

zellens

ZL-3600 PRO



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

03-10 Instrucciones de ensamblado

- Listado de Partes
- Herramientas para ensamblado
- Pasos para el ensamblado

11 Desarmado en piezas

12-14 Lista de partes

15-21 Programa del usuario

- Display y consola
- Operación
- Modo Manual
- Modo Beginner
- Modo Advance
- Modo Sporty
- Modo Cardio
- Modo Watt Mode
- Recovery
- Grasa corporal

22-23 Guía de uso

- Mantenimiento
- Solución de problemas

24-26 Instrucciones para ejercitarse

- Calentamiento / enfriamiento
- Ejercicios

Instrucciones de seguridad

Advertencia

Este equipo de fitness está diseñado para la salud, el ejercicio aeróbico o cardio. Cualquier persona que utilice este producto debe consultar a un médico antes de comenzar su programa de ejercicios. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o aquellas con condiciones de salud preexistentes.

Si en cualquier momento durante su ejercicio, Ud. experimenta dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de comenzar de nuevo.

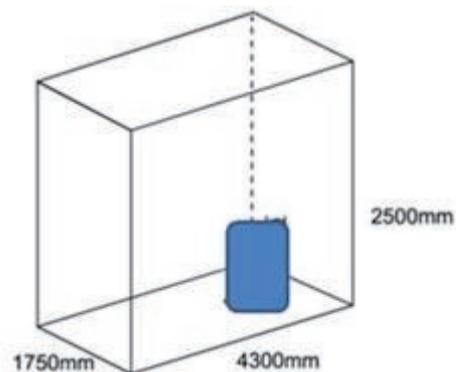
Cuando se utilice un producto eléctrico, siempre se deben tomar precauciones básicas para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales. El uso de una fuente de alimentación incorrecta puede causar daños a la máquina de fitness y / o dispositivo de entretenimiento. Desenchufe siempre este equipo de la toma eléctrica inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.

Cuando haga ejercicio en este equipo, permanezca sentado.

- Antes de utilizar éste producto, es imprescindible leer este manual de operación completo y TODAS las instrucciones. La máquina de ejercicios está diseñada para ser utilizada únicamente de la manera descrita en este manual.

- El peso máximo de carga de la máquina de ejercicios es de 160 Kgs.

- No utilice la máquina de ejercicios sobre alfombras profundamente acolchadas, de felpa o de peluche. Puede dañar tanto la alfombra como la máquina. No utilice el equipo de fitness al aire libre, cerca de piscinas o en áreas de alta humedad. Mantenga el área alrededor de la máquina de ejercicios libre de obstrucciones, incluyendo paredes y muebles. Mantenga el área alrededor de L430 x W175 x 250 cm para hacer ejercicio en un área de seguridad, como indica la figura.



- Use zapatos adecuados. Tacones altos, zapatos de vestir, sandalias o pies descalzos no son adecuados para el uso en su máquina de fitness. Los zapatos atléticos de calidad se recomiendan para evitar la fatiga de la pierna. Mantenga toda la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas lejos de los pedales de la máquina de ejercicios.

- Asegúrese de que todos los componentes están bien sujetos. Nunca use la máquina de ejercicios si tiene un cable o enchufe dañado. Si la máquina de fitness no funciona correctamente, llame a su distribuidor.

Instrucciones de seguridad

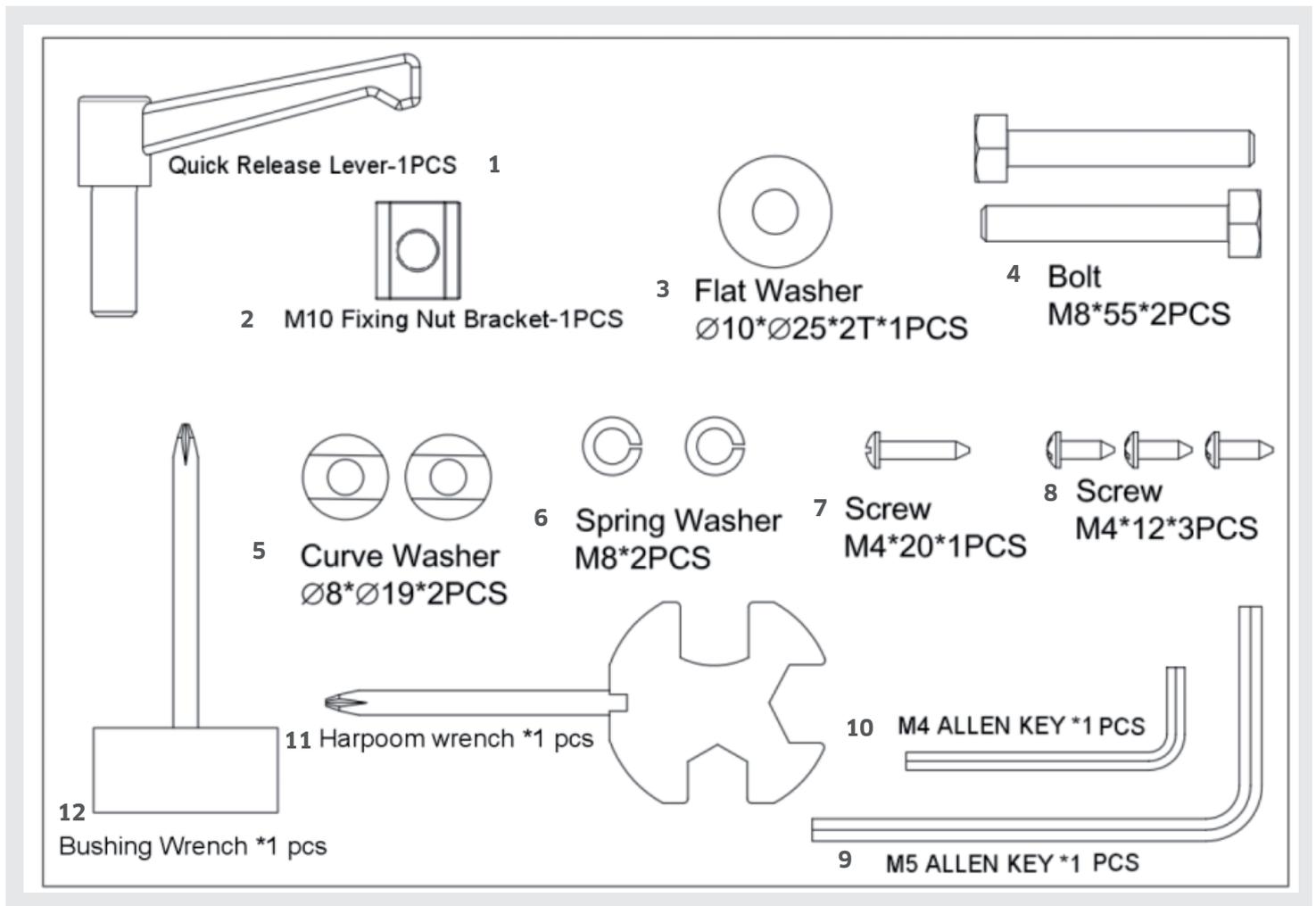
- Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina de ejercicios. Durante el entrenamiento, siempre sujete los brazos o el manillar fijo. Acérquese a la máquina desde el lado izquierdo y coloque la pierna derecha en el primer escalón.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina de ejercicios. Hay áreas que pueden causar daño, por lo que se recomienda precaución. Asegúrese siempre de que la máquina esté estable en el suelo.
- No opere donde se están usando productos en aerosol o donde se está administrando oxígeno. Las chispas del motor pueden encender un ambiente altamente gaseoso.
- No deje caer ni inserte ningún objeto en las aberturas. No retire las cubiertas de plástico de la máquina. El servicio de mantenimiento debe ser realizado solamente por un representante de servicio autorizado. Las partes móviles contenidas debajo de las cubiertas pueden ser extremadamente peligrosas cuando no están cubiertas.
- Este equipo no está diseñado para ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Cualquier cambio o modificación en esta máquina de fitness puede anular la garantía del producto. Cualquier servicio que no sea limpieza o mantenimiento del usuario, debe ser realizado por un representante de servicio autorizado.
- Los datos son solamente para usos de referencia.
- Se requiere mantenimiento por un período de tiempo. Puede contactar al distribuidor para obtener información.

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

Instrucciones de ensamblado

- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.

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



Instrucciones de ensamblado

Listado de partes

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
1	Palanca de liberación rápida	-	1
2	Soporte de tuerca de fijación	-	1
3	Arandela plana	10*25*2T	1
4	Perno	M8*55	2
5	Arandela curva	8*19	2
6	Arandela de resorte	M8	2
7	Tornillo	M4*20	1
8	Tornillo	M4*12	3

Herramientas para el ensamblado

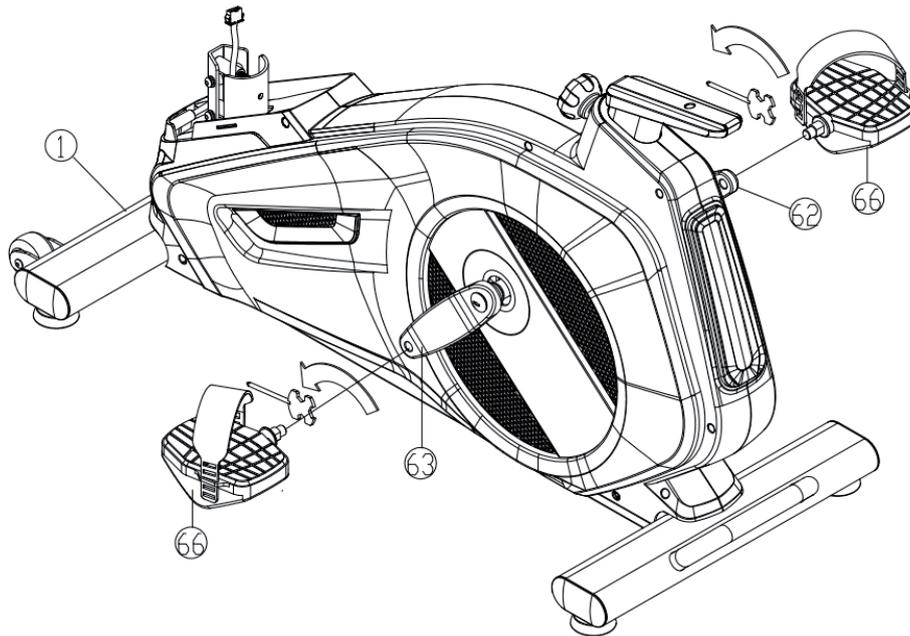
Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
9	Llave Allen #6	6mm	1
10	Llave Allen #5	5mm	1
11	Llave de arpón	-	1
12	Destornillador	-	1

Pasos para el ensamblado

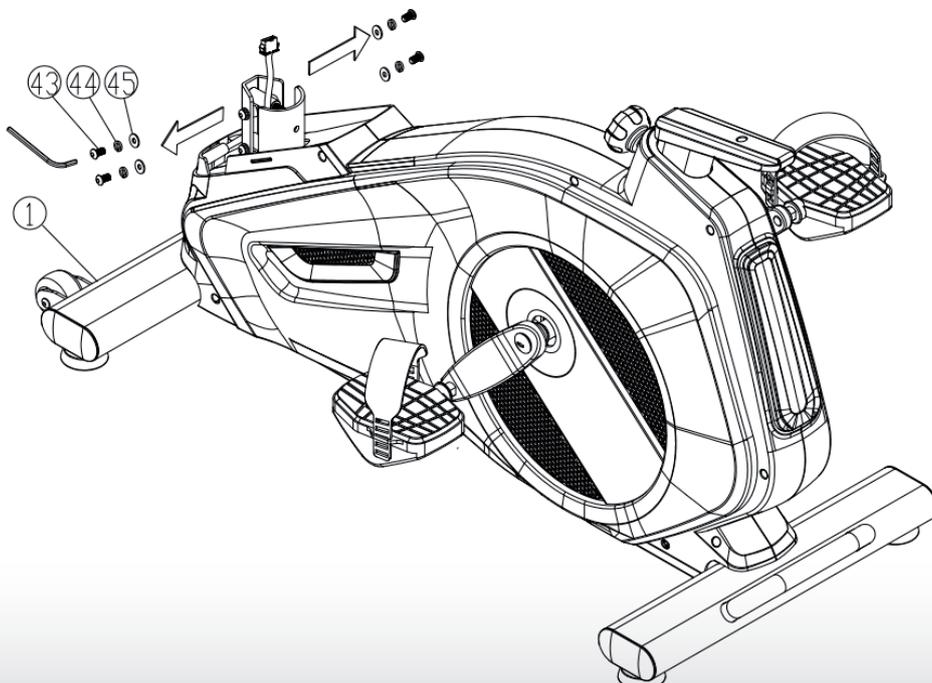
Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

- Como indican las flechas, utilice la llave arpón para ajustar los pedales, tanto el izquierdo como el derecho. El nº 66 en la manivela izquierda nº 63 y derecha nº 62.

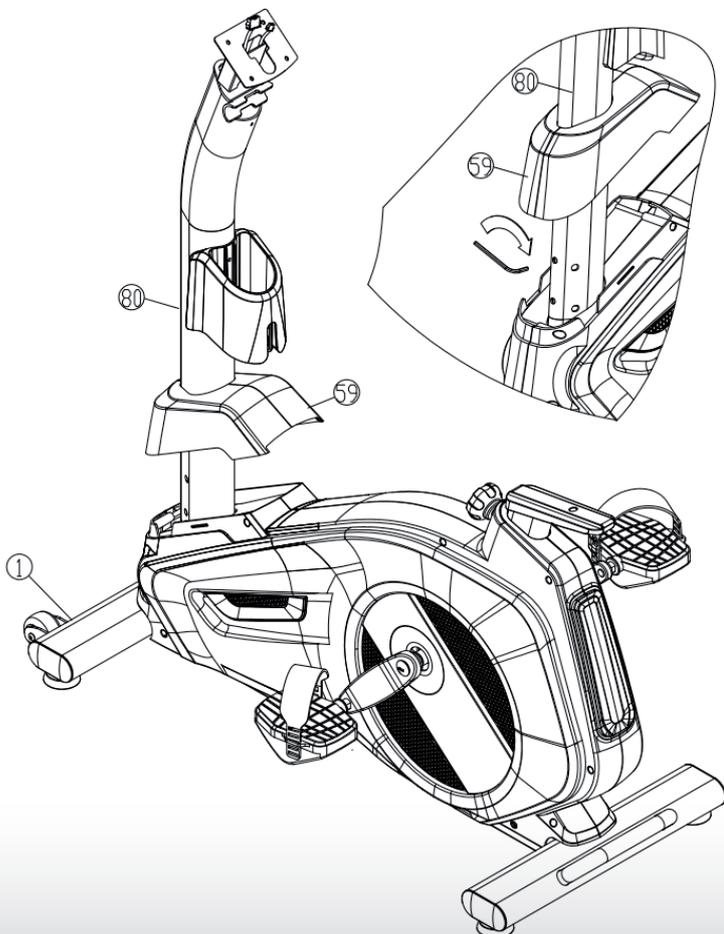
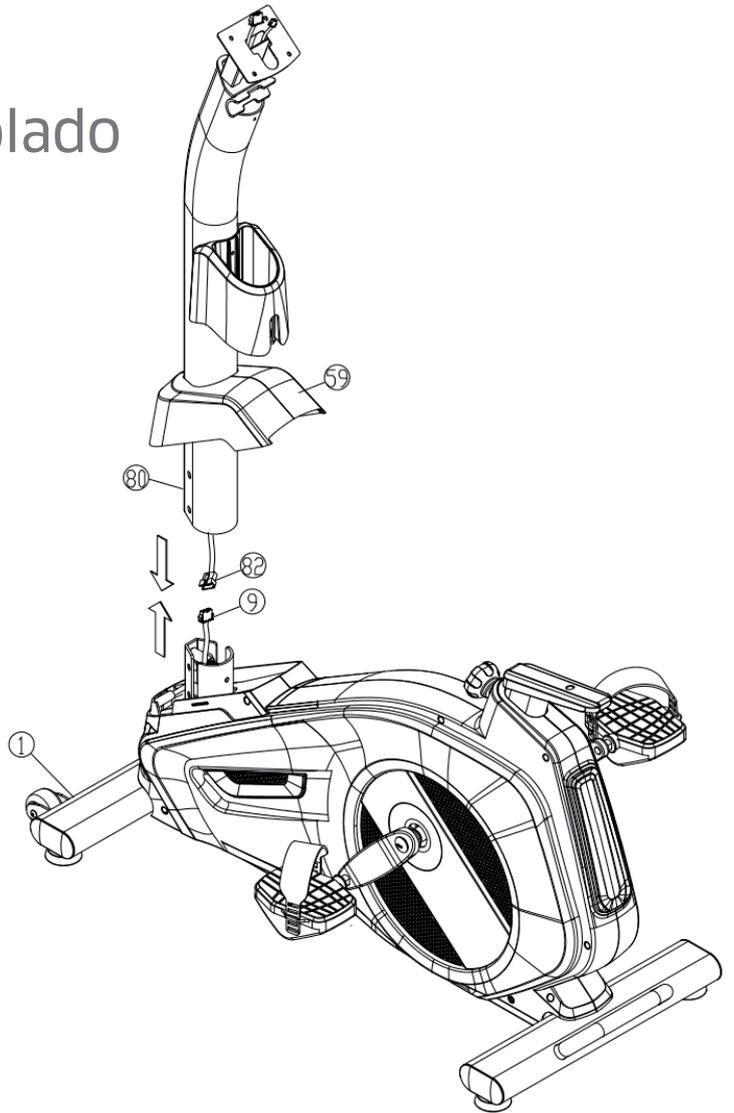


- Utilice la llave Allen M5 para quitar las arandelas plana nº 45, la arandela de resorte nº 44, y tornillos de cabeza Truss nº 43.



Pasos para el ensamblado

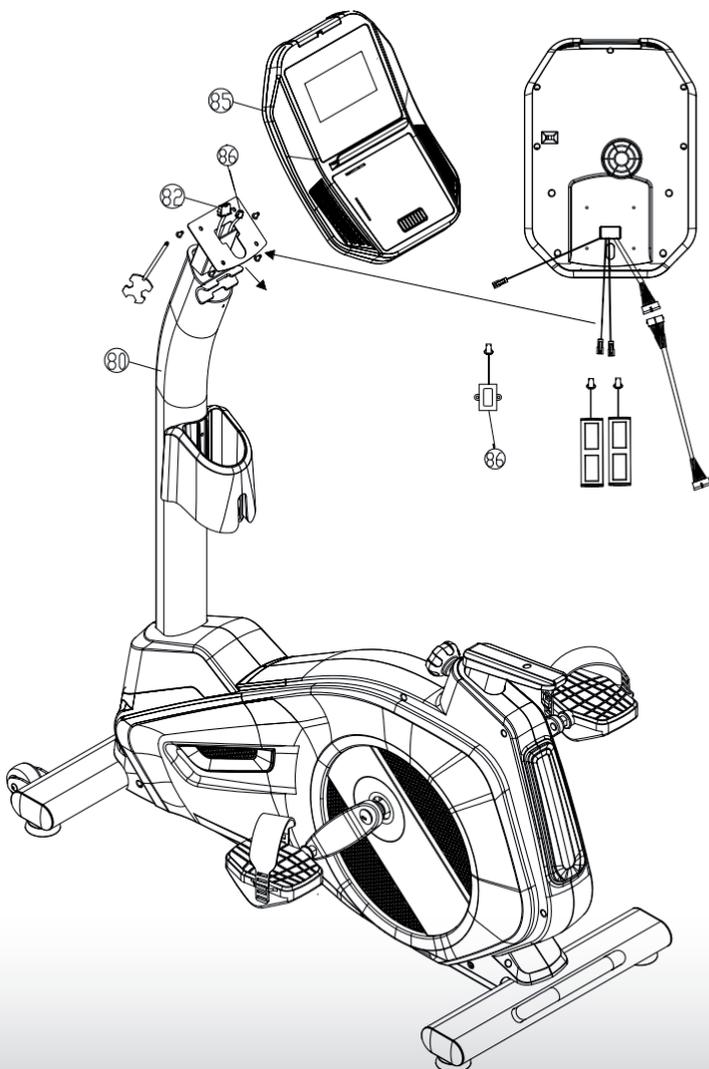
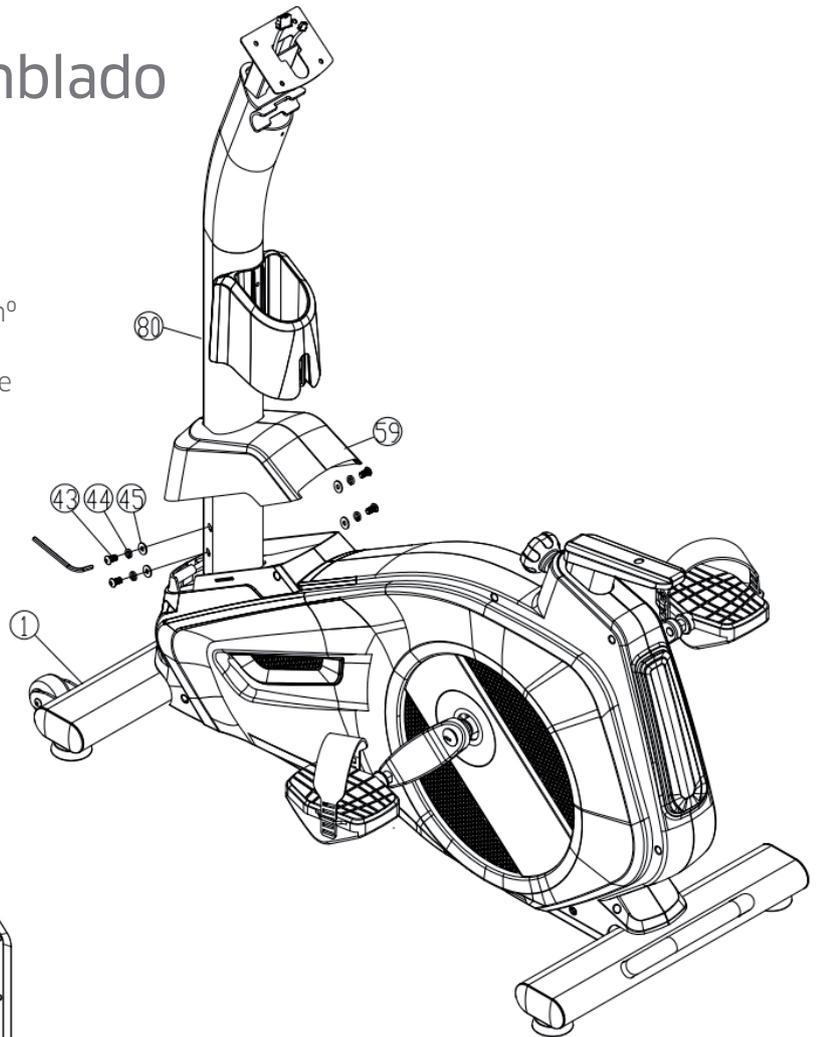
- Coloque la tapa de sujeción de la empuñadura nº 59 en la manija del poste nº 80. Conecte el cable superior nº 82 con el cable inferior nº 9. Luego inserte la manija del poste nº 80 en el cuadro principal nº 1.



- Levante la tapa de sujeción de la empuñadura nº 59 de la manija del poste nº 80 como indica la ilustración, inserte la llave Allen M5 en el orificio del tornillo en la dirección de las flechas para ajustar los tornillos de cabeza hueca adentro del tubo de fijación de la manija del poste nº 80 en el cuadro principal nº 1.

Pasos para el ensamblado

- Utilice la llave Allen M5 para fijar la manija del poste nº 80 con arandelas curvas M8 nº 45, arandelas de resorte nº 44, y tornillos de cabeza hexagonal nº 43. Luego coloque la tapa de sujeción de la empuñadura nº 59 en su lugar.

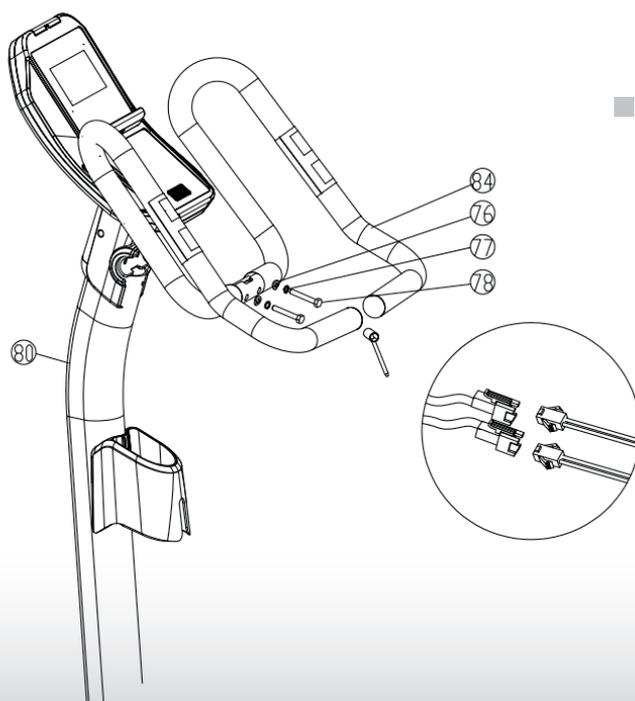
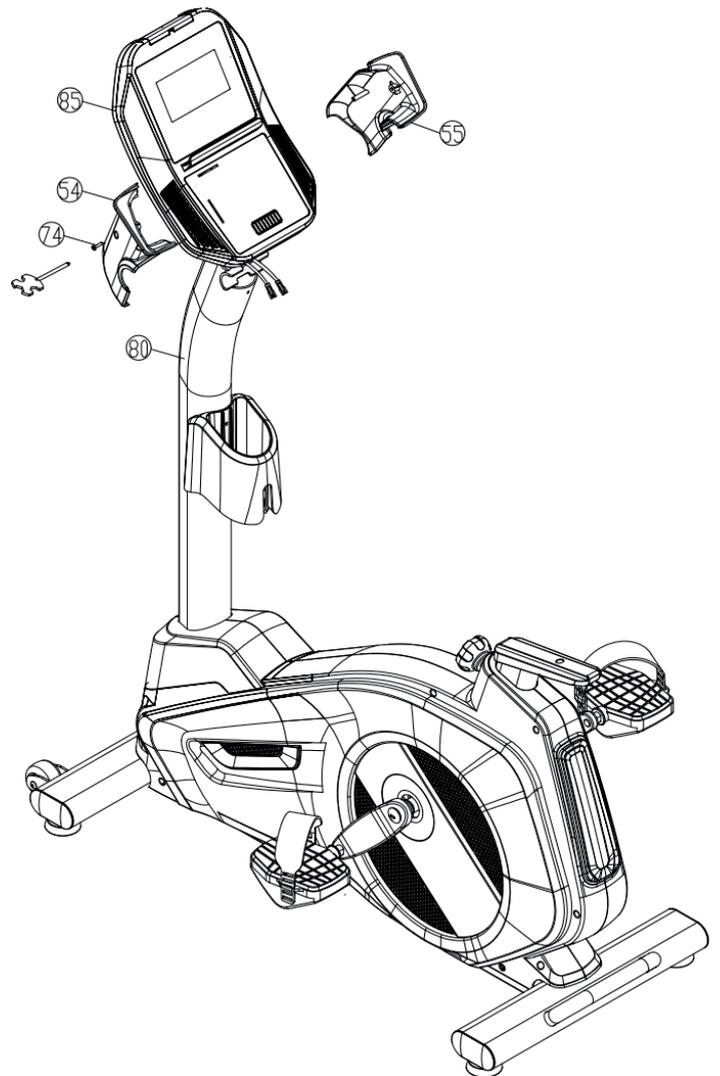


- Conecte el cable superior nº 82 y el cable del receptor inalámbrico nº 86 con los cables de la computadora nº 85. Inserte dos cables de pulso de la computadora nº 85 a través del orificio de la placa de sujeción y manténgalos por afuera en la parte trasera del poste de la manija nº 80, como indica la ilustración.

Quite los tornillos de la parte de atrás de la computadora nº 85. Use esos tornillos para fijar la computadora nº 85 a la manija del poste nº 80.

Pasos para el ensamblado

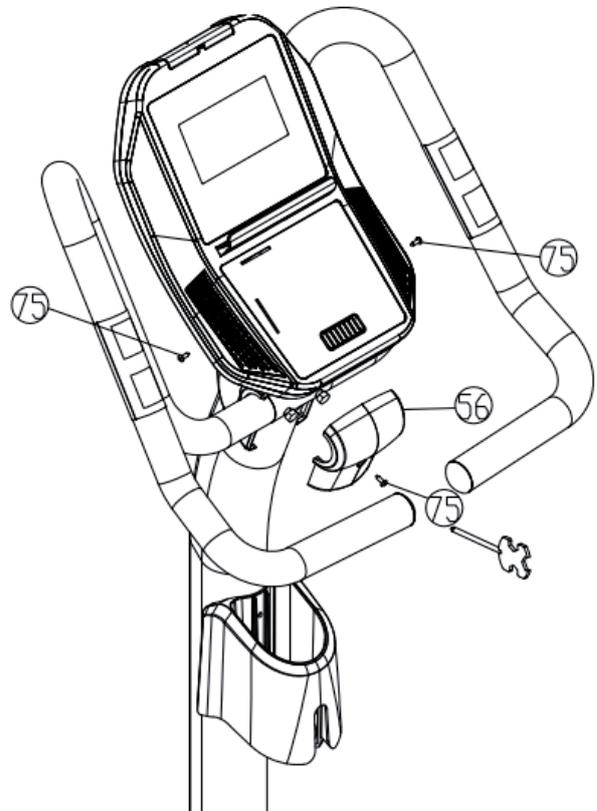
- Ensamble las cubiertas del extremo izquierdo nº 54 y derecho nº 55 en el poste de la manija nº 80 con el tornillo de cabeza cruzada (M4*30) nº 74.



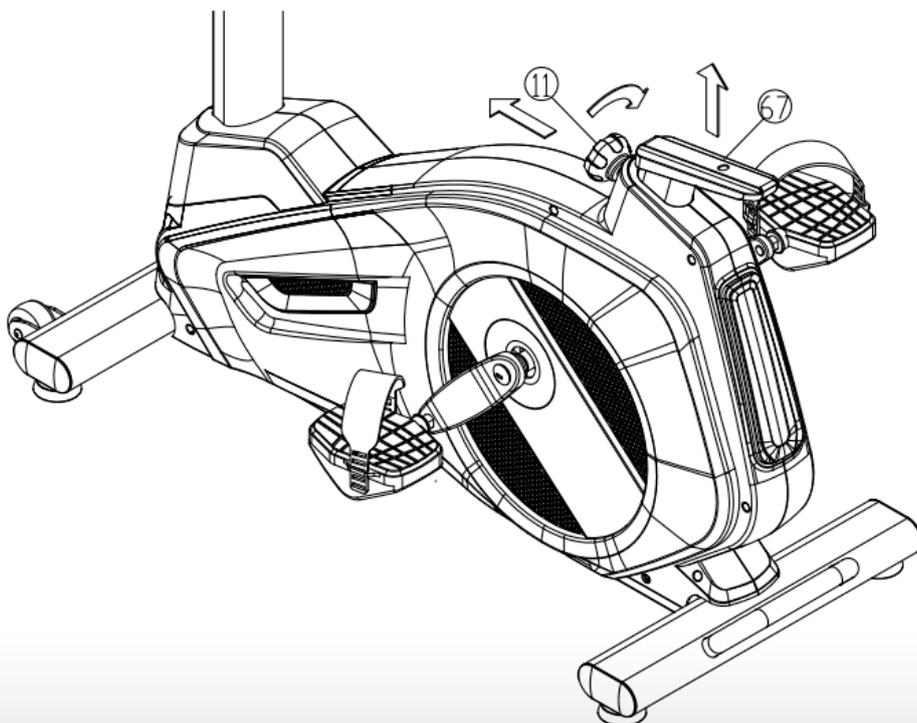
- Use la arandela curvada M8 nº 76, la arandela de resorte nº 77, el tornillo de cabeza hexagonal nº 78 para fijar la manivela nº 84 a la manija del poste nº 80. Luego conecte dos cables de pulso de la manija del poste nº 80 con los cables de pulso de la computadora nº 85.

Pasos para el ensamblado

- Fije de manera ensamblada el set de las cubiertas de extremo izquierdo nº 54 y derecho nº 55 en el poste con tornillos de cabeza cruzada (M4*10) nº 75 y luego fije la cubierta del extremo superior nº 56. Coloque el exceso de cable adentro de las cubiertas.

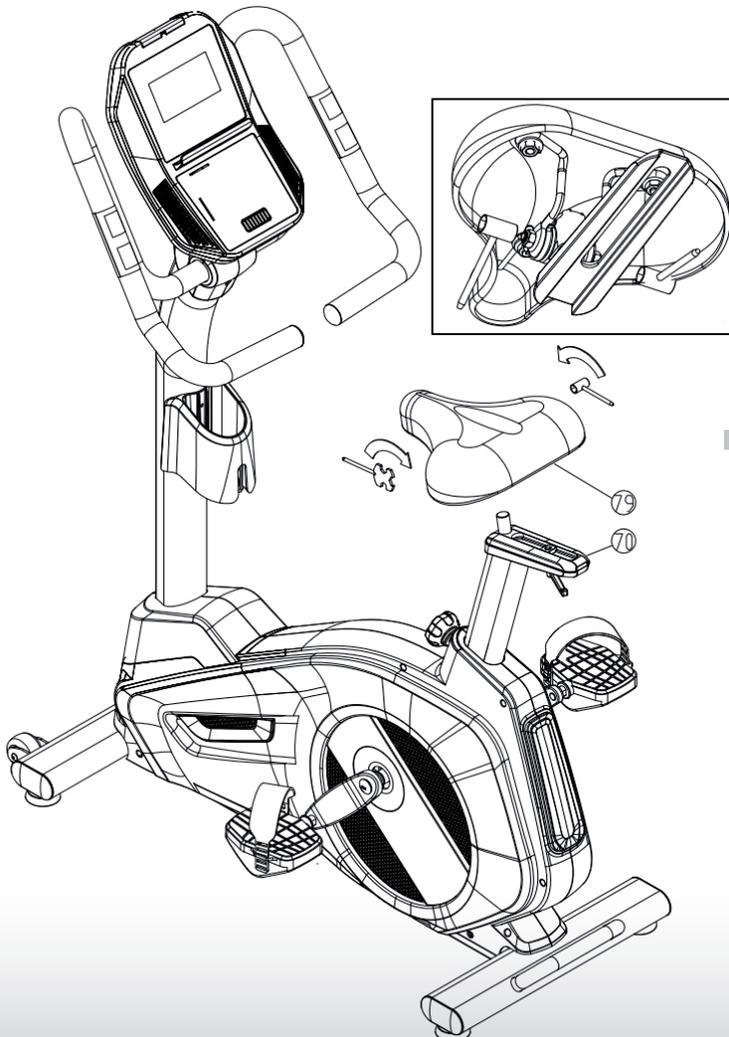
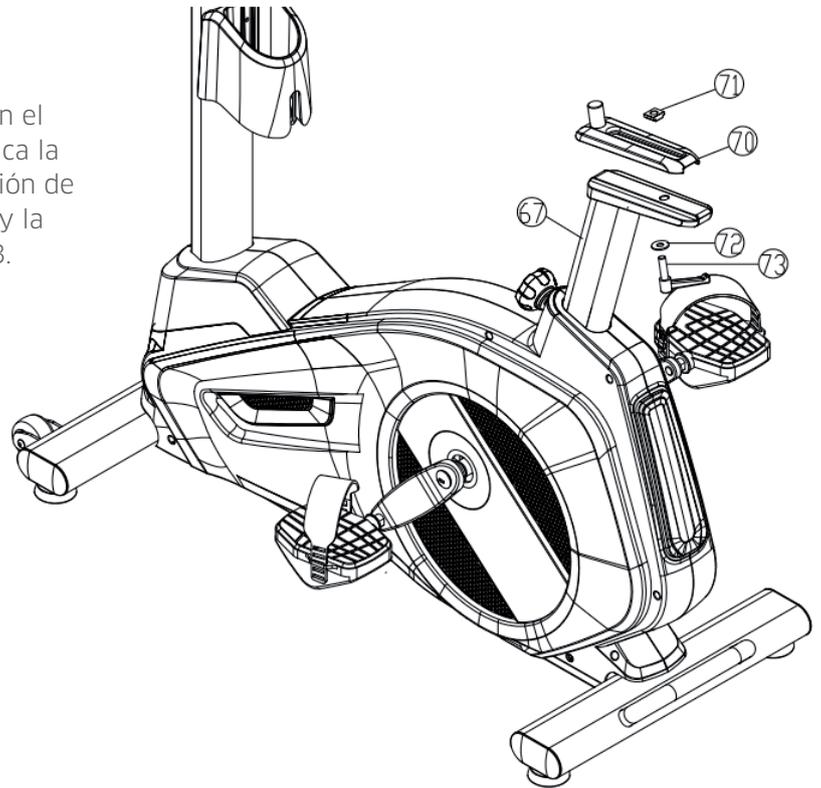


- Afloje y tire de la perilla del asiento nº 11 para ajustar el poste del asiento nº 67 a la altura adecuada, como indica la ilustración, luego apriete la perilla del asiento.



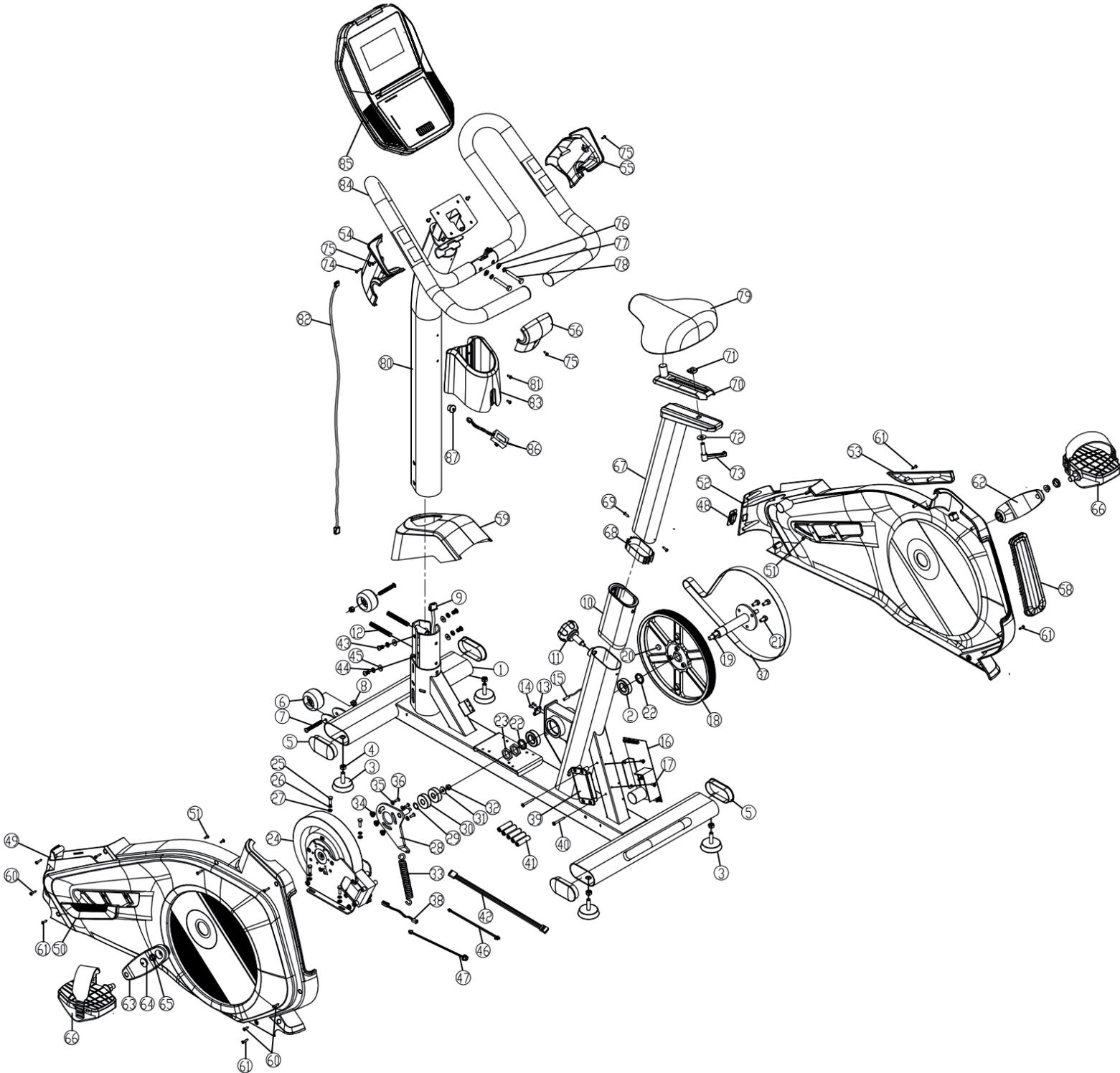
Pasos para el ensamblado

- Instale la base del asiento nº 70 en el poste del asiento nº 67, como indica la ilustración, con el soporte de fijación de la tuerca nº 71, la arandela nº 72 y la palanca de liberación rápida nº 73.



- Fije el asiento nº 79 en la base del asiento nº 70 con la llave de arpón y la llave inglesa para ajustar como indica la ilustración.

Desarmado en piezas



Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Cuadro principal	1
2	Cojinete	2
3	Perilla de pie	4
4	Casquillo de ajuste en el pie	4
5	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x10	4
6	Rueda	2
7	Tornillo Truss de cabeza hexagonal -M8x60	2
8	Tuerca de nailon -M8	2
9	Cable inferior	1
10	Manga del poste	1
11	Perilla del asiento -M16	1
12	Tornillo sin cabeza -M10	2
13	Soporte del sensor	1
14	Tornillo de rosca de tres lóbulos -M4	1
15	Cable del sensor -400mm	1
16	Panel de control EMS	1
17	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x16	3
18	Polea de transmisión (AI)	1
19	Juego de ejes	1
20	Imán	1
21	Tornillo de cabeza hexagonal -M8	3
22	Buje del eje	1
23	Tornillo de cabeza hexagonal -M25	2
24	Juego de volante EMS	1
25	Tornillo de cabeza hexagonal -M6x20	4
26	Arandela del resorte -M6	4
27	Arandela -M6	4
28	Guía de la manivela	1
29	Arandela ondulada ϕ 15	1
30	Cojinete 6302	2

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
31	Arandela-M8	1
32	Tuerca de nailon -M8	1
33	Resorte	1
34	Buje de manivela	3
35	Arandela-M6	3
36	Tornillo Truss de cabeza cruzada-M6x14	3
37	Correa acanalada	1
38	Cable de alimentación para el freno EMS	1
39	Retenedor de fuente de alimentación	1
40	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x12	2
41	Juego de almacenamiento de energía	5
42	Cable de alimentación del generador	1
43	Tornillo de cabeza Truss M8x16	4
44	Arandela de resorte M8	4
45	Arandela plana M8	4
46	Cable de alimentación	1
47	Cable de alimentación DC	1
48	Cable de tierra -250mmL	1
49	Cubierta izquierda	1
50	Tornillo de sujeción izquierdo	1
51	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x12	4
52	Cubierta derecha	1
53	Tornillo de sujeción derecho	1
54	Cubierta del extremo izquierdo	1
55	Cubierta del extremo derecho	1
56	Cubierta del extremo superior	1
57	Tuerca	4
58	Cubierta de revestimiento trasero	1
59	Tapa de sujeción de la empuñadura	1
60	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x20	7

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
61	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x16	4
62	Manivela A16 (D)	1
63	Manivela A16 (I)	1
64	Cubierta de la manivela DI	2
65	Tuerca de brida -M10	2
66	Pedal	1
67	Poste del asiento	1
68	Tapa inferior (Asiento)	1
69	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x12	2
70	Base del asiento	1
71	Soporte de tuerca de fijación -M10	1
72	Arandela -M10	1
73	Palanca de liberación rápida -M10	1
74	Tornillo de cabeza cruzada -M4x30	1
75	Tornillo de cabeza cruzada M4x10	3
76	Arandela curva -M8	2
77	Arandela de resorte-M8	2
78	Tornillo de cabeza hexagonal -M8x55	2
79	Asiento	1
80	Poste de la manija	1
81	Tornillo Truss de cabeza cruzada M5x14	2
82	Cable superior -1100mmL	1
83	Bandeja para la botella de agua	1
84	Manija (Pulso)	1
85	Computadora	1
86	Cable del receptor inalámbrico	1
87	Tapa del cable	1

Programa del usuario

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA SERIE SM15.

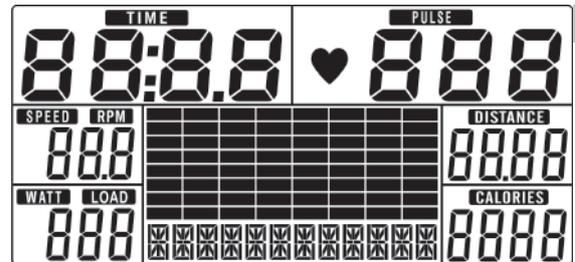
Display y consola

- **“TIME”**: Cuenta progresiva – sin tiempo preestablecido, el tiempo contará desde 00:00 hasta un máximo de 99:59 con cada incremento de 1 minuto.
Cuenta regresiva - Si se entrena con el tiempo preestablecido, el tiempo contará desde el preseteado a 00:00. Cada incremento o decremento preestablecido es 1 minuto entre 00:00 a 99:00.
- **“SPEED”**: Muestra la velocidad de entrenamiento actual. La velocidad máxima es de 99,9 KM / H o ML / H.
- **“RPM”**: Muestra la revoluciones por minuto. Rango de visualización 0 /15 / 999.
- **“DISTANCE”**: Acumula la distancia total desde 0.00 hasta 99.99 KM o ML. El usuario puede preestablecer datos de distancia final utilizando el botón ARRIBA/ABAJO - UP/DOWN. Cada incremento o decremento preestablecido es de 0,1KM o ML entre 0,00 y 99,90.
- **“CALORIES”**: Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0 a un máximo de 999 calorías. (Estos datos constituyen una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no pueden utilizarse en el tratamiento médico.)
- **“PULSE”**: El usuario puede configurar el pulso a alcanzar de 0 - 30 a 230. El zumbador de la computadora emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real sobrepase el valor alcanzado durante el entrenamiento.
- **“WATTS”**: Muestra los vatios de entrenamiento actuales. Rango de visualización 0 / 999.
- **“MANUAL”**: Entrenamiento en modo manual.
- **“BEGINNER”**: Selección del PROGRAMA 4.
- **“ADVANCE”**: Selección del PROGRAMA 4.
- **“SPORTY”**: Selección del PROGRAMA 4.
- **“CARDIO”**: Entrenamiento en modo manual.
- **“WATT PROGRAMME”**: Modo de entrenamiento constante WATT.

Programa del usuario

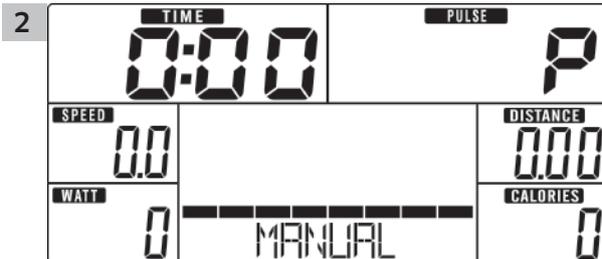
Operación

- POWER ON:** Conecte la fuente de alimentación, la computadora se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos (Imagen 1).



1

- SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTO:** Utilice UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el entrenamiento manual (Imagen 2) > Beginner (imagen 3) > Advance (Imagen 4) > Sporty (Imagen 5) > Cardio (Imagen 6) > Watt (Imagen 7)



2



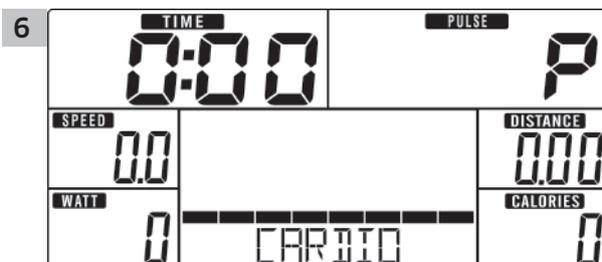
3



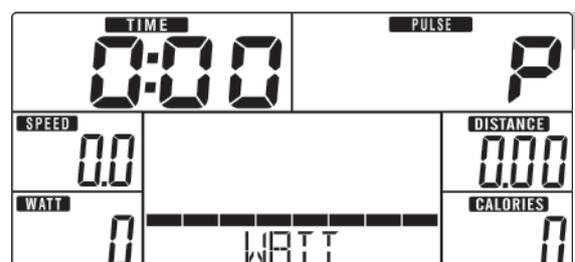
4



5



6



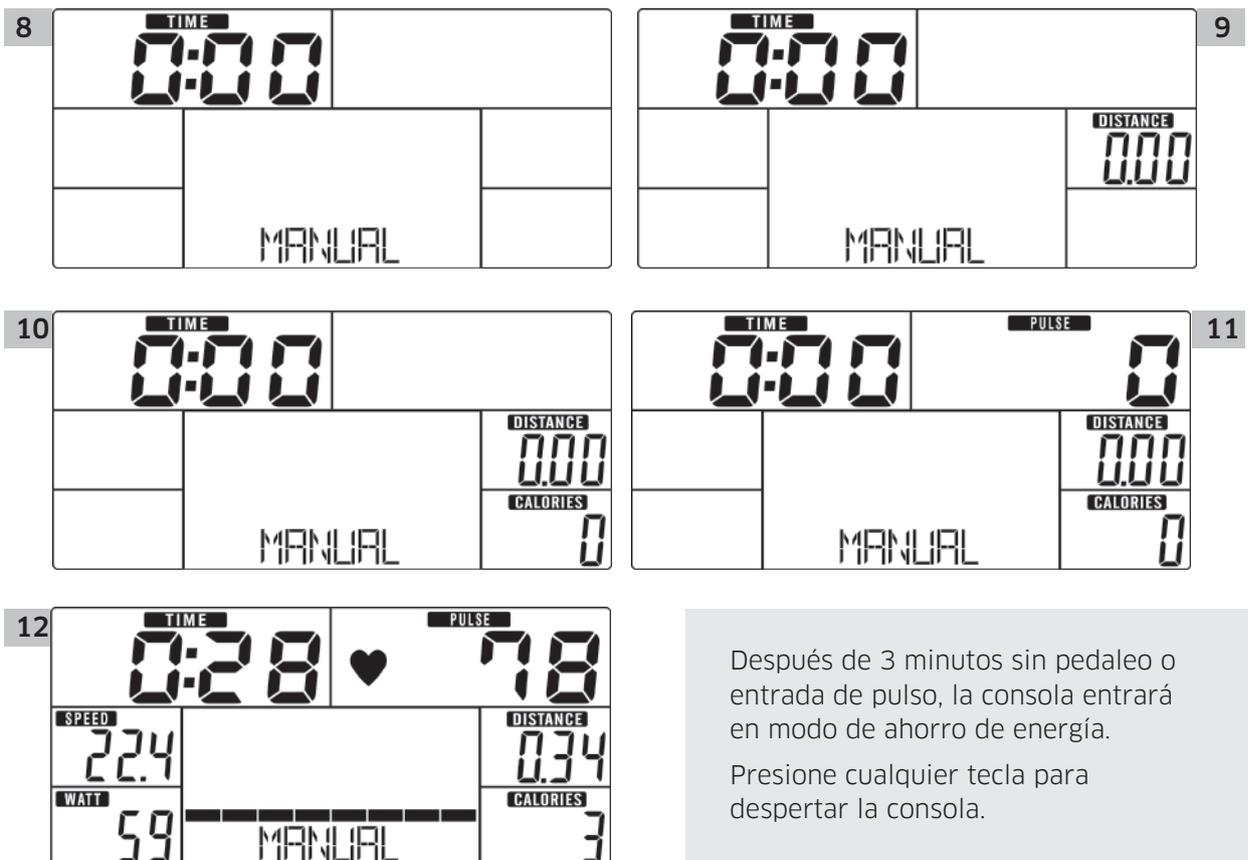
7

Programa del usuario

Modo Manual

Presione **START** en el menú principal para iniciar el entrenamiento en modo manual.

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elija Manual y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME (imagen 8), la distancia -DISTANCE (Imagen 9), las calorías -CALORIES (Imagen 10), el pulso -PULSE (Imagen 11) y presione MODE / ENTER para confirmar.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga. El nivel de carga mostrado en la Ventana Watt, se cambiará para mostrar WATT si no se ajusta por 3 segundos. (Imagen 12). Presione la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Después de 3 minutos sin pedaleo o entrada de pulso, la consola entrará en modo de ahorro de energía.

Presione cualquier tecla para despertar la consola.

Programa del usuario

Modo Beginner

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento. Elija el modo Beginner y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa Beginner program 1- 4 (imagen 13) y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
- Presione las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Modo Advance

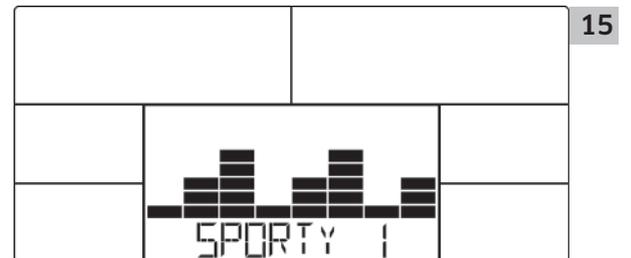
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento. Elija el modo Advance y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa Advance program 1 - 4 (Imagen 14) y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
- Presione las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Programa del usuario

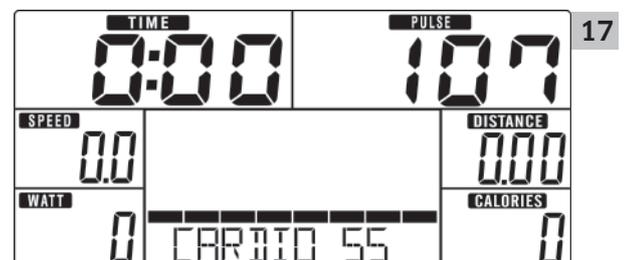
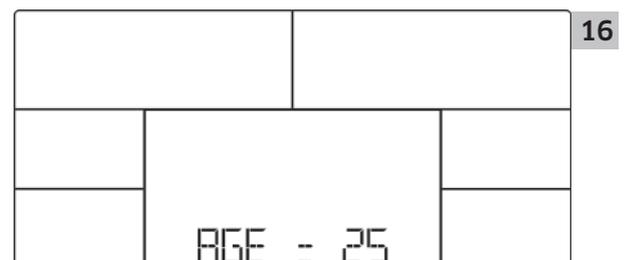
Modo Sporty

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento. Elija el modo Sporty y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa Sporty program 1 - 4 (Imagen 15) y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
- Presione las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Modo Cardio

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elija H.R.C. y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer la edad (Imagen 16).
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar 55% (Imagen 17), 75%, 90% o TAG (Objetivo H.R.) (defecto: 100) o TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Presione RESET para volver al menú principal.



Programa del usuario

Watt Mode

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elija WATT y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el objetivo WATT (defecto: 120, imagen 18).
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de Watt.
- Presione la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para volver al menú principal.



RECOVERY

- Después de hacer ejercicios por un rato, manténgase aferrado a las empuñaduras o use la correa para el pecho y presione la tecla RECOVERY. Todas las funciones de la pantalla se detendrán, excepto "TIME" que comienza a contar desde las 00:60 hasta las 00:00 (imagen 19). La pantalla mostrará su estado de recuperación del ritmo cardíaco con F1, F2 hasta llegar a F6. F1 es el mejor, F6 es el peor (imagen 20). El usuario puede seguir haciendo ejercicios para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Presione la Tecla RECOVERY para volver a la pantalla principal.



Advertencia

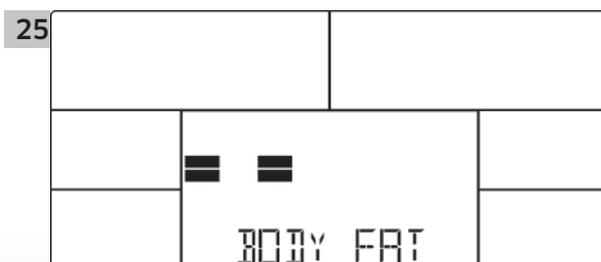
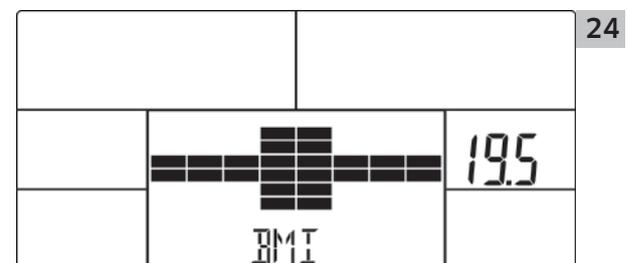
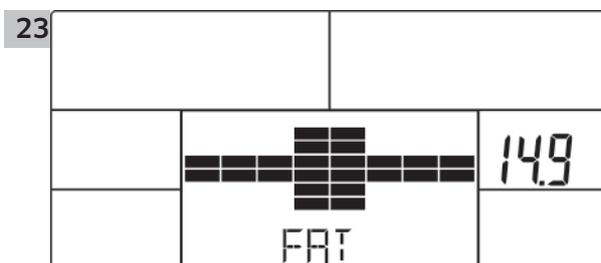
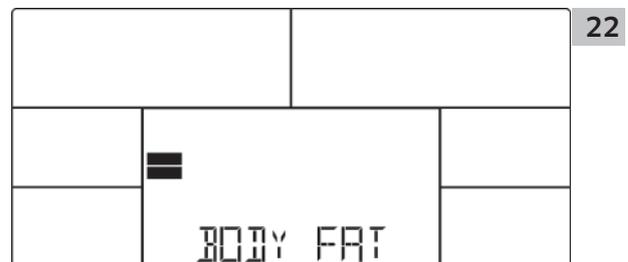
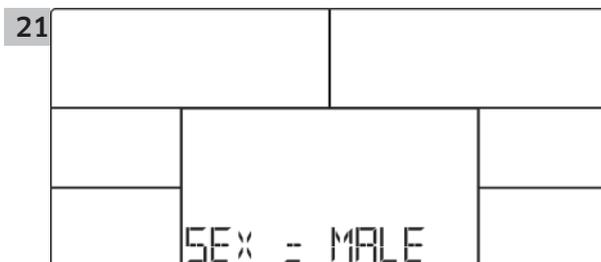
Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos.

El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio de inmediato.

Programa del usuario

Grasa corporal

- En el modo STOP, presione la tecla BODY FAT para iniciar la medición de la grasa corporal.
- La consola le recordará al usuario que establezca el género -GENDER- (Imagen 21), la edad -AGE-, la altura -HEIGHT-, el peso -WEIGHT-, y luego comenzará a medir.
- Durante la medición, los usuarios tienen que sostener ambas manos sobre las empuñaduras. Y la pantalla LCD mostrará “= ” “= = ” (Imagen 22) por 8 segundos hasta que la computadora termine la medición.
- La pantalla LCD mostrará el símbolo BODY FAT, el porcentaje BODY FAT (imagen 23), BMI (imagen 24) durante 30 segundos.
- Mensaje de error:
 - *La pantalla LCD muestra “= = ” “= = ” (imagen 25), esto significa que las manos no están en las empuñaduras y que la correa del pecho no está bien colocada.
 - *E-1-No se ha detectado ninguna señal de frecuencia cardíaca.
 - *E-4-Se produce cuando el % de FAT es inferior a 5 o superior a 50 y el resultado de BMI es inferior a 5 o superior a 50 (imagen 26).



Guía de uso

Mantenimiento

Limpieza

- El equipo se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración del equipo después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.
- Mantenga el equipo, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

Almacenamiento

- Guarde su equipo en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

Guía de uso

Solución de problemas

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>El equipo se tambalea cuando está en uso.</p>	<p>Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar el equipo verticalmente.</p>
<p>No se muestran datos en la pantalla de la consola del ordenador.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero. 2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías. 3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.
<p>No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o inconsistente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de pulso manual estén bien fijadas. 2. Para asegurarse de que la lectura del pulso es más precisa, cuando intente probar las cifras de su ritmo cardíaco mantenga los sensores de agarre del manillar con las dos manos en lugar de con una sola mano. 3. Si aprieta demasiado los sensores de pulso manual, trate de mantener una presión moderada mientras sostiene los sensores de pulso manual.
<p>El equipo hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p>	<p>Los tornillos pueden estar flojos. Por favor inspeccione los tornillos y ajuste los que estén sueltos.</p>

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.

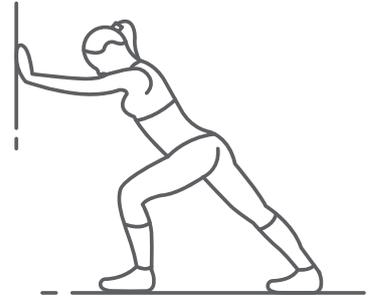


Instrucciones para ejercitarse

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