**Guía rápida de inicio**

**Lista de componentes:**

1. Apoyo del pie
2. Barril de Pivote
3. Soporte de la Espalda
4. Riel con soporte fijo de pecho

**Instrucciones de ensamblaje:**

Palanca de presión

**Antes de Usar: Ajuste para tu altura y comodidad. Asegure una postura correcta de su cuerpo**

Solo pies y pecho haciendo contacto

El soporte fijo de pecho debería contactar la parte superior del pecho

**Ajustando el nivel de resistencia deseado:**

1. Facil
2. Intermedio
3. Dificil

**Montándose en nivel fácil 1 - 3**

**Montándose en nivel intermedio y dificil fácil 4-15**

Presión delicada

**Precaución**

Lesiones serias pueden ser causadas de no seguir las siguientes precauciones:

1. Obtenga un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio
2. Deje de ejercitarse si se siente mareado o experimenta dolor, y consulte un fisioterapeuta
3. Obtenga las instrucciones antes de usar
4. Lea y entienda todas las instrucciones para utilizar el equipo, accesorios y ejercicios
5. Mantenga a los niños (menos de 12 años) alejados
6. Mantenga su cuerpo y vestimenta alejado de las partes moviles
7. Utilize el equipo unicamente para el proposito del mismo. No modifique o altere el equipo de ninguna manera
8. No utilice el equipo si este se daña o rompe

Código único de registro web

Ingrese a www.arcnrg.com y utilice este código para tener acceso a rutinas y ejercicios