

# zellens

## ZLKLASSE

---

Training Bike  
**German Design**

---

MANUAL PARA EL USUARIO

# Antes de comenzar

## HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

## PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes y reducirá la posibilidad de lesiones durante el montaje.

## TRABAJAR CON UN AMIGO

Es posible que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solos.

## ABRIR LA CAJA

Abra con cuidado la caja que contiene su producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de que reduce el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta las grapas afiladas que se pueden utilizar para sujetar las solapas, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja correctamente, ya que será la forma más fácil y segura de quitar todos los componentes.

## DESEMBALAR LOS COMPONENTES

Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de ATENCIÓN AL CLIENTE.

En cualquier caso, no devuelva el producto a su distribuidor antes de contactarnos primero.

# Seguridad

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio que aumente la actividad cardiovascular, asegúrese de consultar con su médico. El ejercicio extenuante frecuente debe ser aprobado por su médico, y el uso adecuado de su producto es esencial. Lea este manual detenidamente antes de comenzar a ensamblar su producto o comenzar a hacer ejercicio.

- Mantenga a los niños alejados de los productos de ejercicio cuando estén en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con ellos cuando no estén en uso. Si se permite que los niños utilicen el equipo, se debe tener en cuenta su desarrollo físico y mental y, sobre todo, su temperamento. Deben ser controlados e instruidos para el uso correcto del equipo. El equipo no es en ningún caso un juguete para niños.
- Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras hace ejercicio.
- Verifique con regularidad que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados. Revise periódicamente todas las partes móviles para detectar signos evidentes de desgaste o daño.
- Límpielo solo con un paño húmedo, no use limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, no utilice el producto, pero póngase en contacto con nuestro SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE por cualquiera de los medios indicados en la página opuesta.
- Antes de usarlo, asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, use una alfombra de goma debajo para reducir la posibilidad de resbalones durante el uso.
- Utilice siempre ropa y calzado adecuados, como zapatillas deportivas, cuando haga ejercicio. No use ropa holgada que pueda engancharse o atascarse durante el ejercicio.

## ALMACENAMIENTO Y USO

Su producto está diseñado para usarse en condiciones limpias y secas. Debe evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

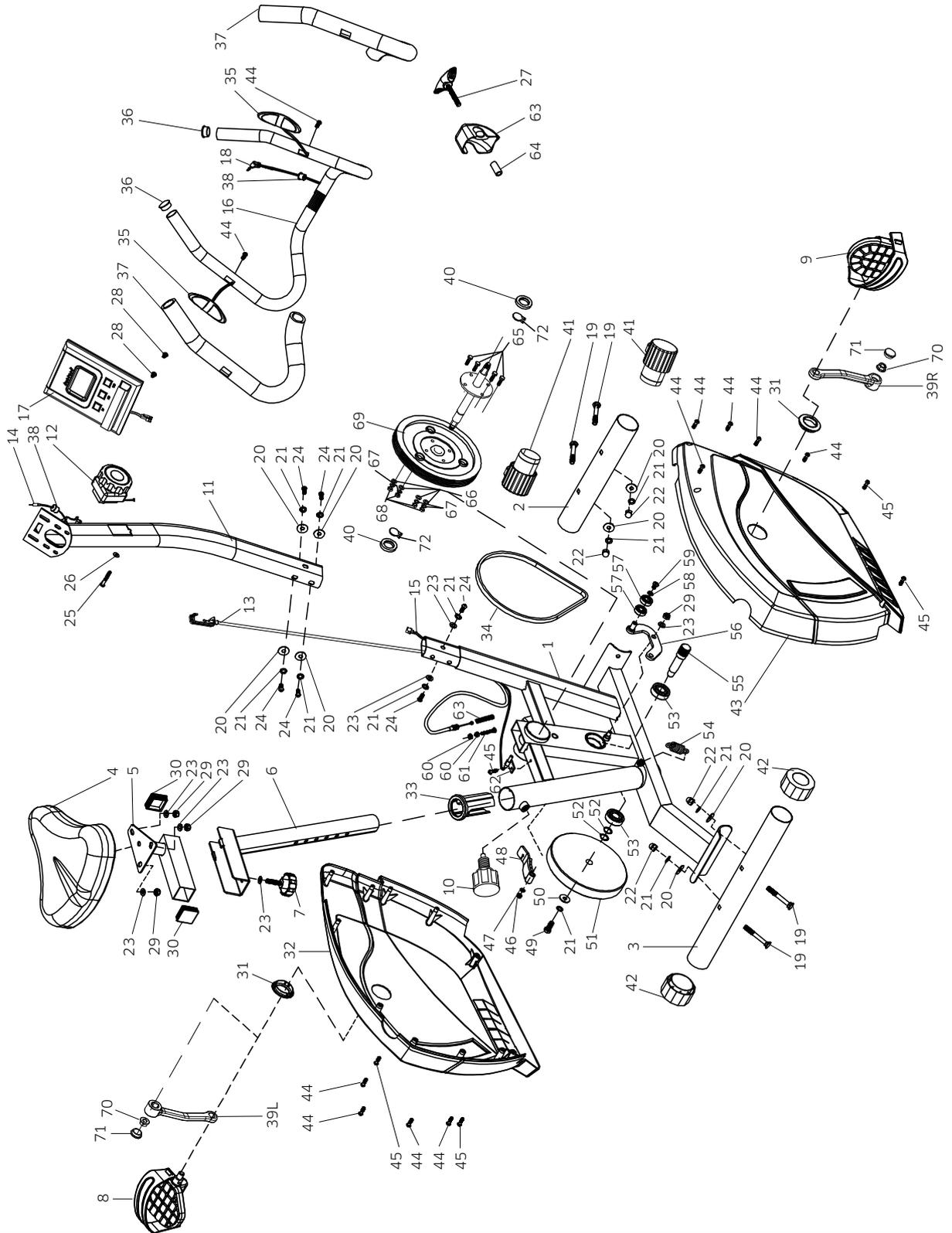
## PESO LÍMITE

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 220 libras / 100 kg o menos.

## ADVERTENCIA

Si alguna parte de su producto se daña, se rompe o se desgasta mucho, no use el equipo hasta que las partes defectuosas hayan sido reemplazadas.

# Diagrama expandido



## Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD
1	MARCO PRINCIPAL		1
2	ESTABILIZADOR DELANTERO		1
3	ESTABILIZADOR TRASERO		1
4	ASIENTO		1
5	SOPORTE DEL ASIENTO		1
6	POSTE DEL ASIENTO		1
7	PERILLA DE AJUSTE DEL ASIENTO	M8X35	1
8	PEDAL IZQUIERDO		1
9	PEDAL DERECHO		1
10	PERILLA DE AJUSTE DEL ASIENTO	M12X50	1
11	POSTE DEL MANUBRIO		1
12	CABLE DE CONTROL DE TENSIÓN		1
13	CABLE DE TENSIÓN INFERIOR		1
14	CABLE DE ENLACE SUPERIOR		1
15	CABLE DE SENSOR INFERIOR		1
16	MANUBRIO		1
17	MONITOR DE EJERCICIO		1
18	SENSOR SUPERIOR		1
19	PERNO DE PORTE	M8X65	4
20	ARANDELA CURVA	Ø 18X Ø 8X1.5	8
21	ARANDELA DE RESORTE	M8 Ø 14X Ø 8X2	13
22	TUERCA DOMO	M8	4
23	ARANDELA PLANA	M8 Ø 18X Ø 8X1.5	9
24	PERNO ALLEN	M8 X15	6
25	TORNILLO	M8 X 20	1
26	ARANDELA CURVA	M8 Ø 10X Ø 5X1.5	1
27	PERNO ALLEN	M8X25	2
28	TORNILLO	M5X12	2
29	ARANDELA PLANA	M8	4

## Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD
30	ESPACIO OBLONGO	38*38	2
31	PROTECTOR DE CADENA		2
32	CUBIERTA DE CADENA		1
33	TAZA	38 / 50	1
34	CUBIERTA DE TRANSMISIÓN		1
35	ALMOHADILLA DE PULSO		2
36	TAPA DEL EXTREMO DEL MANUBRIO		2
37	ESPUMA DE AGARRE		2
38	RESORTE		1
39	AGARRE		1
40	PARTE BB		1
41	RUEDA DE TRANSPORTE	50	2
42	TAPA DE EXTREMO HEXAGONAL	50	2
43	CUBIERTA DE CADENA		1
44	TORNILLO AUTORROSCANTE	M4X20	11
45	TORNILLO AUTORROSCANTE	M4X15	5
46	ARANDELA PLANA	M6	1
47	ARANDELA CURVA	Ø 12X Ø 6XT1	1
48	SOPORTE DE POLEA		1
49	TORNILLO	M8X20	1
50	ESPACIADOR	Ø 25X Ø 8XT2	1
51	POLEA		1
52	ESPACIADOR	Ø 20X Ø 15.5XT0.3	2
53	SOPORTE	6002	2
54	RESORTE		1
55	EJE PRINCIPAL		1
56	SOPORTE DE POLEA		1
57	SOPORTE	6000	2
58	ARANDELA CURVA	Ø 12X Ø 5XT1	1

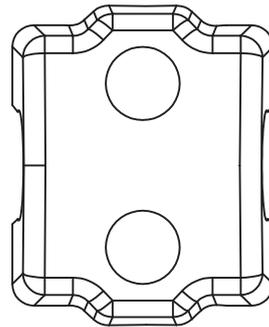
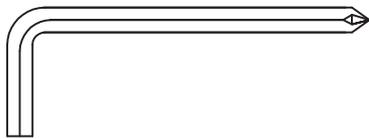
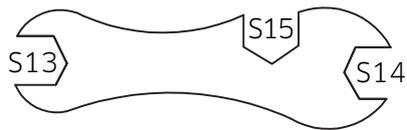
## Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD
59	TORNILLO	M5X12	1
60	TORNILLO	M5	2
61	TORNILLO	M5X40	1
62	SOPORTE DE SENSOR		1
63	CUBIERTA DEL MANUBRIO		1

# Lista de piezas y accesorios

Estos son todos los accesorios que necesitará para completar el montaje de tu producto.

Los siguientes accesorios se ensamblan sin apretar al marco o componente maestro y deberán ser removidos antes del ensamblaje.



#63 1 PC



#7  
M8  
1 PC



#10  
M12  
1 PCS



#23  
Ø18\*Ø8\*1,5  
4 PCS



#19  
M8\*65  
4 PCS



#20  
Ø18\*Ø8\*1,5  
4 PCS



#21  
Ø14\*Ø8\*2  
4 PCS



#22  
M8  
4 PCS

# Instrucciones de ensamblado

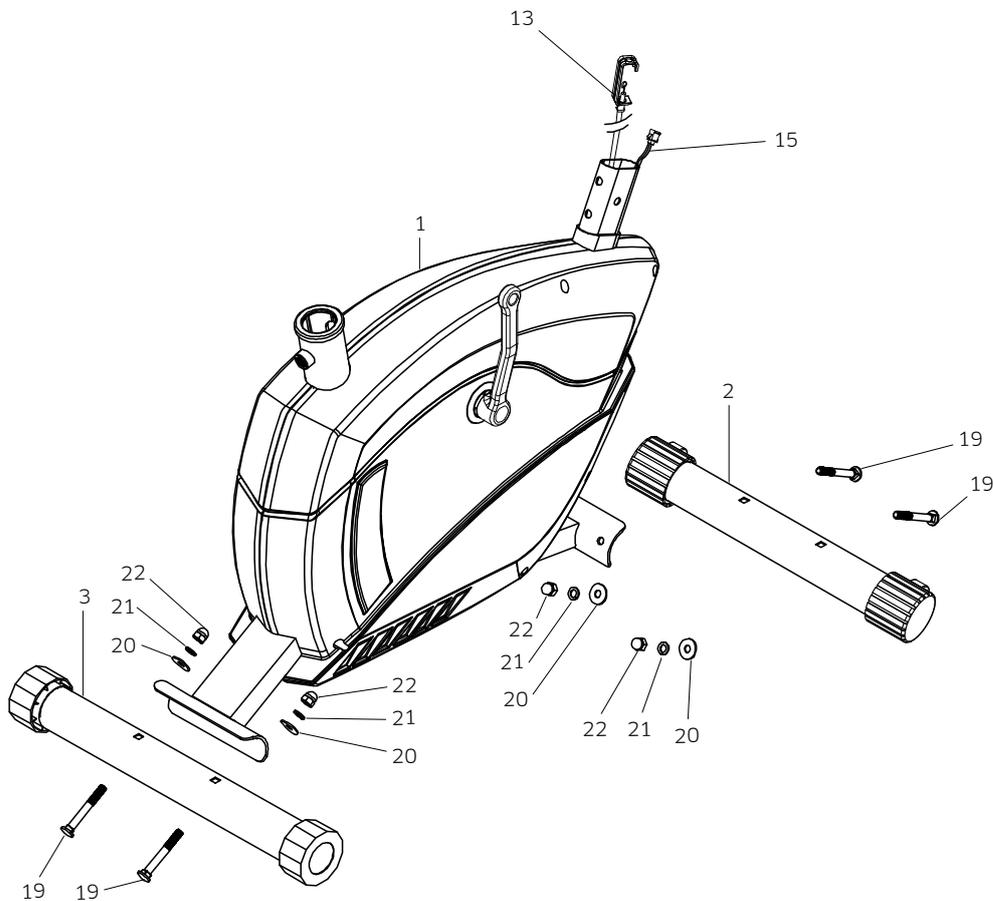
Desembale con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto. **TENGA EN CUENTA** que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, así que verifique cuidadosamente antes de comunicarse con nuestro equipo de **ATENCIÓN AL CLIENTE**.

## PASO 1:

Conecte los Estabilizadores Delantero y Trasero (2 y 3) al Marco Principal (50) con 4 Pernos de Porte M8 x65mm (19), 4 Arandelas Curvas M8 (20), 4 Arandelas Resorte M8 (21) y 4 Tuercas Domo M8 (22).

**NOTA** NO APRIETE COMPLETAMENTE ningún Perno, Tuerca o Accesorio en esta etapa a menos que se le indique específicamente que lo haga.

**NOTA** Un pedal se suministra con una ROSCA DERECHA para el LADO DERECHO de la bicicleta y debe instalarse girando EN SENTIDO HORARIO. El otro pedal se suministra con una ROSCA IZQUIERDA para el LADO IZQUIERDO y debe montarse girando en sentido ANTIHORARIO.



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 2:

Ensamble los Pedales (Izquierdo L y Derecho R) (8 y 9) a la Manivela del Pedal (39) (ver la nota). Ambos pedales **DEBEN** apretarse firmemente, de lo contrario se pueden producir daños en la manivela. Ajuste las Correas del Pedal (marcadas con L y R) asegurando un ajuste ceñido, pero no apretado, con su calzado normal.

## PASO 3:

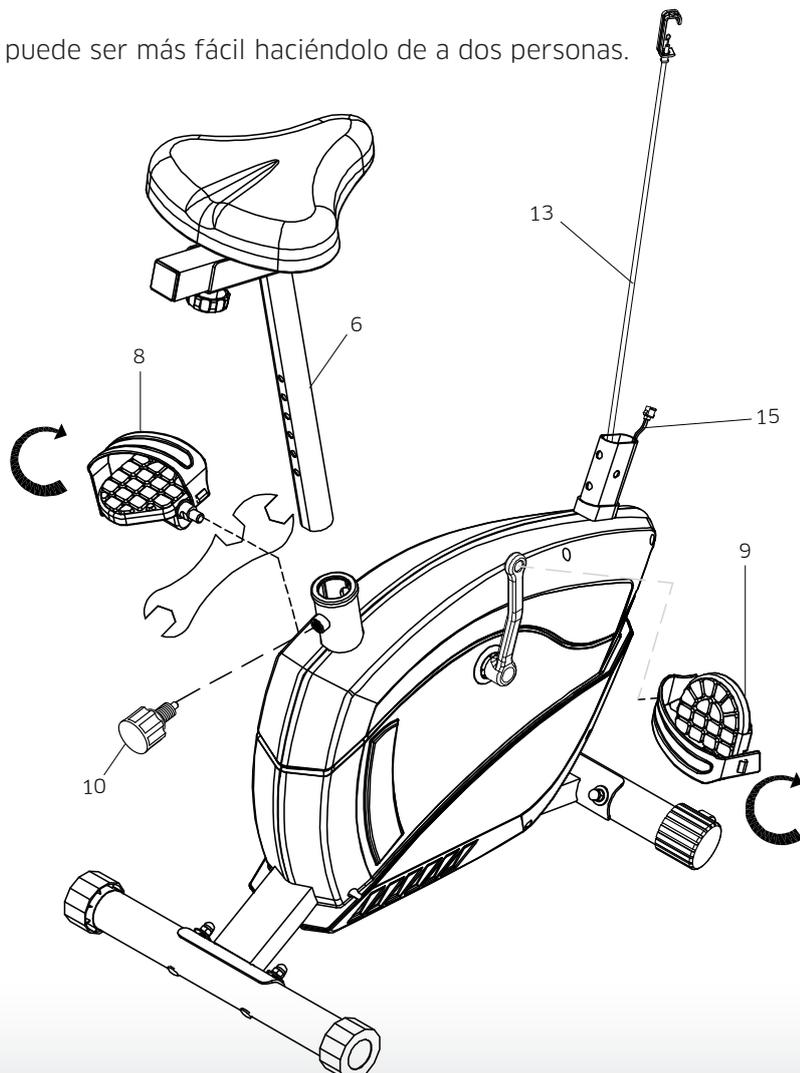
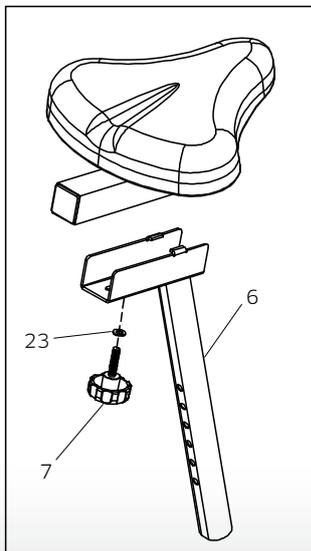
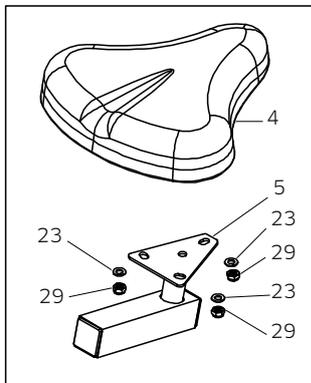
Retire las 3 Contratuercas de Nailon M8 (29) y las 3 Arandelas Planas M8 (23) de la parte inferior del Asiento (4).

Conecte el Asiento (4) al Soporte del Asiento (5) usando 3 Arandelas Planas M8 (23) y 3 Contratuercas de Nailon M8 (29).

Por último, coloque el Soporte del Asiento (5) en la parte superior del Poste del Asiento (6) con la Arandela Plana M8 (23) y la Perilla de Ajuste del Asiento (7), ajuste el Soporte del Asiento en la posición apropiada y luego apriete la Perilla de Ajuste.

Destrahe la Perilla de Ajuste del Asiento (10) y cambie la altura del asiento si es necesario. Seleccione la altura deseada y apriete la Perilla de Ajuste del Asiento (10). No exceda la marca MAX del caño.

**NOTA** Ensamblar esta parte puede ser más fácil haciéndolo de a dos personas.

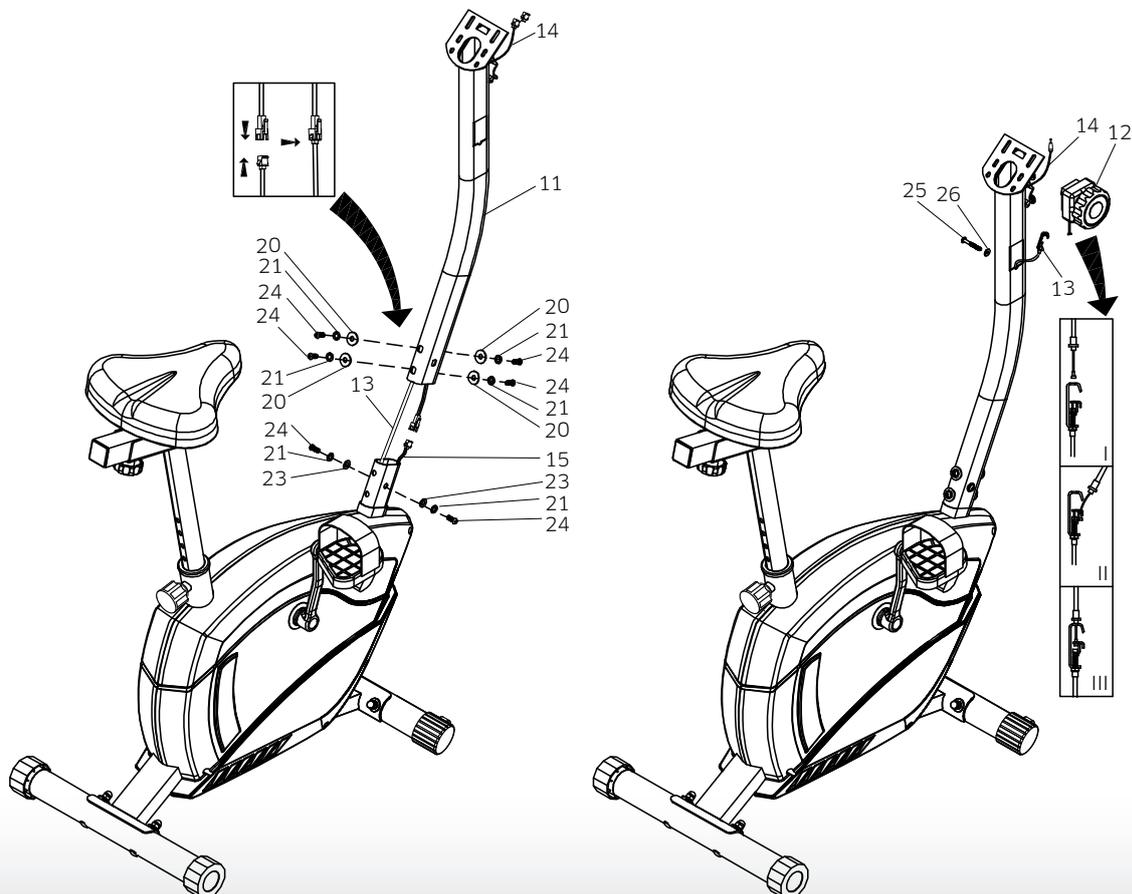


# Instrucciones de ensamblado

## PASO 4:

1. Conecte la parte inferior del Cable de Enlace Superior (14) al Cable de Sensor Inferior (15) asegurándose de tener una buena conexión. Pase el Cable de Tensión Inferior (13) a través de la parte superior del Poste del Manubrio (11).
2. Baje con cuidado el Poste del Manubrio (11) sobre el Marco Principal (1), coloque sin apretar 4 Pernos Allen M8 x 15mm (24), Arandelas de Resorte M8 (21), Arandelas Curvas M8 (20) y Arandelas Planas M8 (23). Asegúrese de que el Poste del Manubrio esté alineado correctamente y apriete todos los accesorios.
3. Coloque el extremo del Cable de Control de Tensión de 8 etapas (12) en el gancho de resorte del Cable de Tensión Inferior (12). Use el Tornillo (25) y la Arandela Curva M8 (26) para bloquear la Perilla del Controlador de Tensión (12).
4. Tire del Cable de Control de Tensión de 8 etapas hacia arriba contra la presión del resorte y empújelo en el espacio del soporte metálico del Cable de Tensión Inferior como se muestra.
5. Complete el ensamblado como se muestra y, si es necesario, cierre ligeramente la sección abierta del soporte metálico con un par de alicates, ya que esto ayudará a retener los cables.

**NOTA** Ensamblar esta parte puede ser más fácil haciéndolo de a dos personas.



# Instrucciones de ensamblado

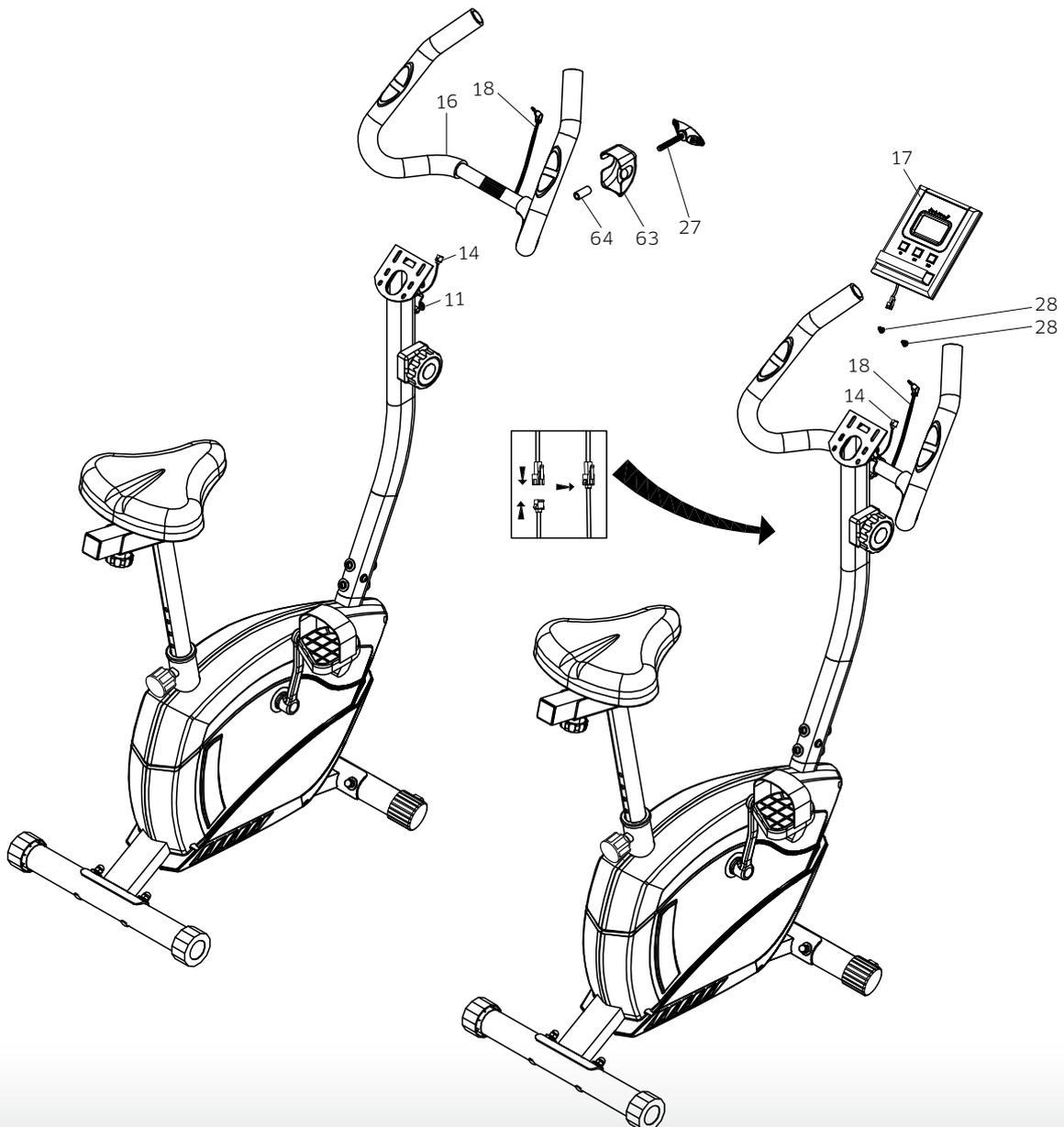
## PASO 5:

Coloque el Manubrio (16) en el Poste del Manubrio (11) con Pernos Allen (27), Arandelas de Resorte (64) y Arandelas Curvas (63).

## PASO 5:

Conecte el Monitor de Ejercicio (17) al Poste del Manubrio (11) usando 2 Tornillos M6 x 12mm (28). Conecte el Cable de Enlace Superior (14) y el Cable del Sensor de Pulso (18) en la parte posterior del Monitor de Ejercicio (17).

**NOTA** Por seguridad, durante el uso NO apoye todo el peso de su cuerpo en el Manubrio. Compruebe periódicamente la seguridad de los tornillos del mismo.



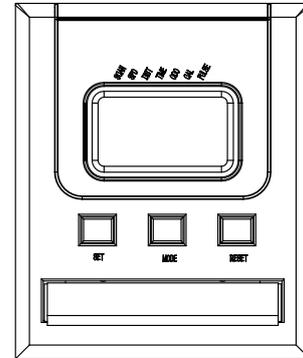
# Información del usuario

## BOTONES DE FUNCIÓN:

**MODE** (Modo): Presione hacia abajo para seleccionar funciones.

**SET** (Ajustes): Para configurar el movimiento del consumidor de calorías de tiempo, distancia y pulso de la mano.

**RESET** (Resetear): Para restablecer el movimiento del consumidor de las calorías de tiempo, distancia y pulso de la mano.



## FUNCIÓN Y OPERACIONES:

1. **SCAN** (Explorar): Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN", el monitor rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso. Cada pantalla se mantendrá durante 6 segundos.
2. **TIME** (Tiempo): (1) Cuenta el tiempo total desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "TIME", presione el botón "SET" para configurar el tiempo de ejercicio. Cuando el "set" sea cero, la computadora emitirá una alarma de 15 segundos.
3. **SPEED** (Velocidad): Muestra la velocidad actual.
4. **DIST** (Distancia): (1) Cuenta la distancia total desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "DIST", presione el botón "SET" para configurar la distancia de ejercicio. Cuando el "set" sea cero, la computadora emitirá una alarma de 15 segundos.
5. **CALORIES** (Calorías): (1) Cuenta las calorías totales desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL", presione el botón "SET" para configurar las calorías de ejercicio. Cuando el "set" sea cero, la computadora emitirá una alarma de 15 segundos.
6. **ODO** (Odometro): El monitor mostrará la distancia total acumulada.
7. **PULSE** (Pulso): Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir su frecuencia cardíaca, coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM/RPM) en la pantalla LCD después de 6~7 segundos. Observación: Durante el proceso de medición del pulso, debido al bloqueo del contacto, el valor de medición puede ser más alto que la frecuencia de pulso virtual durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse como base para un tratamiento médico.

## Información del usuario

Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "PULSE". Presione el botón "SET" para configurar el pulso de ejercicio. Los valores de configuración son de 40 a 240 RPM, la alarma de la computadora sonará cuando el corazón esté por debajo del valor configurado en SET.

### NOTA:

1. Si la pantalla es tenue o no muestra cifras, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos.

### ESPECIFICACIONES:

<b>FUNCIÓN</b>	<b>AUTO SCAN (AUTO ESCÁNER)</b>	Cada 6 Segundos
	<b>TIME (TIEMPO)</b>	00:00' ~ 99:59
	<b>CURRENT SPEED (VELOCIDAD ACTUAL)</b>	La velocidad máxima que se puede captar es de 99,9 KM / H
	<b>TRIP DISTANCE (DISTANCIA DEL VIAJE)</b>	0.00 ~ 99.99 km o 0.00 ~ 9999 km
	<b>CALORIES (CALORÍAS)</b>	0.1 ~ 999.9 kCAL
	<b>ODO (ODÓMETRO)</b>	0.1 ~ 999.9 km o 1 ~ 9999 km
	<b>PULSE RATE (FRECUENCIA DEL PULSO)</b>	40 ~ 240 RPM
<b>TIPO DE BATERÍA</b>	2 piezas de tamaño -AA o UM -3	
<b>TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO</b>	0 °C ~ +40 °C	
<b>TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO</b>	-10 °C ~ +60 °C	

# Información del usuario

## AJUSTE DE RESISTENCIA

Para ajustar la resistencia al pedaleo durante el uso, comience girando la Perilla del Controlador de Tensión (12) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO al comienzo de su entrenamiento. Aumente gradualmente la resistencia al pedaleo girando la Perilla del Controlador de Tensión en SENTIDO HORARIO según lo requiera.

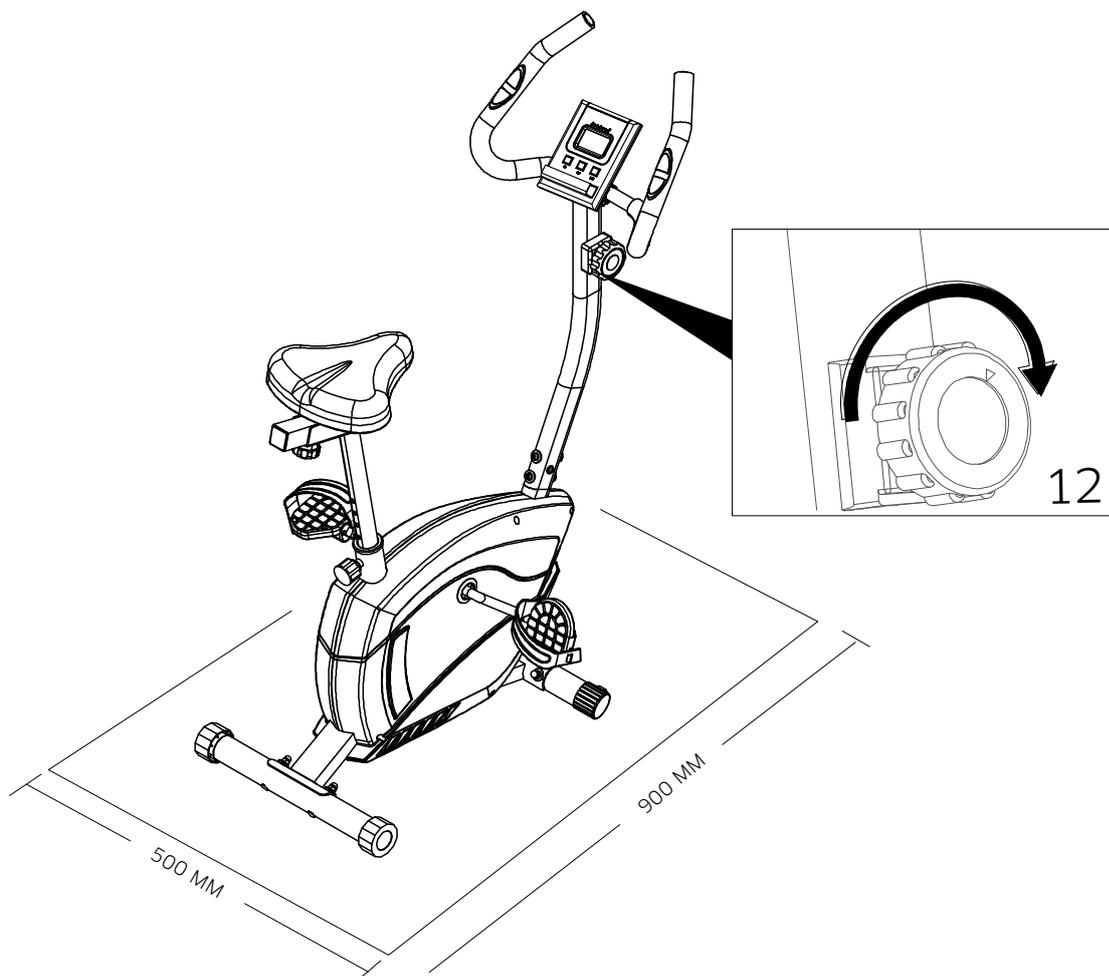
Cuando haya terminado su rutina, gire la Perilla del Controlador de Tensión (12) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO nuevamente para asegurarse de que el Cable del Controlador de Tensión no esté tensionado cuando su bicicleta no esté en uso.

### NOTA:

Puede haber una pequeña cantidad de resistencia incorporada al principio debido al ajuste general apretado de los nuevos rodamientos, rulemanes y la correa de transmisión.

### NOTA:

La huella de este producto es de 900 mm \* 500 mm. El peso montado es de 18,5 kg.



# Información del usuario

## **FUNCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIO**

El monitor de ejercicio de 7 funciones está configurado para que se inicie automáticamente cuando empiece a pedalear. Sin embargo, es posible encender el monitor presionando el botón de MODE en la parte inferior del monitor. Para ahorrar batería, el monitor también se apagará después de que haya estado inactivo durante aproximadamente cuatro minutos.

Para conocer las funciones operativas del Monitor de Ejercicio consulte la página correspondiente.

# Instrucciones para ejercitarse

## COMENZANDO

La forma de empezar a hacer ejercicio variará de una persona a otra. Si no ha hecho ejercicio durante un período prolongado de tiempo, ha estado inactivo durante un tiempo o tiene un sobrepeso severo, DEBE comenzar lentamente, aumentando su tiempo de ejercicio gradualmente, quizás solo unos minutos por cada sesión por semana.

Combine una dieta nutritiva cuidadosamente estructurada con una rutina de ejercicios simple pero efectiva y esto puede ayudarlo a sentirse mejor, verse mejor y, casi con certeza, le permitirá disfrutar más de la vida.

## EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico se define simplemente como cualquier actividad sostenida que aumenta el suministro de oxígeno a los músculos a través de la sangre bombeada por el corazón. Con ejercicio regular, su sistema cardiovascular se volverá más fuerte y más eficiente. Su tasa de recuperación, es decir, el tiempo que tarda su corazón en alcanzar su nivel normal de reposo, también disminuirá.

Inicialmente, es posible que solo pueda hacer ejercicio durante unos minutos cada día. No dude en respirar por la boca si necesita más oxígeno. Utilice la "prueba de conversación". Si no puede mantener una conversación mientras hace ejercicio, ¡está trabajando demasiado! Sin embargo, la aptitud aeróbica se desarrollará gradualmente con ejercicio regular durante las próximas seis a ocho semanas. No se desanime si se tarda más que esto en comenzar a sentirse menos cansado, todos son diferentes y algunos lograrán sus objetivos más rápido que otros. Trabaje a su propio ritmo, cómodo, y los resultados llegarán. Cuanto mejor sea su condición aeróbica, más duro tendrá que trabajar para mantenerse en su zona objetivo.

## ENTRADA EN CALOR

Un programa de ejercicio exitoso consta de tres partes: Calentamiento, Ejercicio aeróbico y Enfriamiento. Nunca empiece una sesión de entrenamiento sin calentar. Nunca termine una sin enfriar correctamente. Realice entre cinco y diez minutos de estiramiento antes de comenzar su entrenamiento para evitar distensiones, tirones y calambres musculares.

## EJERCICIO AERÓBICO

Aquellos que son nuevos en el ejercicio deben hacerlo no más que cada dos días para empezar. A medida que aumente su nivel de condición física, aumente el ejercicio a 2 cada 3 días. Cuando se sienta cómodo con su rutina, haga ejercicio durante 6 días a la semana. Tome siempre al menos un día a la semana.

### **NOTA:**

Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Primero lea la información del ejercicio.

# Instrucciones para ejercitarse

## EJERCITAR LA ZONA OBJETIVO

Para asegurarse de que su corazón esté funcionando al ejercitar su zona objetivo, debe poder tomarse el pulso. Si no tiene un monitor de pulso (ya sea del producto que está usando o de una unidad independiente), necesitará ubicar el pulso en su arteria carótida. Está situado en el costado del cuello y se puede sentir con los dedos índice y medio. Cuente por completo el número de latidos que siente en 10 segundos y luego multiplíquelo por seis para obtener la frecuencia del pulso. Este debe tomarse antes de comenzar a hacer ejercicio para tener un valor de referencia.

Las personas que tienen una mayor aptitud aeróbica, tienen un nivel de pulso en reposo más bajo y también podrán hacer ejercicio con un nivel de pulso más alto.

## ZONA OBJETIVO

Para determinar su zona objetivo, consulte la siguiente tabla. Si es nuevo en el ejercicio y, por ende, no está en forma, consulte la columna de la izquierda. Si hace ejercicio con regularidad y tiene una buena forma física aeróbica, consulte la columna de la derecha.

Edad del usuario	Si no está en forma	Si está en forma
Años	Latidos por minuto	Latidos por minuto
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 y más	105-125	115-135

## ENFRIAMIENTO

Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también debe enfriarse caminando a un ritmo lento y relajado durante aproximadamente un minuto, para permitir que su frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad.

# 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.

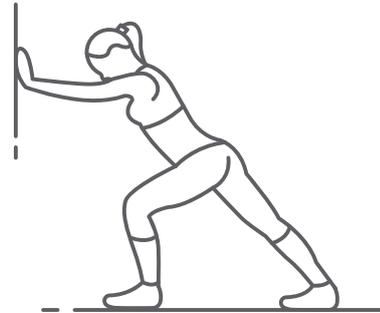


# Instrucciones para ejercitarse

## 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.



# Instrucciones para ejercitarse

## Programa de Entrenamiento Aeróbico Básico

Para su rutina de Entrenamiento Aeróbico básica, sugerimos que intente lo siguiente. Recuerde: Controle su respiración, entrene a su propio ritmo y no se extralimite, ya que esto puede resultar en lesiones.

### SEMANAS 1 & 2

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 4 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 2 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 1 minuto

---

### SEMANAS 3 & 4

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 3 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 2 minutos

---

### SEMANAS 5 & 6

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 6 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 4 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 3 minutos

---

### SEMANAS 7 & 8

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A  
Ejercite 3 minutos en modo B  
Ejercite 2 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 4 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 3 minutos

---

### SEMANAS 9 & POSTERIORES

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A  
Ejercite 3 minutos en modo B  
Ejercite 2 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Repita este ciclo 2 o 3 veces.

---

Esto es únicamente una sugerencia y es posible que no sea apropiado para las necesidades de todos los usuarios.

**z**ellens  
EXCELLENCE IN FITNESS

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