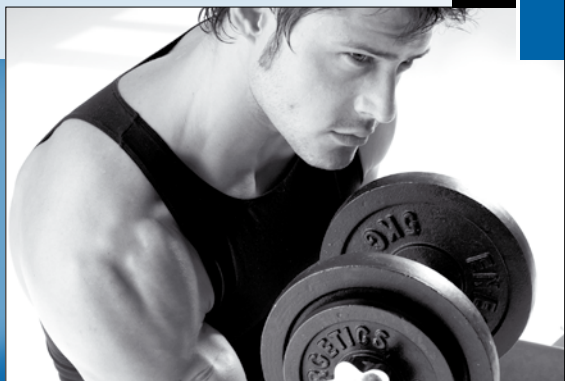




Personal Training



Instrucciones de entrenamiento

E

MULTI GYM

Estimado Cliente,

Felicidades por su nuevo equipo de fitness ENERGETICS. Esperamos que disfrute y tenga mucho éxito en sus ejercicios. Antes de empezar a trabajar, nos gustaría darle algunos consejos que han sido desarrollados en coordinación con científicos europeos de prestigio en el mundo del deporte.

Equipo ENERGETICS

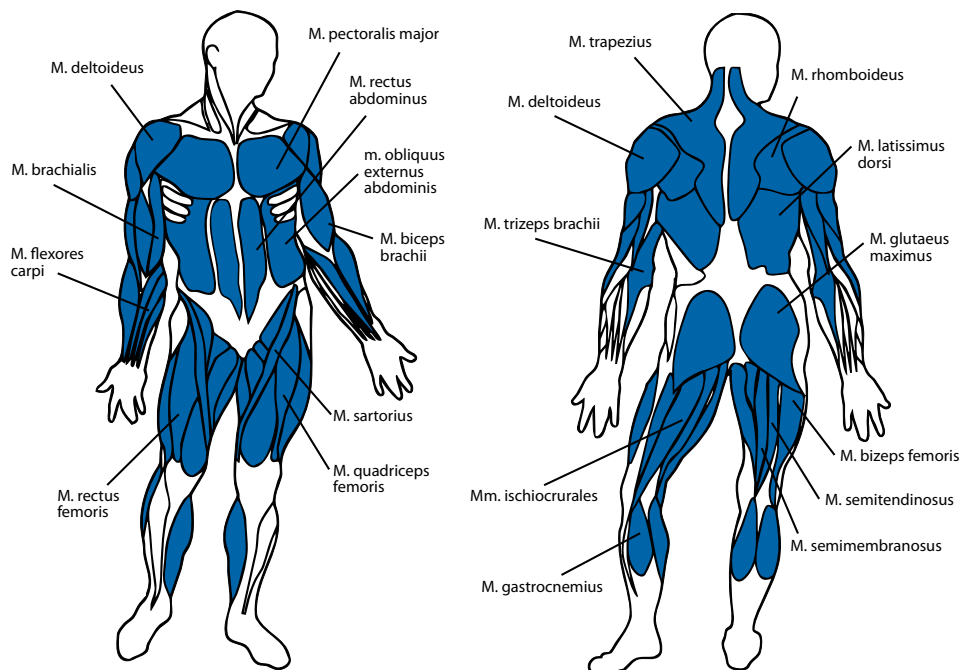
Índice

Introducción	P. 003
Parámetros de los ejercicios	P. 004
Entrenamiento	P. 008
Pérdida de peso, dieta y entrenamiento cruzado	P. 013

Introducción

¿Qué obtengo con el ejercicio?

El ejercicio en el Multi Gym es, como su propio nombre sugiere, multifuncional. Numerosos ejercicios le permitirán trabajar y desarrollar todos los músculos importantes del cuerpo.



Independientemente de la edad, es posible y acertado realizar ejercicios de fuerza. Dependiendo de sus objetivos, los **efectos positivos** de un ejercicio de fuerza pueden ser los siguientes:

- Desarrollo de los músculos y estiramiento del tejido.
- Reducción de la grasa corporal y pérdida de peso.
- Fortalecimiento de brazos y piernas.
- Mejora de la circulación sanguínea a través de los músculos.
- Estar en forma, por ejemplo para evitar dolores de espalda y osteoporosis.
- Mejora del rendimiento en la vida diaria y el deporte.
- Rehabilitación tras una operación ortopédica.
- Estabilización del esqueleto.
- Reducción del estrés.
- Actitud relajada y positiva después del ejercicio.

Además un ejercicio vigoroso posee **efectos psicológicos positivos**:

- Favorecer la propia conciencia y la autoestima.
- Mejorar la conciencia que se tiene del propio cuerpo.

¿Con qué debo tener cuidado?

En general, cualquier persona puede realizar un ejercicio en el Multi Gym. Sin embargo, hay ciertas enfermedades y situaciones en que no es aconsejable utilizar el Multi Gym. Por favor, lea el capítulo acerca de **Instrucciones de Seguridad** en las instrucciones de montaje. Por el beneficio de su salud **no debe utilizar el Multi Gym si:**

- tiene enfermedades agudas como fiebre, tos, gripe, u otros problemas de salud.
- no se encuentra bien

Por favor consulte a su médico si:

- Tiene problemas de corazón, pulmón u otros órganos.
- Tiene diabetes, hipertensión o dificultades respiratorias.
- Tiene problemas ortopédicos (huesos, articulaciones).
- Está en tratamiento médico.
- Es mayor de 35 años o es un principiante y no hace ejercicio desde hace cierto tiempo.
- **Desea hacer ejercicio por motivos de rehabilitación.**

Para conseguir un resultado óptimo con el ejercicio deberá tener en cuenta algunos puntos:

- **Realice un calentamiento** antes de cada ejercicio (véase p. 008 "Entrenamiento").
- **Ajuste** la resistencia o la velocidad para realizar el ejercicio dentro de las gamas de intensidad indicadas (véase p. 006 "¿Cómo debo hacer ejercicio?").
- Concéntrese en la **técnica de entrenamiento** cuando realice el ejercicio (véase p. 008 "Entrenamiento"). Intente mantener su espalda tan recta como sea posible al realizar cada ejercicio (no la arquee ni la doble).
- Haga el ejercicio **despacio y tranquilamente**.
- **Evite contener la respiración.** Debe exhalar regularmente durante la contracción e inhalar cuando vuelva a la posición inicial.
- Para un entrenamiento óptimo y equilibrado, debe ejercitar los principales grupos de músculos.
- Sólo con un ejercicio **regular** conseguirá el efecto deseado.

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si **se siente incómodo**.

Parámetros de los ejercicios

¿Qué quiero conseguir?

Reducción de la grasa

Para reducir la grasa corporal.

Modelado del cuerpo

Para fortalecer los músculos y estirar el tejido.

Resistencia física

Para resistir grandes esfuerzos durante más tiempo.

Desarrollo muscular

Para aumentar la masa muscular.

Fuerza máxima

Para aumentar el poder máximo de los músculos.

Ejercicio como medida preventiva

Para evitar lesiones: los músculos protegen el aparato mecánico pasivo (huesos, tendones etc.).

Ejercicio para la rehabilitación

Para recuperar fuerza tras una enfermedad o lesión. Por favor, si es necesario consulte a su médico.

¿Qué tipo de ejercicio me conviene?

Nuestros programas de entrenamiento están diseñados para diversos objetivos, periodos y frecuencias que tienen en cuenta su estado físico individual. Para determinar el programa que más le conviene le recomendamos que realice la siguiente prueba de fitness. Simplemente, conteste a las preguntas y sume los puntos. La suma total de su puntuación le indicará cual es su tipo de entrenamiento. Transcurrido un tiempo, puede realizar otra vez esta prueba y cambiar a otro programa de entrenamiento si es necesario.

Prueba de fitness

Puntos

1. ¿Qué edad tiene?		
Edad	Puntos	
menor de 30 años	3	
30 - 50 años	2	
más 50 años	1	

2. ¡Calcule su peso!		
<ul style="list-style-type: none"> • Reste 100 a su altura (en cm.) • Compare el resultado con el cuadro siguiente: 		
¿Cuál es su caso?	Puntos	
Sobrepeso Mi peso corporal está un 10% por encima del resultado calculado	0	
Peso normal Mi peso corporal es igual ($\pm 10\%$) al resultado calculado	4	
Bajo peso Mi peso corporal está un 10% por debajo del resultado calculado	2	

3. ¿Con qué frecuencia ha realizado ejercicio durante los últimos seis meses?		
Frecuencia de entrenamiento	Puntos	
Más de dos veces por semana	3	
Regularmente 1 - 2 veces por semana	2	
Nunca o menos de una vez por semana	1	

4. ¿Cómo considera su estado físico actual?		
Condición física	Puntos	
Muy bueno	4	
De acuerdo con la media	2	
Por debajo de la media	0	

Evaluación

- 2 - 6 Puntos:** Le conviene el **tipo wellness**, le recomendamos que empiece por los programas wellness.
- 7 - 10 Puntos:** Le conviene el **tipo fitness**, le recomendamos que empiece por los programas fitness.
- 11 - 14 Puntos:** Le conviene el **tipo performance**, le recomendamos que use los programas performance.

¿Cómo debo hacer ejercicio?

Para conseguir un buen resultado con los ejercicios no es necesario acabar completamente exhausto. Si, después de una serie de repeticiones, considera que la serie es:

fácil	 aumente la intensidad o el número de repeticiones
moderada	 la serie es óptima para el programa Wellness
agotadora	 la serie es óptima para el programa Fitness
difícil	 la serie es óptima para el programa Performance
muy difícil	 reduzca la intensidad o el número de repeticiones

Para un ejercicio equilibrado es importante ejercitar todos los músculos. Por tanto, en su plan semanal debería tener en cuenta los diferentes grupos musculares (**vientre, pecho, espalda, piernas y nalgas, brazos y hombros**). Debería dedicar sesiones individuales a cada uno de estos grupos musculares según el tipo de ejercicio que más le convenga (véase Parámetros de los ejercicios: frecuencia semanal del ejercicio). Lo más conveniente es que prepare su propio plan semanal de ejercicios que incluya todos los grupos musculares antes mencionados. Puede hacerlo siguiendo el modelo:

Wellness						
	abdominales	pecho	espalda	piernas/nalgas	brazos	hombros
Lunes
Martes						
Miércoles	.		.		• (bíceps)	.
Viernes		.	.	.	• (tríceps)	
Sábado						
Fitness						
	abdominales	pecho	espalda	piernas/nalgas	brazos	hombros
Lunes	.	.		.	• (bíceps)	.
Martes						
Miércoles		.	.	.	• (tríceps)	
Viernes	.		.	.	• (bíceps)	.
Sábado	.	.	.		• (tríceps)	.
Performance						
	abdominales	pecho	espalda	piernas/nalgas	brazos	hombros
Lunes	.	.		.	• (bíceps)	
Martes			.	.	• (tríceps)	.
Miércoles	.	.		.	• (bíceps)	.
Viernes	.		.		• (tríceps)	.
Sábado		.	.	.	• (bíceps)	
Mi plan semanal de ejercicios						
	abdominales	pecho	espalda	piernas/nalgas	brazos	hombros
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Escoja uno o dos ejercicios para cada grupo muscular (véase p. 008 "Entrenamiento"). Haga estos ejercicios y, en caso necesario, ajuste la intensidad (carga del ejercicio) de modo que pueda realizar el número aconsejado de repeticiones.

Parámetros del ejercicio	Tipo de ejercicio	Finalidad del ejercicio: Prevención, rehabilitación, reducción de la grasa, body shaping, resistencia física	Finalidad del ejercicio: desarrollo muscular, body shaping, fuerza máxima
Series por sesión y repeticiones por serie	Wellness	2 - 3 series (por sesión) de 15 a 20 repeticiones cada una	No recomendado
	Fitness	3 - 4 series (por sesión) de 15 a 20 repeticiones cada una	3 - 5 series (por sesión) de 8 a 15 repeticiones cada una
	Performance	3 - 5 series (per övning) de 15 a 20 repeticiones cada una	5 - 10 series (por sesión) de 8 a 15 repeticiones cada una
	Break	Descanse 2-3 minutos después de cada serie	Descanse 2-3 minutos después de cada serie
Intensidad	Wellness	moderada	No recomendado
	Fitness	agotadora	agotadora
	Performance	difícil	difícil
Frecuencia semanal del ejercicio	Wellness	2 - 3 veces (por semana)	No recomendado
	Fitness	3 - 4 veces (por semana)	3 - 4 veces (por semana)
	Performance	3 - 5 veces (por semana)	3 - 5 veces (por semana)

Entrenamiento

Calentamiento

El calentamiento calienta los músculos y de este modo se evitan lesiones. Salte durante 2 o 3 minutos (por ejemplo con una comba o separando y juntando las piernas) o corra. Antes de hacer ejercicio con las pesas, debería calentar haciendo de 20 a 25 repeticiones con baja intensidad. Esto calentará los músculos que ejercite durante la sesión.

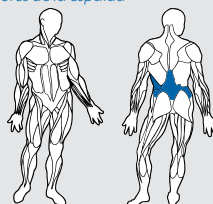
Ejercicios

Inclinación lateral



Póngase de lado frente del aparato. Coja la barra con la mano izquierda, coloque la mano derecha en el cuello e inclínese hacia el lado (un ángulo de 30° aprox.) manteniendo el brazo izquierdo estirado. Vuelva a la posición inicial. Alterne lado izquierdo y derecho.

Efecto: Fortalecimiento de los músculos inferiores de la espalda

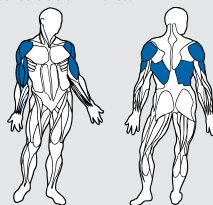


Lat pulldown



Siéntese en el banco mirando hacia el aparato. Coloque las rodillas bajo las almohadillas y coja la barra con ambas manos. Baje la barra hasta su frente doblando los brazos. Extienda los brazos hasta volver a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de los brazos y los músculos abdominales.

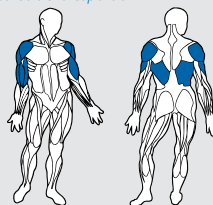


Lat pulldown (detrás)



Siéntese en el banco mirando hacia el aparato. Coloque las rodillas bajo las almohadillas y coja la barra con ambas manos. Baje la barra hasta el cuello doblando los brazos. Extienda los brazos hasta volver a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de los brazos y los músculos de la espalda

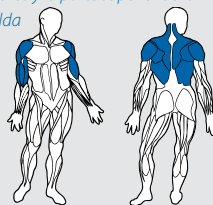


Elevamiento lateral



Póngase de lado junto al aparato y coja el tirador con la mano izquierda. Alce contra la resistencia la mano izquierda hasta la altura del hombro. Baje la mano y vuelva a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de los brazos, los hombros y la parte superior de la espalda

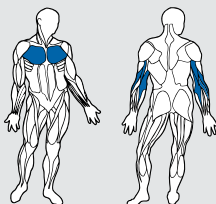


Presionando el pecho



Siéntese en el banco, reclínesse y coja las barras con las manos. Empuje las barras hacia adentro extendiendo los brazos. Doble las piernas y vuelva a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de los brazos

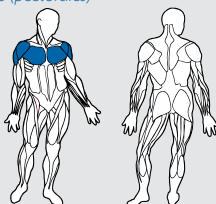


Butterfly



Siéntese en el banco y apoye la espalda en el respaldo. Coloque sus manos ante-brazos contra las almohadillas. Empuje los brazos hacia delante de modo que las barras se toquen. Vuelva a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de los músculos del pecho (pectoriales)

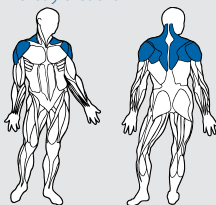


Encogiendo los hombros



Colóquese en la plataforma para los pies delante del aparato y coja la barra con ambas manos. Doble ligeramente las rodillas y mantenga la parte superior del cuerpo recta. Alce y baje los hombros tanto como sea posible, manteniendo los brazos rectos.

Efecto: Fortalecimiento de los músculos de los hombros y el cuello

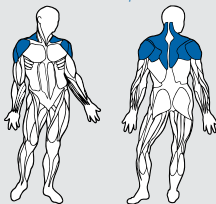


Elevamiento frontal



Colóquese delante del aparato y coja la barra con ambas manos. Estírela hasta la altura de los hombros, manteniendo los brazos rectos. Concéntrese en mantener las rodillas ligeramente dobladas y la espalda recta a lo largo de todo el ejercicio.

Efecto: Fortalecimiento de brazos, hombros y músculos de la espalda

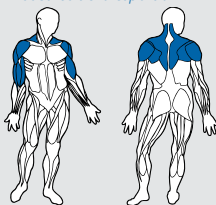


Remando de pie



Colóquese en la plataforma y coja la barra con ambas manos usando asideros. Estire de la barra hasta que manos y codos estén a la altura de los hombros. Baje la barra hasta volver a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de brazos, hombros y músculos de la espalda

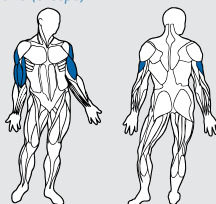


Bíceps curl / Reverse curl



Colóquese en frente del aparato con las rodillas ligeramente dobladas y coja la barra utilizando un asidero supinado. Estire de la barra hasta que sus manos toquen su pecho. Vuelva a la posición inicial.
Variación: Alterne asideros supinados y pronados.

Efecto: Fortalecimiento de la parte superior del brazo (bíceps)

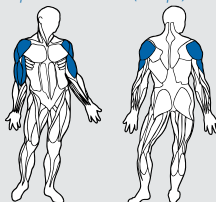


Curl-Brazo



Colóquese de lado frente al aparato y coja el tirador con la mano izquierda. Tire de él hacia su barbilla. Práctique el ejercicio con ambos lados.

Efecto: Fortalecimiento de los hombros la parte superior del brazo (bíceps)

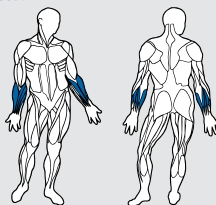


Curl-Muñeca



Póngase delante del aparato y coja la barra con un asidero supinado de modo que los meñiques se toquen. Mantenga los codos pegados al cuerpo y mantenga la barra en un ángulo recto. Alternativamente gire la muñeca hacia dentro y hacia fuera.

Efecto: Fortalecimiento del antebrazo y la muñeca.

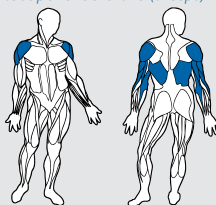


Presionando los tríceps



Colóquese enfrente del aparato, doble ligeramente las rodillas y coja la barra de la parte superior con ambas manos. Baje la barra hasta los muslos sólo con la ayuda de los brazos. Vuelva a la posición inicial.

Efecto: Fortalecimiento de la espalda y de la parte superior del brazo (tríceps)

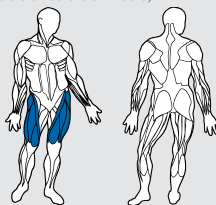


Estiramiento de piernas



Siéntese en el banco y coloque los pies bajo las almohadillas. Alce y baje el peso estirando y doblando las rodillas.

Efecto: Fortalecimiento de los cuádriceps (parte delantera del muslo)

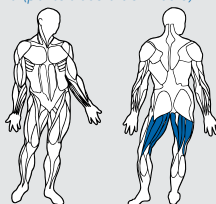


Leg curl



Colóquese en frente del aparato de modo que pueda agarrar el respaldo. Coloque la parte delantera de los muslos en las almohadillas superiores y los talones en las inferiores. Doble y estire las piernas.

Efecto: Fortalecimiento de los tendones de la corva (parte trasera del muslo)

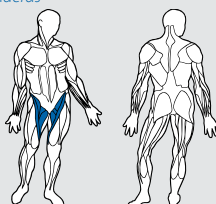


Flexión de las caderas



Coloque el tirador alrededor de su tobillo y colóquese de espaldas frente al aparato. Mantenga la pierna de apoyo ligeramente doblada a lo largo del ejercicio. Alce su pierna contra la resistencia hasta que su muslo esté en posición horizontal.

Efecto: Fortalecimiento de los músculos de las caderas



Enfriamiento/Estiramiento

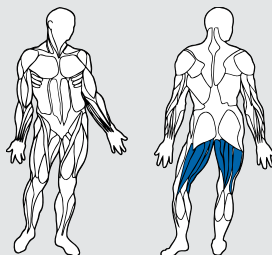
Al finalizar el ejercicio, se deben estirar y relajar los músculos que se han ejercitado previamente. Mantenga la posición de estiramiento indicada durante *10 - 20 segundos*. Sólo deberá notar un *ligero tirón*, no debe notar dolor. Concéntrese en mantener la espalda recta (excepto en el estiramiento abdominal) mientras realiza los estiramientos (no la desvíe).

Parte trasera del muslo



Sitúe una pierna estirada sobre una superficie elevada (escalón, silla, ...) e inclínese hacia delante, manteniendo la espalda recta hasta que note un ligero tirón.

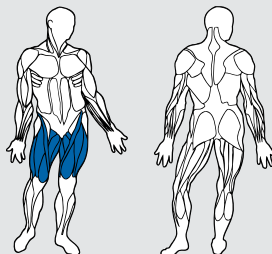
Consejo: *Imagine que su ombligo toca su muslo.*



Parte delantera del muslo



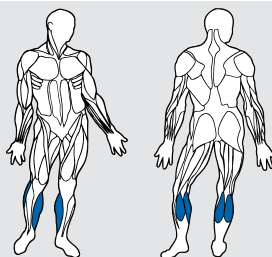
Apóyese sobre una pierna con las rodillas juntas. Mantenga las caderas rectas, doble la pierna hacia atrás y sujétela por el tobillo. Lleve la pierna hacia las nalgas hasta que note un ligero tirón.



Músculos de la pantorrilla



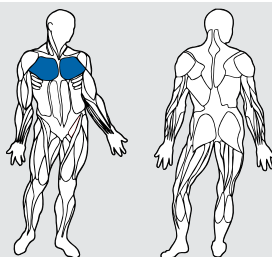
Estire una pierna hacia atrás, manteniendo el talón permanentemente en el suelo e inclínese hacia atrás hasta que note un ligero tirón.



Músculos del pecho



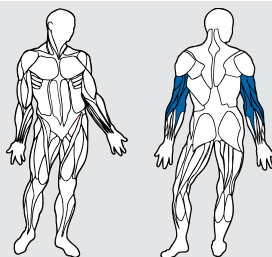
Apoye la palma de la mano contra el marco de una puerta o una pared y doble ligeramente el brazo. Intente girar la parte superior del cuerpo y mirar por encima del otro hombro hasta que note un ligero tirón.



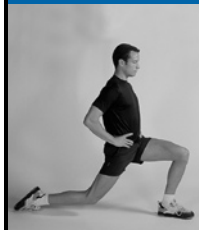
Estiramiento de brazos



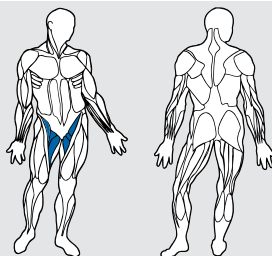
Tire el codo hacia atrás, a la altura de la cabeza, hasta que note un ligero tirón.



Estiramiento de los músculos de las caderas



Dé un paso largo. Tense las caderas y eche el torso ligeramente hacia atrás. Manténgase en esta posición durante 20 segundos. Repita el ejercicio 2 ó 3 veces.

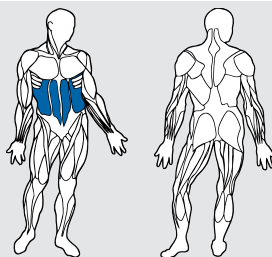


Estiramiento abdominal

¡Atención!
Si tiene problemas de espalda no realice el estiramiento abdominal



Estiramiento abdominal Estírese en el suelo boca abajo y alce la parte superior del cuerpo tanto como sea posible con la ayuda de sus brazos. Manténgase en esta posición durante unos 10 - 20 segundos. Repita el ejercicio 3 ó 4 veces.



Pérdida de peso, dieta y entrenamiento cruzado

Para perder peso, modelar el cuerpo y garantizar el mayor éxito de su programa de fitness, además de hacer ejercicio regularmente también es muy importante llevar una dieta saludable. He aquí información y algunos consejos con respecto a este tema.

Pérdida de peso

La dieta tiene una gran influencia sobre la salud, el estado físico, el rendimiento, y el bienestar.

En la sociedad actual las dietas pecan normalmente de:

- calorías
- grasas (ej. chocolate)
- azúcar (ej. dulces/caramelos)
- sal
- alcohol

El sobrepeso puede acarrear problemas de salud (principalmente problemas cardiovasculares y ortopédicos), un bajo rendimiento en el deporte y la disminución del bienestar en la vida diaria. Una combinación equilibrada de actividades deportivas y un cambio de dieta ayudan a combatir estos problemas.

Sin embargo, no se consigue una mejora a largo plazo tomando sólo estas medidas.

El nombre científico de la unidad de energía en una dieta es el de kilo calorías (kcal). El cuerpo necesita quemar energía para garantizar una temperatura constante así como funciones corporales. A lo largo de un día sin demasiadas actividades físicas un hombre utiliza de 2200 a 2300 kcal aproximadamente, y una mujer cerca de 2000 kcal. En la mayoría de alimentos la cantidad de calorías (en kcal) se indica en la información nutricional.

Una persona siempre pierde peso si el consumo diario de kcal es inferior a sus necesidades básicas.

Dieta

Para asegurar el éxito de los ejercicios debe tener en cuenta las siguientes directrices para una dieta saludable:

Ajuste su dieta a sus necesidades

Al hacer deporte las calorías y los nutrientes se usan en una proporción diferente. La realización frecuente de ejercicios de resistencia vacía el depósito de carbohidratos, que posteriormente debe ser rellenado. En este caso los alimentos ricos en carbohidratos tales como las patatas, el arroz, los cereales y la pasta son ideales. Sin embargo, cuando se realizan ejercicios para quemar grasa la utilización de carbohidratos es menor y por lo tanto no necesitan ser repuestos.

Los ejercicios de fuerza (especialmente cuando se modelan los músculos) aumentan ligeramente la demanda de proteínas que puede satisfacerse con carne magra, pescado, productos lácteos (crema baja en grasas, yogurt), y proteínas de origen vegetal (por ejemplo judías).

Reducción de grasa animal en favor de aceites vegetales

El consumo de grasa animal, especialmente la grasa saturada (por ejemplo la contenida en carne de animales que han sido engordados, diversos embutidos, nata batida) aumenta el nivel de colesterol en la sangre y puede acarrear problemas de salud. Puede contribuir al desarrollo de diversas deficiencias como arteriosclerosis (opresión vascular), problemas biliares, o sobrepeso. En general es preferible utilizar aceites vegetales como el de soja, cardos, semillas de girasol, u olivas a la grasa animal como la manteca o la mantequilla.

Reducción del consumo de azúcar y dulces/caramelos

Es mejor comer fruta entre comidas que caramelos.

Reducción de la cantidad de sal en la dieta.

El exceso de sal es uno de los factores que causan hipertensión. La necesidad media diaria es aproximadamente de 3-5 g. Sin embargo, muchas personas consumen entre 15 y 25 g o más diarios. Los alimentos como las comidas precocinadas, las conservas, o las patatas fritas poseen un alto contenido en sal. La pérdida de sal durante el ejercicio físico no precisa reposición con sal común.

Consumo de alimentos con alto contenido en fibra

La fibra es una parte de los alimentos que resulta indigestible para el estómago humano. Estimula el funcionamiento de los intestinos y nutre a las bacterias que se encuentran en el intestino grueso. Para comer una cantidad de fibra suficiente la dieta debe contener una gran proporción de productos integrales (salvado, linaza, cereales), verduras, ensaladas y frutas.

Reducir o eliminar los estimulantes

El alcohol contiene muchas calorías y retarda la regeneración.

La nicotina favorece la aparición de problemas vasculares y puede reducir considerablemente la resistencia.

Beber cuando se realiza algún deporte

La transpiración es algo natural en la práctica del deporte. Una pérdida de fluido de tan sólo un 2% del peso corporal (correspondiente a una pérdida de cerca de dos litros a través de la transpiración) reducirá su capacidad de rendimiento. Por lo tanto se debe beber una cantidad de líquido suficiente durante el ejercicio, preferiblemente entre 200 y 250 ml cada 10 o 15. A lo largo de un día se deben beber de 3 a 5 litros. Cuantas más actividades físicas se realicen y más se transpire, más se debe beber. Las bebidas isotónicas o los zumos de frutas diluidos apagan la sed y aportan electrolitos (calcio, magnesio, potasio) y carbohidratos.

Entrenamiento cruzado

Para garantizar un rendimiento óptimo del organismo se ha de ejercitar el sistema cardiovascular así como los músculos. Un entrenamiento cruzado consta de tres partes:

1. Ejercicios sistemáticos musculares
(Ejercicios para modelar los músculos, el cuerpo, conseguir resistencia física etc., véase p. 006 "¿Cómo debo hacer ejercicio?")
Los ejercicios sistemáticos musculares permiten modelar y contribuyen al soporte del esqueleto. Este soporte evita que se fueren demasiado algunas partes del cuerpo como rodillas, caderas, columna vertebral, etc.).
2. Ejercicios específicos de resistencia en cada categoría
(Por ejemplo haciendo ejercicio en bicicletas de fitness, elípticos, cintas de andar, steppers, etc.)
Los ejercicios de resistencia mejoran el sistema cardiovascular y aumentan la quema de grasas y calorías. Acabarán con los kilos de más y acentuarán los músculos.
3. Una dieta equilibrada el "correcto" aporte de calorías
(véase pág. 013 "Dieta y pérdida de peso")
Debe existir un equilibrio entre la dieta y el ejercicio que se realiza: una alimentación alta en carbohidratos, baja en grasas y alta en proteínas, especialmente cuando se realiza el ejercicio de Fuerza.

Para obtener resultados satisfactorios a largo plazo debe hacer ejercicio con un objetivo. Un buen resultado se puede planear si sigue el sistema correcto. Las instrucciones de ejercicios que se dan, proporcionan una visión sistemática de cómo organizar de manera metódica e inteligente los ejercicios. Para alcanzar los objetivos, no es necesario quedar exhausto después de realizar los ejercicios. Es preferible concentrarse en las técnicas ejercicio y controlar la intensidad del ejercicio mediante una valoración personal del esfuerzo realizado. Se debe tener en cuenta el siguiente lema, especialmente los principiantes: la calidad de la realización del ejercicio es más importante que la cantidad.

Esperamos haberle proporcionado la ayuda necesaria para planear y poner en práctica su programa individual de fitness y deseamos que disfrute con su entrenamiento personal.

Equipo ENERGETICS

Las fotografías se utilizan para ilustrar y explicar los ejercicios y pueden no corresponder con el equipo que ha adquirido.
El aspecto visual del equipo está sujeto a cambios.

El contenido de estos ejercicios han sido revisados muy cuidadosamente.
No es responsabilidad de la editorial, tampoco los casos de impresión o errores generales. El uso y reproducción de texto y fotografías es posible solo con un escrito de autorización de la Editorial.



Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

© ENERGETICS 2007
All rights reserved