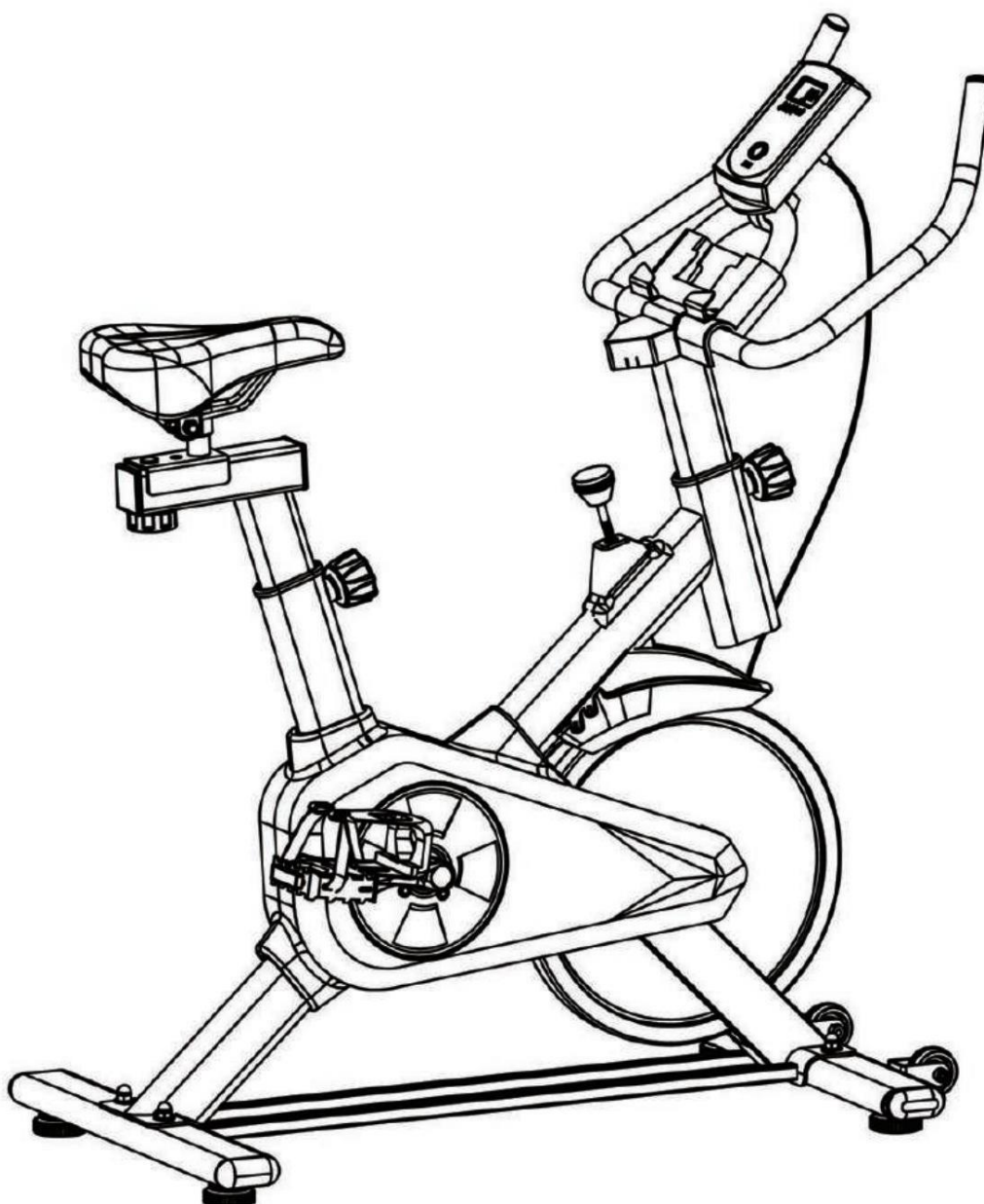


POR FAVOR LEA ATENTAMENTE EL MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO
POR FAVOR LEA EL MANUAL DETENIDAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO

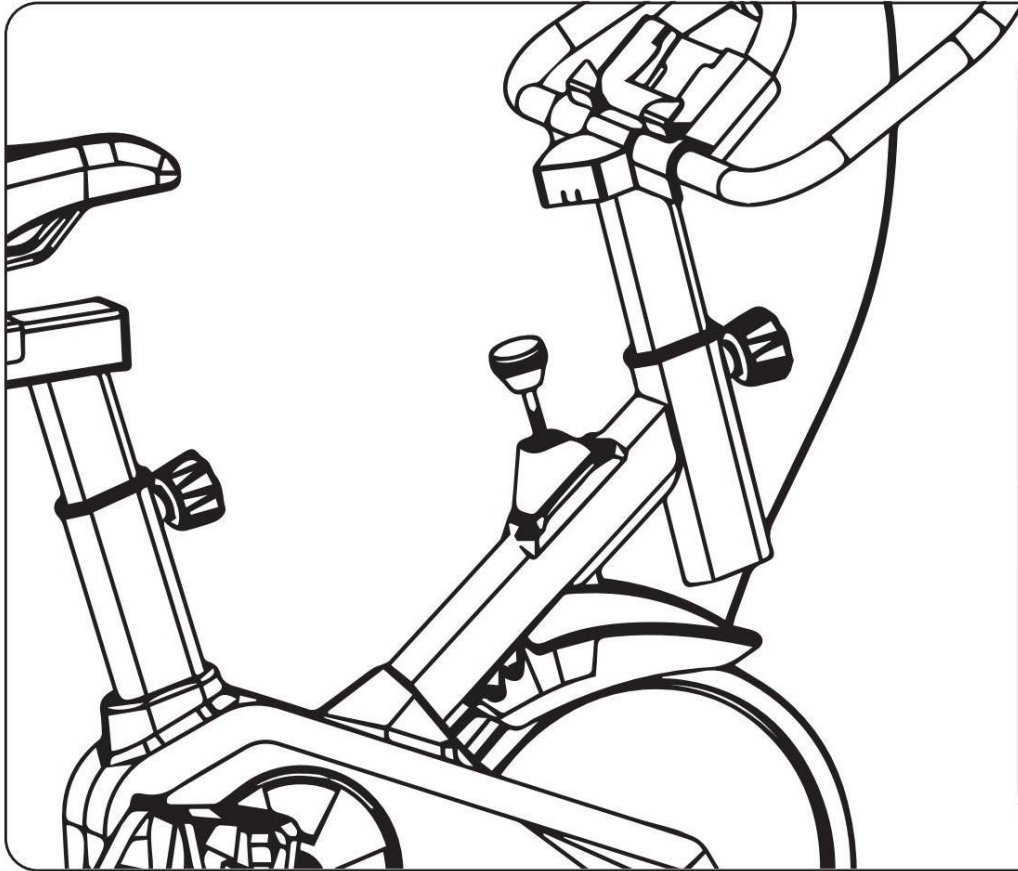
BICICLETA DE SPINNING MANUAL

/ BICICLETA DE SPINNING MANUAL



PRECAUCIONES Y ESPECIFICACIONES

/ PRECAUCIONES Y ESPECIFICACIONES



⚠ ADVERTENCIA

Para detenerse, reduzca la velocidad del pedal de forma controlada.

Para detenerse rápidamente, utilice el freno.

Los pedales seguirán girando, así que tenga cuidado al reducir la velocidad y al detenerse.

⚠ ADVERTENCIA

Para detenerse, reduzca la velocidad del pedal de forma controlada.

Para detenerse rápidamente utilice el freno.

Los pedales continuarán girando, así que tenga cuidado al reducir la velocidad y detenerse.

⚠ PRECAUCIÓN

El uso indebido de esta máquina puede provocar lesiones graves.

Lea el manual del usuario antes de utilizar la máquina y siga todas las advertencias e instrucciones.

No permita que haya niños en la máquina o cerca de ella.

Los pedales siguen girando cuando deja de pedalear.

El giro de los pedales puede causar lesiones.

Reduzca la velocidad del pedaleo de forma controlada.

Este producto debe utilizarse siempre en una superficie nivelada.

Este producto no está diseñado para uso terapéutico.

Ajuste la resistencia al máximo cuando la bicicleta no esté en uso.

⚠ PRECAUCIÓN

El uso indebido de esta máquina puede provocar lesiones graves.

Lea el manual del usuario antes de usar y siga todas las advertencias e instrucciones.

No permita que los niños estén sobre la máquina o cerca de ella.

Los pedales continúan girando cuando dejas de pedalear.

Los pedales giratorios pueden provocar lesiones.

Reducir la velocidad del pedal de forma controlada.

El peso del usuario no debe exceder las 250 libras.

Este producto debe utilizarse siempre sobre una superficie nivelada.

Este producto no está destinado a uso terapéutico.

Ajuste la resistencia al máximo cuando la bicicleta no esté en uso.

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

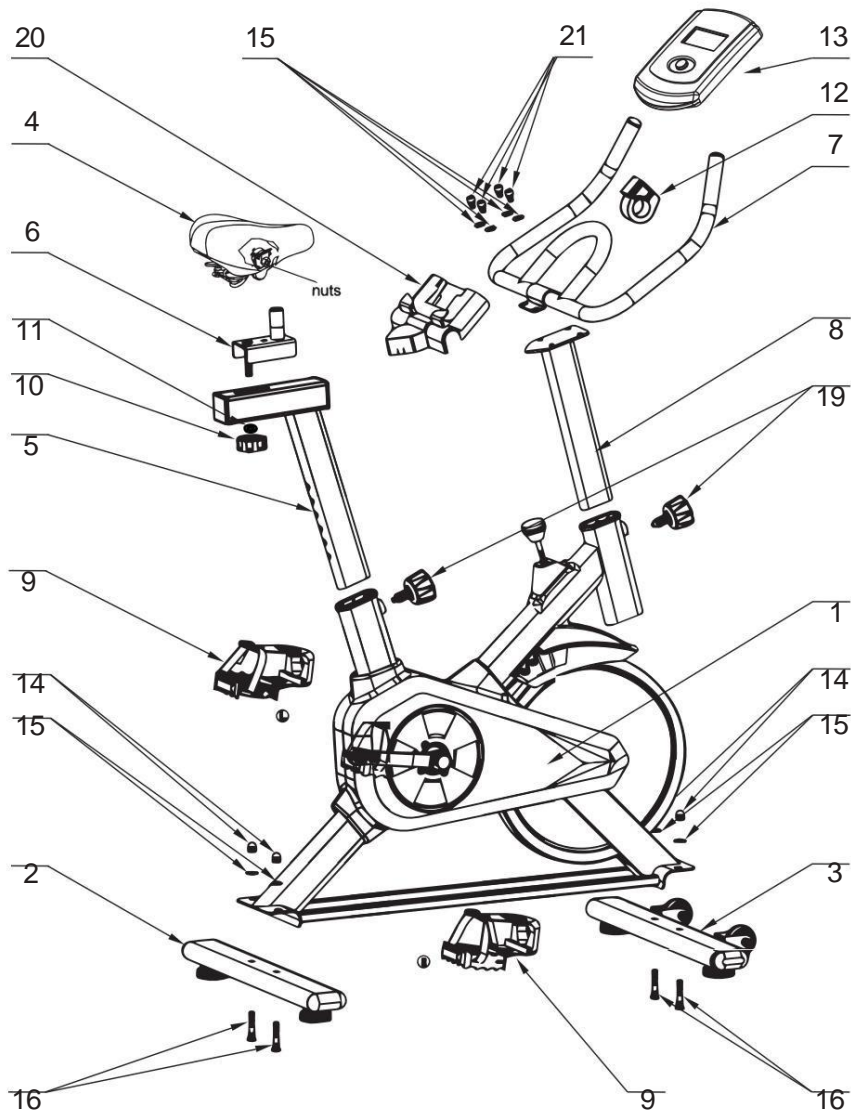
3 V cc (UTILIZA 1 BATERÍAS TIPO "AAA" DE 1,5 V cc C/U, NO INCLUIDAS)

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

3V cc (UTILIZA 1 BATERÍA TIPO "AAA" DE 1,5 V cc cada una, NO INCLUIDAS)

LISTA DE PARTES

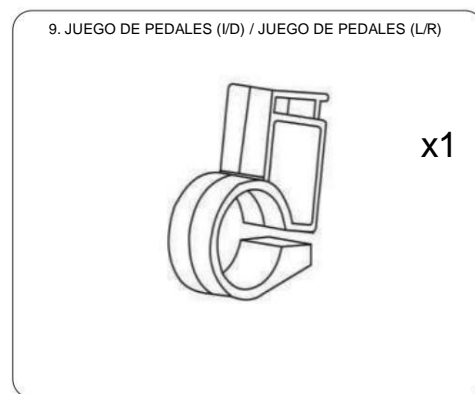
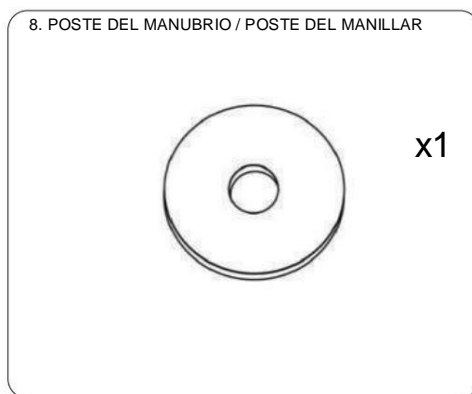
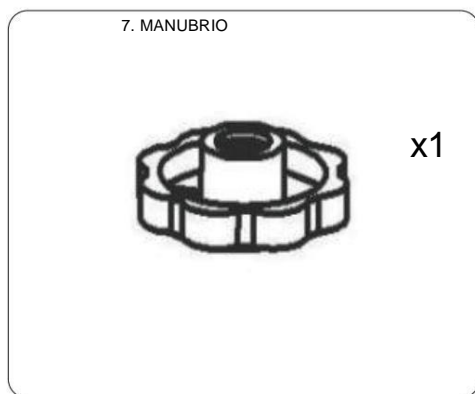
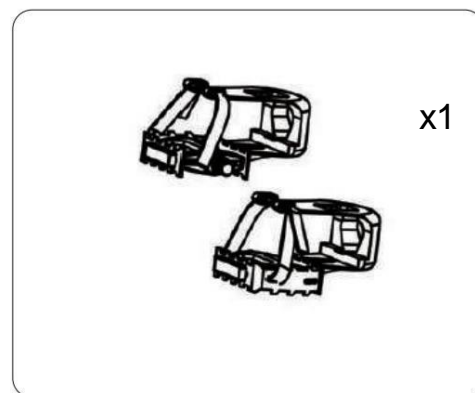
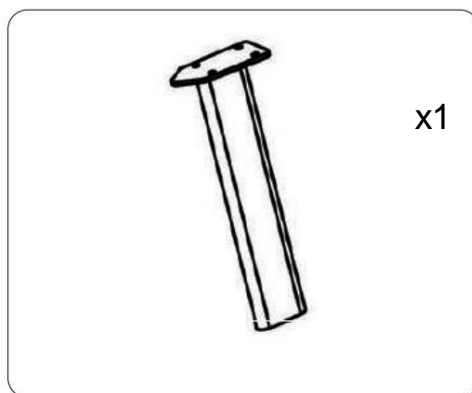
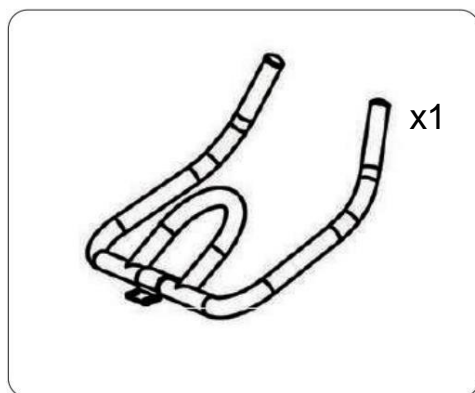
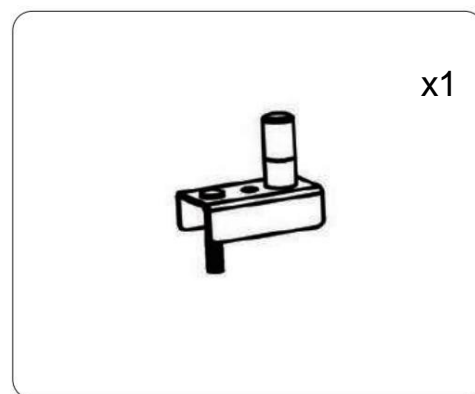
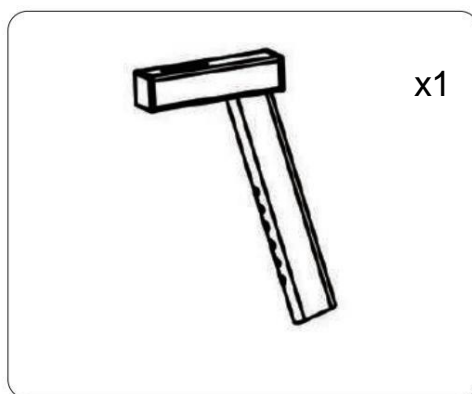
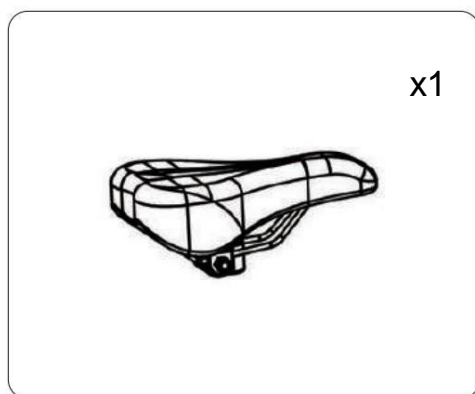
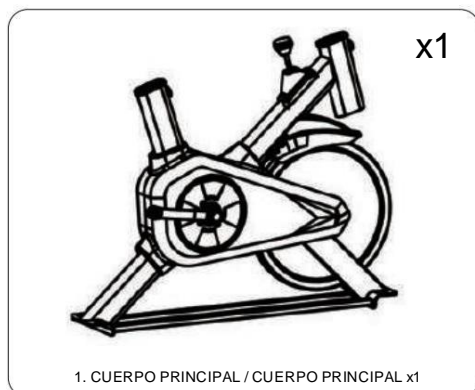
/ LISTA DE PIEZAS



N.º PARTE	DESCRIPCIÓN	NO PODER.
/ N.º DE PIEZA	/ DESCRIPCIÓN	EXEMPLE
1	CUERPO PRINCIPAL	1 pieza/unidad
2	ESTABILIZADOR TRASERO CON NIVELADORA ESTABILIZADOR TRASERO CON DISPOSITIVO NIVELADOR	1 pieza/unidad
3	ESTABILIZADOR DELANTERO CON RUEDA ESTABILIZADOR TRASERO CON PIE NIVELADOR	1 pieza/unidad
4	ASIENTO / SEAT	1 pieza/unidad
5	POSTE DEL ASIENTO / SEAT POST	1 pieza/unidad
6	PORTA ASIENTO / CARRIL DE ASIENTO	1 pieza/unidad
7	MANUBRIO / MANILLAR	1 pieza/unidad
8	POSTE DEL MANUBRIO / POSTE DEL MANILLAR	1 pieza/unidad
9	JUEGO DE PEDALES (D/I) / JUEGO DE PEDALES (L/R)	1 JUEGO
10	PERILLA DE BLOQUEO / POMO DE BLOQUEO	1 pieza/unidad
11	ARANDELA GRANDE / LAVADORA GRANDE	1 pieza/unidad

No. PARTE	DESCRIPCIÓN	NO PODER.
/ N.º DE PIEZA	/ DESCRIPCIÓN	EXEMPLE
12	SOPORTE DE PANTALLA / SOPORTE DISPLAY	1 PIEZA/PIEZA
13	MONITOR / MONITOR	1 pieza/unidad
14	CONTRATUERCA	4 piezas/piezas
15	ARANDELA PEQUEÑA / LAVADORA PEQUEÑA	8 piezas/piezas
16	PERNO S1 / BOLT S1	4 piezas/piezas
17	LLAVE ALLEN / ALLE WRENCH	1 pieza/unidad
18	LLAVE MÚLTIPLE / LLAVE MÚLTIPLE	2 piezas/piezas
19	PERILLA DE AJUSTE / PERILLA DE AJUSTE	2 piezas/piezas
20	PORTA CELULAR / SOPORTE PARA TELÉFONO	1 pieza/unidad
21	TORNILLO HEXAGONAL	4 piezas/piezas

PIEZAS / PIEZAS



PIEZAS / PIEZAS

x1



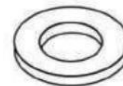
13. MONITOREAR / MONITOREAR

x4



14. CONTRATUERCA

x8



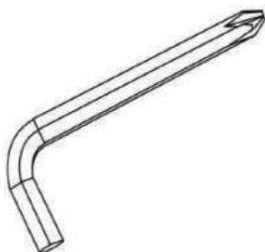
15. ARANDELA PEQUEÑA / LAVADORA PEQUEÑA

x4



16. PERNO S1

x1



17. LLAVE ALLEN / LLAVE ALLEN

x1



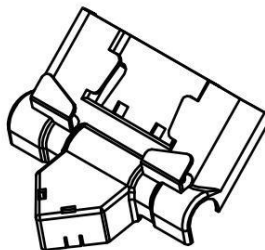
18. LLAVE MULTIPLE / MULTI LLAVE

x2



19. PERILLA DE AJUSTE / PERILLA DE AJUSTE

x1



20. PORTA CELULAR / SOPORTE PARA TELÉFONO

x4



21. TORNILLO HEXAGONAL
/ TORNILLO HEXAGONAL

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE



ATENCIÓN:

Por favor, apriete los tornillos después de todo montado de acuerdo con la instrucción.

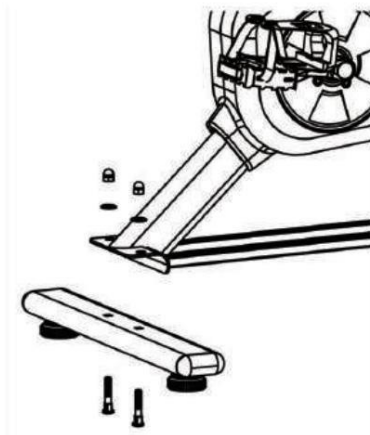


/ ATENCIÓN: /

Apriete los tornillos después de ensamblar todo de acuerdo con las instrucciones.

PRIMER PASO:

Mientras otra persona levanta la parte trasera del Cuerpo Principal (1), fije el Estabilizador Trasero (2) al Cuerpo Principal (1) con dos Pernos (16), dos Arandelas (15) y dos Contratuercas (14).

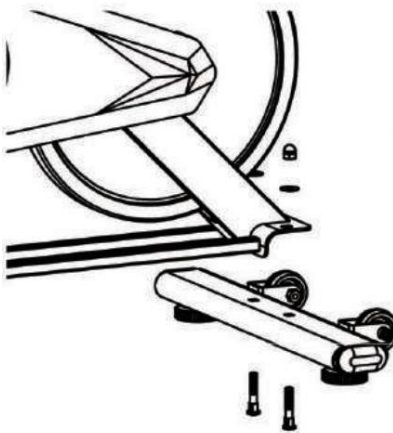


PRIMER PASO:

Mientras otra persona levanta la parte trasera del cuerpo principal (1), fije el estabilizador trasero (2) al cuerpo principal (1) con dos pernos (16), dos arandelas (15) y dos contratuercas (14).

SEGUNDO PASO:

Mientras otra persona levanta la parte delantera del Cuerpo Principal (1), fije el Estabilizador Delantero (3) al Cuerpo Principal (1) con dos Pernos (16), dos Arandelas (15) y dos Contratuercas (14).

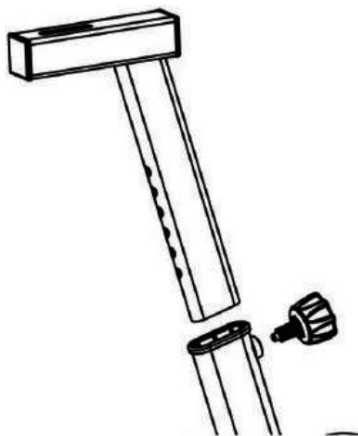


SEGUNDO PASO:

Mientras otra persona levanta la parte delantera del Cuerpo Principal (1), fije el Estabilizador Delantero (3) al Cuerpo Principal (1) con dos Pernos (16), dos Arandelas (15) y dos Contratuercas (14).

TERCER PASO:

Oriente el Poste del Asiento (5) como se indica. Afloje la Perilla de Ajuste (19) indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte el Poste (5) en el Cuerpo Principal (1). Mueva el Poste del Asiento (5) hacia arriba o hacia abajo hasta que la Perilla de Ajuste (19) entre en un orificio del poste (5). Asegúrese de que la Perilla de Ajuste (19) encaje en el orificio del Poste del Asiento (5). A continuación, abra la Perilla (19).



TERCER PASO:

Oriente el poste del asiento (5) como se muestra. Afloje la perilla de ajuste (19) indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte la tija del sillín (5) en el cuerpo principal (1). Mueva la tija del sillín (5) hacia arriba o hacia abajo hasta que la perilla de ajuste (19) encaje en un orificio de la tija del sillín (5). Asegúrese de que la perilla de ajuste (19) encaje en un orificio de la tija del sillín (5). A continuación, apriete la perilla de ajuste (19).

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE



ATENCIÓN:

Por favor, apriete los tornillos después de todo montado de acuerdo con la instrucción.

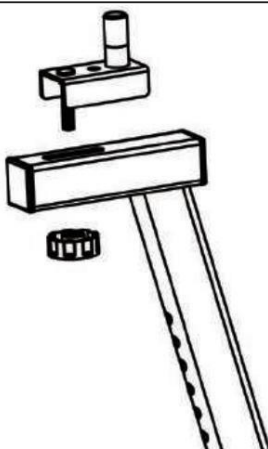


/ ATENCIÓN: /

Apriete los tornillos después de ensamblar todo de acuerdo con las instrucciones.

CUARTO PASO:

Oriente el Porta-asiento (6) como se muestra en la figura. Deslice el Porta-asiento (6) hasta la posición deseada. Utilice la Perilla de bloqueo (10) y la Arandela Grande (11) para fijar el Porta-asiento (6). (Tire de la perilla de bloqueo (10) hacia abajo. El ángulo puede ajustarse). Luego abra el Porta-asiento (6).

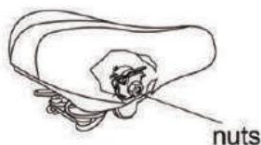


CUARTO PASO:

Oriente el carro del asiento (6) como se muestra. Deslice el soporte del asiento (6) a la posición deseada. Utilice una perilla de bloqueo (10) y la arandela grande (11) para fijar el soporte del asiento (6). Tire de la perilla de bloqueo (10) hacia abajo. El ángulo se puede ajustar) luego apriete el soporte del asiento (6).

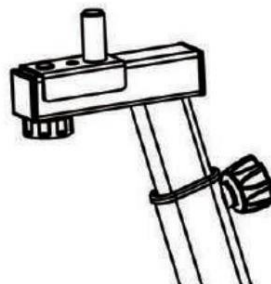
QUINTO PASO:

Deslice el Asiento (4) sobre el poste en la parte superior del Porta-asiento (6). Asegúrese de que el Asiento (4) esté apuntando directamente hacia adelante y que la parte superior del Asiento (4) esté nivelada. (Si el Asiento (4) no puede insertarse en el Porta-asiento (6), afloje primero las tuercas. A continuación, apriete las dos tuercas situadas debajo del Asiento (4).



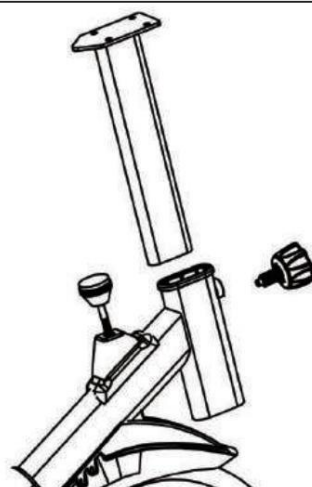
QUINTO PASO:

Deslice el asiento (4) sobre el poste en la parte superior del soporte (6). Asegúrese de que el asiento (4) esté orientado hacia adelante y que su parte superior esté nivelada. (Si el asiento (4) no se inserta en el soporte (6), afloje primero las tuercas. Luego, apriete las dos tuercas debajo del asiento (4).



SEXTO PASO:

Afloje la Perilla de Ajuste (19) indicada y tire de él hacia fuera. A continuación, inserte el poste del manillar (8) en el cuerpo principal (1). Mueva el poste del manillar (8) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y suelte la perilla de ajuste en un orificio del poste del manillar (8). Asegúrese de que la perilla esté encajada en un orificio del poste del manillar (8). A continuación, abra el pomo de ajuste.



SEXTO PASO:

Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte el poste del manillar (8) en el cuerpo principal (1). Mueva el poste del manillar (8) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y suelte la perilla de ajuste en un orificio del poste del manillar (8). Asegúrese de que la perilla esté encajada en un orificio del poste del manillar (8). A continuación, apriete la perilla de ajuste.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE



ATENCIÓN:

Por favor, apriete los tornillos después de todo montado de acuerdo con la instrucción.

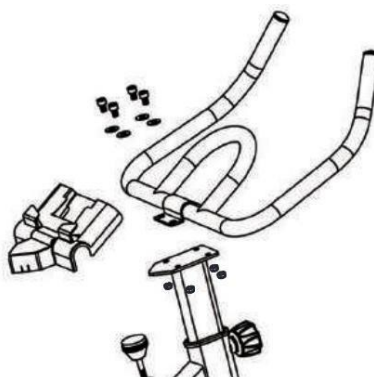


/ ATENCIÓN: /

Apriete los tornillos después de ensamblar todo de acuerdo con las instrucciones.

SÉPTIMO PASO: Fije

el manubrio (7) al poste del manubrio (8) con cuatro tornillos hexagonales (21).

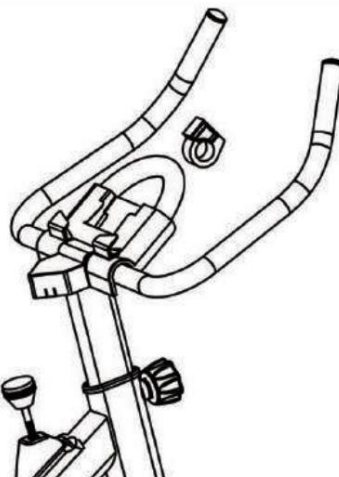


SÉPTIMO PASO: Fije

el Manillar (7) al Poste del Manillar (8) con cuatro tornillos hexagonales (21).

OCTAVO PASO: Fije

el soporte del monitor (12) en el manubrio (7).

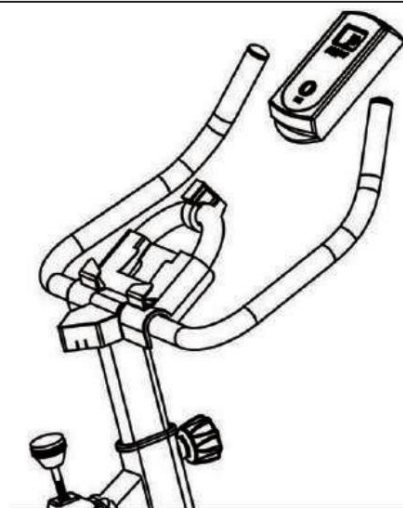


OCTAVO PASO:

Fijar el soporte del monitor (12) al manillar (7).

NOVENO PASO: Fije

el monitor (13) al soporte del monitor (12).



NOVENO PASO:

Fije el monitor (13) al soporte del monitor (12).

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO⁸
/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE



ATENCIÓN:

Por favor, apriete los tornillos después de todo montado de acuerdo con la instrucción.

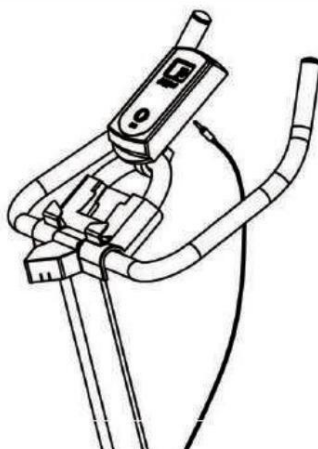


/ ATENCIÓN: /

Apriete los tornillos después de ensamblar todo de acuerdo con las instrucciones.

DECIMO PASO: A

continuación, conecte los tres cables.

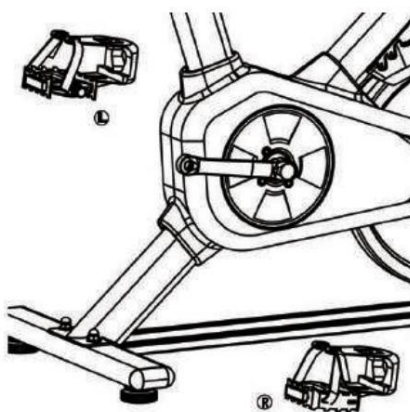


DÉCIMO PASO:

Luego, conecta los tres cables.

DECIMO PRIMER PASO:

Identifique el Pedal Derecho (9-R), que está marcado con una "R". Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (9-R) en el sentido de las agujas del reloj en el brazo de la manivela derecha. A continuación, apriete firmemente el pedal izquierdo (9-L) en sentido antihorario en el brazo izquierdo de la manivela.



UNDÉCIMO PASO:

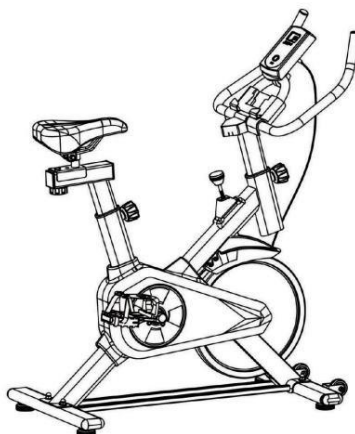
Identifique el pedal derecho (9-R), marcado con una "R". Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (9-R) en el sentido de las agujas del reloj en el brazo de la manivela.

Luego, apriete firmemente el pedal izquierdo (9-L) en sentido antihorario en el brazo de la manivela izquierda.

PASO DUODÉCIMO:

Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de utilizar la bicicleta estática.

Nota: Una vez finalizado el montaje, pueden sobrar piezas.



DUODÉCIMO PASO:

Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de utilizar la bicicleta estática.

Nota: Una vez finalizado el montaje, es posible que sobran piezas.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO
/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE

NORMAS DE EJERCICIO

/ REGLAS DEL EJERCICIO



ATENCIÓN:

Antes de iniciar éste o cualquier otro programa de ejercicios, consulte a su fisioterapeuta. Esto es especialmente importante mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.



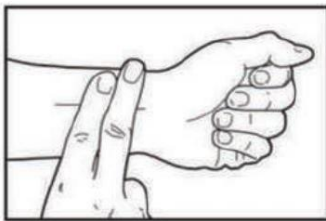
ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar grasa como fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicio a la intensidad adecuada es la clave para conseguir resultados.

Puede utilizar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La tabla siguiente muestra las frecuencias cardíacas recomendadas para quemar grasa y realizar ejercicio aeróbico.

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades se redondean a la decena más próxima). Los tres números que aparecen encima de tu edad definen tu "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.



Quemar grasa: para quemar grasa de forma eficaz, debe realizar ejercicio a un nivel de intensidad bajo durante un período de tiempo prolongado. Durante los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos como fuente de energía. Sólo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, haga ejercicio con la frecuencia cardíaca cerca del número medio de su zona de entrenamiento.

INTENSIDAD DEL

EJERCICIO Ya sea que tu objetivo sea quemar grasa o fortalecer tu sistema cardiovascular, ejercitarte a la intensidad adecuada es clave para obtener resultados. Puedes usar tu frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La tabla a continuación muestra las frecuencias cardíacas recomendadas para quemar grasa y hacer ejercicio aeróbico.

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busca tu edad en la parte inferior de la tabla (las edades se redondean a la decena de años más cercana). Los tres números que aparecen encima de tu edad definen tu "zona de entrenamiento". El número más bajo corresponde a la frecuencia cardíaca para quemar grasa, el número central corresponde a la frecuencia cardíaca para quemar grasa al máximo y el número más alto corresponde a la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Quemar grasa:

Para quemar grasa eficazmente, debes ejercitarte a baja intensidad durante un período prolongado. Durante los primeros minutos de ejercicio, tu cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio, tu cuerpo comienza a utilizar las calorías de la grasa almacenada para obtener energía. Si tu objetivo es quemar grasa, ajusta la intensidad del ejercicio hasta que tu frecuencia cardíaca se acerque al número más bajo de tu zona de entrenamiento. Para quemar grasa al máximo, haz ejercicio con tu frecuencia cardíaca cerca del número medio de tu zona de entrenamiento.

NORMAS DE EJERCICIO
/ REGLAS DEL EJERCICIO

NORMAS DE EJERCICIO

/ REGLAS DEL EJERCICIO

Ejercicio aeróbico: Si

su objetivo es fortalecer el sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante períodos de tiempo prolongados. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA Para medir

su frecuencia cardíaca, haga ejercicio durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicio y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Cunte los latidos del corazón durante seis segundos y multiplique el resultado por 10 para obtener su frecuencia cardíaca. resultado por 10 para calcular su frecuencia cardíaca.

Por ejemplo, si su cuenta de latidos de seis segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto.

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio.

Zona de entrenamiento Ejercicio: realice ejercicio durante 20 ó 30 minutos con la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento.

(Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras realiza el ejercicio; nunca contenga la respiración.

Enfriamiento-Terminar con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

Ejercicio aeróbico: Si

su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante períodos prolongados. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca se acerque al valor máximo de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR TU FRECUENCIA CARDÍACA Para

medir tu frecuencia cardíaca, haz ejercicio durante al menos cuatro minutos. Luego, deja de hacer ejercicio y coloca dos dedos en tu muñeca como se muestra.

Conteo de latidos de seis segundos y multiplica el resultado por 10 para determinar tu frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si tu conteo de latidos de seis segundos es 14, tu frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto.

INSTRUCCIONES DE

ENTRENAMIENTO Calentamiento: Comienza con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicio ligero. El calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, preparándote para el ejercicio.

Ejercicio en la zona de entrenamiento: Ejercítate durante 20 a 30 minutos con tu frecuencia cardíaca en tu zona de entrenamiento.

(Durante las primeras semanas de tu programa de ejercicios, no mantengas tu frecuencia cardíaca en tu zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respira regular y profundamente mientras te ejercitas; nunca contengas la respiración.

Enfriamiento: Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento.

El estiramiento aumenta la flexibilidad de los músculos y ayuda a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

NORMAS DE EJERCICIO
/ REGLAS DEL EJERCICIO

NORMAS DE EJERCICIO

/ REGLAS DEL EJERCICIO

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, realice tres sesiones de ejercicio a la semana, con al menos un día de descanso entre ellas. Tras unos meses de ejercicio regular, si lo desea, puede realizar hasta cinco sesiones semanales. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

ana.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS:

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar varios estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira, sin rebotar.

1. Estiramiento de dedos de los pies

Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia adelante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras se estira hacia los dedos de los pies. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese.

Repita 3 veces. Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Estire los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relaje. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: Isquiotibiales, zona lumbar e individual.

3. Estiramiento de la pantorrilla y el talón de Aquiles Con una pierna delante de la otra, extienda los brazos hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de atrás apoyado en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estira: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

FRECUENCIA DE EJERCICIO:

Para mantener o mejorar su condición física, complete tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre cada uno. Después de unos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco entrenamientos a la semana, si lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS:

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar varios estiramientos básicos. Estírese lentamente, sin rebotar.

1. Estiramiento para tocar

los dedos de los pies. Ponte de pie con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínate lentamente hacia adelante desde las caderas. Relaja la espalda y los hombros mientras te estiras hacia los dedos de los pies lo más que puedas. Mantén la posición durante 15 segundos y luego relájate.

Repeter 3 veces. Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de

isquiotibiales. Siéntese con una pierna extendida. Apoye la planta del pie opuesto contra la parte interna del muslo de la pierna extendida. Estire los dedos del pie lo más que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y luego relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: Isquiotibiales, espalda baja e ingle.

3. Estiramiento de pantorrilla/

aquiles. Con una pierna delante de la otra, estira el cuerpo hacia adelante y apoya las manos contra la pared. Mantén la pierna trasera recta y el pie trasero apoyado en el suelo. Flexiona la pierna delantera, inclínate hacia adelante y mueve las caderas hacia la pared. Mantén la posición durante 15 segundos y luego relaja. Repite 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexiona también la pierna trasera. Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

NORMAS DE EJERCICIO
/ REGLAS DEL EJERCICIO

NORMAS DE EJERCICIO

/ REGLAS DEL EJERCICIO

4. Estiramiento de cuádriceps Con

una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, extienda la mano hacia atrás y sujete un pie con la otra mano. Acerque el talón a las nalgas lo máximo posible. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la cara interna de los muslos Siéntese con

las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies hacia la ingle todo lo que pueda. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja.

Repítalo 3 veces. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

4. Estiramiento de

cuádriceps. Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, estira el cuerpo hacia atrás y sujeta un pie con la otra mano. Acerque el talón lo más posible a los glúteos. Mantenga la posición durante 15 segundos y luego relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: Cuádriceps y cadera.

5. Estiramiento de la cara

interna del muslo. Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Lleve los pies hacia la ingle lo más lejos posible. Mantenga la posición durante 15 segundos y luego relaje. Repita 3 veces.

Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

