



zellens

ZL-STARK

Training Bike
German Design

MANUAL PARA EL USUARIO

Importante

Por favor, conservar el manual de usuario, ya que contiene instrucciones de mantenimiento y ajustes.

Instrucciones importantes de seguridad

Gracias por elegir nuestro producto. Para asegurar su seguridad y bienestar, por favor utilice el equipo correctamente. Es importante leer este manual en su totalidad antes de ensamblar y utilizar su nuevo equipo. El uso seguro y eficiente solo puede lograrse si el equipo es ensamblado, mantenido y utilizado de manera apropiada. Es su responsabilidad asegurarse que todos los usuarios del equipo estén al tanto de todas las precauciones y advertencias pertinentes.

1. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte con su médico de cabecera para determinar si tiene alguna condición preexistente que pudiera poner su salud en riesgo o prevenir el uso correcto de este equipo. Esto es especialmente importante en caso de que tome cualquier medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o niveles de colesterol.
2. Escuche las señales de su cuerpo. El ejercicio excesivo o realizado de forma incorrecta puede dañar su salud. Deje de ejercitar inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes síntomas: Dolor, presión en el pecho, pulsaciones irregulares, falta de aliento, dolor de cabeza, mareos o náuseas. Consulte con su médico de cabecera antes de retomar el ejercicio.
3. Este equipo está diseñado para el uso de adultos. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo.
4. Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada. Utilice una alfombra o cobertor plástico para proteger su piso. Para su seguridad, mantenga medio metro de espacio libre alrededor del equipo.
5. Asegúrese que todas las tuercas y tornillos se encuentren ajustados fuertemente antes de utilizar el equipo. La seguridad de uso solo puede ser mantenida si el equipo es examinado regularmente buscando signos de daño o desgaste.
6. Utilice siempre el equipo de manera apropiada. Si encuentra un componente defectuoso durante el proceso de ensamblado o la revisión de piezas, o si escucha ruidos inusuales durante el uso, pause el ejercicio inmediatamente y no lo retome hasta que el problema haya sido rectificado.
7. Utilice siempre indumentaria apropiada para ejercitar. No utilice ropa que pueda engancharse en los mecanismos del equipo.

Instrucciones importantes de seguridad

8. Mantenga las manos y todo tipo de objetos lejos de las partes móviles del equipo.
9. El peso máximo del usuario es de 120Kgs.
10. Sea cauteloso al levantar o mover el equipo. Utilice una técnica apropiada y pida ayuda de ser necesario.
11. El equipo está diseñado para ser utilizado en espacios templados y secos. No lo guarde en lugares con calor o frío extremo ni tampoco en lugares húmedos: Esto puede causar corrosión y otros problemas relacionados.
12. Este equipo está diseñado para uso en interiores.

Diagrama expandido

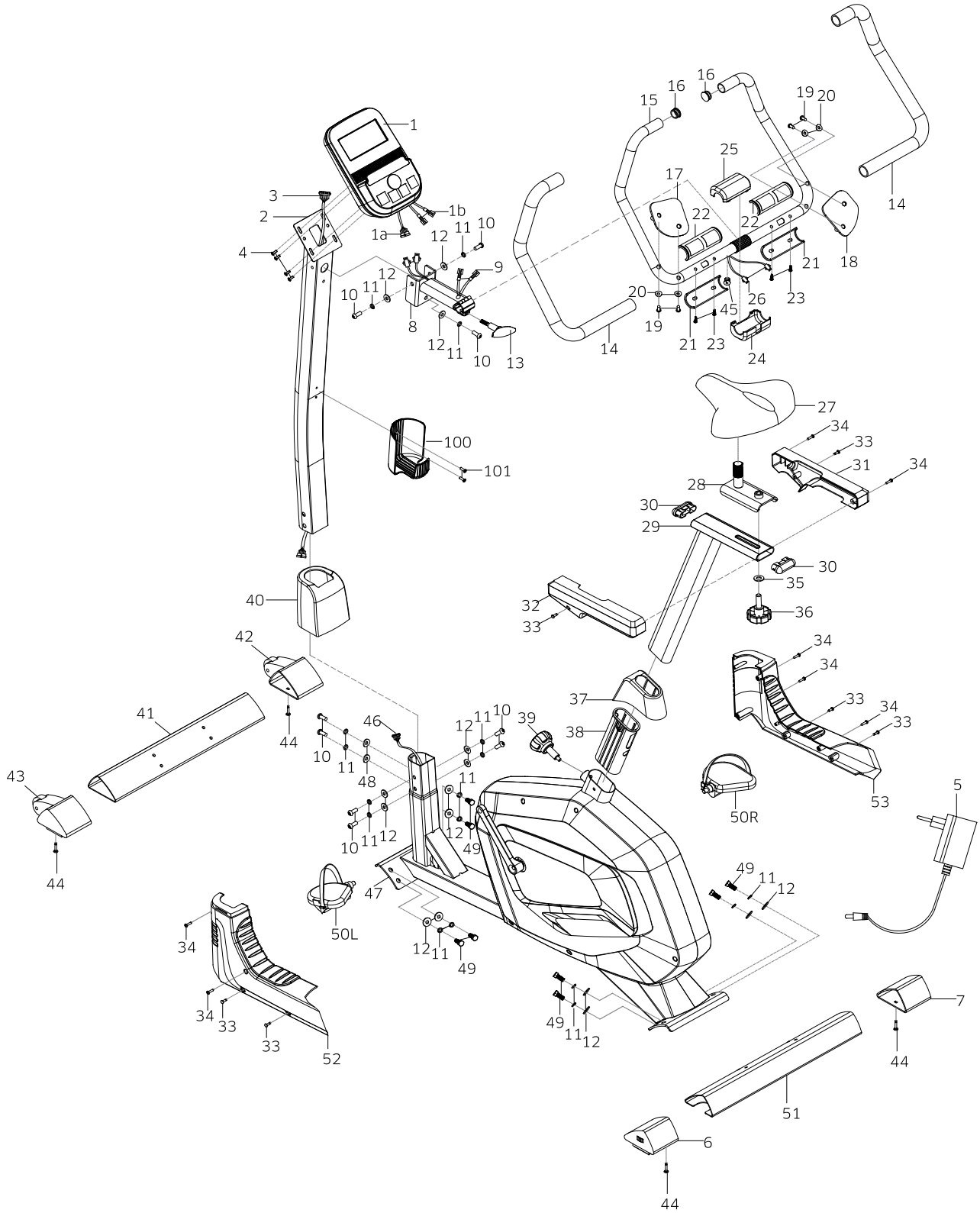
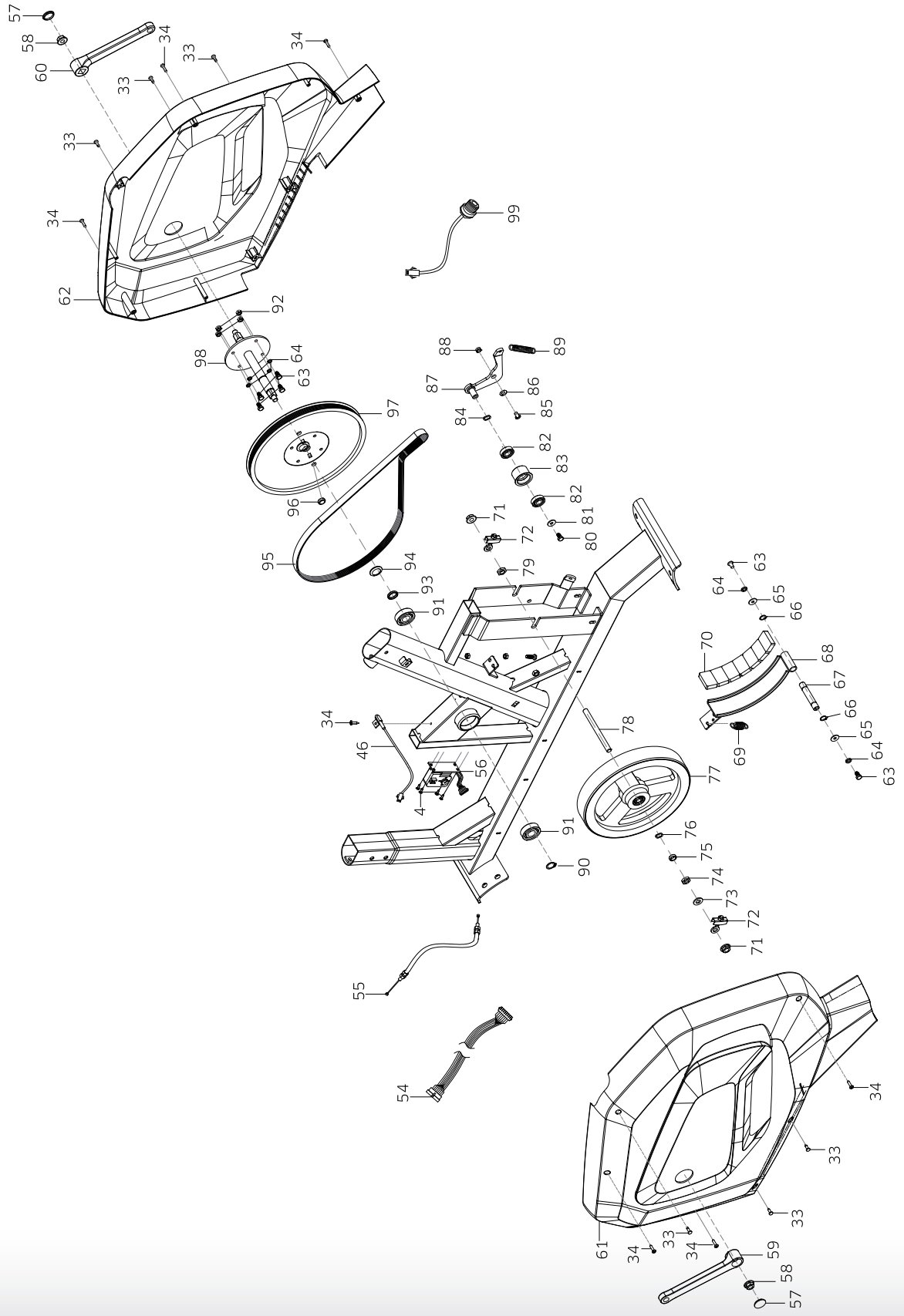








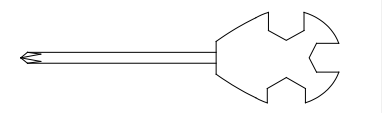


Diagrama expandido



Herramientas

	_____	#13 M8*60*20 1PC
	_____	#33 ST4.2×14×Φ8 2PCS
	_____	#34 ST4.2x19xΦ8 2PCS
	_____	#39 M16*1.5*24*φ56 1PC
	_____	#35 d12*φ24*2 1PC
	_____	#36 M12*37*15*φ58 1PC
	_____	#101 M5*15 2PC
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <p>#A S5 1PC</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <p>#B S13-14-15 1PC</p> </div> </div>		

Lista de partes

N°		
1	CONSOLA	1
2	POSTE DEL MANUBRIO	1
3	CABLE PRINCIPAL 1	1
4	TORNILLO M5*12	4
5	ADAPTADOR	1
6	TOPE L	1
7	TOPE R	1
8	CONECTOR DEL MANUBRIO	1
9	CABLE PRINCIPAL DE PULSO	2
10	TORNILLO M8*20*S5	9
11	ARANDELA RESORTE D8	17
12	ARANDELA D8*Φ20*2	15
13	PERILLA M8*60*20	1
14	MANGO DE ESPUMA	2
15	MANUBRIO	1
16	TOPE CIRCULAR	2
17	PANEL ESQUINERO L	1
18	PANEL ESQUINERO R	1
19	TORNILLO M6*16*S5	4
20	ARANDELA CURVA D6*Φ16*1.5*R16	4
21	LECTOR DE PULSO INFERIOR	2
22	LECTOR DE PULSO SUPERIOR	2
23	TORNILLO ST3*25*Φ5	4
24	CUBIERTA DE PULSO INFERIOR	1
25	CUBIERTA DE PULSO SUPERIOR	1
26	CABLE DE PULSO DEL MANUBRIO	2
27	ASIENTO	1
28	PLACA DEL ASIENTO	1
29	TUBO DEL ASIENTO	1

Lista de partes

N°		
30	TOPE DE ELÍPTICO	2
31	CUBIERTA DE LA PLACA DE ASIENTO R	1
32	CUBIERTA DE LA PLACA DE ASIENTO L	1
33	TORNILLO ST4.2*14*Ø8	16
34	TORNILLO ST4.2*19*Ø8	14
35	ARANDELA EN RESORTE D12*Ø24*2	1
36	PERILLA	1
37	CUBIERTA DEL POSTE DEL ASIENTO	1
38	CASQUILLO	1
39	PERILLA	1
40	CUBIERTA DE POSTE DEL MANUBRIO	1
41	ESTABILIZADOR FRONTAL	1
42	TOPE CON RUEDA DE TRANSPORTE R	1
43	TOPE CON RUEDA DE TRANSPORTE L	2
44	TORNILLO ST4.2*25*Ø10.5	4
45	TOPE	1
46	SENSOR	1
47	MARCO PRINCIPAL	1
48	ARANDELA CURVA D8*Ø20*2.0*R30	2
49	TORNILLO M8*20*S13	8
50 L/R	PEDAL L/R	1
51	ESTABILIZADOR TRASERO	1
52	CUBIERTA FRONTAL L	1
53	CUBIERTA FRONTAL R	1
54	CABLE PRINCIPAL 2	1
55	CABLE DE CONTROL DE RESISTENCIA	1
56	MOTOR	1
57	TOPE	2
58	TUERCA M10*1.25	2

Lista de partes

N°		
59	PALANCA L	1
60	PALANCA R	1
61	CUBIERTA DE LA CADENA L	1
62	CUBIERTA DE LA CADENA R	1
63	TORNILLO M6*16*S10	6
64	ARANDELA RESORTE D6	6
65	ARANDELA D6*Φ12*1	2
66	ARANDELA D12	2
67	EJE DE LA PLACA MAGNÉTICA	1
68	PLACA MAGNÉTICA	1
69	RESORTE DE TENSIONΦ1.5*Φ15*47*12	1
70	MAGNETO CUADRADO	1
71	TUERCA M10*1*H8*S15	2
72	TORNILLOS	2
73	ARANDELA D10*Φ20*2	1
74	TUERCA M10*1*H5*S17	1
75	TOPE	1
76	ARANDELA CURVA D10*Φ15*0.3	1
77	RUEDA PRINCIPAL	1
78	EJE	1
79	TUERCA M10*1.0*H5*S17	1
80	TORNILLO M6*10*S10	1
81	ARANDELA D6*Φ16*1.5	1
82	RULEMÁN 6001	2
83	FRENO	1
84	ARANDELA CURVA D12*Φ15.5	1
85	TORNILLO M8*12	1
86	ARANDELA D12*Φ17	1
87	VARA DE FRENO	1

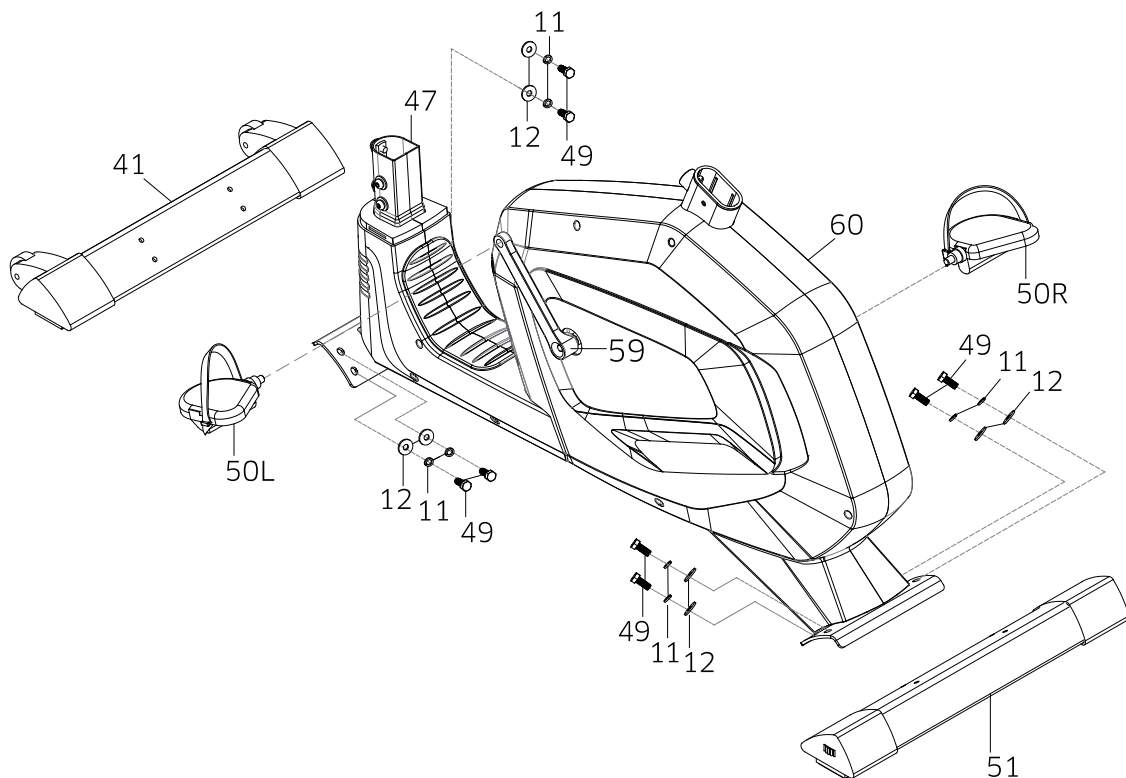
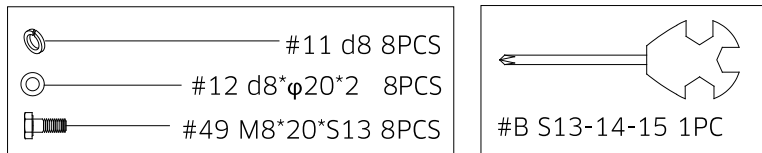
Lista de partes

N°		
88	TUERCA DE NYLON M8*H7.5*S13	1
89	RESORTE DE TENSIÓN $\Phi 2.0 \times \Phi 12.2 \times 62 \times 20$	1
90	ARANDELA D17	1
91	RULEMÁN 6203	2
92	TUERCA DE NYLON M6*H6*S10	4
93	CASQUILLO	1
94	ARANDELA CURVA D17* $\Phi 22$	1
95	CINTO	1
96	MAGNETO REGULAR	1
97	PLACA DEL CINTO	1
98	EJE CENTRAL	1
99	ADAPTADOR DEL CABLE PRINCIPAL	1
100	PORTA BOTELLA	1
101	TORNILLO M5*15	2
A	LLAVE ALLEN S5	1
B	LLAVE S13-14-15	1

Instrucciones de ensamblado

PASO 1:

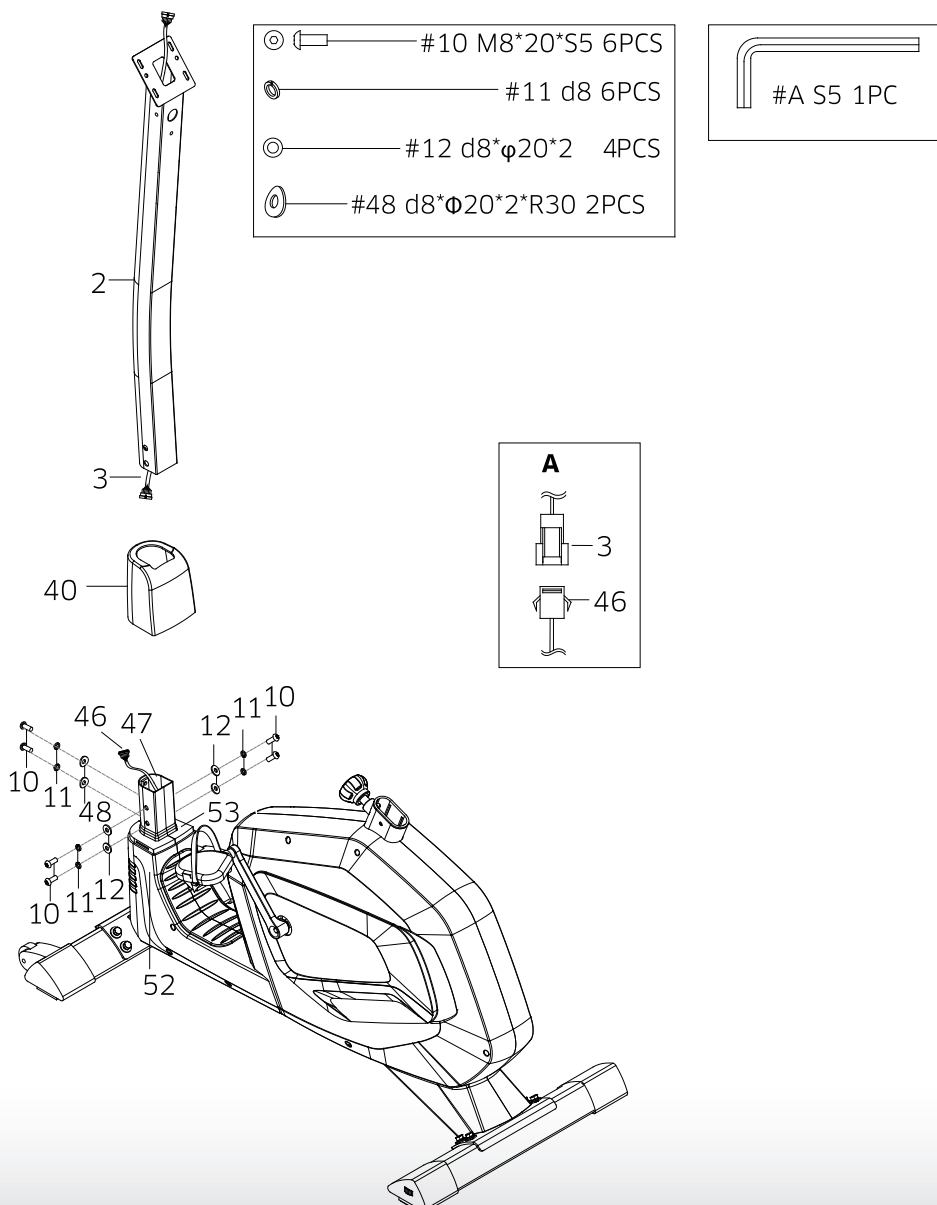
- Retire los tornillos (49), las arandelas resorte (11) y las arandelas regulares (12) del estabilizador delantero (41) y el estabilizador trasero (51) utilizando la llave (B).
- Conecte el estabilizador delantero (41) y el estabilizador trasero (51) al marco principal (47) usando los tornillos (49), arandelas resorte (11) y arandelas regulares (12) que se retiraron. Ajustelos utilizando la llave inglesa (B).
- Asegure los pedales izquierdo y derecho (50 L/R) en la palanca (59 y 60) utilizando la llave inglesa (B).



Instrucciones de ensamblado

PASO 2:

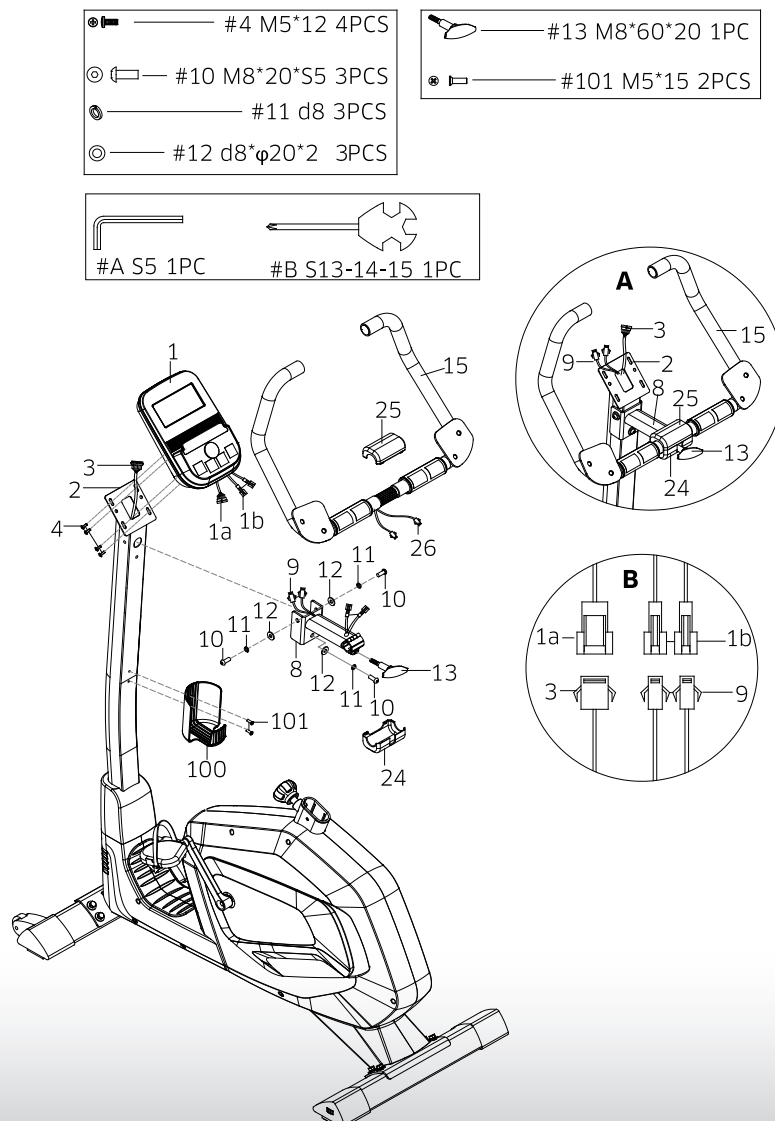
- Inserte la cubierta del poste del manubrio (40) en el poste del manubrio (2).
- Conecte el cable principal 1 (3) con el cable principal 2 (46) tal como se muestra en el diagrama A.
- Retire los tornillos (10), las arandelas resorte (11), las arandelas regulares (12) y las arandelas curvas (48) del marco principal (47). A continuación, conecte el poste del manubrio (2) al marco principal (47) con tornillos (10), arandelas resorte (11), arandelas regulares (12) y arandelas curvas (48) que fueron retiradas, utilizando con la Llave Allen (A).
- Acople la cubierta del poste del manubrio (40) a la cubierta delantera (52 y 53).



Instrucciones de ensamblado

PASO 3:

- Extraiga el cable principal de pulso (9) del orificio del poste del manubrio (2).
- Retire los tornillos (10), las arandelas resorte (11) y las arandelas regulares (12) del poste del manubrio (2), a continuación, acople el conector del manubrio (8) al poste del manubrio (2) con los tornillos (10), las arandelas resorte (11) y las arandelas regulares (12) que se retiraron, utilizando la Llave Allen (A).
- Fije el manubrio (15) conector del manubrio (8) con la perilla (13).
- Conecte el cable de pulso del mango (26) con el cable principal de pulso (9). Fije la cubierta del sensor pulso superior y la cubierta de sensor pulso inferior (24 y 25) al manubrio (15). Conecte el cable principal de pulso (9) con el cable de la consola (1b) y conecte el cable principal 1 (3) con el cable de la consola (1a).
- Fije la consola (1) al poste del manubrio (2) con los tornillos (4) con la llave (B). Fije el porta botella (100) al poste del manubrio (2) con tornillos (101) con la llave (B).

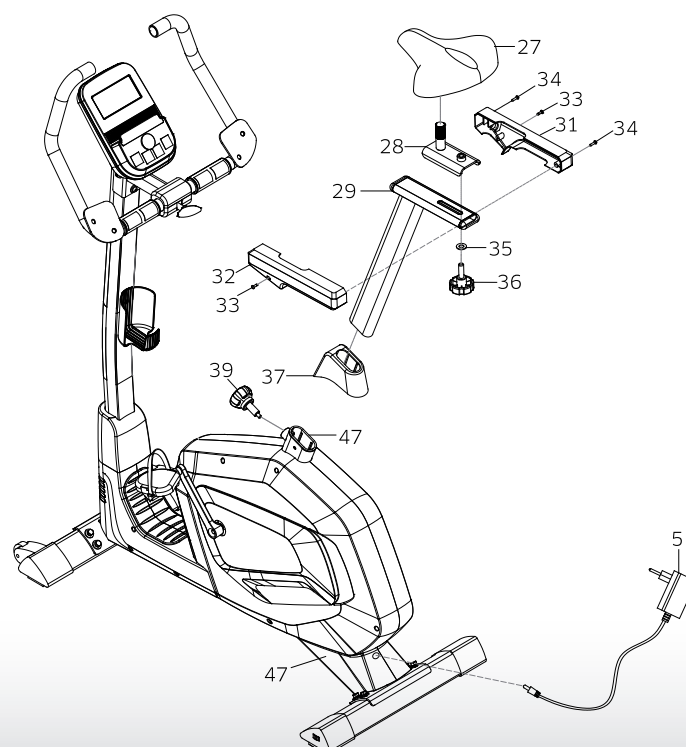
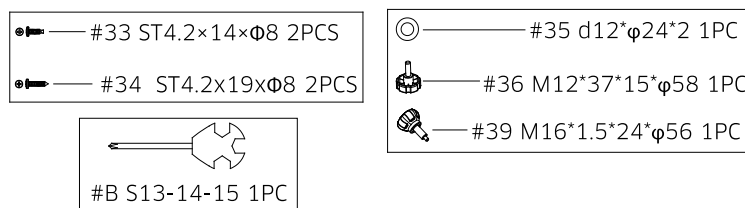


Instrucciones de ensamblado

PASO 4:

- Inserte la cubierta del tubo del asiento (37) en el marco principal (47). Conecte el tubo de la montura (29) a la estructura principal (47) con la perilla (39).
- Fije la placa del asiento (28) al tubo del asiento (29) con la perilla (36) y una arandela (35).
- Acople el asiento (27) a la placa del asiento (28) utilizando la Llave Allen (A).
- Acople la cubierta de la placa del asiento (31 y 32) al tubo del asiento (29) con tornillos (33 + 34) utilizando la llave inglesa (A).
- Conecte el cable del adaptador (5) en el orificio de alimentación en la parte posterior del marco principal (47), a continuación, enchufe el adaptador a un tomacorriente.

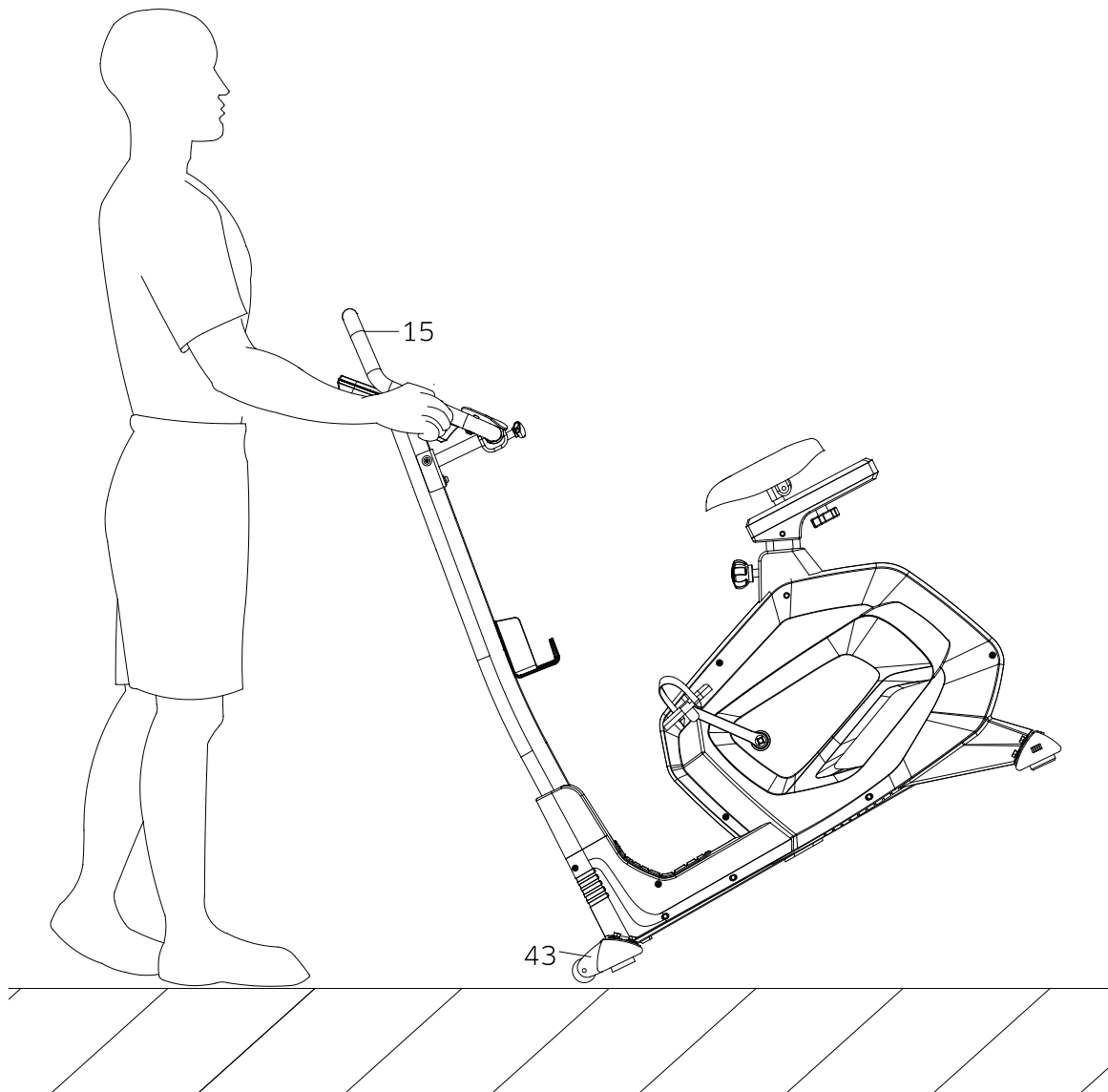
¡El ensamblado está completo!



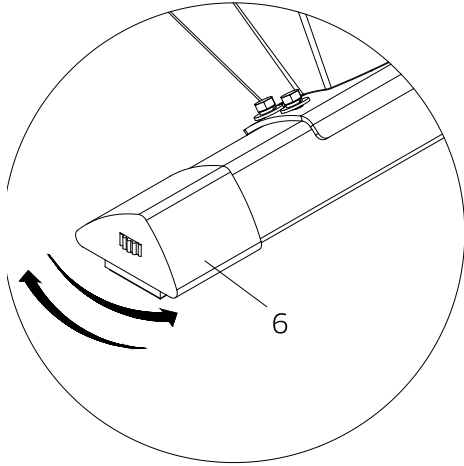
Movimiento del equipo

MOVER EL EQUIPO

Para mover el equipo, empuje la unión del manubrio (15) hasta que las ruedas de transporte (42 y 43) del estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar el equipo al lugar deseado con facilidad.

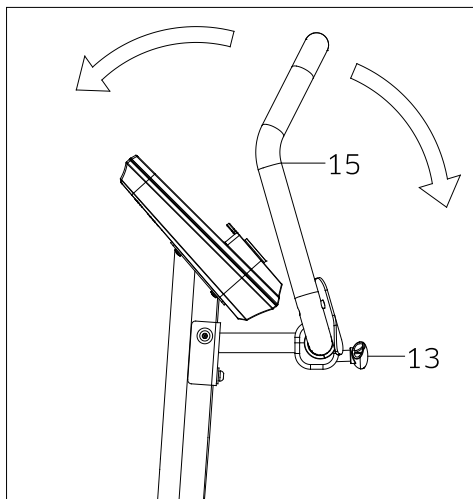


Guía de ajustes



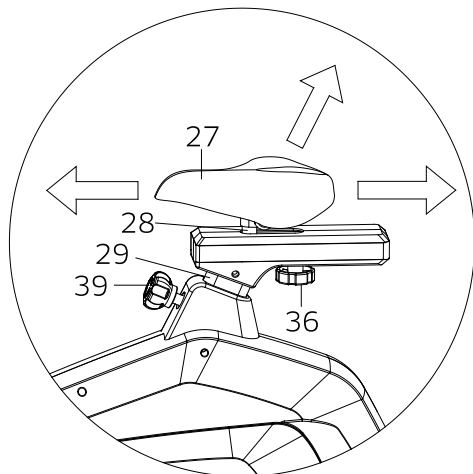
■ AJUSTAR EL BALANCE

Si el equipo se encuentra sobre una superficie irregular, ajuste las almohadillas en los topes del estabilizador (6 y 7) tal como lo muestra el diagrama.



■ AJUSTAR EL MANUBRIO

Destrahe la Perilla (13), y a continuación, ajuste el ángulo del manubrio (15) a la posición deseada, tal como se muestra en el diagrama.



■ AJUSTAR EL ASIENTO

Gire la perilla (39) en sentido contrario a las agujas del reloj para ajustar la altura del asiento, alineado los orificios del poste del mismo (29). Gire la perilla (36) en sentido contrario a las agujas del reloj para ajustar la distancia horizontal del asiento alineado los orificios de la placa del mismo (28).

Instrucciones del uso de la consola

I. FUNCIONES DE LOS BOTONES

START/STOP	Inicia y detiene el entrenamiento.
RESET	Con el equipo detenido, presione este botón para volver al menú principal; Mantenga presionado este botón durante 2 segundos, la consola se reiniciará.
UP (+)	1- Seleccione el modo de entrenamiento. 2- Aumenta el valor al configurar una función.
MODE	Con el equipo detenido, presione este botón para confirmar la configuración e iniciar el programa. Con el equipo en movimiento, este botón se encuentra desactivado.
DOWN (-)	1- Seleccione el modo de entrenamiento. 2- Reduce el valor al configurar una función.
RECOVERY	Evalúa su frecuencia cardiaca y habilidad de recuperación.
BODY FAT	Evalúa su porcentaje de grasa corporal.

II. FUNCIONES DE LA PANTALLA

TIME (TIEMPO)	1- Rango Mostrado 0:00 ~ 99:99 2- Rango a Configurar 0:00 ~ 99:00 minutes
DISTANCE (DISTANCIA)	1- Rango Mostrado 0 ~ 99.99 2- Rango a Configurar 0 ~ 99.9KM
CALORIES (CALORIAS)	1- Rango Mostrado 0 ~ 9999 2- Rango a Configurar 0 ~ 9900 Calorías
PULSE (PULSO)	1- Rango Mostrado P-30 ~ 230 2- Rango a Configurar 0-30 ~ 220
WATT	1- Rango Mostrado 0 ~ 999 watt 2- Rango a Configurar 10 ~ 350 watt
SPEED (VELOCIDAD)	0.0~99.9 KM/H
RPM	0~999

Instrucciones del uso de la consola

III. OPERACION

1. Conecte la alimentación (o mantenga presionado el botón **RESET** durante 2 segundos), el **ZUMBADOR** emitirá un pitido y la pantalla LCD se iluminará en su totalidad (Figura 1).
A continuación, se mostrará el diámetro de la rueda, KM y el símbolo de grasa "E" durante 1 segundo (Figura 2).
La consola pasará al modo de espera (Figura 3). En este momento, el motor se revierte la Carga 1.



Figura 1

Figura 2

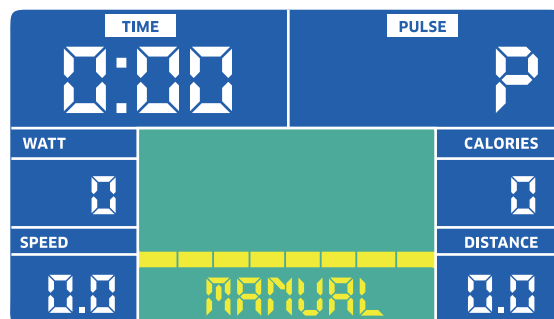


Figura 3

2. En el modo de espera (Figura 3), presione el botón **START/STOP** para comenzar un entrenamiento rápido, o presione los botones **UP / DOWN** para seleccionar el programa deseado en la siguiente secuencia: **MANUAL > PRINCIPIANTE > AVANZADO > DEPORTIVO > CARDIO > WATT**.
3. En cualquier modo, puede presionar el botón **START/STOP** y luego el botón **RESET** para volver al menú principal.
4. Presione el botón **RESET** para borrar los datos del entrenamiento.
5. Al mantener el botón **RESET** presionado por 3 segundos la consola se reiniciará.

Instrucciones del uso de la consola

6. En modo **MANUAL** presione el botón **MODE** y luego **UP (+) / DOWN (-)** para establecer el tiempo de entrenamiento (**TIME**) (Figura 4).
 A continuación, Presione **MODE** para confirmar y presione **UP (+) / DOWN (-)** para configurar Distancia (**DISTANCE**) y Calorías (**CALORIES**) (Figuras 5 y 6).
 Al finalizar la configuración, presione el botón **START/STOP**, para comenzar el entrenamiento e iniciar los cálculos.
 Durante el entrenamiento, puede presionar **UP (+) / DOWN (-)** para aumentar o disminuir el nivel de **CARGA** (Figuras 7 y 8).

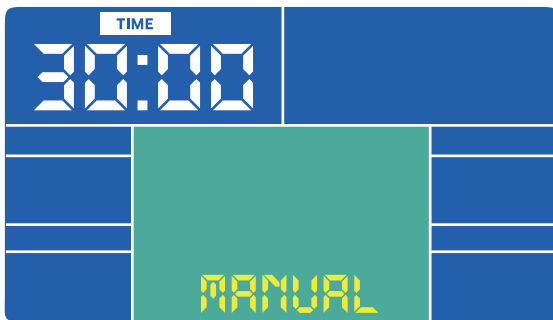


Figura 4

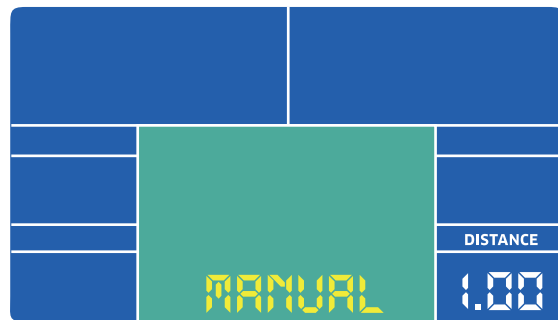


Figura 5

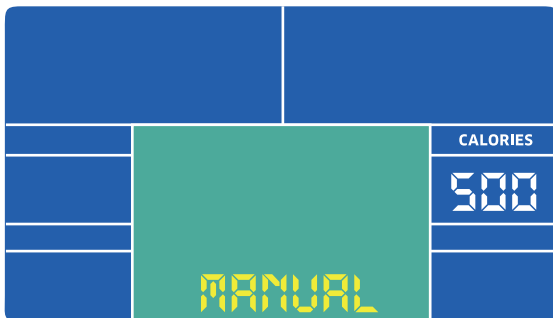


Figura 6

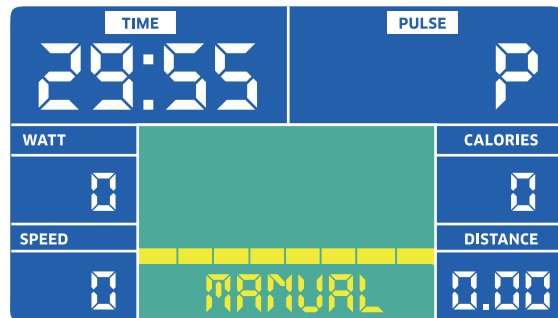


Figura 7

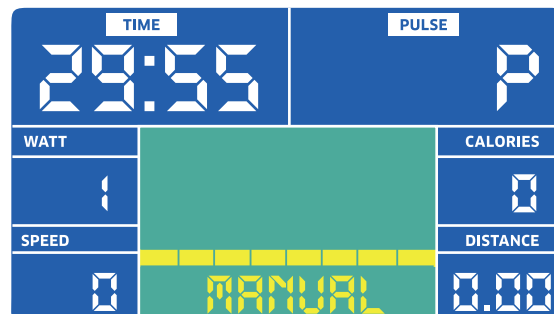


Figura 8

Instrucciones del uso de la consola

7. Modo PRINCIPIANTE (P01 ~ P04) (Figura 9)

Presione **UP (+) / DOWN (-)** para seleccionar un modo de Principiante 1 ~ 4 y confirme su selección con el botón **MODO**.

Configure el tiempo objetivo presionando **UP (+) / DOWN (-)** (Figura 10) y presione **START** para comenzar el entrenamiento (Figura 11).

Durante el entrenamiento, el sistema ajustará automáticamente el nivel de carga según su capacidad para alcanzar la resistencia preestablecida.

Cuando la cuenta regresiva de tiempo llegue a 0:00 el sistema detendrá el ejercicio.

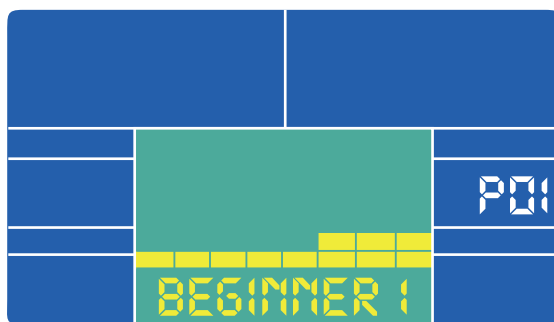


Figura 9

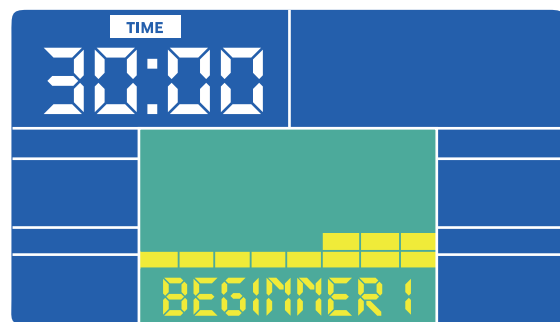


Figura 10

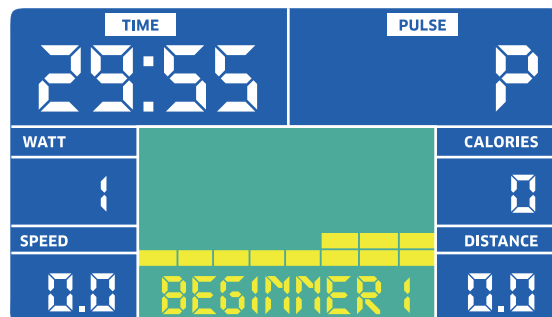


Figura 11

Instrucciones del uso de la consola

8. Modo AVANZADO (P05 ~ P08) (Figura 12)

Presione **UP (+)** / **DOWN (-)** para seleccionar un modo Avanzado 1 ~ 4 y confirme su selección con el botón **MODO**.

Configure el tiempo objetivo presionando **UP (+)** / **DOWN (-)** (Figura 13) y presione el botón **START/STOP** para comenzar el entrenamiento (Figura 14).

Durante el entrenamiento, el sistema ajustará automáticamente el nivel de carga según su capacidad para alcanzar la resistencia preestablecida.

Cuando la cuenta regresiva de tiempo llegue a 0:00 el sistema detendrá el ejercicio.

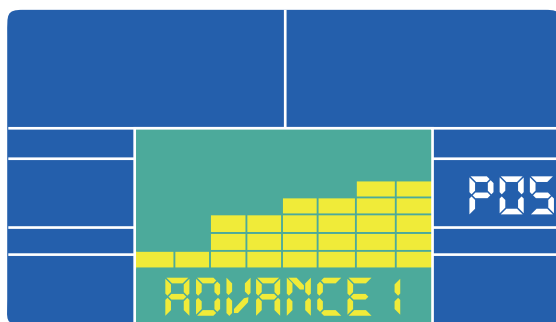


Figura 12

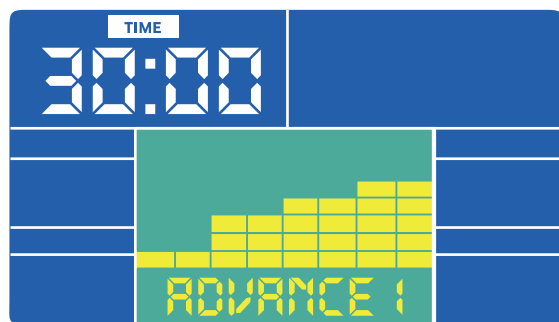


Figura 13

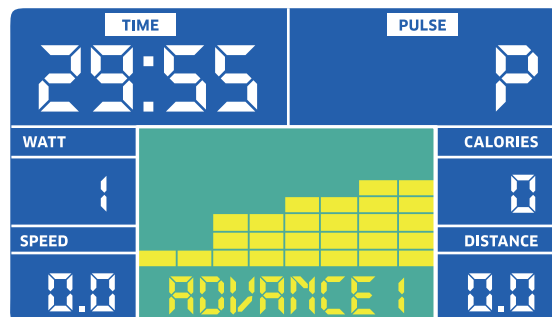


Figura 14

Instrucciones del uso de la consola

9. Modo DEPORTIVO (P09 ~ P12) (Figura 15)

Presione **UP (+) / DOWN (-)** para seleccionar un modo Deportivo 1 ~ 4 y confirme su selección con el botón **MODO**.

Configure el tiempo objetivo presionando **UP (+) / DOWN (-)** (Figura 16) y presione el botón **START/STOP** para comenzar el entrenamiento (Figura 17).

Durante el entrenamiento, el sistema ajustará automáticamente el nivel de carga según su capacidad para alcanzar la resistencia preestablecida.

Cuando la cuenta regresiva de tiempo llegue a 0:00 el sistema detendrá el ejercicio.



Figura 15



Figura 16

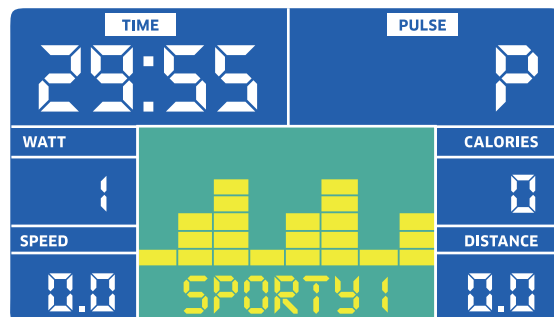


Figura 17

Instrucciones del uso de la consola

- 10. Modo CARDIO (P13 ~ P16)** (C. F. C., Control de Frecuencia Cardiaca) (Figura 18)
 Presione **UP (+) / DOWN (-)** para seleccionar un % de frecuencia cardiaca como objetivo (Figura 18), presione **MODE** para acceder a la configuración de tiempo (Figura 9).
 Presione **MODE** nuevamente para acceder al modo personalizado. Presione **UP (+) / DOWN (-)** para configurar el objetivo de pulso, presione **MODE** dos veces para acceder a la configuración de edad (Figura 20).
 Presione **START/STOP** para comenzar el entrenamiento.
 Durante el entrenamiento, el sistema ajustará automáticamente el nivel de carga según su capacidad para alcanzar los valores configurados.

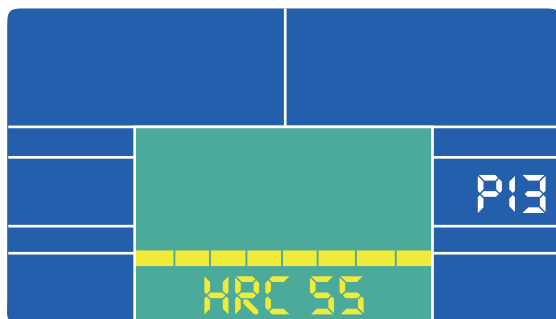


Figura 18

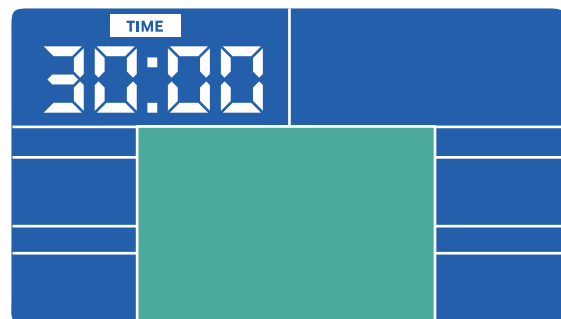


Figura 19

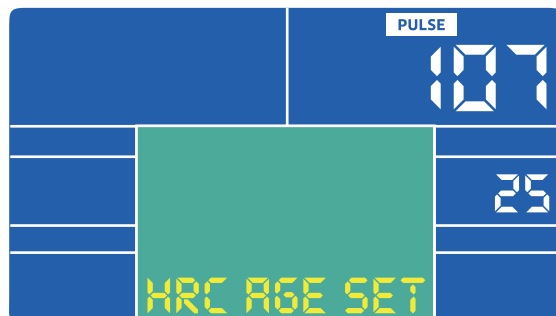


Figura 20

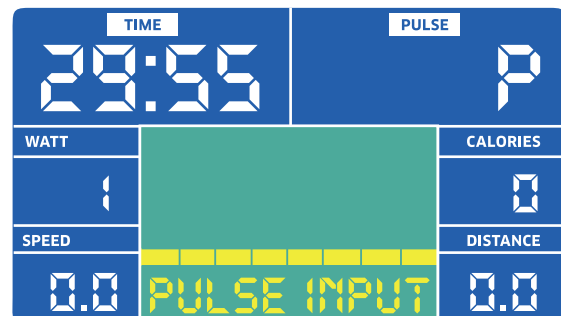


Figura 21

Instrucciones del uso de la consola

11. Modo WATT (P17) (Figura 22)

Configure el tiempo objetivo presionando **UP (+) / DOWN (-)** (Figura 23), presione **MODE** para aceptar el valor y configurar el objetivo **WATT** presionando **UP (+) / DOWN (-)**. Finalmente, presione **START/STOP** para comenzar el entrenamiento (Figuras 24 y 25)

Durante el entrenamiento, el sistema ajustará automáticamente el nivel de carga según su capacidad para alcanzar los valores configurados.

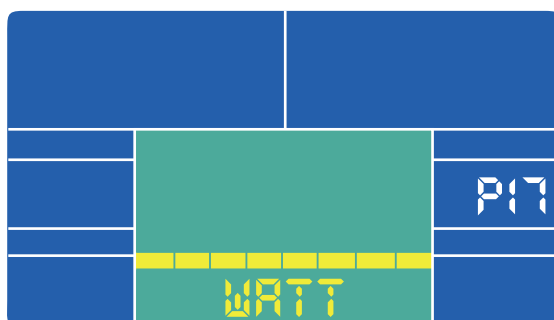


Figura 22

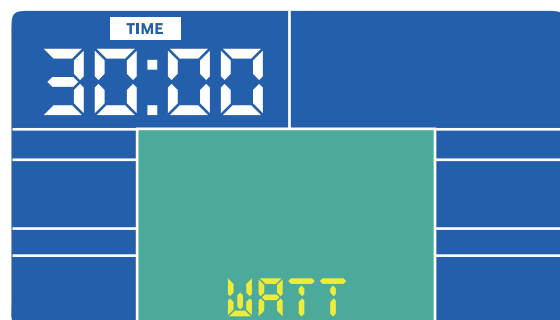


Figura 23

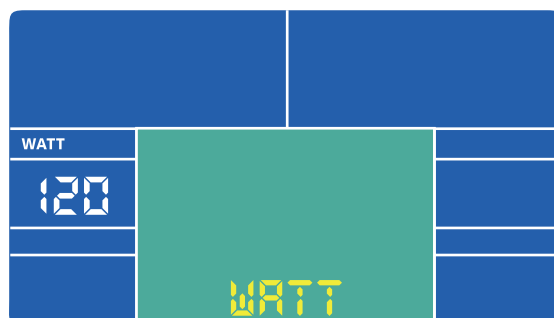


Figura 24

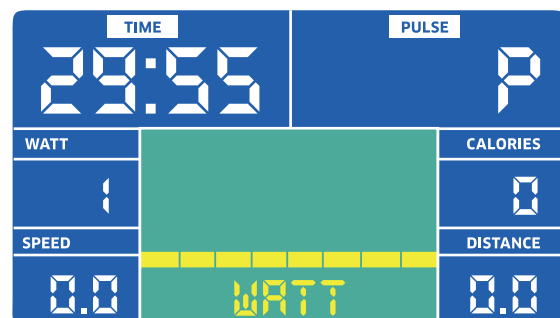


Figura 25

Instrucciones del uso de la consola

12. Función RECUPERACIÓN

Si el sensor no está detectando señal de pulso, este botón **RECOVERY** se encontrará desactivado.

Cuando el valor de pulso se muestre en pantalla, presione el botón **RECOVERY** para acceder a esta función.

Solo se visualizarán el tiempo y pulso, todas las demás funciones estarán deshabilitadas (Figura 26).

La ventana de **TIME** mostrará "0:60" y comenzará una cuenta regresiva (Sin importar si sigue o no registrando señal de pulso), la ventana PULSE mostrará su frecuencia cardíaca en tiempo real. Al finalizar la cuenta, la pantalla mostrará un valor F1 - F6 y la alarma emitirá un pitido. Presione el botón **RECOVERY** para regresar al menú principal. Durante la función de recuperación, puede presionar el botón **RECOVERY** para cancelar la medición y volver al menú principal

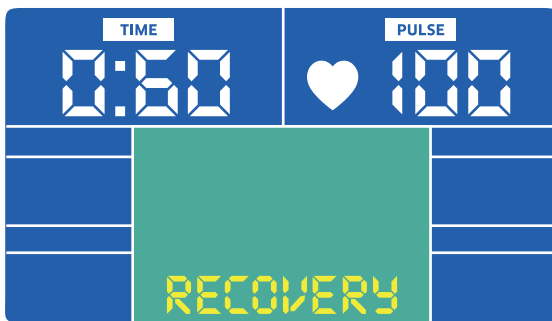


Figura 26

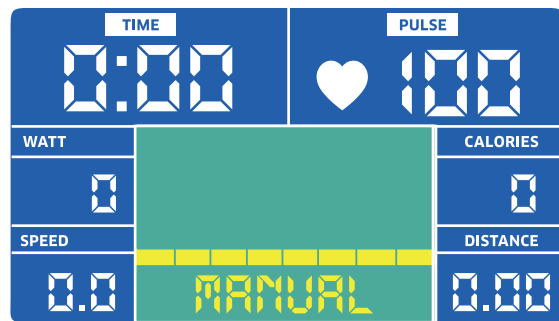


Figura 27

13. Función BODY FAT (Medición de grasa corporal)

Con el equipo detenido, presione el botón **BODY FAT** para ingresar a esta función.

Presione **UP (+) / DOWN (-)** para configurar su sexo (Figura 28), altura (Figura 29), peso (Figura 30), edad (Figura 31) y confirme los valores presionando el botón **MODE**. Luego de finalizar la configuración, la consola parpadeara, sostenga los sensores de pulso con ambas manos. La consola realizará la medición y mostrará el resultado (Figuras 32 a 35).



Figura 28

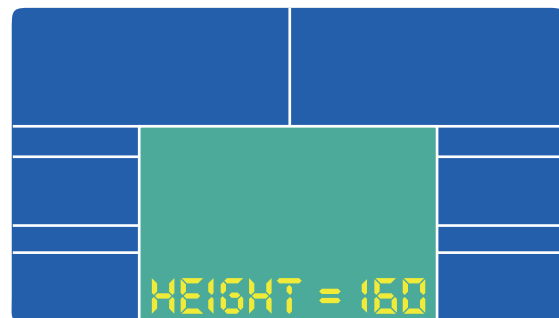


Figura 29

Instrucciones del uso de la consola

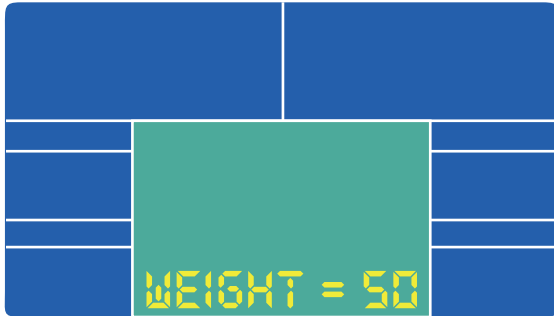


Figura 30

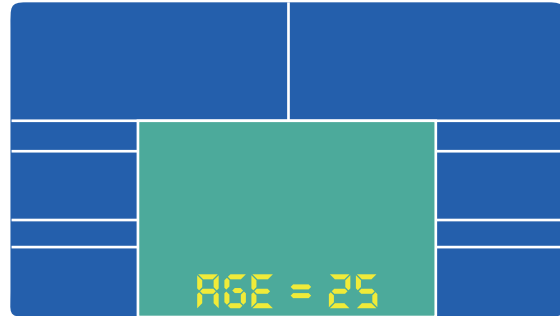


Figura 31

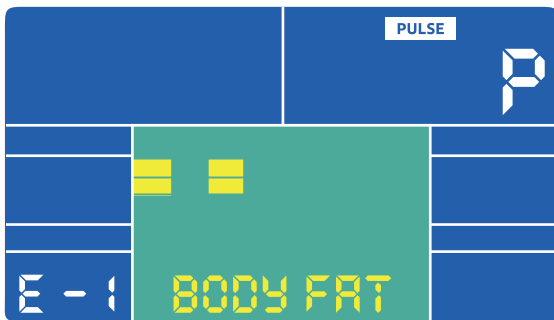


Figura 32

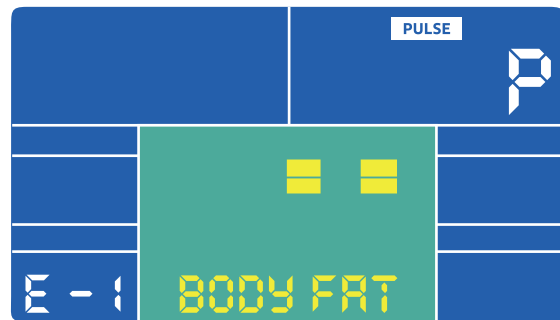


Figura 33

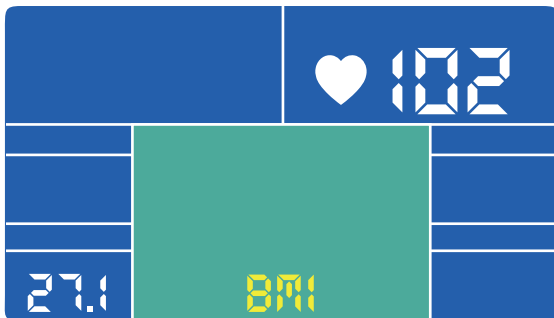


Figura 34

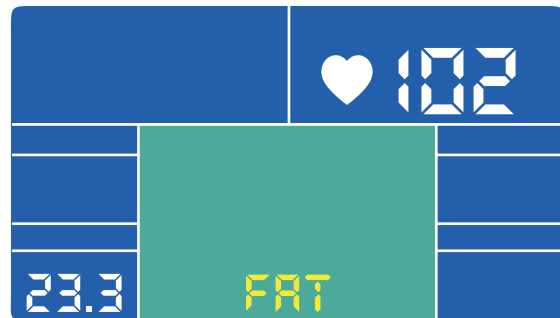


Figura 35

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.

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.

Tonificación muscular

- Para tonificar el músculo necesitarás tener la resistencia bastante alta. Esto pondrá más presión sobre nuestros músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar por el tiempo que quiera. Si también está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar como de costumbre durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas trabajen más duras de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

- El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo realizado. Cuanto más duro y más largo es el ejercicio, más calorías se quema. Efectivamente esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es la meta.

Uso

- Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para los mejores resultados establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.

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.

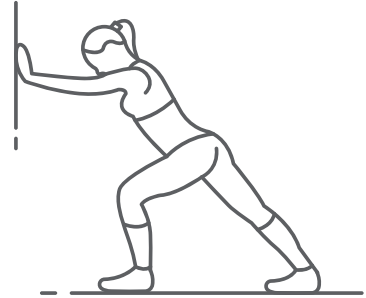


Instrucciones para ejercitarse

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.



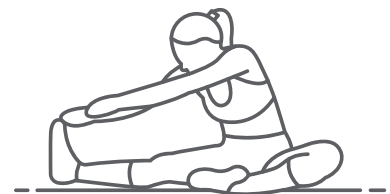
Toque de pies

- 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

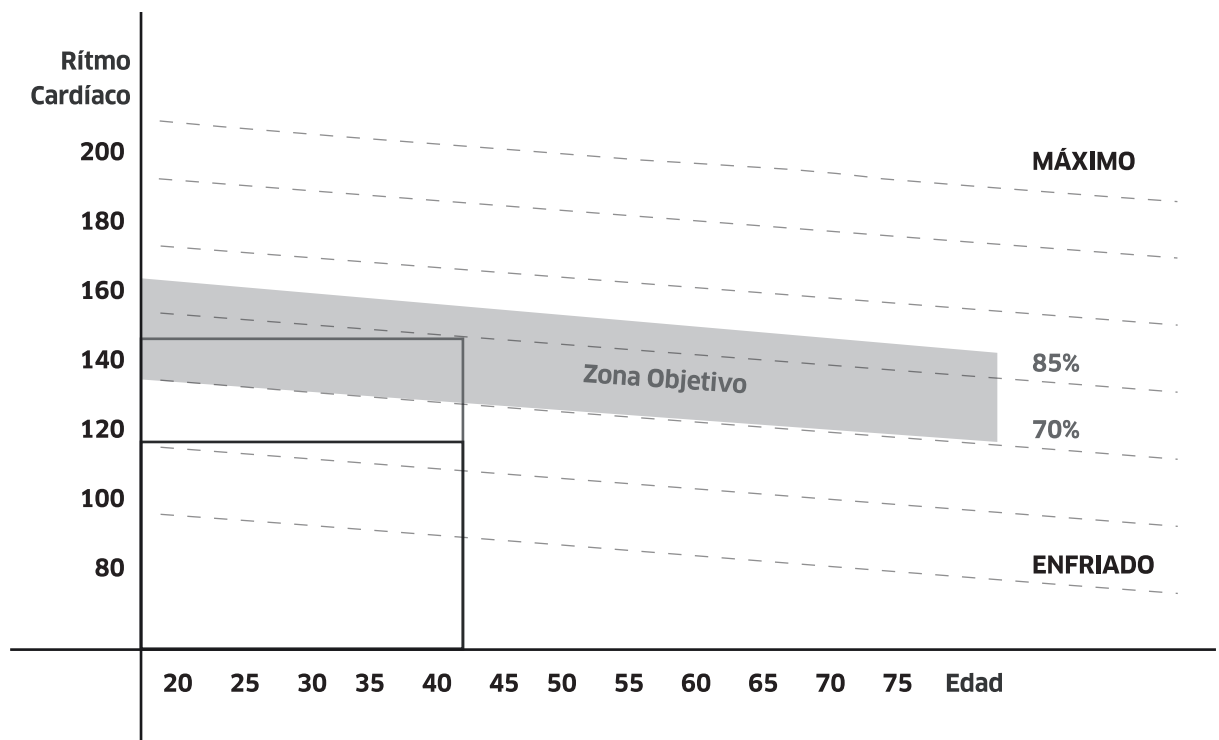
- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



Instrucciones para ejercitarse

Ejercicio

- Esta es la etapa en la que se pone el esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de sus piernas estarán más fuertes. Trabaje a su tiempo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido del corazón en la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



- Esta etapa es para dejar que su sistema cardio-vascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, para reducir el tiempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sacudir sus músculos en el estiramiento.

A medida que vaya mejorando, es probable que necesite entrenar más duramente y durante más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com