

zellens

ZS SURF



MANUAL PARA EL USUARIO

Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar este producto.
Conserve este manual del usuario para futura referencia.

Índice

01-02 Instrucciones de seguridad

03-05 Instrucciones de ensamblado

- Herramientas para ensamblado
- Pasos para el ensamblado

06-09 Instrucciones de mantenimiento

- Ajustes de Banda
- Limpieza
- Parametros técnicos
- Errores y soluciones

10-11 Desarmado en piezas

12-14 Lista de partes

15-19 Guía de uso

- Display y Consola
- Programas
- Tabla de datos

20 Instrucciones de plegado

21-22 Instrucciones para ejercitarse

Instrucciones de seguridad

Advertencia

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completo utilizando la lista de piezas incluida.

Atención

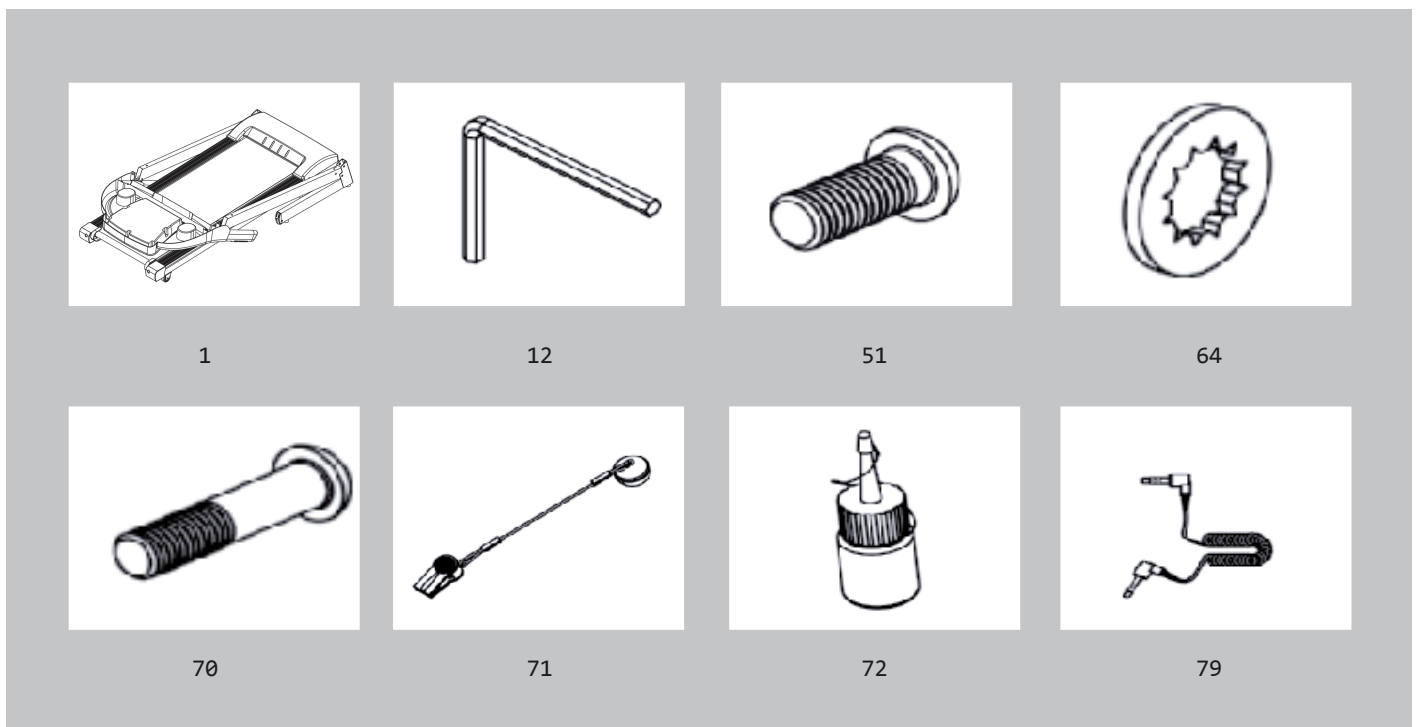
- Asegúrese de que la llave de seguridad esté bien adherida a la ropa antes de usar el equipo.
- No inserte ningún elemento en ninguna parte del equipo ya que lo podría dañar.
- Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
- Nunca ponga en marcha el equipo mientras esté de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales y espere a que la banda se ponga en movimiento.
- Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas aeróbicas con suela de goma.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas durante el ejercicio.
- No haga ejercicio durante los 40 minutos posteriores a la cena.
- El equipo es pensado para ser utilizado por adultos, los jóvenes deben estar supervisados por un adulto durante el entrenamiento.
- Le recomendamos que se sujete de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el uso del equipo.
- Este equipo está diseñado para uso en interiores, no al aire libre. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y libre de polvo. Está prohibido utilizar el equipo para otros usos que no sea entrenar.
- Compruebe que el tomacorriente esté en perfectas condiciones, funcionando correctamente y que no haya otros equipos enchufados.

Instrucciones de seguridad

- Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a un fallo en la electrónica, el equipo se detendrá inmediatamente al desconectar la llave de seguridad de la consola.
- No alargue el cable ni cambie o modifique el enchufe del cable. No coloque ninguna cosa pesada sobre el cable o ponga el cable cerca de una fuente de calor. Está prohibido enchufar el equipo a una zapatilla con varios tomacorrientes, éstos pueden causar fuego.
- Desenchufe el equipo cuando no lo esté usando. Al desenchufarlo, no lo haga tirando del cable porque podría romper tanto el enchufe como el toma. Debe contactar directamente a un profesional si ve que la línea esta dañada.
- Asegúrese de que al entrenarse haya alrededor del equipo un área despejada de 1 x 2 metros.
- Todos los datos mostrados en la consola son meramente orientativos, no pueden ser utilizados como referencia médica.

Instrucciones de ensamblado

Cuando abra la caja de cartón, usted encontrará las siguientes partes:



■ No enchufar el equipo hasta que esté completamente ensamblado y chequeado

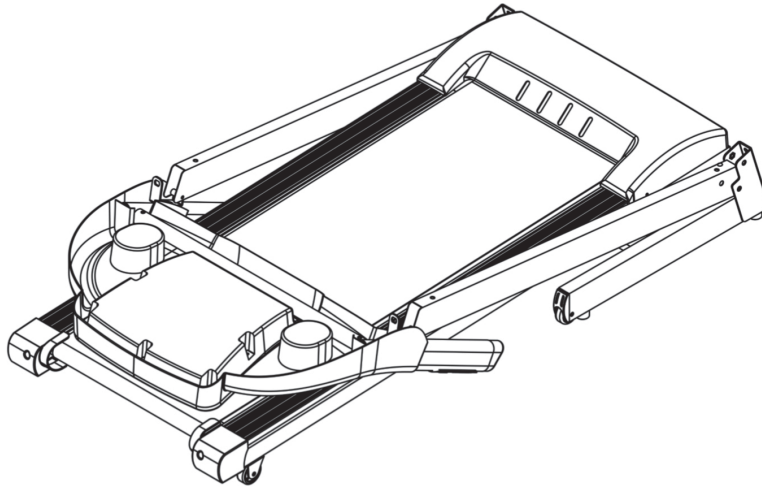
N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo principal		1	71	Llave de seguridad		1
12	5# Allen Wrench	5 mm	1	64	Arandela de bloqueo	8	6
51	Tornillo	M8*16	4	72	Botella de aceite		1
70	Tornillo	M8*40	2	79	Cable MP3	Opcional	1

Pasos para el ensamblado

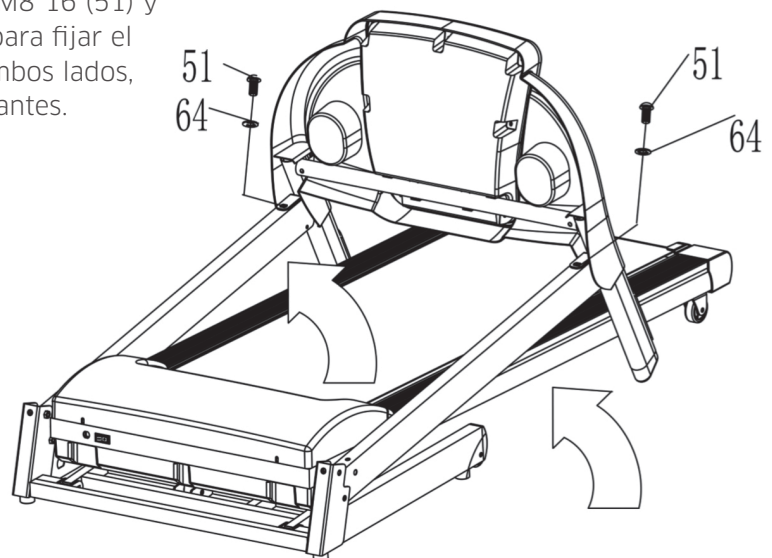
Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo. Use las herramientas provistas para ensamblar.

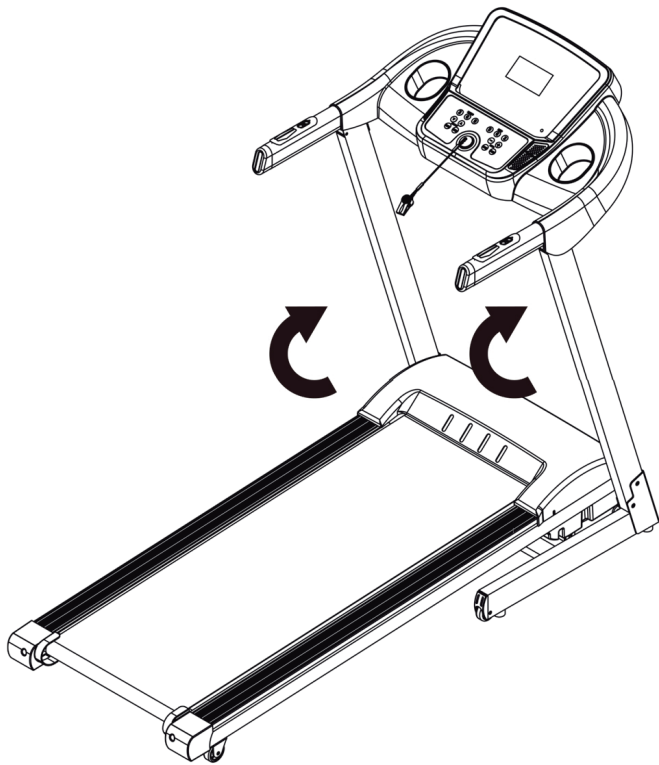
- Abra la caja y saque las piezas sueltas y herramientas. Luego saque el cuerpo principal y colóquelo sobre un suelo nivelado.



- Sostenga el marco de la computadora y use la llave Allen #5 (12), el perno M8*16 (51) y la arandela de seguridad (64), para fijar el marco de la computadora de ambos lados, derecho e izquierdo, de los parantes.

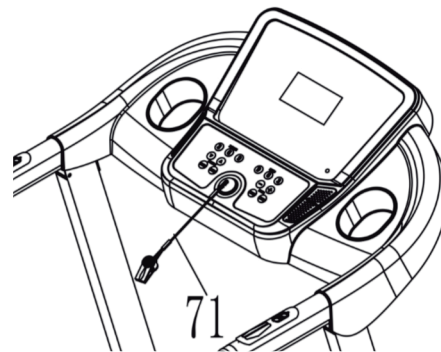


Pasos para el ensamblado



- Empuje hacia arriba la computadora y ambos parantes.

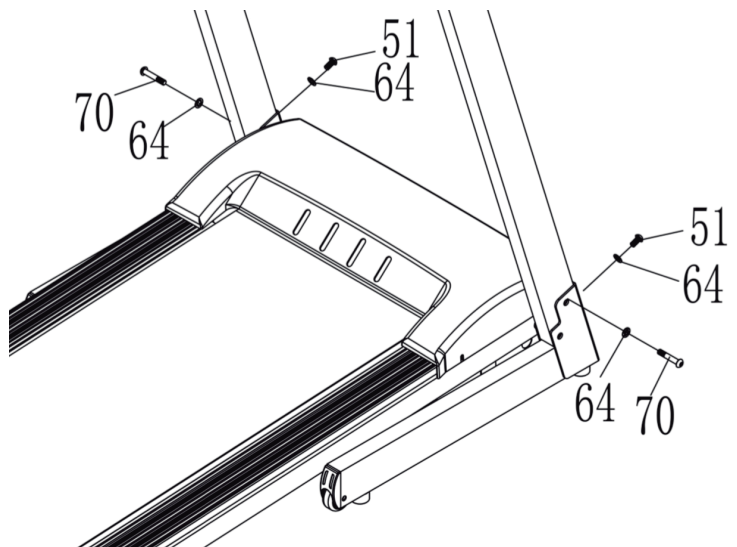
Aviso: Sostenga la posición vertical con la mano para evitar que se caiga y se dañe.



- Coloque la llave de seguridad (71) en la consola.

- Utilice la llave Allen #5 (12), el perno M8*40 (70) y la arandela (64), para bloquear el lateral de los parantes al cuerpo base.

2. Utilice la llave Allen #5 (12), el perno M8*40 (51) y la arandela (64), para bloquear el frente de los parantes al cuerpo base.



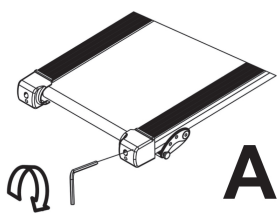
Instrucciones de mantenimiento

Centrado de la banda y ajuste de la tensión

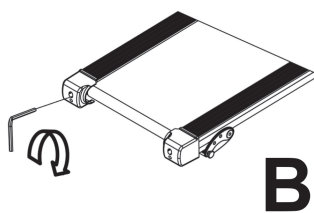
- No apriete excesivamente la banda para caminar. Esto puede reducir el rendimiento del motor y el desgaste excesivo del rodillo.

Para centrar la banda

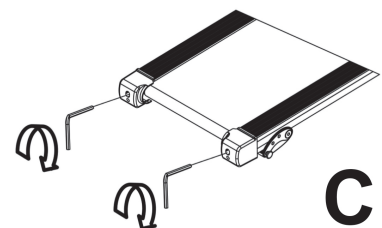
- Coloque el equipo sobre una superficie nivelada.
- Coloque el equipo en una superficie plana y nivelada. Ejecute la cinta de correr a aproximadamente 6-8 Km/h, verificando las condiciones de funcionamiento.
- Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa. FOTO A
- Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa. FOTO B
- Ajuste oportunamente la tensión de la banda ya que esta se aflojará después de un período de tiempo de funcionamiento. Para ello, gire el perno de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y asegúrese de que la banda ha quedado centrada. FOTO C



Si la cinta se ha desplazado hacia la IZQUIERDA



Si la cinta se ha desplazado hacia la IZQUIERDA



Si la cinta se ha desplazado hacia la DERECHA

Instrucciones de mantenimiento

Limpieza

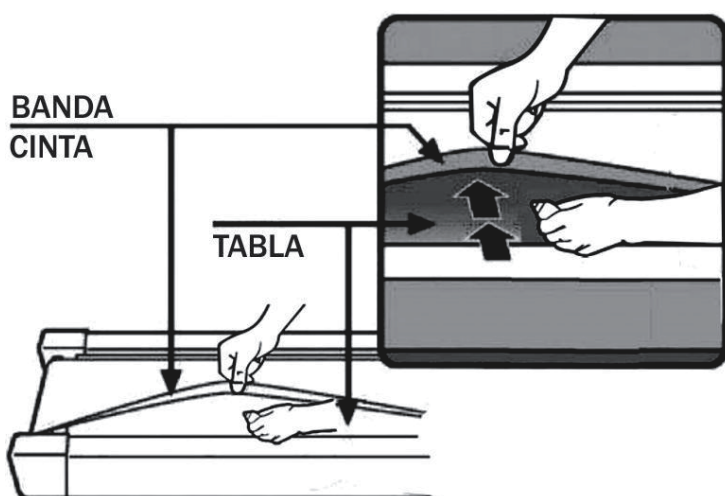
- La limpieza general del equipo lo hará más durable. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta para caminar.
- La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco o por debajo de la correa.

Superficie de traslado y lubricación

- Esta cinta está equipada con un pre-lubricados, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la cinta y la tabla puede desempeñar un papel importante en la función y la vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda una inspección periódica de la cubierta.
- Se recomienda la lubricación de la cubierta de acuerdo con el siguiente calendario:
 - > **Usuario leve** (menos de 3 horas / semana) por año
 - > **Usuario medio** (3-5 horas / semana) cada seis meses
 - > **Usuario exigente** (más de 5 horas / semana) cada tres meses

NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo:



Atención

Desenchufe siempre la cinta de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.

Parámetros Técnicos

TAMAÑO ARMADA (mm)	1576 x 710 x 1243	POTENCIA	Según la etiqueta
TAMAÑO PLEGADA (mm)	831 x 710 x 1362	MÁXIMA POTENCIA	Según la etiqueta
SUPERFICIE BANDA (mm)	430 x 1200	RANGO DE VELOCIDAD	1 - 16 Km/h
MONITOR	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSO Y CALORÍAS.		

CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra.

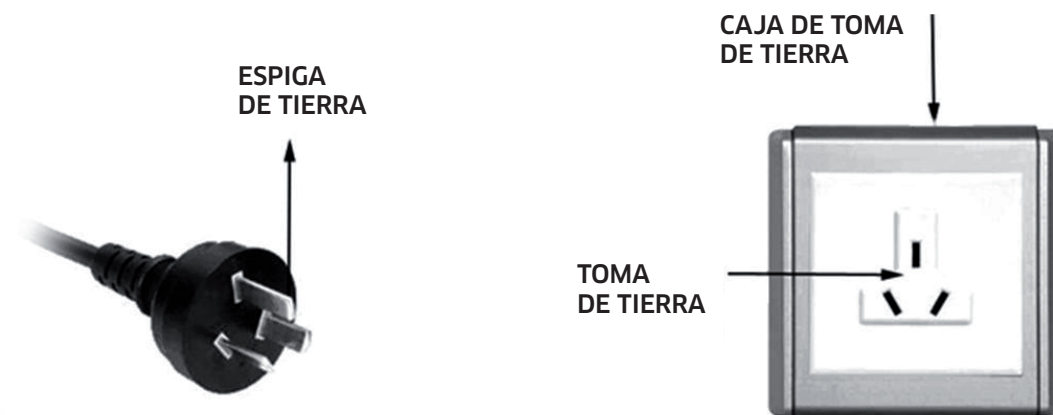
El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGROSO

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra.

No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el toma corriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.



Instrucciones de mantenimiento

Consola

CÓDIGO DE ERROR	E01	E02	E05	E08	---
-----------------	-----	-----	-----	-----	-----

- **E01** > Error de mensaje entre la computadora y el panel de control inferior.

Solución:

1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados.
2. Compruebe si el IC en la placa de control inferior está suelto. Reinicie el IC.
3. La alimentación en el panel de control inferior tiene algún problema. Cambie el panel de control inferior.

- **E02** > Estruendo explosivo.

Solución:

1. Verifique que la potencia sea la correcta. Si no, use la potencia correcta para probar.
2. Compruebe si el control inferior se quemó. Cambie por uno nuevo. Reconecte el cable del motor.

- **E05** > Protección de sobrecarga de corriente.

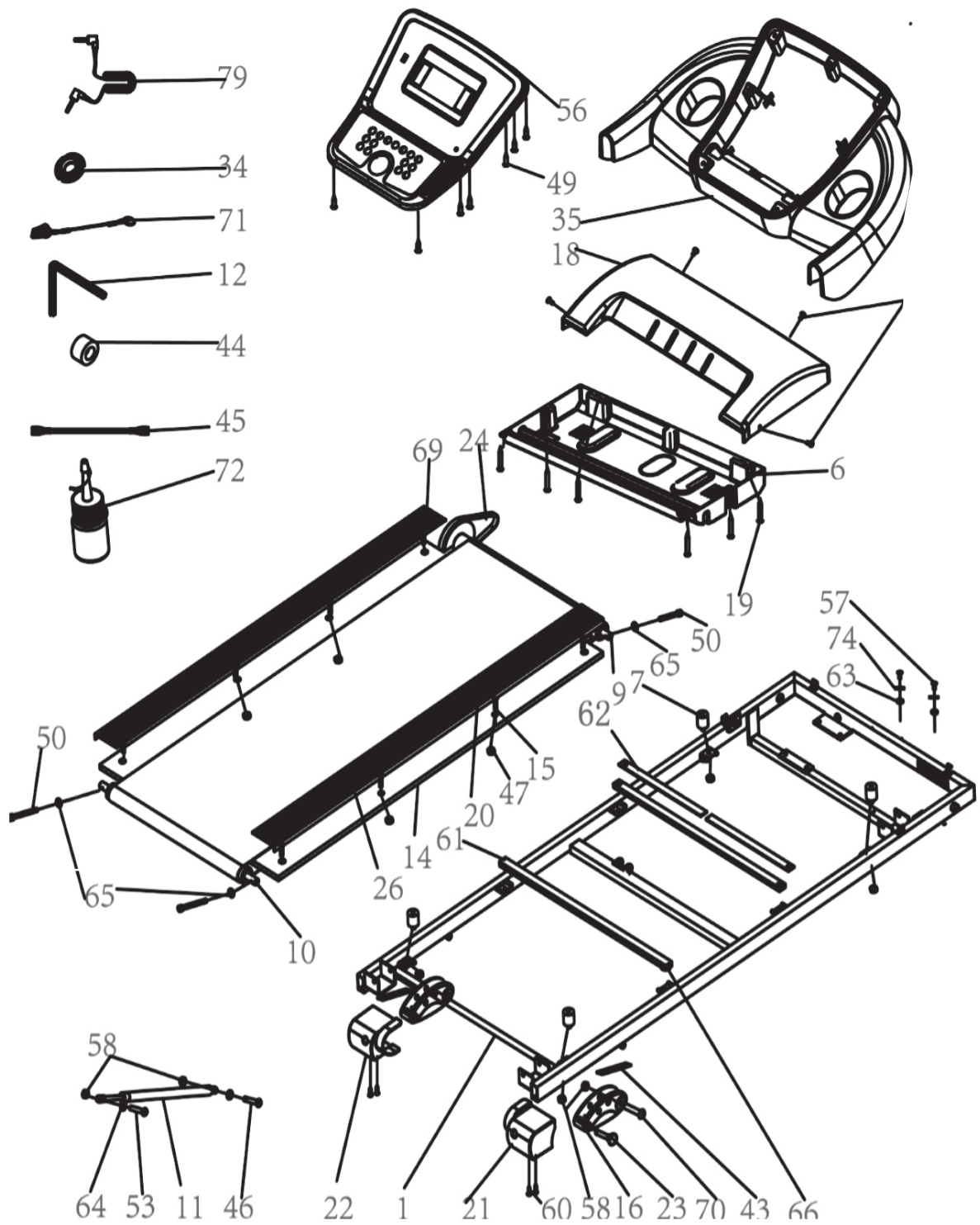
Solución:

1. La carga está sobrecargada o el motor está atascado, lo cual causa una corriente excesiva. La máquina iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y reinicie.
2. Compruebe si el motor hace ruido o si el motor o la placa de control inferior se quemaron. Si se quemaron, cambie el motor y la placa de control inferior. Use el voltaje correcto.

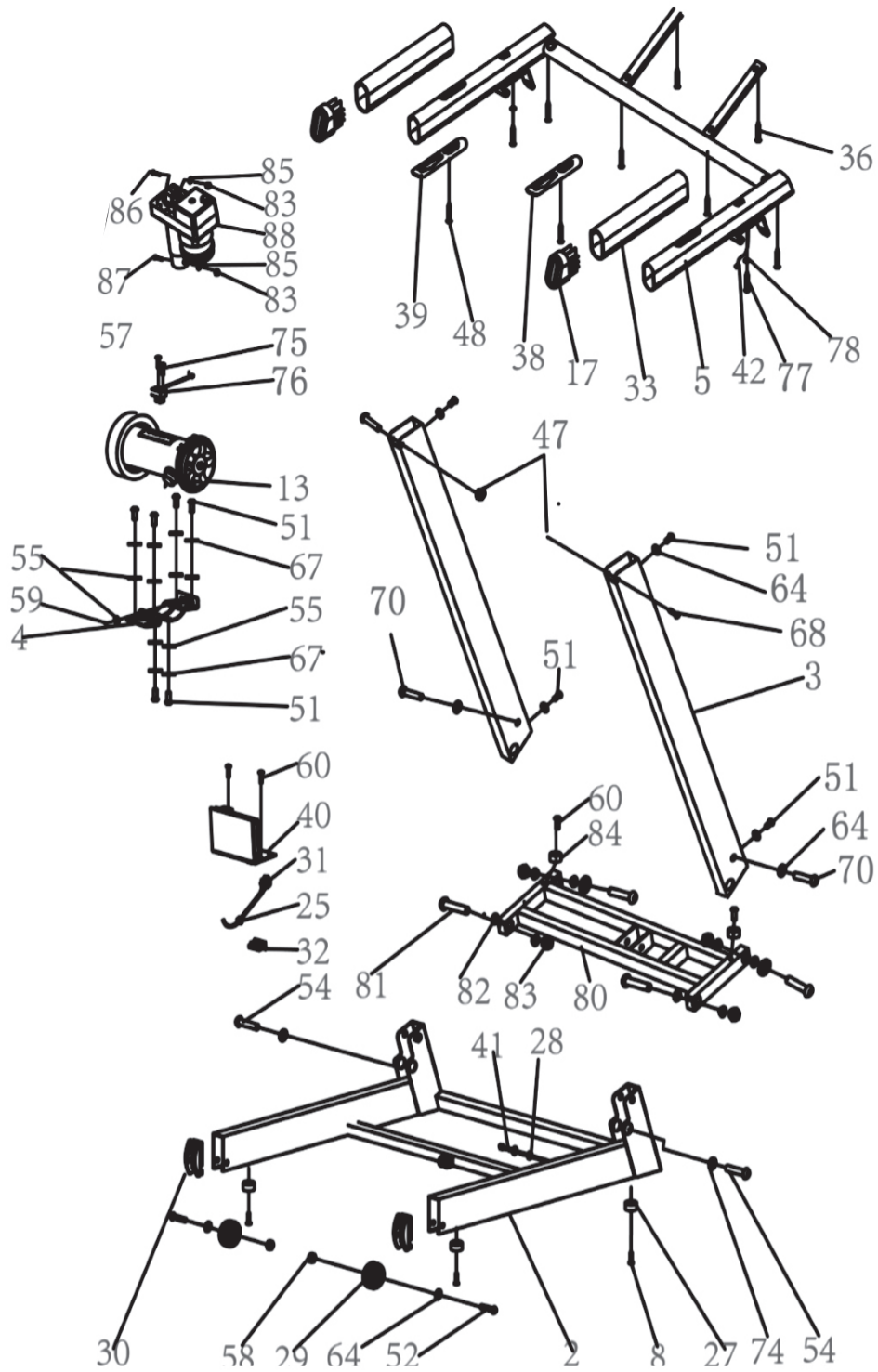
- **E08** > Problema de EEPROM.

Solución: Reemplace la base de la tabla de control.

Desarmado en piezas



Desarmado en piezas



Lista de partes

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo principal		1
2	Cuerpo base		1
3	Cuerpo vertical		2
4	Soporte motor		1
5	Soporte consola		1
6	Cubierta inf. motor		1
7	Almohadilla		4
8	Perno	ST4.2*25	4
9	Rodillo frontal		1
10	Rodillo trasero		1
11	Cilindro		1
12	Llave Allen #5	5 mm	1
13	Motor DC		1
14	Tabla		1
15	Perno	M6*35	4
16	Pad ajustable		2
17	Tapa círculo interior		2
18	Cubierta sup. Motor		1
19	Perno		7
20	Rieles laterales		2
21	Cubierta derecha		1
22	Cubierta izquierda		1
23	Enchufe fijo		2
24	Correa motor		1
25	Cable de potencia		1
26	Banda		1
27	Almohadilla de pie		4
28	Aro protector		2
29	Rueda de transporte		2
30	Cubierta rueda movil		2
31	Cable estándar		1
32	Ficha		1
33	Goma		2
34	Perno		10
35	Cubierta sup consola		1
36	Perno	ST4.2*20	6

Lista de partes

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
37	Almohadilla resorte		4
38	Botón velocidad		1
39	Botón iniciar-parar		1
40	Tablero de control		1
41	Cable inf. consola		1
42	Cable sup. consola		1
43	Pad de goma		2
44	Aro Magnético		1
45	Cable marrón		1
46	Perno	M8*25	1
47	Perno	M6	6
48	Perno	ST4.2*55	2
49	Perno	ST4.2*15	7
50	Perno	M6*65	3
51	Perno	M8*16	10
52	Perno	M8*45	2
53	Perno	M8*42	1
54	Perno	M10*55	2
55	Arandela plana	8	7
56	Panel		1
57	Perno	M5*8	5
58	Perno	M8	10
59	Perno	M8*25	1
60	Perno	ST4.2*19	6
61	Tabla		2
62	Tubo	275*20*3	4
63	Arandela de bloqueo	5	1
64	Arandela de bloqueo	8	10
65	Arandela de bloqueo	6	3
66	Estera de nylon	φ23*φ10.5*2	4
67	Arandela de resorte	8	6
68	Perno	M6*37	2
69	Perno	M8*25	4
70	Perno	M8*40	4
71	Llave de seguridad		1

Lista de partes

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
72	Botella de aceite	5	1
73	Arandela resorte	10	1
74	Arandela resorte	ST2.9*6.5	2
75	Perno		2
76	Sensor de luz	ST4.2*28	1
77	Perno	6	2
78	Aro plano C	Opcional	2
79	Cable MP3		1
80	Cuerpo inclinable	M10	1
81	Perno		4
82	Tubo	10	8
83	Perno		6
84	Almohadilla	10	2
85	Arandela de bloqueo	M10*42	4
86	Perno	M10*55	1
87	Perno		1
88	Cuerpo inclinable		1

Guía de uso

Display y consola

- **SPEED (Velocidad):** muestra la velocidad en tiempo real.
- **TIME (Tiempo):** muestra el tiempo de ejercicio en modo manual o en el tiempo en cuenta regresiva según el programa o modo seleccionados.
- **DISTANCE (Distancia):** muestra la distancia acumulada en el modo manual o la distancia en cuenta regresiva según el programa o modo seleccionados.
- **CALORIES (Calorías):** muestra las calorías acumuladas en el modo manual o las calorías en cuenta regresiva según el programa o modo seleccionados.
- **PULSE:** Muestra el pulso.



Guía de uso

Programas y modo manual

Encienda el equipo y conecte la llave de seguridad antes de ingresar a los modos de ejercicio.

■ FUNCIÓN BOTÓN INICIAR:

Presione este botón para iniciar el equipo. La banda se iniciará a la velocidad más baja, o a la velocidad del programa predeterminado, luego de 3 segundos de cuenta regresiva. Botón PARAR: Presione este botón para detener el equipo y disminuirá la velocidad suavemente hasta detenerse por completo. Botón PROG.: presione este botón para elegir el programa del modo manual – P1 – P12 – FAT. Botón MODO: cuando el equipo esté en estado de espera, presione este botón para elegir el modo: modo manual del tiempo en cuenta regresiva, modo manual de la distancia en cuenta regresiva, modo manual de la calorías en cuenta regresiva. VELOCIDAD: Estos botones ajustan la velocidad así como también, al detenerse, sirven para ajustar los datos. VELOCIDAD 3/6/9: son botones de ajuste de velocidad directo. INCLINACIÓN: Estos botones ajustan la inclinación durante el ejercicio. También sirven para ajustar los datos. INCLINACIÓN 3/6/9: son botones de ajuste de inclinación directo. En el manillar izquierdo usted encontrará botones de ajuste de la inclinación. Y en el manillar derecho los botones de ajuste de la velocidad.

■ FUNCIÓN PRINCIPAL:

Encienda el interruptor de potencia. la ventana se iluminará y el equipo entrará en estado de inicio.

■ INICIO RÁPIDO (MANUAL):

Coloque la llave de seguridad, presione el botón INICIAR y en 3 segundos el equipo se iniciará a la velocidad más baja. Presione VELOCIDAD: para ajustar la velocidad. Presione el botón PARAR o quite la llave de seguridad para detener el equipo.

■ MODO CUENTA REGRESIVA:

Presionando el botón MODO usted puede elegir el modo de cuenta regresiva del tiempo, el modo de cuenta regresiva de la distancia o el modo de cuenta regresiva de calorías, y la ventana mostrará los datos predeterminados. Al mismo tiempo, presione VELOCIDAD e INCLINACIÓN para configurar los datos. Presione el botón INICIAR y el equipo se iniciará a la velocidad más baja. Puede presionar VELOCIDAD e para modificar la velocidad, e INCLINACIÓN para modificar la inclinación. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el equipo se detendrá lentamente. También puede presionar el botón PARAR o sacar la llave de seguridad de la consola para detenerlo.

Guía de uso

■ PROGRAMA DE INSTALACIÓN INTERNO.

Presione el botón PROG. para elegir el programa de instalación interno de P1 a P12. Cuando configure el programa, la ventana de tiempo mostrará datos predeterminados. Presione los botones VELOCIDAD o INCLINACIÓN: para configurar el tiempo de funcionamiento. Cada programa se ha dividido en 20 secciones, cada tiempo de ejercicio equivale al tiempo de configuración / 20. Presione INICIAR y el equipo se iniciará a la velocidad de la primera sección. Cuando la sección haya terminado, entrará en la siguiente sección automáticamente. La velocidad cambiará según los datos de la siguiente sección. Cuando termine un programa, el equipo se detendrá suavemente. Durante la ejecución, usted puede cambiar la velocidad con la VELOCIDAD e INCLINACIÓN: Cuando el programa ingrese a la siguiente sección, volverá a la velocidad actual. Usted puede presionar PARAR o sacar la llave de seguridad para detener la máquina en cualquier momento.

■ PRUEBA DE RITMO CARDÍACO.

Cuando apoye la palma de las manos en los sensores de pulso, la ventana del pulso mostrará el latido de su corazón después de 5 segundos. Para que el latido del corazón sea más preciso, compruebe cuando se detiene el equipo y mantenga sus manos en el sensor durante más de 30 segundos. Los datos de los latidos del corazón son sólo de referencia, no pueden ser utilizados como datos médicos.

■ PRUEBA DE GRASA CORPORAL (FAT).

Presione el botón PROG. hasta que aparezca FAT en la ventana de velocidad. FAT es el modo de prueba de grasa corporal. Presione MODO para elegir el parámetro SEXO / EDAD / ALTURA / PESO, y la ventana TIME / DIST mostrará "1", "2", "3", "4". Cuando configure cada parámetro, presione VELOCIDAD: para ajustar los datos. Luego la ventana CAL/PULSE mostrará los datos. Presione el botón MODO para finalizar y la ventana mostrará "5" y "---" para entrar en condición de listo. Mantenga las palmas sobre el sensor de pulso y mostrará sus datos de IMC índice de masa corporal (BMI body mass index) luego de 5 segundos.

■ VISUALIZACIÓN DE DATOS Y RANGO DE AJUSTE

PARAMETRO	DEFECTO	RANGO	MARCA
SEXO (1)	1 HOMBRE	1 - 2	1 = HOMBRE 2 = MUJER
EDAD (2)	25	10 - 99	
ALTURA (3)	170 CM	100 - 200 CM	
PESO (4)	70 Kgs	20 - 150 Kgs	

Guía de uso

■ REFERENCIA BMI (IMC índice de masa corporal)

IMC	DEFECTO
<19	BAJO PESO
19 - 26	PESO NORMAL
26 - 30	SOBRE PESO
>30	OBESIDAD

■ FUNCIÓN DE DORMIR.

Luego de 10 minutos sin uso, el sistema se apagará automáticamente. Presione cualquier botón y se encenderá nuevamente.

■ LLAVE DE SEGURIDAD.

Remueva la llave de seguridad y el equipo se detendrá suavemente, todos los datos se pondrán en cero y todas las ventanas se mostrarán en "---". Todo el funcionamiento normal quedará en estado de seguridad de llave bloqueada.

■ DATOS MOSTRADOS Y VALORES DE AJUSTE.

	VALOR INICIAL	MODO POR DEFECTO	PROG. POR DEFECTO	RANGO MOSTRADO
SPEED (km/h) / velocidad	1 - 16 km/h	-----	-----	1 - 16 km/h
TIME / tiempo	0:00 - 99:59	15:00	30:00	5:00 - 99:00
DISTANCE (km) / distancia	0.00 - 99.9 Km	1.00 Km	-----	0.5 - 99.9 Km
CALORIES (Kcl) / calorías	0 - 999 Kcl	50 Kcl	0	10 - 999 Kcl
INCLINE / Inclinación	0 - 12	-----	-----	0 - 12

Guía de uso

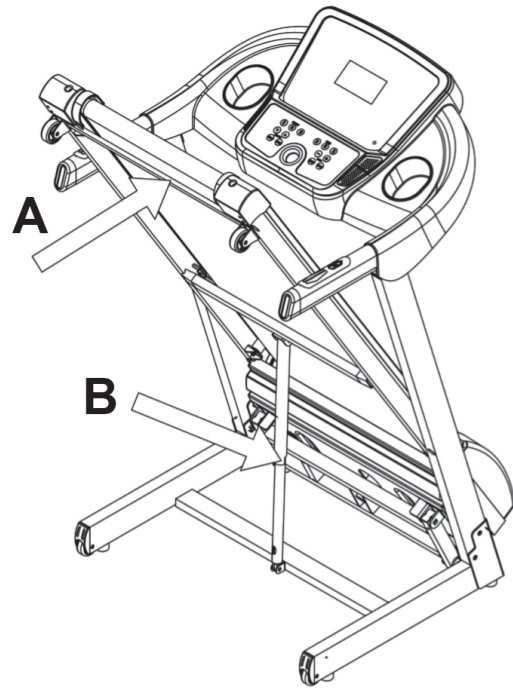
■ Tabla de datos

PROG.	TIEMPO	TIEMPO SETEADO / 20 = INTERVALO DE TIEMPO EJERCITADO																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLIN.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLIN.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	VELOCIDAD	20	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLIN.	3	6	6	6	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	12	12	8	6	6	3
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLIN.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLIN.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	6	2	5	5	2	0
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

Instrucciones de plegado

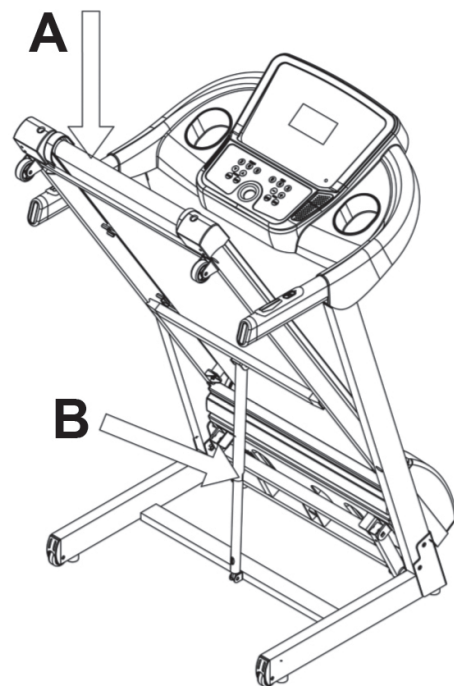
Plegado

- Eleve el cuerpo de base sujetándolo de la posición A, hasta escuchar el sonido de que el cilindro hidráulico (B) ha quedado bloqueado.



Desplegado

- Sostenga el lugar A con la mano y golpee levemente con la punta del pie el lugar del cilindro hidráulico indicado (B) Luego el marco de la base caerá automáticamente de forma suave. Mantenga a cualquier persona o mascota alejadas del equipo al desplegarse.



Instrucciones para ejercitarse

Rutina de calentamiento y enfriamiento

- Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

Ejercicio aeróbico

- Es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a sus músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de los pulmones y el corazón. La aptitud aeróbica es promovida por cualquier actividad que utilice sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina de ejercicios completa.

Calentamiento

- Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

Enfriamiento

- Al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Rotación de la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



Levantamiento de hombros

- Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



Estiramientos laterales

- Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



Estiramiento de cuádriceps

- Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

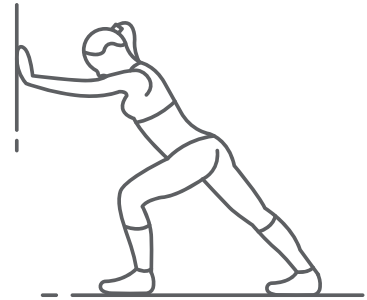


Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Estiramiento de gemelos y tendón de aquiles

- Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



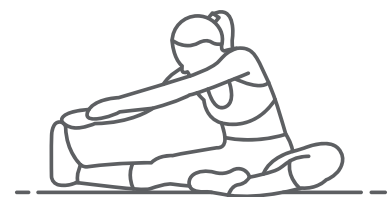
Toque de pies

- Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



Estiramiento de los isquiotibiales

- Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.



Estiramiento de abductores

- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com