

# TV VALUE



MTDP-8000

¡Importante!  
Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.  
Conserve este manual para futuras referencias.



# Instrucciones de seguridad

Lea el siguiente manual cuidadosamente antes de utilizar este producto

**Advertencia:** Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es de suma importancia para personas que no desarrollan ejercicio regularmente o para aquellos con problemas de salud pre-existentes. Lea todo el manual de instrucciones antes de usar el producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños o lesiones a su persona o daños a la propiedad por el uso de este equipo

1. Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

2. Use el producto sólo como ha sido descrito en el siguiente manual.

3. Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, con al menos 2 metros de distancia libres a su alrededor. Para proteger su suelo o alfombra de cualquier daño se recomienda colocar una manta por debajo de su equipo de cultura física.

4. Mantenga el equipo en interiores lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en un garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua. Omitir esta instrucción invalidará la garantía y podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.

5. No opere el equipo donde se esté utilizando productos en aerosol o cuando se esté administrando oxígeno.

6. Mantenga a las mascotas y a los niños menores de 12 años lejos del equipo a toda hora.

7. El equipo solo podrá soportar a personas con un peso corporal que no exceda los 100 Kg. Serios daños y lesiones podrán sufrir el usuario y el equipo si hace caso omiso a esta indicación.

8. Nunca permita más de una persona a la vez sobre el producto.

9. Vista ropa apropiada de ejercicio cuando utilice el equipo. No utilice ropa holgada que

pueda atorarse en las partes mecánicas. Ropa de atletismo es recomendada tanto para hombres como para mujeres.

10. Si siente dolores o mareos cuando realiza ejercicio deténgase inmediatamente y consulte a su médico.

11. El equipo es solo para uso hogareño. No lo utilice con fines comerciales

12. Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir daños a la computadora mantenga los líquidos alejados del mismo y evite que la luz solar tenga contacto con este.

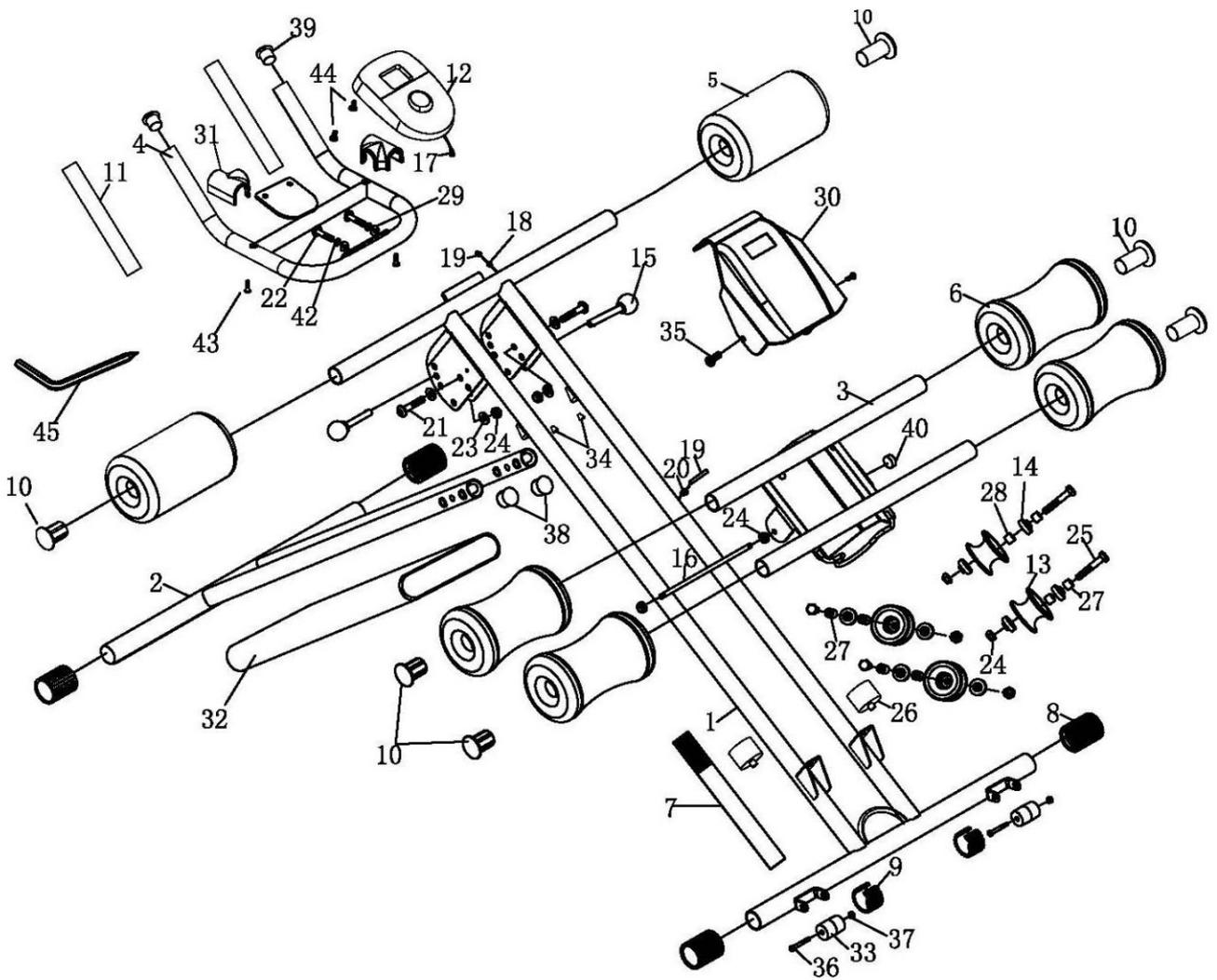
13. Después de cada sesión de ejercicio limpie la consola y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o una franela seca para retirar el exceso de transpiración

14. Inspeccione y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente

15. El mantenimiento inapropiado puede causar daños a la vida útil del equipo y anulará la garantía

**Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias**

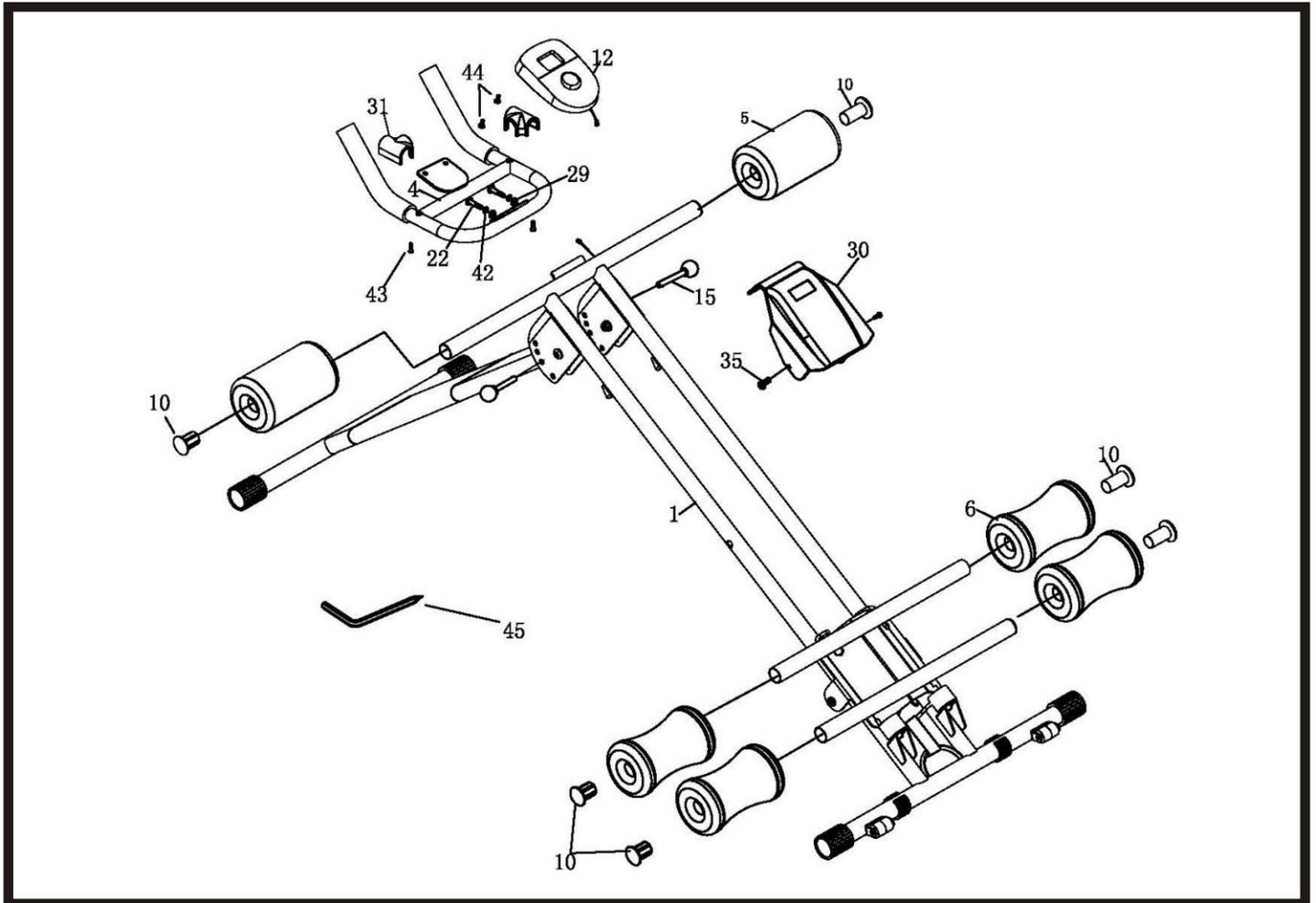
# Diagrama Exploratorio



# Lista de partes

Nº de parte	Descripción	Cantidad
1	Marco principal frontal	1
2	Tubo de soporte trasero	1
3	Tubo de deslizamiento	1
4	Manubrio	1
5	Goma espuma A	2
6	Goma espuma B	4
7	Velcro	1
8	Terminación plástica del marco principal	4
9	Tapa protectora	2
10	Terminación plástica	6
11	Goma espuma A	2
12	Computadora	1
13	Polea	4
14	Ruleman	8
15	Pin	2
16	Ejes	1
17	Cable superior del computador	1
18	Cojinete del cable A	1
19	Cable inferior del computador	1
20	Cojinete del cable B	1
21	Perno Allen M8*45L	2
22	Perno Allen M8*35L	2
23	Arandela	4
24	Tuerca de nylon	8
25	Perno Allen M8*40L	4
26	Cojin A	2
27	Cojinete metalico A	4
28	Cojinete metalico B	4
29	Arandela curva ID8.2*OD22.2	2
30	Protector grande	1
31	Protector del manubrio	2
32	Agarradera de Goma Espuma B	2
33	Rueda de traslado	2
34	Cojin B	2
35	Tornillo M5*12L	2
36	Perno Allen M6*50L	2
37	Tuerca	2
38	Terminacion plástica	2
39	Terminación plástica del manubrio	2
40	Magneto	1
41	Llave Allen	1
42	Arandela de resorte	2
43	Tornillo Philip ST4*16	2
44	Tornillo M5*16	2
45	Llave Allen	1

# Diagrama de ensamblado



## Lista de partes

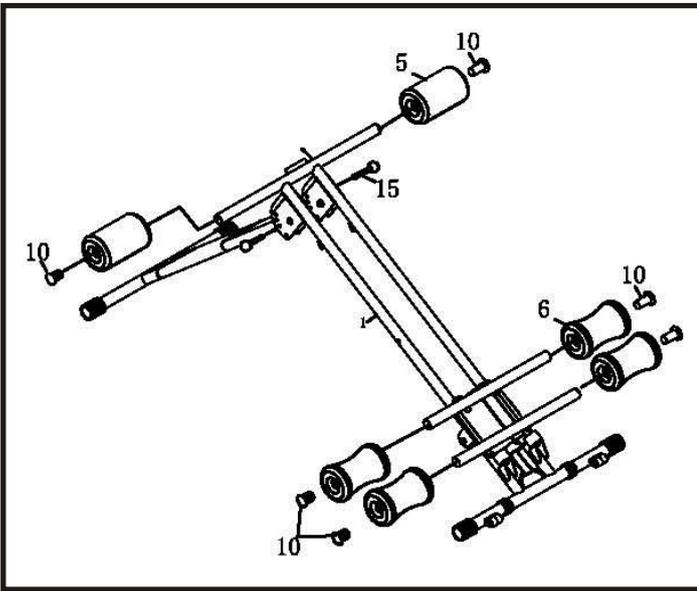
Nº de parte	Descripción	Cantidad
1	Marco principal frontal	1
4	Manubrio	1
5	Goma espuma A	2
6	Goma espuma B	4
10	Terminación plástica	6
12	Computadora	1
15	Pin	2
17	Cable superior del computador	1
19	Cable inferior del computador	1
22	Perno Allen M8*35L	2
29	Arandela curva ID8.2*OD22.2	2
30	Protector grande	1
31	Protector del manubrio	2
35	Tornillo M5*12L	2
42	Arandela de resorte	2
43	Tornillo Philip ST4*16	2
44	Tornillo M5*16	2
45	Llave Allen	1

# Ensamblado

## Paso 1

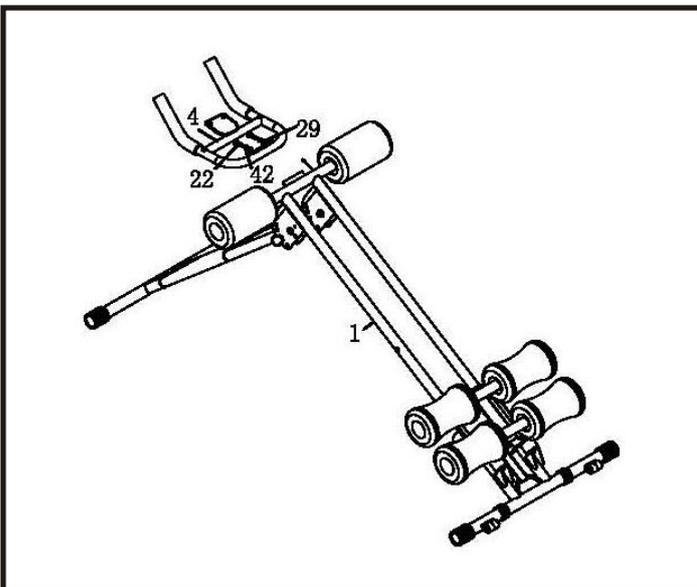
- a) Abra el AB Crunch, luego inserte dos pins (15) en alguno de los agujeros ubicados en la parte frontal del marco principal
- b) Coloque la goma espuma A (5) en la parte frontal del marco principal (1), Luego coloque las terminaciones plásticas (10). Realice lo mismo con la goma espuma B (6)

*Nota: si resulta difícil colocar la goma espuma coloque un poco de jabón sobre el tubo para facilitar el deslizamiento*



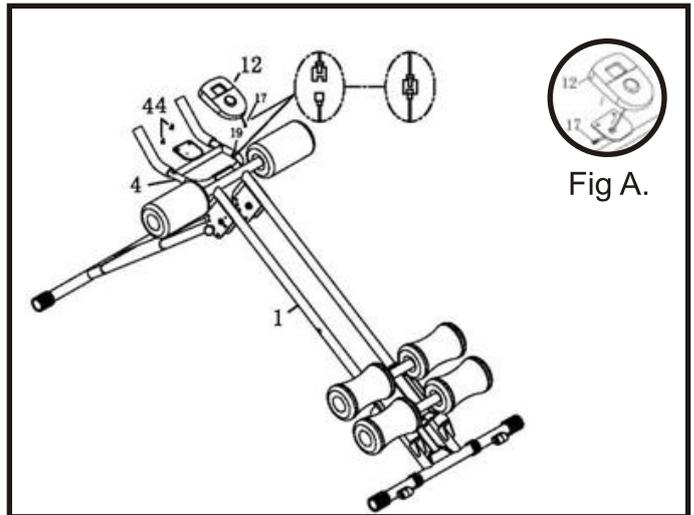
## Paso 2

- a) Adhiera el manubrio (4) al frente del marco principal (1), asegúrelo con 2 arandelas curvas (29), 2 pernos Allen (22) y dos arandelas de resorte (42) y fijelo usando la llave Allen.



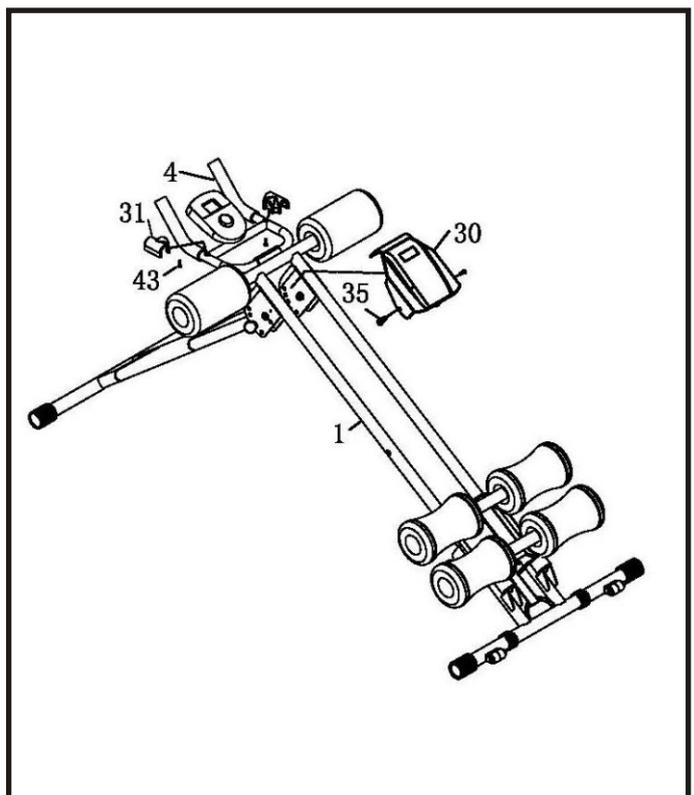
## Paso 3

- Cruce el cable del computador (17) por el agujero como lo indica la figura A. Luego deslice la computadora (12) en el manubrio (04), asegúrelo con 2 tornillos (44), luego conecte el cable superior de la computadora (17) con el cable inferior (19).



## Paso 4

- a) Adhiera el protector del manubrio (31) al manubrio (4) y ajústelo con 2 tornillos Philip (43)
- b) Adhiera el protector grande (30) al frente del marco principal (1) y asegúrelo con 2 tornillos (35)



# Ensamblado

## Como plegar el AB Cruncher

- a) Tire hacia afuera el pin (15) y pliegue el AB Crunch como lo muestra la figura A y B. Luego inserte el pin.
- b) Adhiera el tubo de deslizamiento (3) a la base del marco principal con el Velcro, como lo muestra la figura C

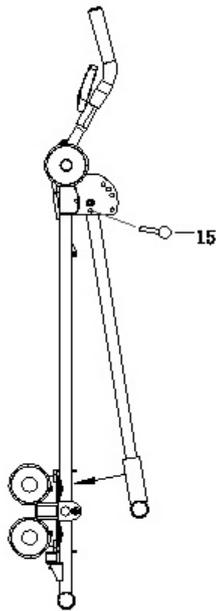


Figura A

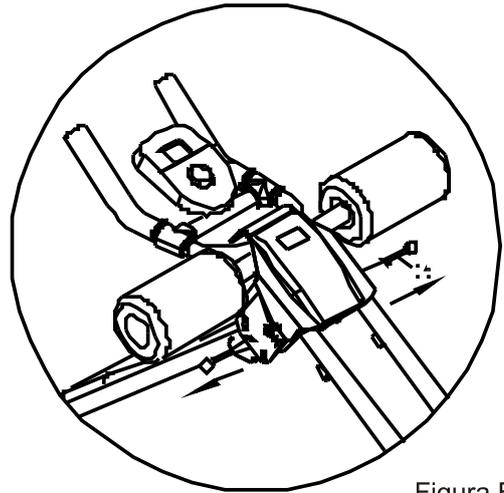


Figura B

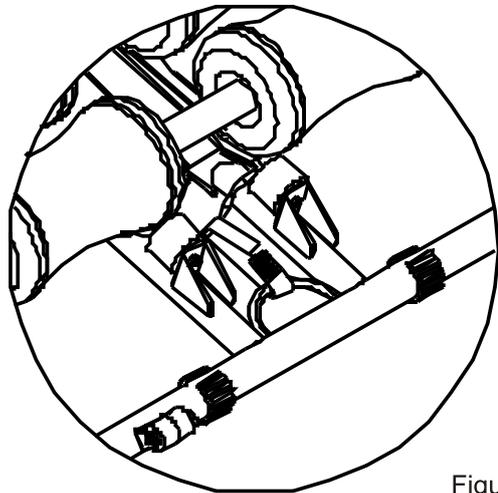


Figura C

# Instrucciones del computador



## Nota

- Cuando ninguna señal sea transmitida por más de 4 minutos se apagará el visor almacenando toda la información.
- Prenda el monitor ya sea mediante el botón o comenzando el ejercicio. Todos los valores comenzarán a contar desde la última sesión.

## Especificaciones:

TIME (tiempo): 00:00 - 99:59 min:sec  
SPEED (velocidad): 0.0 999.9 Km/h o ML/h  
COUNT (conteo): 0.00 9999  
CALORIES (calorías): 0.0 999.9 KCAL

## Función del botón

Modo: Presione para elegir la función en la pantalla. Mantenga presionado el botón por más de 4 segundos para borrar todos los valores totales.

## Funciones

**Scan:** Automáticamente hará una revisión de cada una de las funciones cada 6 segundos

**TMR (tiempo):** Mostrará el tiempo acumulado de ejercicio hasta 99:59

**CAL (calorías):** mostrará las calorías quemadas durante el ejercicio hasta 999.9 Cal. (Estos valores son estimativos y le servirán para comparar con sus diferentes sesiones de ejercicio. Nunca debe ser considerado como un valor para propósitos médicos)

**RESP/MIN:** 0 - 9999 Veces/Minutos

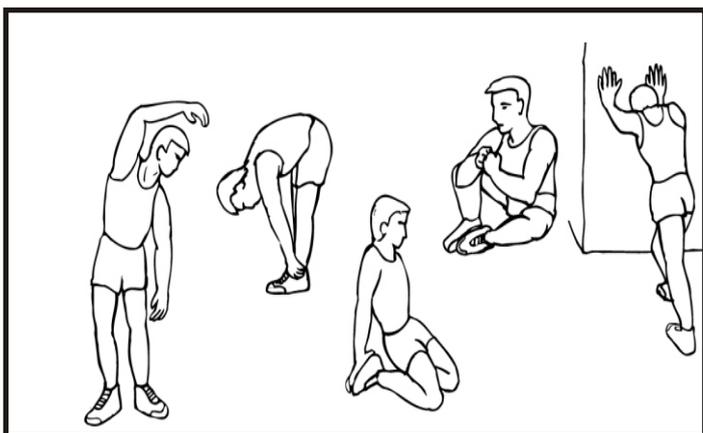
# Instrucciones de ejercicio

## Instrucciones de ejercicio

Usando su AB Crunch usted obtendrá varios beneficios, mejorara su estado físico, su tono muscular, y en conjunto con un control dietario de calorías le ayudara a perder peso.

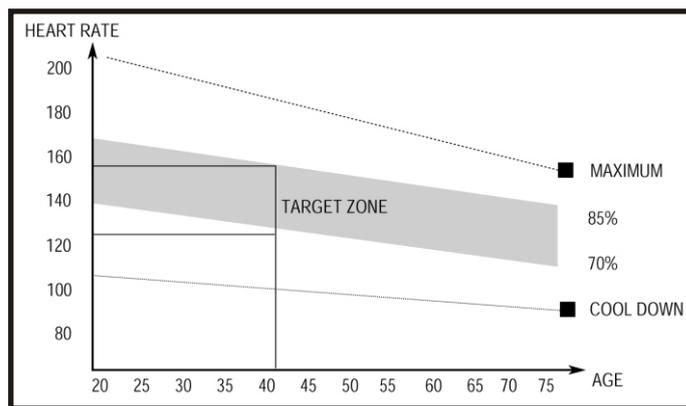
### 1. Fase de Pre-Calentamiento

Esta etapa lo ayudara a una mejor irrigación sanguíneas así como una mejor manera de trabajar los músculos. Incluso ayudara a reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra mas abajo. Cada estiramiento debera durar unos 30 segundos, no fuerce los músculos ni se estire mas alla de sus posibilidades; si le causa dolor, DETENGASE



### 2. La fase de ejercicio

Este es el momento donde usted pone el esfuerzo en ello. Después de un uso regular, los músculos de sus piernas y/o brazos se encontraran mas flexibles. Es muy importante mantener siempre un ritmo constante. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para que su ritmo cardíaco alcance la zona optima de rendimiento marcado por el gráfico mas abajo (Si sufre dolores o molestias en el pecho, detenga el ejercicio y consulte a su medico)



### 3. Fase de enfriamiento

Siga ejercitandose y baje el ritmo gradualmente hasta llegar a un ritmo normal, esto debería llevarle 5 minutos aproximadamente. Una vez que se baje del AB Crunch usted debe retomar a la etapa de pre calentamiento para estirar sus músculos.

### 4. Tonificación de músculos

A medida que va mejorando su estado físico va necesitar ponerle mayor resistencia a las repeticiones y darle mas frecuencia al entrenamiento, el mínimo recomendado es 3 veces a la semana.

### 5. Perdida de peso

El factor importante aquí dependerá del esfuerzo que usted ponga. Cuanto mas fuerte y prolongado sean sus secciones de trabajo mas calorías quemará. Efectivamente esto es igual que si usted entrenaría para mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.





[www.insav.cl](http://www.insav.cl)

**TVALUE**

6 meses

# Insav S.A. Servicio Técnico Oficial

**TVALUE**

**(02) 2213570**

Artículo: \_\_\_\_\_  
Descripción: \_\_\_\_\_  
N° serie: \_\_\_\_\_  
N° Factura: \_\_\_\_\_  
Fecha Factura: \_\_\_\_\_

Importado y Distribuido por: Falabella Retail S.A.

## Póliza de garantía

## Red de servicios autorizados

### Estimado cliente:

Lo felicitamos por su elección, el producto que Ud. Acaba de adquirir ha sido cuidadosamente diseñado, construido y sometido además a un riguroso control de calidad. Lea cuidadosamente las instrucciones de manejo, antes de poner en funcionamiento el equipo. La satisfacción que Ud. Obtendrá de él dependerá en gran medida del cuidado que le brinde durante su uso.

Este producto goza de garantía desde la fecha de adquisición y por el plazo indicado. Cualquier defecto debido a materiales o componentes está cubierto por la presente garantía. Para hacer uso de la garantía, conserve su boleta o factura de compra

Esta garantía no es válida en los siguientes casos:

- Problemas derivados del transporte después de la compra.
- Fallas producidas por las conexiones externas, derivadas de la instalación.
- Mal manejo, mal trato y uso indebido del producto.
- Aquellos productos que son destinados al uso doméstico y que son usados en forma comercial.
- Intervención de personal ajeno a nuestros servicios técnicos autorizados.
- No cubre partes sujetas a desgaste por uso natural.

Los siguientes componentes no están considerados en el servicio de garantía:

- Cables de alimentación dañados, cortados o quemados
- Enchufes quebrados.
- Mangueras deformadas o cortadas.
- Piezas rodadas o quebradas por uso indebido.
- Sierras con dientes quebrados.
- Mandriles rodados por golpes reiterados.
- Cuchillos mellados por uso indebido.

### Importante

Conserve esta póliza para futuras reparaciones fuera de la garantía o dudas en el uso y manejo, recurra siempre a nuestros servicios técnicos.

Esta garantía se regirá de acuerdo a la ley N°19.496 de los derechos del consumidor, según los artículos n°20 y n°21 de la misma ley.

Las herramientas necesitan mantenimiento preventiva (eliminación de polvo y cambiar lubricantes), con el objeto de asegurar la garantía de 6 meses. En uso frecuente, la mantenimiento debe ser cada 1 mes en Servicio Técnico autorizado o con personal altamente calificado y con lubricantes genuinos.

Periodo de Garantía: 6 meses

CIUDAD	DIRECCIÓN	FONO
ARICA	AV. VUCUÑA MACKENNA # 868	58-232201
IQUIQUE	SARGENTO ALDEA # 2039	58-320015
CALMA	GRANADEROS # 1696	55-310041
ANTOFAGASTA	PRAT # 789	55-268883
ANTOFAGASTA	14 DE FEBRERO #2241	55-243135
ANTOFAGASTA	AV. MACKENNA # 1828	55-318567
COPIAPO	YUMBEL #291 A	52-231275
LA SERENA	BALMACEDA # 3044	52-367876
VALPARAISO	PEDRO MONTT # 2873	51-620548
VINA DEL MAR	ALMIRANTE BARBOSO # 640	7-848405
LOS ANDES	MAIPU # 598	7-9153830
SAN FELIPE	CARLOS CONDELL # 142	34-535433
SANTIAGO	AVDA. SERGIO VIEIRA DE MELLO # 4580 - MACUL	02-2213570
SANTIAGO	AVDA. MACUL # 5333 LOCAL 6 - MACUL	02-8947485
SANTIAGO	CHACABUCO #271 - MAIPU	02-6662617
SANTIAGO	AVDA. SANTA MARIA #0658 - PROVIDENCIA	02-4840800
SANTIAGO	URMENETA # 27 - SAN BERNARDO	02-8580403
RANCAGUA	IBIETA # 223	72-583413
RANCAGUA	MILLAN # 696	72-228773
SAN FERNANDO	CHACABUCO # 629 B	72-721629
SAN FERNANDO	CHACABUCO # 549	72-714668
SAN FERNANDO	MERCED # 738 A	75-222050
CURICO	YUNGAY # 1030	75-313137
TALCA	2 SUR # 1667	71-212576
LINARES	BRASIL # 139	73-223136
CHILLAN	GAMERO # 999	42-216219
LOS ANGELES	AVDA. ERCILLA # 350	43-317652
CONCEPCION	SAN MARTIN # 433	41-2935933
CONCEPCION	OROMPELLO # 631	41-790888
CONCEPCION	MAIPU # 1279	41-2523721
TEMUCO	MANUEL MONTT # 198	45-242727
TEMUCO	ALDUANTE # 83	45-216994
TEMUCO	AVDA. LAUTARO # 1067	45-276817
VALDIVIA	ARAUCO # 842	63-299884
OSORNO	LOS CARRERA # 1112	64-237737
PUNTA ARENAS	BELISARIO GARCIA # 0781	61-218841



Modelo **MTDP-8000**



Mantener fuera del alcance de los niños.  
Uso: Indicada para uso hogareño. Garantía: 6 meses.

