

zellers

ZS-EURO 1430

Treadmill
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 POSVENTA.

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 su servicio de POSVENTA.
- 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.

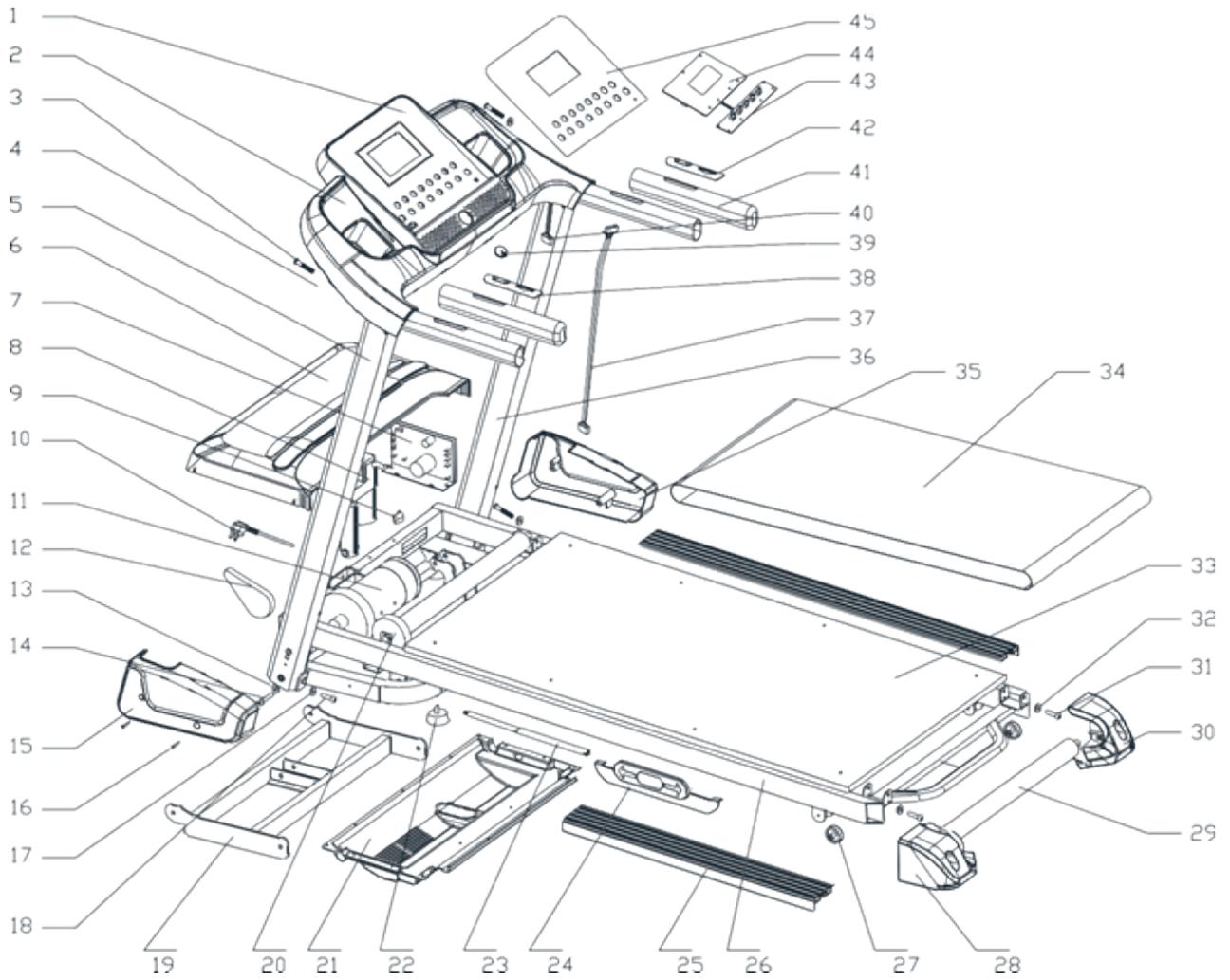
PESO LÍMITE

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 120 kg o menos.

ADVERTENCIA

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

Diagrama expandido

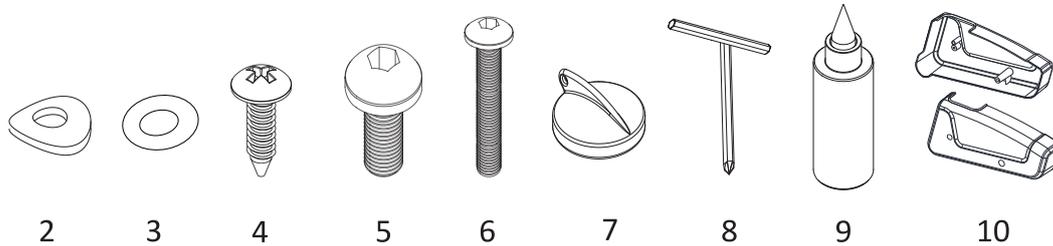


Lista de piezas y accesorios

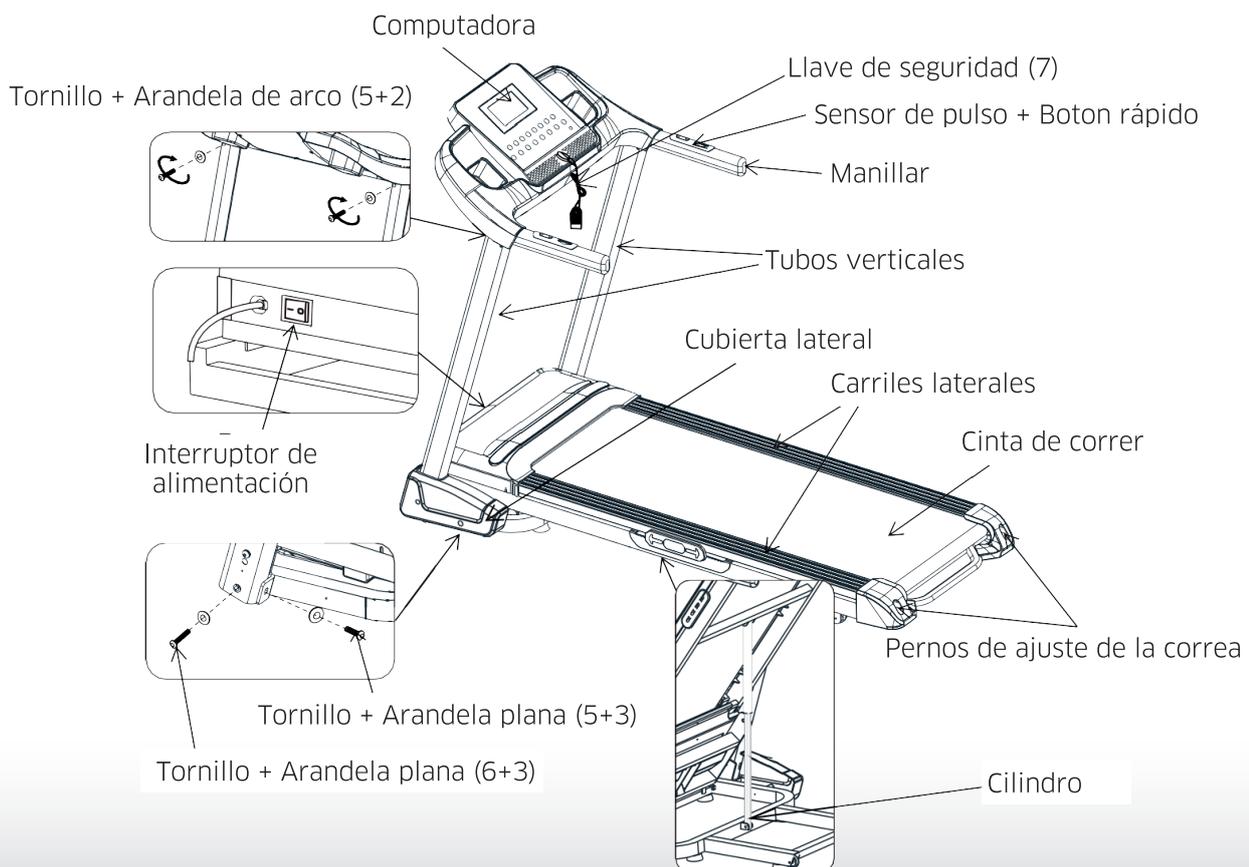
N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA	1
2	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA	1
3	TORNILLO	2
4	ARANDELA	2
5	TUBO VERTICAL-L	1
6	CUBIERTA SUPERIOR DEL MOTOR	1
7	PCB	1
8	MOTOR DE INCLINACIÓN	1
9	INTERRUPTOR	1
10	LÍNEA ELÉCTRICA	1
11	MOTOR	1
12	CINTURÓN	1
13	ARANDELA PLANA	2
14	TORNILLO	2
15	CUBIERTA LATERAL - L	1
16	TORNILLO	4
17	ARANDELA PLANA	2
18	TORNILLO	2
19	MARCO DE INCLINACIÓN	1
20	RODILLO DELANTERO	1
21	CUBIERTA BAJA DEL MOTOR	1
22	ALMOHADILLA DE PISO	6
23	CILINDRO	1
24	ALMOHADÓN	2
25	CARRIL LATERAL	2
26	MARCO PRINCIPAL	1
27	RUEDA	2
28	TAPA TRASERA IZQUIERDA (L)	1
29	RODILLO TRASERO	1
30	TAPA TRASERA DERECHA (R)	1

Montaje

Cuando abra la caja, encontrará los siguientes componentes.:



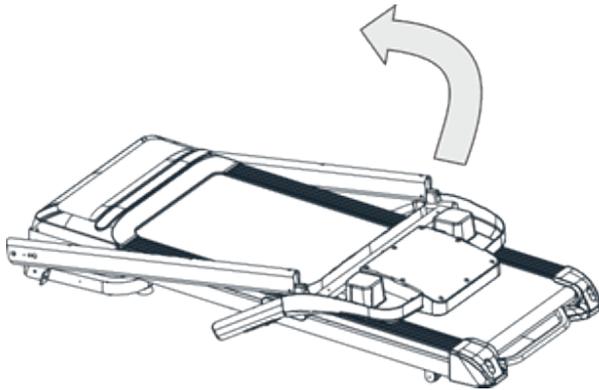
N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	ARANDELA DE ARCO	2
3	ARANDELA PLANA	4
4	TORNILLO ST4*12	4
5	TORNILLO M8*20	4
6	TORNILLO M8*80	2
7	LLAVE DE SEGURIDAD	1
8	LLAVE HEXAGONAL T	1
9	ACEITE DE SILICONA	1
10	CUBIERTA LATERAL DERECHA (R) E IZQUIERDA (L)	2



Montaje

ATENCIÓN: No conecte la cinta para correr a la corriente eléctrica hasta completar el ensamblaje. Abra la caja, remueva el marco principal y los componentes y colóquelos sobre el suelo en un espacio amplio.

PASO 1:



Saque la máquina de la caja y extiéndala sobre el suelo plano, gire el manubrio a la posición recta, sostenga el marco de la consola y luego tire hacia arriba.

PASO 2:



Sostenga el tubo vertical con la mano, use la llave hexagonal n.º 8 (T) para bloquear el tubo vertical izquierdo en el marco de la base con un tornillo n.º 5 y una arandela plana n.º 3 como se muestra en la imagen.

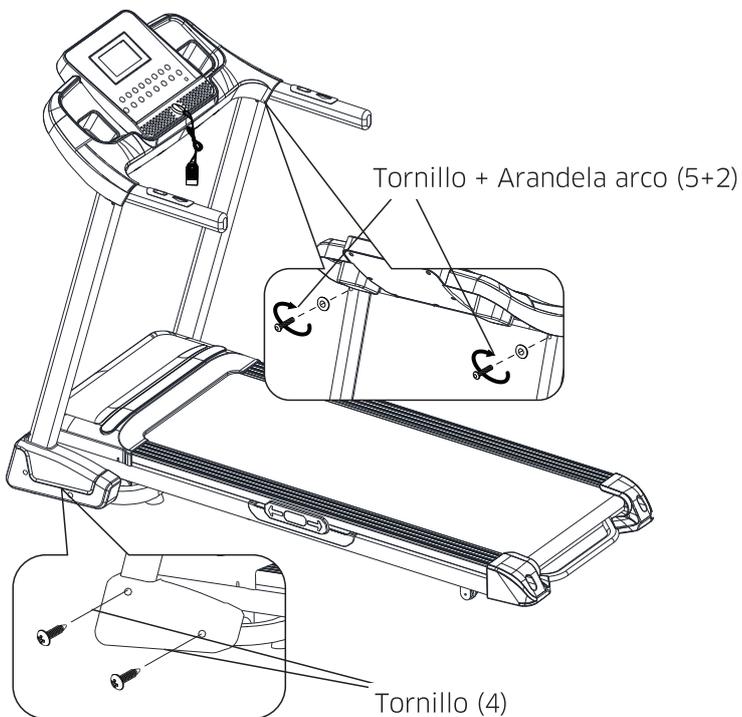
Use la llave hexagonal n.º 8 (T) para bloquear el tubo vertical izquierdo en el marco de la base con un tornillo n.º 6 y una arandela plana n.º 3 como se muestra en la imagen.

Tornillo + Arandela plana (6+3)

Tornillo + Arandela plana (5+3)

Montaje

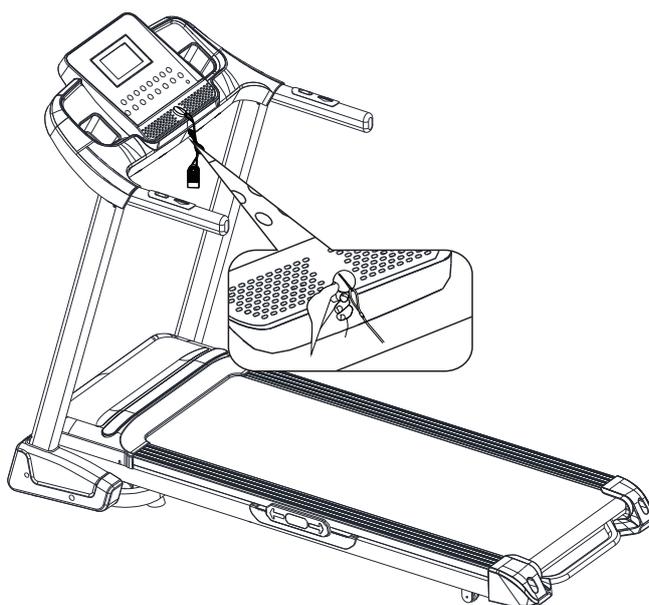
PASO 3:



Sostenga el marco de la consola, use la llave hexagonal n.º 8 (T) para bloquear el marco de la consola en el tubo vertical izquierdo y derecho con un tornillo n.º 5 y una arandela de arco n.º 2 como se muestra en la imagen.

Use una llave hexagonal n.º 8 (T) para bloquear el marco de la consola en la cubierta lateral izquierda y derecha con un tornillo n.º 4 como se muestra en la imagen.

PASO 4:



Coloque la llave de seguridad (7) en la consola.

Precauciones - Plegado y desplegado

PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté bien sujeto a una prenda de su ropa. Siempre que encienda la caminadora coloque sus pies sobre los rieles laterales, no sobre la banda para correr. Deje que la máquina para correr alcance una velocidad de al menos 1,0 km/h antes de caminar sobre la banda.

1. Presione el interruptor de encendido ubicado en la parte delantera de la máquina para correr a la posición de ENCENDIDO, presione la tecla "INICIAR" y la máquina comenzará lentamente.
2. En espera o en tiempo de funcionamiento, tome ambos lados del inductor cardíaco, la pantalla de la consola mostrará los datos de su frecuencia cardíaca. No mostrará los datos si toma solo un lado.
3. Retire la llave de seguridad para cualquier situación de emergencia. La máquina se detendrá automáticamente después de retirar la llave de seguridad.

PLEGADO Y DESPLEGADO

Asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición APAGADO y que el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente

PLEGADO :

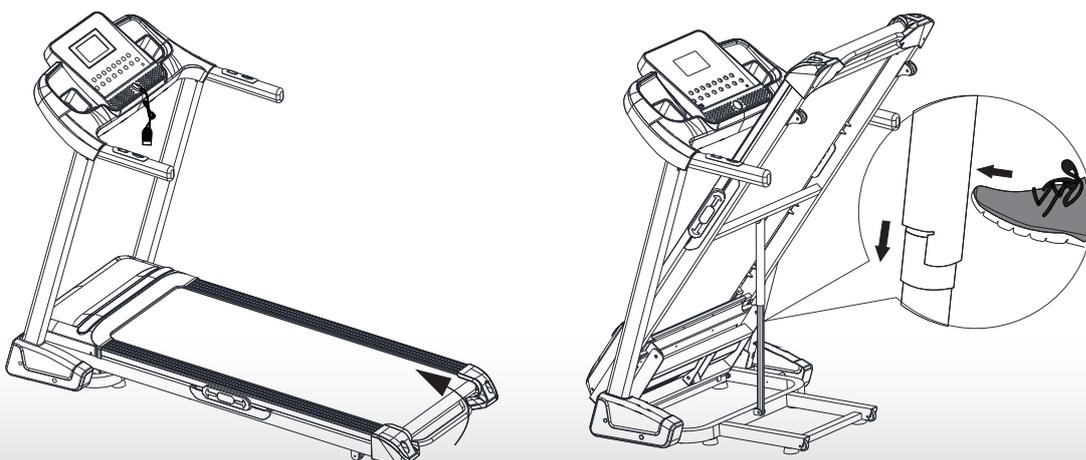
Sostenga la parte trasera con una mano y luego levante la plataforma hasta que la bola de acero salte a la posición de bloqueo.

Verifique que el cilindro salte a la posición de bloqueo antes de mover la máquina para correr.

DESPLEGADO:

Sostenga la parte trasera con una mano y luego tire del cilindro para desplegar la máquina para correr. No se pare debajo de la plataforma mientras despliega la máquina para correr.

PARA EVITAR CUALQUIER LESIÓN, ASEGÚRESE DE SUJETAR FIRME LA PLATAFORMA AL LEVANTARLA O BAJARLA.



Instrucciones de la consola



OPERACIÓN (MANUAL)

1. Conecte a corriente, luego coloque la llave de seguridad en la computadora y encienda el interruptor de encendido que se encuentra en la parte delantera de la máquina para correr.
2. La ventana mostrará "0.0". Luego presione la tecla **"INICIAR"** para iniciar la cinta de correr; después de una cuenta regresiva de 5 segundos, la cinta de correr comenzará a una velocidad de 1,0 KM/H.
3. Para ajustar manualmente la velocidad, presione la tecla **VEL. +** o **VEL. -** o la tecla rápida en el manubrio derecho para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Cada incremento o reducción será de 0,1 km/h. El rango de velocidad es de 1,0 km/h a 16 km/h.
4. Para ajustar manualmente la inclinación, presione la tecla de **INCL. +** o **INCL. -** o la tecla rápida en el manubrio izquierdo para aumentar o disminuir la inclinación durante el ejercicio. El rango de inclinación es de 1 a 15.
5. También puede usar las **teclas de velocidad rápida** (3/6/9/12) en la consola para acceder directamente a una velocidad preestablecida.
6. También puede usar las **teclas de inclinación rápida** (3/6/9/12) en la consola para acceder directamente a una inclinación preestablecida.
7. Presione la tecla **"PARAR"** para detener la máquina para correr. Para frenar de emergencia, retire la llave de seguridad. La cinta de correr se detendrá automáticamente.

Funciones

SENSORES DE PULSO DEL MANUBRIO

1. Lado izquierdo: teclas INCLINE + y -.
2. Lado derecho: teclas SPEED + y -.
3. Tome los sensores de pulso ubicados en los manubrios izquierdo y derecho y manténgalos presionados durante 8 segundos. La pantalla de la consola mostrará su frecuencia cardíaca. No funcionará si solo se detecta un lado del manubrio. La ventana Pulso mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto, con un rango de 40 a 199.

VENTANA DE VISUALIZACIÓN Y TECLAS

1. Ventana de visualización LCD: SPEED (velocidad), TIME (tiempo), DISTANCE (distancia), CALORIE (calorías), PULSE (pulsaciones), PROGRAM (programa), INCLINE (inclinación).
2. Teclas de función: SPEED+, SPEED-, INCLINE+, INCLINE-, START, STOP, MODE, PROGRAM.
3. Teclas rápidas para selección de velocidad: (3/6/9/12) .
4. Teclas rápidas para selección de inclinación: (3/6/9/12) .
5. Cuando la ventana de visualización muestre "- - -", coloque la llave de seguridad en la computadora para activar las operaciones.
6. Para frenar de emergencia, retire la llave de seguridad. La cinta de correr se detendrá automáticamente y la ventana mostrará "- - -".

TECLA DE MODO

1. Presione la tecla "MODE" para acceder al modo de cuenta regresiva. Puede establecer un objetivo de tiempo, distancia o calorías quemadas usando la tecla de velocidad "+" o "-" para ajustar la cantidad deseada. Presione la tecla "START" para comenzar su rutina de ejercicios.
2. Pulse la tecla "STOP" para detener la cinta de correr.
3. El sistema se apagará y se detendrá después de alcanzar el objetivo deseado y la máquina se detendrá.

SISTEMA DE AUDIO BLUETOOTH

Abra Bluetooth en su teléfono durante el ejercicio, encontrará el nombre de la máquina "Running V3" para conectarlo, abra la música desde su teléfono, se reproducirá mediante el Bluetooth en la máquina.

SOFTWARE DE APLICACIÓN (APP)

Puede buscar "Fitshow" en su tienda de aplicaciones o escanear el código QR mostrado debajo para descargar la aplicación.

Programas

TECLA DE PROGRAMA (PROG)

1. Antes de iniciar la máquina para correr, presione la tecla "PROG" para seleccionar el programa, puede seleccionar P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.

2. La ventana TIME mostrará un tiempo preestablecido parpadeante de 30:00 minutos, presione "+" o "-" para aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento deseado. El rango de tiempo es de 8:00 a 99:00 minutos.

3. Presione la tecla "START" para iniciar la máquina para correr y la tecla "STOP" para detener la máquina para correr.

4. En el modo de programa, el tiempo de entrenamiento predeterminado es de 30 minutos, 1/20 minutos por intervalo.

Las teclas "MODE" y "PROGRAM" deben estar seleccionadas antes de comenzar.

Intervalos = Tiempo fijado / 20 secciones con distintos niveles de intensidad.

PROGRAMA \ TIEMPO		Intervalos: Tiempo fijo/ 20 tramos de varios niveles de intensidad																			
		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
	INCLINACIÓN	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINACIÓN	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	VELOCIDAD	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	VELOCIDAD	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINACIÓN	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

Consejos

ANTES DE COMPLETAR UNA SESIÓN DE EJERCICIO SIEMPRE:

1. Tómese su tiempo para disminuir su enfriamiento, reduciendo su frecuencia cardíaca a un nivel normal antes de completar su entrenamiento.
2. Sujete el manubrio y presione la tecla de velocidad lenta. Disminuya su ritmo a una caminata fácil.
3. Asegúrese de que la banda para correr se haya detenido por completo antes de salir de la máquina para correr.

ADVERTENCIA:

Apague y desenchufe la máquina para correr antes de realizar cualquier mantenimiento o inspección visual. El no hacerlo puede resultar en lesiones graves.

Nota: No realizar el mantenimiento periódico y preventivo requerido puede anular la garantía.

AL FINAL DE CADA SESIÓN DE EJERCICIO SIEMPRE

1. Retire la llave de seguridad de la consola.
2. Utilice el interruptor de encendido para apagar la máquina para correr.
3. Siempre coloque y almacene el cable de alimentación donde esté libre de todo camino.
4. Desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente. Esto es especialmente importante si no va a utilizar la máquina para correr durante períodos prolongados.
5. Limpie toda la superficie de la máquina para correr con un paño seco o una toalla, especialmente la transpiración en el manubrio, la consola, la banda para correr u otros componentes de la máquina para correr.

ALMACENAMIENTO

- Guarde su caminadora en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de encendido esté apagado y desenchufado del tomacorriente.

TRASLADO

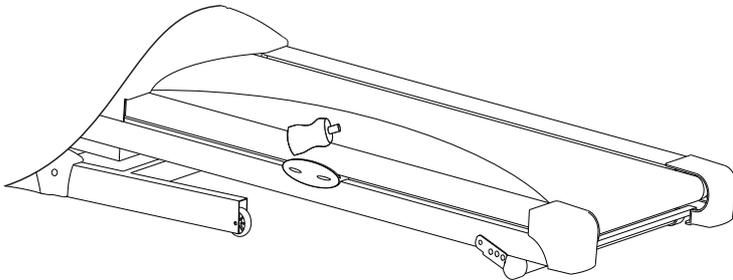
- Verifique el cilindro (10) en la posición bloqueada antes de mover la máquina para correr.
- La cinta de correr ha sido diseñada y equipada con ruedas (11) para facilitar su movilidad. Antes de moverse, asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición de apagado y que el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente. Incline el marco de la base de la máquina para correr y luego gírela hasta la posición deseada.

Mantenimiento y ajustes

LUBRICACIÓN DE SU CINTA DE CORRER

Las cintas de correr ya han sido untadas con aceite de silicona antes de salir de la planta de fabricación. El aceite de silicona no tiene volatilidad y ha penetrado gradualmente a través de la banda para correr. No habrá necesidad de volver a esparcir el aceite en circunstancias normales.

Para mantener la cinta de correr, hemos incluido una pequeña botella de aceite de silicona. El aceite de silicona se puede volver a esparcir una vez que se haya aumentado la resistencia y la banda para correr comience a rozar contra la plataforma para correr. Deje que el aceite de silicona se fije durante un minuto antes de usar la máquina para correr.



NOTA: Utilice únicamente lubricantes "Silicone Oil" para este equipo. Además, no agregue ningún otro ingrediente de aceite; de lo contrario, la máquina para correr se dañará. No lubrique en exceso la tabla para caminar. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.

AJUSTE DE LA CORREA DE CARRERA

- a) Ajuste la velocidad a 3 km/h.
- b) Si la cinta de correr se desvía hacia la derecha, ajuste el perno de la derecha media vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave Allen y ajuste el perno de la izquierda media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (ver figura 1).
- c) Si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda, ajuste el perno de la izquierda media vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave Allen, y ajuste el perno de la derecha media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (ver figura 2).
- d) Si la banda para correr no se desvía, pero se desliza, ajuste los pernos izquierdo y derecho media vuelta en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos, o media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlos si la correa está demasiado apretada (ver figura 3 y 4).
- e) Después del ajuste, compruebe la banda de rodadura y ajústela más si es necesario.

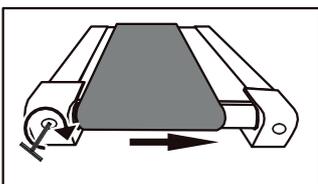


Figura 1. El ajuste para la desviación a la derecha.

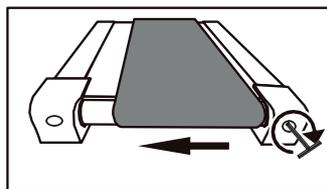


Figura 2. El ajuste para la desviación a la izquierda.

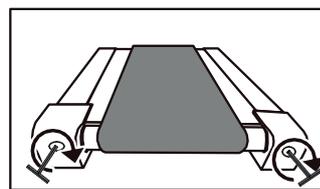


Figura 3. Apretar la cinta de correr.

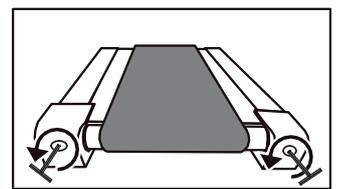


Figura 4. Aflojar la correa de correr.

Bluetooth y apps.

FITSHOW/KINOMAP/ZWIFT DESCARGA



FitSHOW



Kinomap



ZWIFT

1. Escanee el código QR para descargar directo la App.
También puede obtenerlas y descargarlas desde su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.

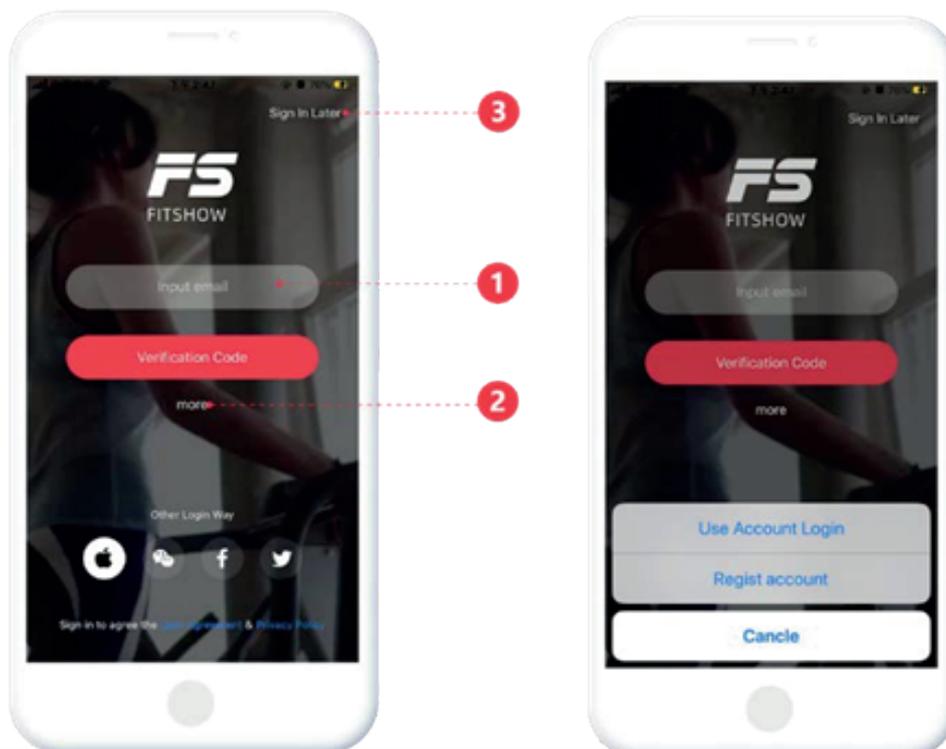
OPERACIONES DE LA APP

2.1 REGISTRO Y ACCESO DEL USUARIO

Paso 1: Genere el código de verificación para iniciar sesión directamente

Paso 2: Haga click en 'More'-> Password Login para poner el usuario y contraseña si ya los tiene.

Paso 3: Inicie sesión como invitado.



Bluetooth y apps.

OPERACIONES DE LA APP

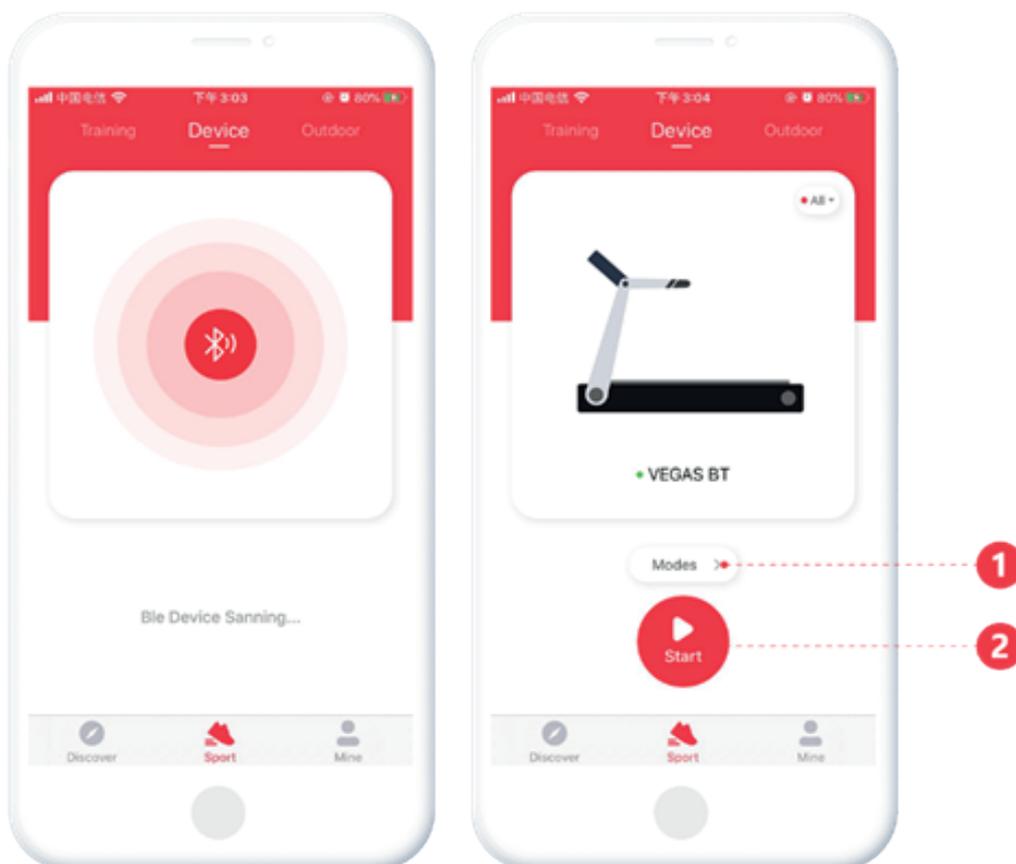
2.2 CONEXIÓN DEL DISPOSITIVO

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos. Luego acceda a la página de [Sports -Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Podrá identificar el equipo por un código FS-XXXXXX-A donde X es una combinación de 6 letras.

Nota:

1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.

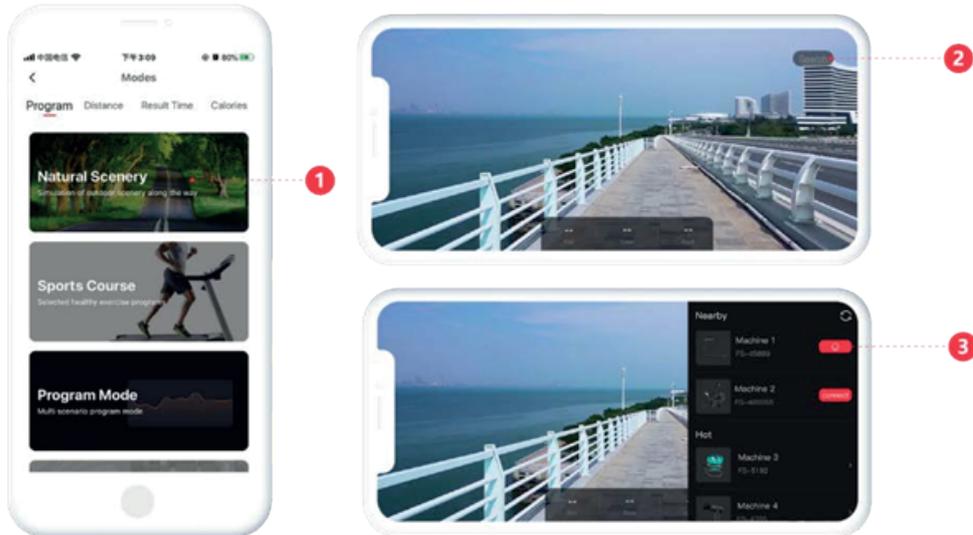


Bluetooth y apps.

OPERACIONES DE LA APP

2.3 SELECCIÓN DE MODELO

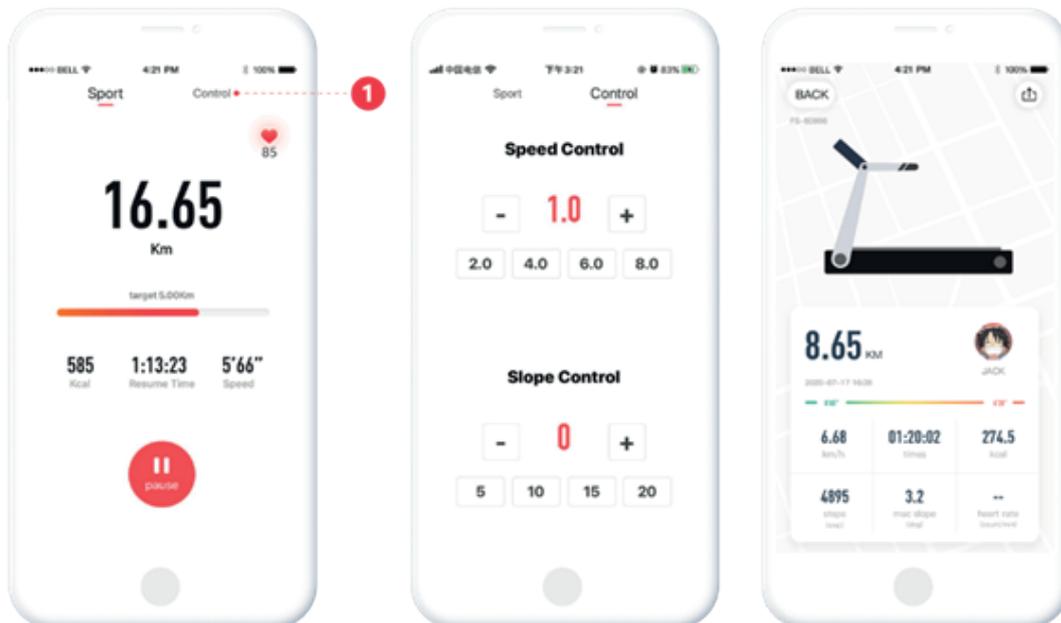
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 CONTROL DEPORTIVO

Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones.

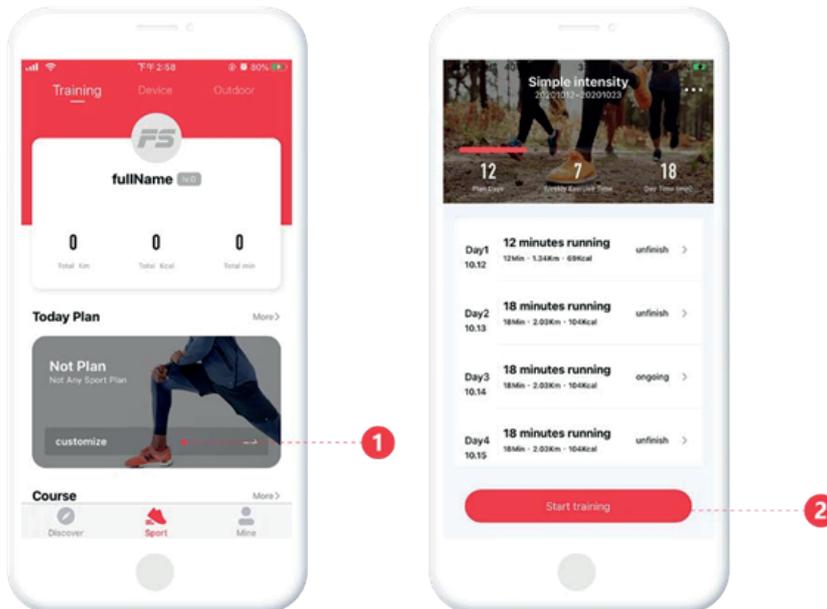
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación .



Bluetooth y apps.

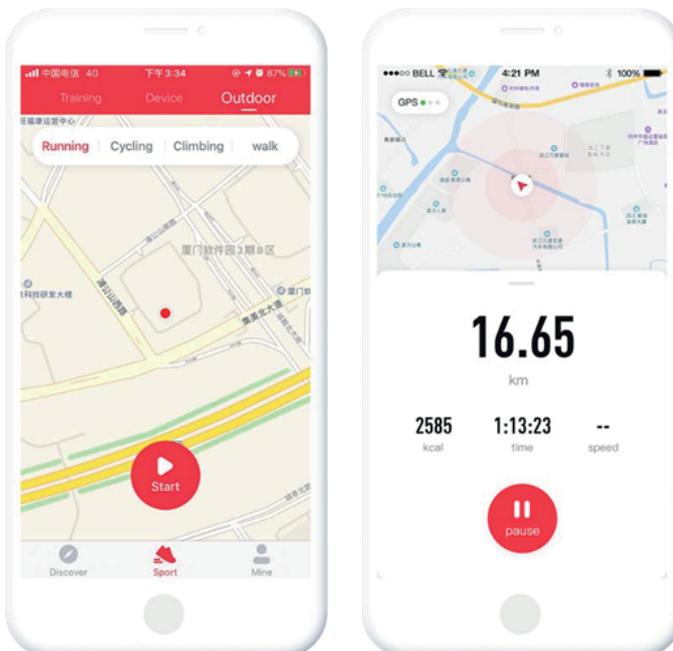
2.5 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ingrese en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



2.6 DEPORTES AL AIRE LIBRE

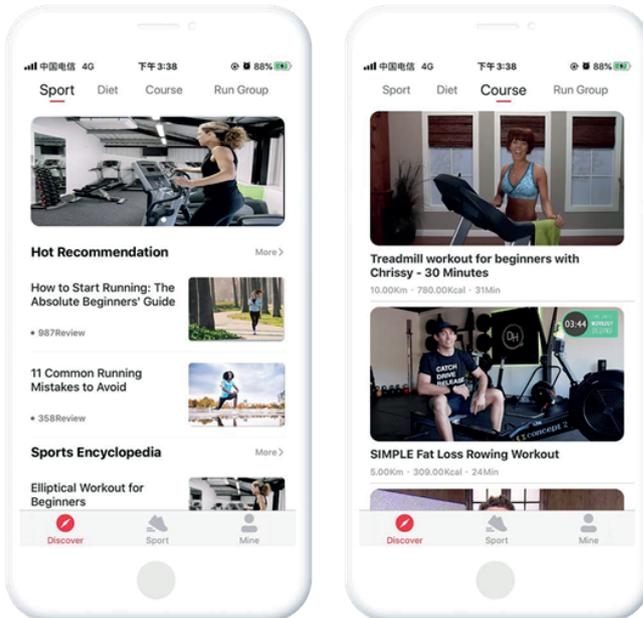
Ingrese a la página [Deportes - Al aire libre] para iniciar un modelo de deportes al aire libre.



Bluetooth y apps.

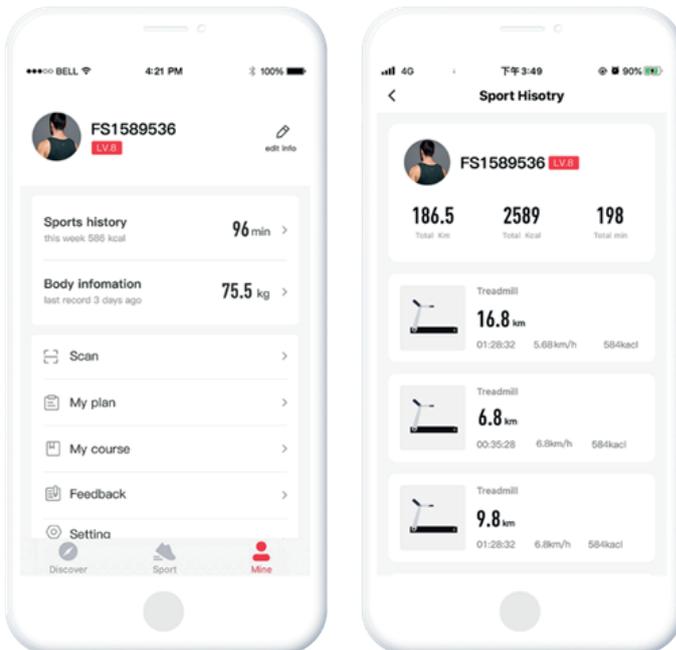
2.7 DESCUBRIR

Ingrese en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



2.8 MI INFORMACIÓN

Ingrese en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.



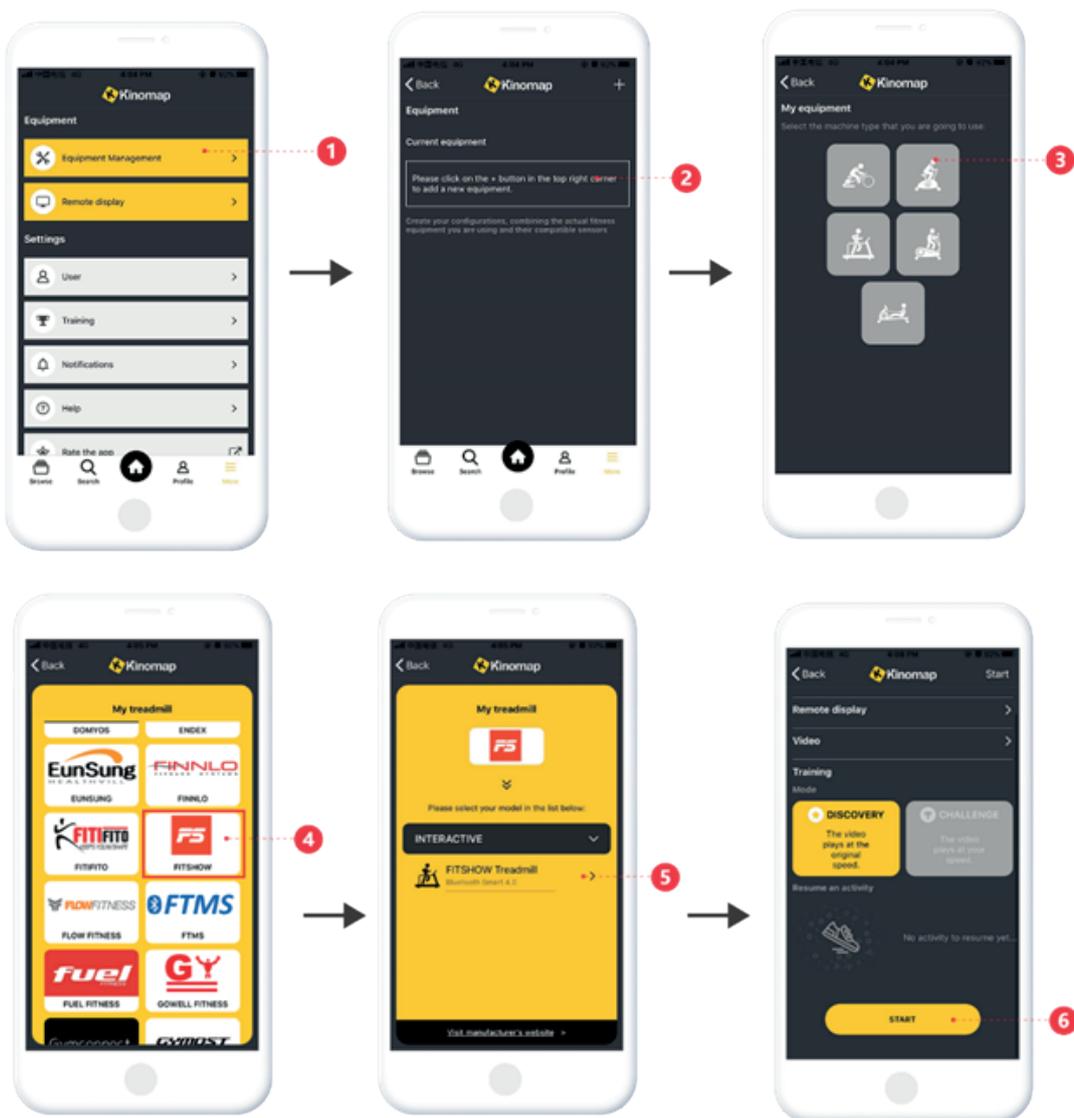
Bluetooth y apps.

3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.1 KNOMAP

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store.

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.

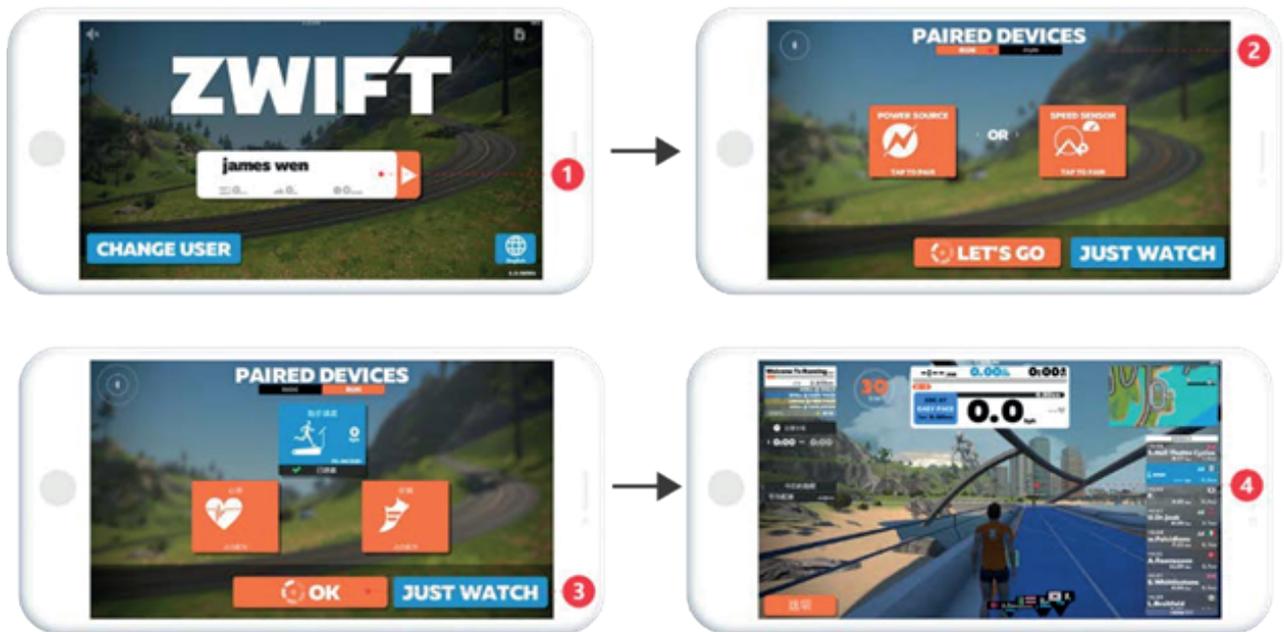


Bluetooth y apps.

3. 2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store.

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.



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.

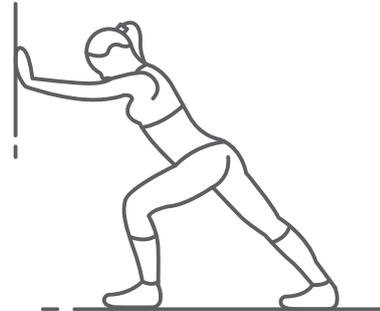


Instrucciones para ejercitarse

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