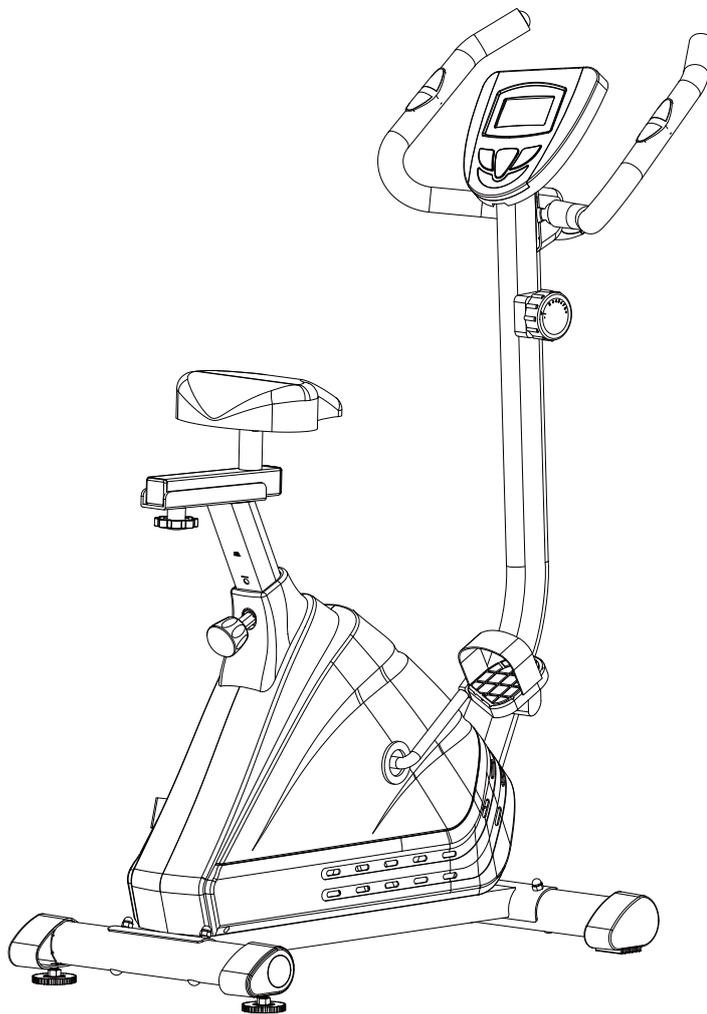


ARG-0390



MANUAL DE USUARIO

IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.

Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso.

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD -----	2
AJUSTES -----	3
FUNCIONES DE LA COMPUTADORA -----	3
LISTADO DE PARTES -----	6
PAQUETE DE PIEZAS -----	7
HERRAMIENTAS -----	7
VISTA DETALLADA -----	8
INSTRUCCIONES DE ARMADO -----	9
MANTENIMIENTO -----	13
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS -----	13
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO -----	14

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluidas las instrucciones de seguridad, al utilizar este equipo. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el equipo.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calor y Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. El equipo de ejercicios debe ser colocado en una superficie lisa durante su uso. Se recomienda el uso de una alfombra o de algún cobertor de otro material.
4. Por favor, utilice vestimenta y zapatos adecuados cuando utilice el equipo. No use prendas que puedan engancharse en alguna parte de la bicicleta. Recuerde ajustar las correas de los pedales.
5. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
6. No utilice la bicicleta de ejercicios al aire libre
7. Este producto es sólo para uso residencial.
8. El equipo debe ser utilizado por sólo una persona a la vez.
9. Mantenga a niños y a mascotas lejos del equipo de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
10. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
11. Este producto soporta un peso máximo de 110 kgs.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores a 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento.

PRECAUCIONES: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.

AJUSTES

Ajuste de la Perilla de control de la tensión

Para aumentar la carga, gire la perilla de control de la tensión en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la carga, gire la perilla de control de la tensión en sentido antihorario.

Ajuste del nivelador ajustable

Gire el nivelador ajustable del estabilizador trasero lo necesario como para nivelar la bicicleta.

Ajuste del Manubrio

Sostenga el manubrio ajustable mientras afloja la Perilla T. Ajuste el manubrio ajustable en la posición deseada y gire la Perilla T en sentido horario para ajustar.

NOTA: Continúe girando la Perilla T hasta que el manubrio quede asegurado, antes de realizar el ejercicio.

Ajuste de la Altura del Asiento

Gire la perilla a rosca en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla y luego deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el poste del asiento en el lugar liberando la perilla a rosca y deslice ligeramente el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca se bloquee. Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca en sentido horario.

NOTA: Cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento.

Ajuste del asiento hacia adelante o hacia atrás

Gire la perilla de ajuste del asiento para aflojar el tubo de deslizamiento del asiento. Deslice el tubo de deslizamiento del asiento hacia delante o hacia atrás hasta alcanzar la posición deseada y gire la perilla de ajuste del asiento para ajustar.

NOTA: Continúe girando la perilla de ajuste del asiento hasta que el tubo de deslizamiento del asiento quede asegurado, antes de realizar el ejercicio.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO -----	0:00-99:59 MIN: SEC
VELOCIDAD -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCIA) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIAS) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETRO) -----	0.0-999.9 KM
♥ (PULSO) -----	40-240 BEATS/MIN



FUNCIONES DE LOS BOTONES:

MODO: Pulse MODE para seleccionar cualquier función de la computadora.

Presione y mantenga apretado durante 3 segundos, y todos los valores aparecerán en cero, excepto los valores ODO (ODOMETRO).

SET: Pulse SET para preseleccionar los valores objetivo de TIEMPO, DISTANCIA; CALORÍAS y PULSO.

RESET: Pulse RESET para volver a cero los valores de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS. Pulse RESET para volver a cero los valores objetivo de TIEMPO, DISTANCIA; CALORÍAS y PULSO preseleccionados.

Presione y mantenga apretado RESET durante 3 segundos, y todos los valores aparecerán en cero, excepto los valores ODO (ODOMETRO).

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

AUTO ON/OFF: Cuando usted comience el ejercicio o presione alguna tecla de la computadora, la computadora se encenderá. Si deja el equipo sin recibir ninguna señal durante 4 minutos, se apagará automáticamente.

SCAN: Presione MODE hasta que el display parpadee SCAN; la computadora escaneará automáticamente las funciones de TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS, ODÓMETRO y  PULSO cada 6 segundos.

TIEMPO: Pulse MODE hasta que el display muestre TIME (TIEMPO); la computadora mostrará el lapso de tiempo de trabajo en minutos y segundos. Cuando comience el ejercicio, el tiempo comenzará a contarse desde 0:00 a 99:59 minutos, cada 1 segundo. Usted también podrá establecer el tiempo objetivo antes del entrenamiento. Pulse MODO para seleccionar la función TIEMPO y luego presione SET para seleccionar su tiempo objetivo. Pulse RESET para volver los valores objetivo de TIEMPO a cero. El rango del tiempo va desde 0:00 a 99:00 minutos. Una vez que establezca su tiempo objetivo y que comience el ejercicio, el tiempo comenzará una cuenta regresiva desde el tiempo establecido hasta 0:00 cada un segundo. Cuando el tiempo establecido llegue a 0:00, el tiempo comenzará a contar inmediatamente de manera ascendente y la computadora comenzará a sonar.

VELOCIDAD: Pulse MODO hasta que la pantalla muestre SPEED (VELOCIDAD). La computadora mostrará la velocidad actual del entrenamiento.

DISTANCIA (DIST): Pulse MODO hasta que la pantalla muestre DIST; la computadora mostrará la distancia acumulada durante el trabajo. Cuando comience el ejercicio, la distancia comenzará a contar de forma ascendente de 0.0 a 999.0 km cada 0.1 km. Usted podrá seleccionar la distancia objetivo antes del entrenamiento. Pulse MODO para seleccionar la función DIST y luego pulse ST para preseleccionar la distancia objetivo. Pulse RESET para volver los valores de DISTANCIA a cero. El rango del tiempo objetivo va de 0.0

a 999.0 Km. Una vez que establezca la distancia objetivo y luego comience el ejercicio, la distancia comenzará una cuenta regresiva desde la distancia objetivo seleccionada hasta 0.0 cada 0.1 km. Cuando la distancia objetivo llegue a 0.0, los valores de distancia contarán inmediatamente de manera ascendente y la computadora comenzará a sonar.

CAL (CALORÍAS): Pulse MODO hasta que la pantalla muestre CAL; la computadora mostrará la totalidad de calorías quemadas durante el ejercicio. Cuando usted comience el ejercicio, el display de CAL comenzará a contar de manera ascendente de 0.0 a 999.9 calorías consumidas. Usted puede preseleccionar su objetivo de calorías a consumir antes del entrenamiento. Pulse MODE para seleccionar la función CAL y luego pulse SET para preseleccionar las calorías objetivo. Pulse RESET para volver los valores de CALORÍAS a cero. El rango de las calorías objetivo va de 0.0 a 999.0 calorías. Una vez que establezca el objetivo de calorías a consumir y luego inicie el ejercicio, el display de calorías comenzará una cuenta regresiva desde el valor preseleccionado hasta 0.0. Cuando las calorías objetivo lleguen a 0.0, los valores de las calorías comenzarán a contar inmediatamente de manera ascendente y la computadora sonará. (Estos datos son una guía aproximada para las diferentes sesiones de ejercicios y no deben ser usados en tratamientos médicos).

ODO (ODOMETRO): Pulse MODO hasta que el display muestre ODO; la computadora mostrará el total de la distancia recorrida. Los valores de ODO no pueden volver a cero apretando MODO o RESET durante 3 segundos. Si usted quita las pilas del equipo, los valores de ODO volverán a cero.

♡ **(PULSO):** Pulse MODO hasta que el display muestre el símbolo:♡. La computadora mostrará su frecuencia cardíaca siempre que usted agarre con ambas manos los sensores de pulso del manubrio durante el ejercicio. Para asegurarse que la lectura del pulso sea precisa, por favor sostenga siempre los sensores del pulso del manubrio con las dos manos. Usted podrá preseleccionar su frecuencia cardíaca objetivo antes del entrenamiento. Pulse MODO y seleccione ♡ PULSO y luego presione SET para seleccionar la frecuencia cardíaca objetivo. Pulse RESET para volver los valores a cero. El rango de la frecuencia cardíaca preseleccionada va desde 40 hasta 240 latidos por minuto. Una vez que usted elija su frecuencia cardíaca objetivo y luego comience el ejercicio, por favor agarre con ambas manos los sensores del manubrio durante todo el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca detectada es mayor que el valor de frecuencia cardíaca preseleccionada, la computadora sonará.

CÓMO INSTALAR LAS BATERÍAS

1. Quite la tapa de las pilas de la parte trasera de la computadora.
2. Coloque dos pilas "AA" en el receptáculo de las baterías.
3. Asegúrese que las baterías estén colocadas en la posición correcta y que hagan contacto correctamente con los polos.
4. Vuelva a colocar la tapa de las baterías.
5. Si la pantalla está ilegible o solo se hace visible un segmento parcial de la misma, quite las baterías y guarde 15 segundos antes de volver a colocarlas.

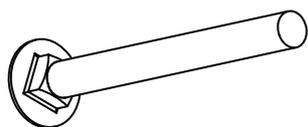
LISTADO DE PARTES (En Inglés)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Screw ST4.2x20	2	031	Sensor Wire L=750mm	1
002	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	032	Nut 7/8"	2
003	Handlebar End Cap Ø25	2	033	Axle Sleeve Ø40xØ24x3	1
004	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x520	2	034	Bearing 15/16"	2
005	Adjustable Handlebar	1	035	Axle Bush	2
006	Bolt M5x10	4	036	Axle Sleeve	1
007	Computer JVT29121	1	037	Washer 7/8"	2
008	Handlebar Post	1	038	Belt Pulley with Crank 240J6	1
009	Tension Control Knob	1	039	Belt PJ 360J6	1
010	Tension Cable L=1150mm	1	040	Right Foot Pedal YH-30X	1
011	Seat Post	1	041	Main Frame	1
012	Seat Sliding Tube	1	042	Nylon Nut M8	5
013	Seat Cushion DD-353T	1	043	Idle Wheel	1
014	Seat Adjustment Knob PP+Q235	1	044	Idle Wheel Bracket	1
015	Bolt M8x10	4	045	Big Curve Washer Ø8	4
016	Washer Ø16xØ8x1.5	10	046	Bolt M8x20	1
017	Middle Section Sensor Wire (L=1100mm)	1	047	Spring Ø17x80xØ2	1
018	Bushing	1	048	Nut M10x1x10	2
019	Handlebar Post Cover	1	049	Flywheel Ø230x40xØ32	1
020	Screw ST2.9x12	2	050	Adjustable Bolt M6x36	2
021	Left Foot Pedal YH-30X	1	051	U Bracket	2
022	Bolt M8x15	1	052	Nut M6	2
023	Square End Cap (□38)	2	053	Adjustable Leveler M10	2
024	Left Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1	054	Nut M10	2
025	Front Stabilizer Ø60x430	1	055	Right Rear Stabilizer End Cap	1
026	Bolt M8x70	4	056	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
027	T-Knob M8	1	057	Rear Stabilizer	1
028	Cap Nut M8	4	058	Seat Post Cover	1
029	Big Washer Ø5	1	059	Left Cover	1
030	Curve Washer Ø20xØ8	1	060	Screw ST4.2x25	8

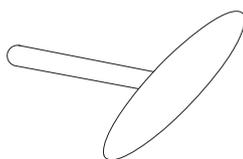
LISTADO DE PARTES

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
061	Right Cover	1	066	Spring Washer Ø6	2
062	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x20	2	067	Bolt M5x25	1
063	Round Knob M16x1.5	1	068	Clamp Cover	1
064	Left Rear Stabilizer End Cap	1	069	Spacer Ø12x20	1
065	Right Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1			

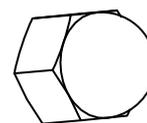
PAQUETE DE PIEZAS



(26) Bolt M8x70
4 PCS



(27) T-Knob M8
1 PC



(28) Cap Nut M8
4 PCS



(45) Big Curve Washer Ø8
4 PCS



(68) Clamp Cover
1 PC

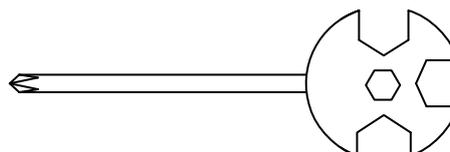


(69) Spacer Ø12x20
1 PC

HERRAMIENTAS

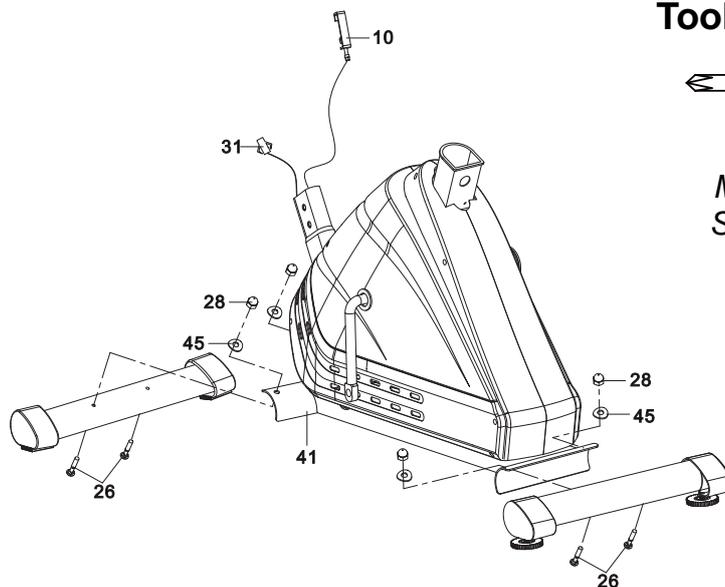


Allen Wrench 6mm
1 PC

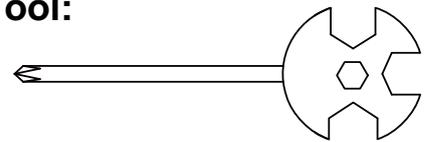


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC

INSTRUCCIONES DE ARMADO

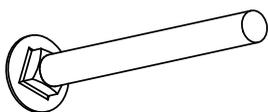


Tool:

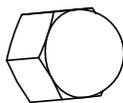


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S13, S14, S15

Hardware:



2 Bolts (M8x70)



2 Cap Nuts (M8)

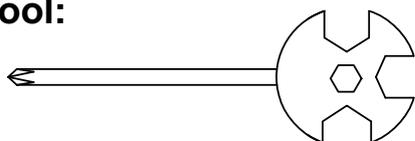


2 Big Curve Washers (Ø8)

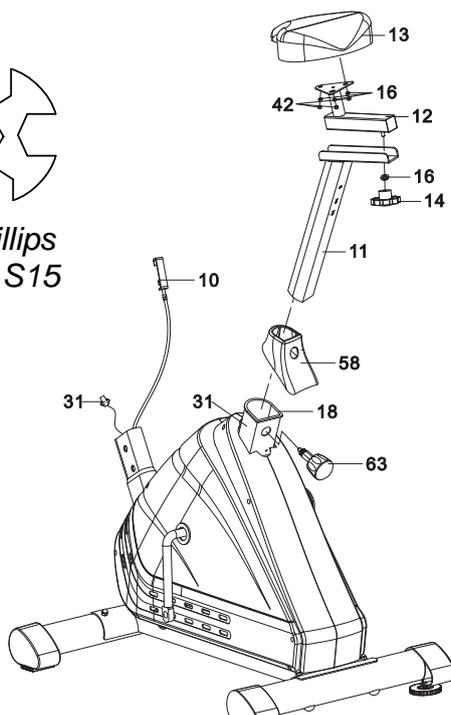
1. Instale los estabilizadores frontales y traseros.

Coloque el estabilizador frontal (25) frente a la Estructura Principal (41) y alinee los agujeros para los tornillos. Ajuste el estabilizado frontal (25) al frente curvo de la estructura principal (41) con dos tornillos M8x70 (26), dos tuercas sombrerete M8 (28) y dos arandelas curvas grandes (45). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Coloque el estabilizador trasero (57) detrás de la estructura principal (41) y alinee los agujeros para los tornillos. Ajuste el estabilizador trasero (57) a la parte trasera curva de la Estructura Principal (41) con dos tornillos M8x70 (26), dos tuercas sombrerete M8 (28) y dos arandelas curvas grandes (45). Ajuste los tornillos con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Tool:

*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*

**2. Instale el Soporte del Asiento, el Asiento y el tubo deslizante del asiento.**

Deslice el Cobertor del Poste del Asiento (58) en el tubo de la Estructura Principal (41). Inserte el Poste del asiento (11) en el amortiguador del tubo de la Estructura Principal (41) y luego ajuste la perilla a rosca (63) en el tubo de la Estructura Principal (41) girándola en sentido horario hasta fijar el poste del asiento (11) en una posición cómoda.

Ajuste la altura del asiento:

Gire la perilla a rosca (63) en sentido antihorario hasta que pueda ser retirado. Saque la perilla (63) y luego deslice el poste del asiento (11) hacia arriba o hacia abajo hasta encontrar una posición cómoda. Fije el poste del asiento (11) en el lugar liberando la perilla a rosca (63) y deslice ligeramente el poste del asiento (11) hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla a rosca (63) se bloquee. Para mayor seguridad, ajuste la perilla a rosca (63) en sentido horario.

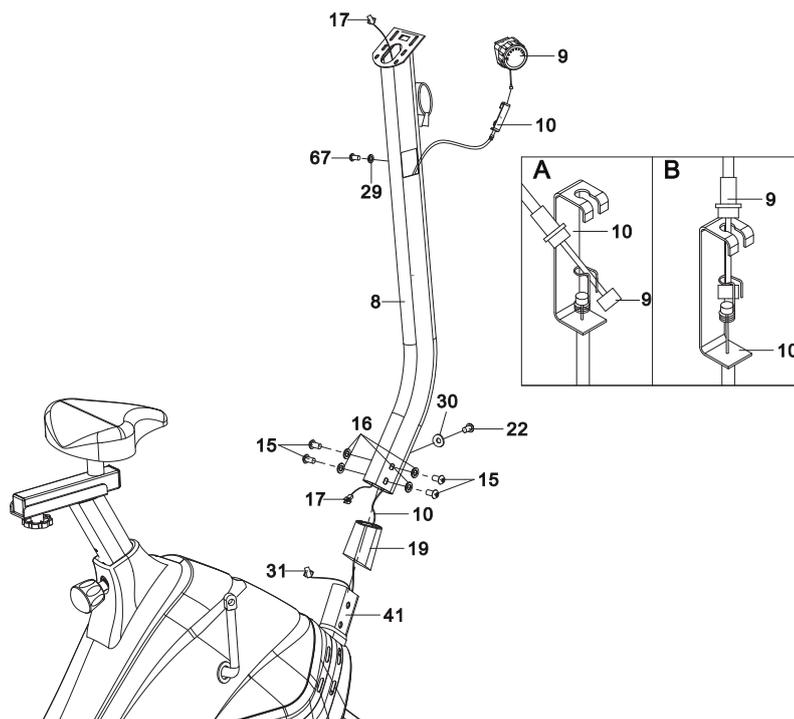
NOTA: cuando ajuste la altura del asiento, la profundidad máxima de la marca no puede ser más alta que el borde del asiento.

Quite las tres arandelas $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (16) y la tuerca de Nylon M8 (42) de la parte trasera del cojín del asiento (13). Ponga los tornillos en la parte inferior del cojín del asiento (13) a través de los agujeros de la parte superior del tubo deslizante del asiento (12). Ajuste con las tres arandelas $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (16) y con la tuerca de Nylon M8 (42) que fueron removidas y fíjelo. Quite la arandela $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (16) y el tornillo de ajuste del asiento (14) de la parte trasera del tubo deslizante del asiento (12). Ponga los tornillos en la parte inferior del tubo deslizante del asiento (12) a través de los agujeros de la parte superior del Poste del Asiento (11), ajuste con la arandela $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (16) que fue removida y con la perilla de ajuste del asiento (14) y fíjelo.

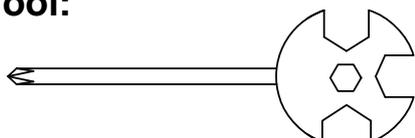
Ajuste el asiento hacia delante o hacia atrás:

Gire el tornillo de Ajuste del Asiento (14) para aflojar del tubo del asiento deslizante (12). Deslice el tubo del asiento deslizante (12) hacia delante o hacia atrás hasta conseguir la posición deseada y gire el tornillo de ajuste del asiento (14) para ajustar.

NOTA: Continúe girando el tornillo de ajuste del asiento hasta que el tubo deslizante del asiento quede asegurado antes de realizar los ejercicios.



Tool:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S13, S14, S15



Allen Wrench 6mm

3. Instale el poste del Manubrio y la Perilla de Control de Tensión.

Quite el tornillo M8x15 (22), la arandela curva Ø20xØ8 (30), los cuatro tornillos M8x10 (15) y las arandelas Ø16xØ8x1.5 (16) de la Estructura Principal (41). Deslice el cobertor del Poste del Manubrio (19) hacia la parte superior del Poste del Manubrio (8).

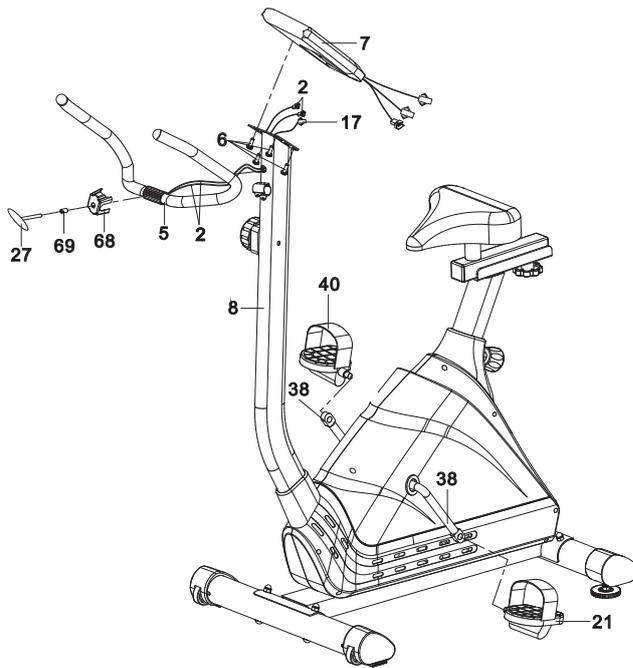
Inserte el Cable de Tensión (10) a través del agujero trasero del Manubrio Posterior (8) y tire hacia afuera de agujero cuadrado del Poste del Manubrio (8).

Conecte el Cable Sensor (31) desde la Estructura Principal (41) al Cable sensor de la sección media (17) del Poste del Manubrio (8).

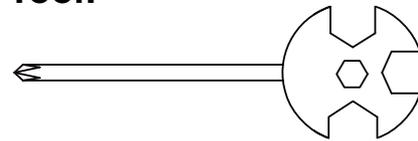
Inserte el Poste del Manubrio (8) en el tubo de la Estructura Principal (41) y asegure con el tornillo M8x15 (22), la arandela curva Ø20xØ8 (30), los cuatro tornillos M8x10 (15) y las arandelas Ø16xØ8x1.5 (16) que fueron removidas. Deslice el Cobertor del Poste del Manubrio (19) hacia abajo de la Estructura Principal (41).

Quite la Arandela Grande Ø5 (29) y el tornillo M5x25 (67) de la Perilla de control de Tensión (9). Coloque el extremo del cable de resistencia de la Perilla Control de Tensión (9) en el gancho espiralado del Cable de Tensión (10) como se muestra en el dibujo A de la figura 3.

Tire del cable de resistencia de la Perilla control de tensión (9) hacia arriba y sujételo a la ranura del bracket metálico del Cable de Tensión (10) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Fije la Perilla control de Tensión (10) al Poste del Manubrio (8) con la Arandela Grande Ø5 (29) y el tornillo M5x25 (67) que fueron removidos.



Tool:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S13, S14, S15



Allen Wrench 6mm

4. Instale el Manubrio Ajustable, la Computadora y los pedales.

Inserte los cables sensores del pulso de mano (2) en el agujero del poste del Manubrio (8) y luego tire de ellos hacia el extremo superior del Poste del Manubrio (8). Coloque el Manubrio Ajustable (2) a través de la abrazadera del Poste del Manubrio (8) con los sensores del pulso de mano mirando hacia el asiento.

Sostenga el manubrio ajustable (2) en la posición deseada y apriete la abrazadera del cobertor (68), el espaciador Ø12x20 (69) y la Perilla T M8 (27) en la abrazadera y ajuste el Perilla T M8 (27).

NOTA: La Perilla T M8 debe ser ajustada de manera segura antes del uso de la bicicleta.

Quite los cuatro tornillos M5x10 (6) de la Computadora (7). Conecte los cables sensores del pulso de mano (2) y los cables sensores de la sección media (17) a los cables de la computadora (7). Introduzca los cables en el Poste del Manubrio (8). Fije la Computadora (7) al extremo superior del Poste del Manubrio (8) con los cuatro tornillos M5x10 (6) que fueron removidos.

Los cigüeñales, los pedales, las correas de los pedales y los Ejes de los Pedales están marcados con una “R” para los de la Derecha (Right) y con una “L” para los de la Izquierda (Left).

Inserte el eje del pedal izquierdo (21) en el agujero a rosca del cigüeñal izquierdo (38). Gire el eje del pedal con la mano en sentido antihorario hasta ajustar.

Nota: NO gire el eje del pedal en sentido horario, si lo hace puede hacer que se deshilache.

Ajuste el eje del Pedal izquierdo (21) con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

Inserte el eje del pedal Derecho (40) en el agujero a rosca del cigüeñal derecho (38). Gire el eje del pedal con la mano en sentido horario hasta ajustar.

Ajuste el eje del Pedal Derecho (40) con el destornillador Phillips de la multiherramienta hexagonal provista.

MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta vertical debe limpiarse con un trapo y un detergente suave. No use abrasivos ni solventes sobre las partes plásticas. Por favor limpie la transpiración de la bicicleta luego de cada uso. Tenga cuidado con el exceso de humedad sobre la pantalla de la computadora, ya que puede causar un riesgo eléctrico o fallas electrónicas.

Por favor mantenga la bicicleta, especialmente la computadora, lejos de los rayos directos del sol, para prevenir daños.

Por favor, cada semana inspeccione que los tornillos y pedales estén correctamente ajustados.

Guardado

Guarde la bicicleta vertical en un ambiente limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta vertical se tambalea durante el uso.

SOLUCIÓN: gire lo necesario el nivelador ajustable del estabilizador trasero hasta nivelar la bicicleta.

PROBLEMA: No hay señal en la consola del equipo.

SOLUCIÓN: quite la consola y verifique que los cables de la computadora estén correctamente conectados a los cables del poste del manubrio.

SOLUCIÓN: Chequee que las pilas estén ubicadas en la posición correcta y que los polos hagan contacto con las pilas.

SOLUCIÓN: Las pilas quizás ya se hayan agotado. Cámbielas por unas nuevas.

PROBLEMA: No se visualiza una lectura de la Frecuencia Cardíaca o la misma es incorrecta.

SOLUCIÓN: Asegúrese que la conexión de los cables de los sensores de pulso manuales estén ubicados correctamente.

SOLUCIÓN: Para asegurarse que la lectura del pulso sea más precisa, por favor siempre agarre los sensores del pulso del manubrio con ambas manos, en lugar de tomarlos solo con una mano.

SOLUCIÓN: Quizás agarre los sensores de pulso muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores de pulso

PROBLEMA: La bicicleta vertical hace un ruido chirriante cuando está en uso.

SOLUCIÓN: Los tornillos pueden estar sueltos. Revise los tornillos y apriételos si están flojos.

RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicio consiste en una entrada en calor, ejercicios aeróbicos y un posterior enfriamiento. Realice la rutina completa al menos dos o tres veces por semana, descansando día de por medio. Luego de algunos meses usted podrá incrementar su entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.

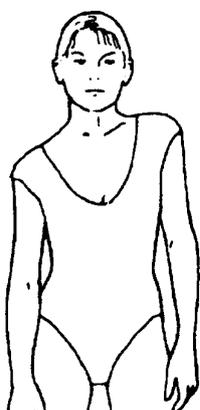
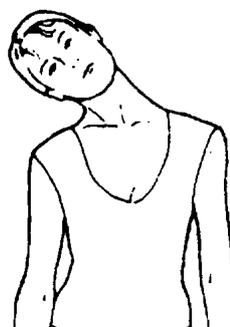
El **EJERCICIO AERÓBICO** es una actividad sostenida que ayuda a enviar oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El Ejercicio aeróbico mejora el estado físico de los pulmones y del corazón, y es promovido por cualquier actividad física que utilice los músculos de las piernas, los brazos y los glúteos. Su corazón comenzará a latir rápido y la respiración será profunda. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de cualquier rutina de ejercicios.

El **PRECALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con una preparación de su cuerpo para ejercicios más intensos: calentando, estirando los músculos, incrementando su ritmo cardíaco y entregando más oxígeno a sus músculos.

En **ENFRIAMIENTO** está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.

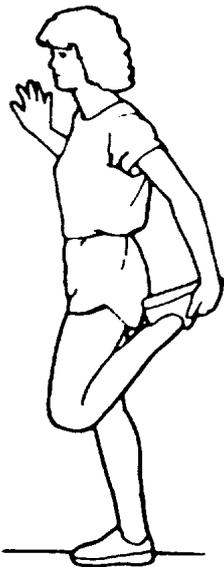
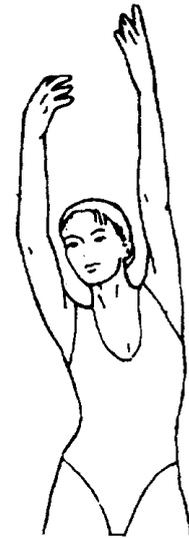


LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



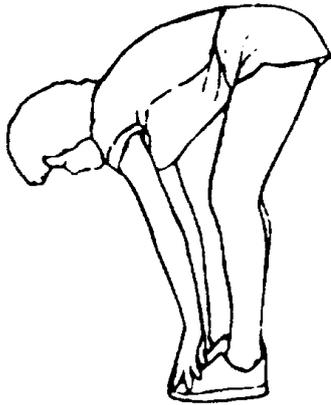
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



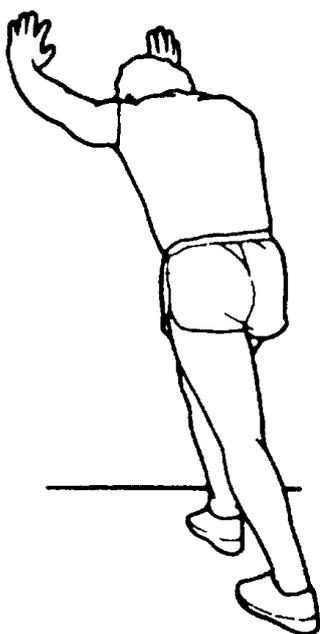
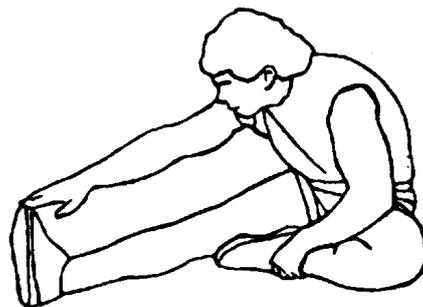


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.