de deportes y ejercitación, ya que sus músculos, huesos y articulaciones habrán mejorado su desempeño.

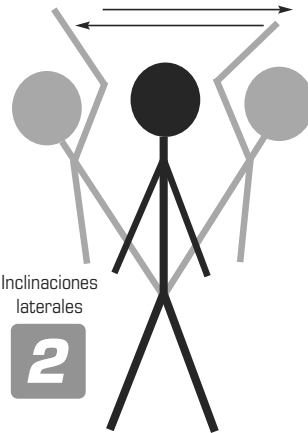
Antes de comenzar a utilizar la máquina AB-DOer® Twist™ es conveniente dedicar algo de tiempo al precalentamiento de su cuerpo, para obtener mayor flexibilidad, mejorar el desempeño, y lograr seguridad y una rápida recuperación después de la ejercitación. El programa de flexibilidad y calentamiento del AB-DOer® Twist™ incluye tanto un periodo de precalentamiento como otro de enfriamiento. Todas las instrucciones están diseñadas para que usted pueda alcanzar sus metas rápidamente, y de manera entretenida y segura.



Torsiones del torso

1

1. TORSIONES DEL TORSO: De pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros, fije los ojos en algún objeto que esté delante de usted. Mantenga su torso derecho levantando el pecho y luego levante ambos brazos y doble los codos. Manteniendo la vista en el punto de enfoque, gire o tuerza lentamente la cintura todo lo que pueda hacia la derecha y luego, sin realizar movimientos bruscos, gire hacia la dirección opuesta, tanto como su flexibilidad le permita. Trate de obtener una cadencia rítmica cuando gire de un lado al otro. Este simple movimiento liberará la tensión de músculos, tendones y ligamentos de todo el torso y la región abdominal, los oblicuos, espalda y columna. Realice este ejercicio tanto como desee, con un mínimo de 30 segundos.



Inclinaciones laterales

2

2. INCLINACIONES LATERALES: De pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros, fije los ojos en algún objeto que esté delante de usted. Mantenga el torso erguido levantando el pecho y luego inclínese hacia la derecha tanto como su flexibilidad le permita, mientras mantiene ambos pies apoyados firmemente sobre el piso para mantener el equilibrio. Sin realizar movimientos bruscos, inclínese hasta donde pueda llegar y luego estírese hacia el lado opuesto, incliniéndose hasta donde su flexibilidad le permita. Trate de obtener una cadencia rítmica cuando se incline de un lado al otro. Este movimiento libera la tensión de músculos, tendones y ligamentos en los oblicuos, la espalda media y baja, y la columna, así como de toda la región abdominal. Realice este ejercicio tanto como desee, con un mínimo de 30 segundos.

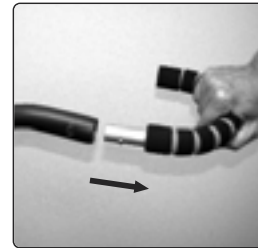
Consulte también la sección **ELONGACIONES**.

ELEMENTOS OPCIONALES

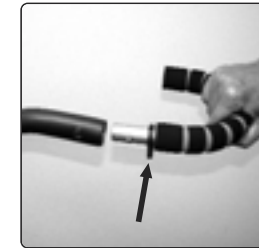
MONTAJE DEL KIT DE RESISTENCIA DE POTENCIA

Cómo agregar opciones de potencia adicional a su máquina AB-DOer® Twist™

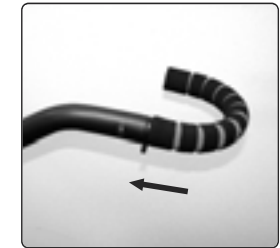
PASO 1



1-1: Retire las barras de mano (10) de la parte frontal de las barras de brazos (9).



1-2: Fije un bucle plástico (80) a cada barra de mano (10).



1-3: Inserte nuevamente cada barra de mano (10) con el bucle plástico (80) fijado en las barras de los brazos (9).

PASO 2



2-1: Fije un extremo de una banda de potencia (83), (84) u (85) al bucle plástico (80) de cada barra de mano (10).



2-2: Fije el otro extremo de una banda de potencia (83), (84) u (85) al gancho situado en el montaje del caño de pie trasero (2).



2-3: El montaje está terminado.

ELEMENTOS OPCIONALES

MONTAJE DEL KIT DE RESISTENCIA DE POTENCIA

MONTAJE DE LOS AGARRES DE LAS MANIJAS



3-1: Para armar los agarres de las manijas (81), tome un extremo de una banda de potencia (83), (84) u (85) y fíjelo al gancho situado en el montaje del caño de pie trasero (2). Luego fije los agarres de las manijas (81) al otro extremo de una banda de potencia (83), (84) u (85).

MONTAJE DE LOS ESTRIBOS PARA TOBILLOS



3-2: Para armar los estribos de tobillos (82), tome un extremo de una banda de potencia (83), (84) u (85) y fíjelo al gancho situado en el montaje del caño de pie trasero (2). Luego fije los estribos de tobillos (82) al otro extremo de una banda de potencia (83), (84) u (85).

MOVIMIENTOS BÁSICOS



4. PELEA CALLEJERA

(Locos movimientos con su máquina AB-DOer® Twist™)

Con las piernas separadas y los pies apoyados firmemente sobre el piso, inclínese hacia adelante hasta tocar los muslos con el pecho. Haciendo girar el torso de lado a lado en arranques cortos, trate de dar puñetazos a sus rodillas de manera alternada; pero tenga cuidado de no golpearse la cabeza. Puede separar el pecho de las rodillas y mantener el giro y los puñetazos para agregar múltiples beneficios a este movimiento divertido y productivo.

Este ejercicio pone especial énfasis en los abdominales y oblicuos, a la vez que hace trabajar mucho sus brazos, hombros y pecho.



5. PATINADORES

(Patinaje en línea en su sala)

Active el "Asiento giratorio" Inclínese hacia la izquierda y extienda la pierna derecha hacia el lado derecho de su cuerpo. Haga girar su cuerpo de izquierda a derecha realizando un movimiento de patinaje con las piernas, moviendo rápidamente el pie izquierdo hacia afuera y luego el derecho mientras balancea el torso y la parte superior de su cuerpo siguiendo el ritmo.

Este es un movimiento divertido y muy productivo que quema grasas en todo su cuerpo mientras define sus abdominales, oblicuos, piernas, caderas, nalgas, brazos, hombros y toda la espalda.

MOVIMIENTOS BÁSICOS



2. ROTACIONES DEL CUERPO

(Circular; en el sentido de las agujas del reloj y el sentido opuesto)

Con las piernas abiertas y los pies apoyados firmemente en el piso, siéntese derecho en la SP y luego inclínese hacia adelante, llevando el pecho a los muslos. Una vez que el pecho alcance esa posición, comience a rotar su torso hacia la derecha de manera circular hasta que haya completado un círculo con el torso y la parte superior del cuerpo. Comience con pequeños círculos lentos y controlados y, a medida que entre en calor, aumente el tamaño de cada círculo y su velocidad. Puede detenerse y rotar en la dirección opuesta para agregar versatilidad a su ejercitación.

Este movimiento es increíblemente eficaz para hacer trabajar TODOS los músculos de la cintura, mientras sus piernas y la parte superior de su cuerpo se tonifican asombrosamente.



3. FIGURA DE 8

(Como se lee; Figura de 8)

Con las piernas separadas y los pies apoyados firmemente en el piso, siéntese en posición derecha (SP) y comience a mover su torso y cintura de manera que sus manos describan la figura 8. El truco está NO en tirar con los brazos o manos, sino hacer que sus abdominales y oblicuos realicen el trabajo. Realmente concéntrese en hacer la más perfecta figura "8" que pueda. Una vez que haya dominado esta figura, intente revertir su movimiento para diseñar un 8 perfecto en la dirección opuesta.

Si bien este ejercicio hace trabajar TODOS los músculos de la cintura, se hace más énfasis en los oblicuos y abdominales.

ABDOER
TWIST™ **THANE Fitness**®

RESULTADOS ACELERADOS
Póngase en forma con Twist

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, especialmente si tienen pechos grandes, para darles mayor soporte y realizar los ejercicios con mayor comodidad.
- Recuerde sujetar su cabello antes de utilizar la máquina AB-DOer® Twist™ para evitar el contacto con el rodillo triple y otras partes.
- 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.

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Algunos movimientos básicos de su máquina AB-DOer® Twist™ - Diseñada por John Abdo

(Para obtener rutinas instructivas específicas consulte el DVD instructivo)

¡Pongámonos en marcha!

Cómo comenzar:

Todos los movimientos comienzan con la posición sentada derecha; ésta se conoce como la Posición de inicio (SP por sus siglas en inglés). Con ambos pies separados, siéntese derecho con la espalda apretada contra el rodillo masajeador y tire las barras para contornear los brazos firmemente bajo sus axilas para descomprimir su columna y mantener una postura erguida.



1. FLEXIÓN DEL CUERPO

(Inclinación lateral)

Con las piernas separadas y los pies firmemente apoyados en el piso, siéntese derecho en la posición inicial (SP) y luego inclínese hacia el lado derecho con el torso, haga una pausa y luego balancéese hacia el lado izquierdo realizando un movimiento pendular lateral.

Este movimiento hace trabajar a TODOS los músculos de la cintura, especialmente los oblicuos y la parte inferior de la espalda.