

# Corplus Fitness

E#Total MAX

MANUAL  
DE USUARIO



## PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Lea con atención todas las instrucciones antes de utilizar el producto. Conserve el mismo durante el tiempo que utiliza el equipo.
- No permita que los niños utilicen ni estén cerca del equipo. Manténgalos alejados en todo momento.
- Mantenga las manos, los pies y el cabello alejados de las partes móviles.
- El propietario y demás usuarios de este producto deben estar sumamente informados respecto a cómo debe utilizarse el equipo para que sea de forma correcta y segura.
- Este producto está pensado sólo para un uso residencial.
- Utilice este producto puertas adentro, lejos de la humedad y el polvo, sobre una superficie plana, sólida y resistente, en un espacio suficientemente amplio que permita acceder y utilizar el equipo de forma cómoda y segura.
- Para evitar dañar el suelo, coloque una alfombra debajo del equipo. Utilice zapatillas deportivas mientras lo utiliza. NO VISTA ropa ligera ni con cintas o cordones sueltos, dado que estos pueden enredarse en el equipo y causar lesiones. Quítese todos los accesorios, aros, anillos, relojes, etc.
- Si usted manifiesta algún dolor o si comienza a sentirse mareado mientras se ejercita, deténgase inmediatamente. Descanse unos minutos y consulte a un médico.
- No guarde este equipo en un lugar húmedo (por ejemplo el baño, etc.)
- No es apto para uso terapéutico.
- Por favor, tenga cuidado al trasladar el equipo de un sitio a otro, pues puede lesionarse la espalda. Si es necesario, solicite asistencia al momento de moverlo.
- Peso máximo de usuario: 120kg.



### Atención

Por favor conserve este manual en un lugar seguro para su referencia.

## Instrucciones de Ensamblado

- 1 Colocar los pernos de metal en el cuerpo principal del equipo para levantar la estructura.



- 2 Montar las bases delanteras, con las ruedas hacia adelante, en las patas delanteras del equipo. Montar las bases traseras en las patas traseras del equipo.



- 3 Utilizando los tornillos plateados ensamblar los pedales a la estructura principal y ajustar con la llave en forma de L.



## Instrucciones de Ensamblado

---

- 4 | Montar el manubrio sobre el cuerpo principal y ajustar con la perilla correspondiente.



- 5 | Ensamblar el display al manubrio.



## Ajustes

### Asiento

- 1 Presenta 4 opciones de ajustes. Para poder acercar o alejar el asiento, retire el perno y vuelva a colocarlo para poder sujetar la distancia seleccionada.



### Manillar

- 1 Para poder variar las 3 opciones de altura que presenta el manillar gire hacia la izquierda la perilla, seleccione la posición que desea y ajuste nuevamente girando hacia la derecha la perilla.



## Uso del display

### ESPECIFICACIONES

**TIEMPO (TMR) :** 00:00-99:59 MIN

**CUENTA (REPS) :** 0-99.9KM/H (ML/H)

**CALORÍAS (CAL) :** 0-9999KCAL

**CUENTA TOTAL (TTR) :** 0-9999

**STRD/min (PASOS/MINUTO) :** 0-9999

### PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

**1. AUTO ON/OFF :** El sistema se enciende cuando se presiona cualquier botón o cuando el sensor de velocidad detecta una entrada. El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no tiene entrada de señal o no se presiona ningún botón durante aproximadamente 4 minutos.

### PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

**1. TIME (tiempo):** Presione el botón MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. Esta función muestra el tiempo total de trabajo se mostrará al comenzar el ejercicio.

**2. COUNT (cuenta):** Presione el botón MODE hasta que el puntero se bloquee en COUNT. Esta función acumula automáticamente el conteo de entrenamiento al comenzar el ejercicio.

**3. CALORIE (calorías) :** Este botón te permite seleccionar y bloquear a una función en particular que quieras.

### FUNCIONES DE LOS BOTONES

**MODE (SELECCIONAR/REINICIAR) :** Este botón te permite seleccionar y bloquear a una función en particular que quieras.

**2. RESET :** La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

**3. MODE :** Para elegir ESCANEAR o BLOQUEAR si no desea el modo de escaneo, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

**4. TOTAL COUNT (cuenta total):** Presione el botón MODE hasta que el puntero se bloquee en TOTAL COUNT. Esta función acumula automáticamente el recuento de entrenamiento al comenzar el ejercicio.

**5. STRD/min (Pasos/min):** Presione el botón MODE hasta que el puntero se bloquee en REPS/MIN. Esta función muestra la velocidad actual durante el ejercicio.

**6. SCAN (Escaner):** Esta función muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.



#### BATERIA

Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado. En la parte posterior del display colocar una Pila AA.



## Instrucciones de Uso

---

- 1 | Colóquese en el aparato como si fuera a montar bicicleta y párese derecho.
- 2 | Una vez que se encuentre en la posición del paso 1, debe de acercar el manubrio con ambas manos.
- 3 | En este paso debe de subir un pie al pedal, esta acción se debe realizar sin soltar el manubrio.
- 4 | Una vez usted se sienta seguro en esa posición, proceda a subir el otro pie al pedal.
- 5 | Ahora que usted ha completado el paso 4, es momento de realizar el movimiento Total Max
- 6 | Haga presión con los pies sobre los pedales, de manera que sus rodillas queden semi flexionadas.
- 7 | Con los brazos completamente extendidos baje el cuerpo como si hiciera sentadillas, acercando el pecho a las piernas.
- 8 | Con la fuerza de piernas y brazos suba, empujando el manubrio hacia el pecho. Debe de mantener los codos alineados con el cuerpo y haga un movimiento completo, es decir bajando y subiendo totalmente.

## Tipos de agarre del manillar según zonas a trabajar ( 3 )

---

Dorsales superiores,  
pecho y hombros

- 1 | **Tipo de agarre Pronado:** se toma el manillar por su parte superior, con la palma de la mano apuntando hacia el suelo.



Parte media dorsal

- 2 | **Tipo de agarre Abierto:** el manillar se agarra por los laterales.



Biceps

- 3 | **Tipo de agarre Supino:** se sujeta el manillar por la parte inferior con la palma de la mano mirando hacia arriba.



## Posición de los pies ( 2 )

---

### Apoyo de pies en los pedales

---

- 1 | Los pies se colocan en los pedales, con lo que se trabajan las piernas, glúteos, espalda baja y abdomen. Esta posición es recomendada para quienes desean quemar grasa pues es un ejercicio aeróbico. Se aumenta la intensidad del ejercicio pues se involucra el tren inferior del cuerpo.

### Apoyo de pies en las barras fijas

---

- 2 | Los pies se colocan en los pedales, con lo que se trabajan las piernas, glúteos, espalda baja y abdomen. Esta posición es recomendada para quienes desean quemar grasa pues es un ejercicio aeróbico. Se aumenta la intensidad del ejercicio pues se involucra el tren inferior del cuerpo.

## Rutinas

---

|| **Incorporamos en este manual algunas rutinas básicas** que le permitirán utilizar este aparato. Le recordamos antes de realizar cualquier actividad física contar con el aval **de su médico**.



En caso de dificultad para realizar el programa completo indicado, le recomendamos hacer ejercicio a su ritmo, avanzando como su cuerpo lo permita.

## Rutinas

---

### II BLOQUES

---

Se refiere a los diferentes tiempos en los que se ejecuta el ejercicio, comprende los siguientes:

- 1.** Introducción. Se refiere al inicio del ejercicio, mismo que prepara el cuerpo para la rutina.
- 2.** Intervalo. Es el tiempo en el que se ejecuta el ejercicio.
- 3.** Recuperación. Tiempo para estiramiento o hidratación, su finalidad es bajar las pulsaciones del corazón.

### II REPETICIONES

---

Es el número de veces que se hace el ejercicio con los tres agarres de manos que hay, supino, abierto y pronado. Los agarres se realizan uno después del otro, en la cantidad que se describe en la tabla. Hay que realizar fuerza con glúteos y muslos en cada repetición.

### II VELOCIDAD

---

Es la rapidez con la que se lleva a cabo el ejercicio, puede ser:

#### **1. Lenta.**

En este caso se realiza un movimiento lento y una ejecución completa, o sea extendiendo y contrayendo brazos y piernas. El promedio es de 2 repeticiones en 5 segundos.

#### **2. Moderada.**

Movimiento constante con una ejecución completa, o sea extender y contraer brazos y piernas. En promedio se habla de 3 o 4 repeticiones en 5 segundos.

## Rutinas

### 3. Rápida.

Movimiento acelerado con una ejecución completa, o sea extender y contraer brazos y piernas. La ejecución se tiene que hacer con fuerza y vigor. En promedio se habla de 6 a 7 repeticiones en 5 segundos.

### 4. Pausa con contracción.

El ritmo es similar a la velocidad moderada, pero cuando se hace la flexión de brazos, estos se contraen durante el tiempo que dure una respiración. Técnica para personas avanzadas, pues aumenta la intensidad del trabajo.

### 5. Tiempo estimado.

Es el lapso que se sugiere para la recuperación

Usted puede realizar sus rutinas, para lo cuál le dejamos una **rutina de ejemplo:**

Intervalo 8	12 Rep.agarre supino	12 Rep. agarre abierto	12 Rep.agarre pronado
	10 moderada / 8 rápida / 4 lenta	10 moderada / 8 rápida / 4 lenta	10 moderada / 8 rápida / 4 lenta

Todo el movimiento se realiza con diferentes agarres.

Usted hará 12 repeticiones en agarre supino a velocidad moderada, intercalandolo con velocidad rápida y lenta. Luego hará 12 repeticiones en agarre abierto a velocidad moderada, intercalandolo con velocidad rápida y lenta. Y por último hará 12 repeticiones en agarre pronado a velocidad moderada, intercalandolo con velocidad rápida y lenta

## Rutina para principiantes

---

||

### **Objetivo**

Acondicionar el cuerpo para desarrollar fuerza y resistencia, así como capacidad cardiovascular y facilitar el bajar peso.

### **Tiempo de trabajo**

25 minutos.

### **Frecuencia**

3 o 4 veces a la semana.

### **Resultados**

Puede observar los resultados desde la primer semana, complementando el ejercicio con una alimentación adecuada. Es recomendable realizar esta rutina por lo menos 3 semanas, antes de pasar a la rutina aeróbica.

### **Postura**

Se deben de usar las posiciones ya estudiadas de manos, en cada intervalo se determinan repeticiones para las 3 posiciones, se recomienda intercalar agarre supino, luego abierto y por último el pronado.

Los pies deben de ir en los pedales durante toda la rutina.

### **Recomendaciones**

Rutina recomendada para personas que tienen un nivel de condición física inicial, o sea personas que no practican deportes o realizan actividades físicas frecuentes. En esta rutina se pretende ganar condición física y bajar de peso, todo combinado con un plan alimenticio adecuado para lograr el objetivo.

## Rutina para principiantes

Introducción	10 Rep. agarre supino	10 Rep. agarre abierto	10 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 1	10 Rep. agarre supino	10 Rep. agarre abierto	10 Rep. agarre pronado
	Vel. Lenta	Vel. Lenta	Vel. Lenta
Intervalo 2	18 Rep. agarre supino	18 Rep. agarre abierto	18 Rep. agarre pronado
	12 moderada / 6 con pausa	12 moderada / 6 con pausa	12 moderada / 6 con pausa
Recuperación de 90 segundos a 2 minutos			
Intervalo 3	15 Rep. agarre supino	15 Rep. agarre abierto	15 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 4	22 Rep. agarre supino	22 Rep. agarre abierto	22 Rep. agarre pronado
	10 moderada / 8 rápida / 4 lenta	10 moderada / 8 rápida / 4 lenta	10 moderada / 8 rápida / 4 lenta
Recuperación de 70 segundos a 2 minutos			
Intervalo 5	24 Rep. agarre supino	24 Rep. agarre abierto	24 Rep. agarre pronado
	10 moderada / 8 lenta / 4 rápida	10 moderada / 8 lenta / 4 rápida	10 moderada / 8 lenta / 4 rápida
Recuperación de 70 segundos a 2 minutos			
Intervalo 6	10 Rep. agarre supino	10 Rep. agarre abierto	10 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
ÚLTIMA FASE INTERVALO DE RESISTENCIA			
Intervalo 7	15 Rep. agarre supino	15 Rep. agarre abierto	15 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada

## Rutina aeróbica

---



### **Objetivo**

Facilitar la quema de grasa, desarrollar capacidad cardiovascular, reducir peso y talla.

### **Tiempo de trabajo**

45 minutos.

### **Frecuencia**

3 o 4 veces a la semana.

### **Resultados**

Los resultados se pueden observar desde la primer semana, hay que complementar el ejercicio con una alimentación adecuada.

### **Postura**

Se deben de usar las posiciones mencionadas de manos, en cada intervalo se determinan repeticiones así como las series para las 3 posiciones, se recomienda intercalar agarre supino, luego abierto y por último el pronado.

### **Recomendaciones**

Rutina recomendada para personas que tienen un nivel medio de condición física, o sea personas que han practicado algún deporte o realizan actividades físicas por lo menos 3 veces a la semana. El intervalo de recuperación puede ser de hasta 90 segundos si usted se siente fatigado

## Rutina aeróbica

Introducción	40 Rep. agarre supino	40 Rep. agarre abierto	40 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 1	15 Rep. agarre supino	15 Rep. agarre abierto	15 Rep. agarre pronado
	Vel. Lenta	Vel. Lenta	Vel. Lenta
Intervalo 2	30 Rep. agarre supino	30 Rep. agarre abierto	30 Rep. agarre pronado
	20 moderada / 10 con pausa	20 moderada / 10 con pausa	20 moderada / 10 con pausa
Recuperación de 60 segundos			
Intervalo 3	25 Rep. agarre supino	25 Rep. agarre abierto	25 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 4	22 Rep. agarre supino	22 Rep. agarre abierto	22 Rep. agarre pronado
	12 moderada / 10 rápida / 8 lenta	12 moderada / 10 rápida / 8 lenta	12 moderada / 10 rápida / 8 lenta
Recuperación de 70 segundos a 2 minutos			
Intervalo 5	35 Rep. agarre supino	35 Rep. agarre abierto	35 Rep. agarre pronado
	15 moderada / 12 lenta / 8 rápida	15 moderada / 12 lenta / 8 rápida	15 moderada / 12 lenta / 8 rápida
Recuperación de 70 segundos a 2 minutos			
Intervalo 6	15 Rep. agarre supino	15 Rep. agarre abierto	15 Rep. agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 7	25 Rep. agarre supino	25 Rep. agarre abierto	25 Rep. agarre pronado
	Vel. Rápida	Vel. Rápida	Vel. Rápida

## Rutina aeróbica

Recuperación de 60 segundos			
Intervalo 8	38 Rep. agarre supino	38 Rep. agarre abierto	38 Rep. agarre pronado
	12 moderada / 10 rápida / 8 moderada	12 moderada / 10 rápida / 8 moderada	12 moderada / 10 rápida / 8 moderada
Recuperación de 45 segundos			
Intervalo 9	45 Rep. agarre supino	45 Rep. agarre abierto	45 Rep. agarre pronado
	15 moderada / 12 rápida / 10 rápida	15 moderada / 12 rápida / 10 rápida	15 moderada / 12 rápida / 10 rápida
Recuperación de 45 segundos			
Intervalo 10	95 Rep. agarre supino	95 Rep. agarre abierto	95 Rep. agarre pronado
	20 moderada / 15 rápida / 12 moderada 8 rápida / 40 moderada	20 moderada / 15 rápida / 12 moderada 8 rápida / 40 moderada	20 moderada / 15 rápida / 12 moderada 8 rápida / 40 moderada
ÚLTIMA FASE INTERVALO DE RESISTENCIA			
Intervalo 11	40 Rep. agarre supino	40 Rep. agarre abierto	40 Rep. agarre pronado
	Vel. Lenta	Vel. Lenta	Vel. Lenta

## Rutina anaeróbica

---



### **Objetivo**

Trabajar fuerza y tono muscular en brazos, bíceps, pectoral y espalda.

### **Tiempo de trabajo**

25 minutos.

### **Frecuencia**

3 veces a la semana.

### **Resultados**

Siempre y cuando se acompañe de un buen plan alimenticio, se pueden observar resultados desde la primer semana.

### **Postura**

Se deben de usar las 3 posiciones mencionadas de manos, en cada intervalo se determinan repeticiones y las series para las diferentes posiciones, se recomienda intercalar agarre supino, luego abierto y por último pronado. Los pies deben de ir en la barra fija en toda la rutina, si hay fatiga en los brazos, intercalar posición de pies en los pedales.

### **Recomendaciones**

Para principiantes que deseen realizar esta rutina, deben de iniciar con la mitad de las repeticiones en cada bloque o intervalo.

## Rutina anaeróbica

Introducción	10 Rep.agarre supino	10 Rep. agarre abierto	10 Rep.agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 1	15 Rep.agarre supino	15 Rep. agarre abierto	15 Rep.agarre pronado
	Vel. Lenta	Vel. Lenta	Vel. Lenta
Intervalo 2	30 Rep.agarre supino	30 Rep. agarre abierto	30 Rep.agarre pronado
	12 moderada / 8 con pausa	12 moderada / 8 con pausa	12 moderada / 8 con pausa
Recuperación de 60 segundos			
Intervalo 3	15 Rep.agarre supino	15 Rep. agarre abierto	15 Rep.agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada
Intervalo 4	22 Rep.agarre supino	22 Rep. agarre abierto	22 Rep.agarre pronado
	10 moderada / 8 rápida /4 con pausa	10 moderada / 8 rápida /4 con pausa	10 moderada / 8 rápida /4 con pausa
Recuperación de 60 segundos			
Intervalo 5	22 Rep.agarre supino	22 Rep. agarre abierto	22 Rep.agarre pronado
	10 moderada / 8 lenta / 4 con pausa	10 moderada / 8 lenta / 4 con pausa	10 moderada / 8 lenta / 4 con pausa
Recuperación de 90 segundos a 2 minutos			
Intervalo 6	10 Rep.agarre supino	10 Rep. agarre abierto	10 Rep.agarre pronado
	Vel. Lenta	Vel. Lenta	Vel. Lenta
ÚLTIMA FASE INTERVALO DE RESISTENCIA			
Intervalo 7	10 Rep.agarre supino	10 Rep. agarre abierto	10 Rep.agarre pronado
	Vel. Moderada	Vel. Moderada	Vel. Moderada

## Guía para ejercicios de calentamiento

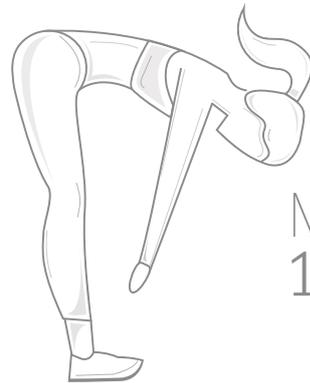
**Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

### II TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



MANTENGA  
10 SEGUNDOS

### II TOQUE DE PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo.



ESTIRAR  
SUAVEMENTE

## ESTIRAMIENTO INTERNO II DEL MUSLO

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



ANTES Y DESPUÉS  
DE EJERCITAR

## ESTIRAMIENTO ISQUITIBIAL

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA  
10 SEGUNDOS

## CALENTARSE Y ENFRIARSE

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna.



REPITA  
2-3 VECES

## ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo.



REPITA  
3-4 VECES

# Corplus Fitness

**E#Total MAX**

---

[www.corplusfitness.com](http://www.corplusfitness.com)