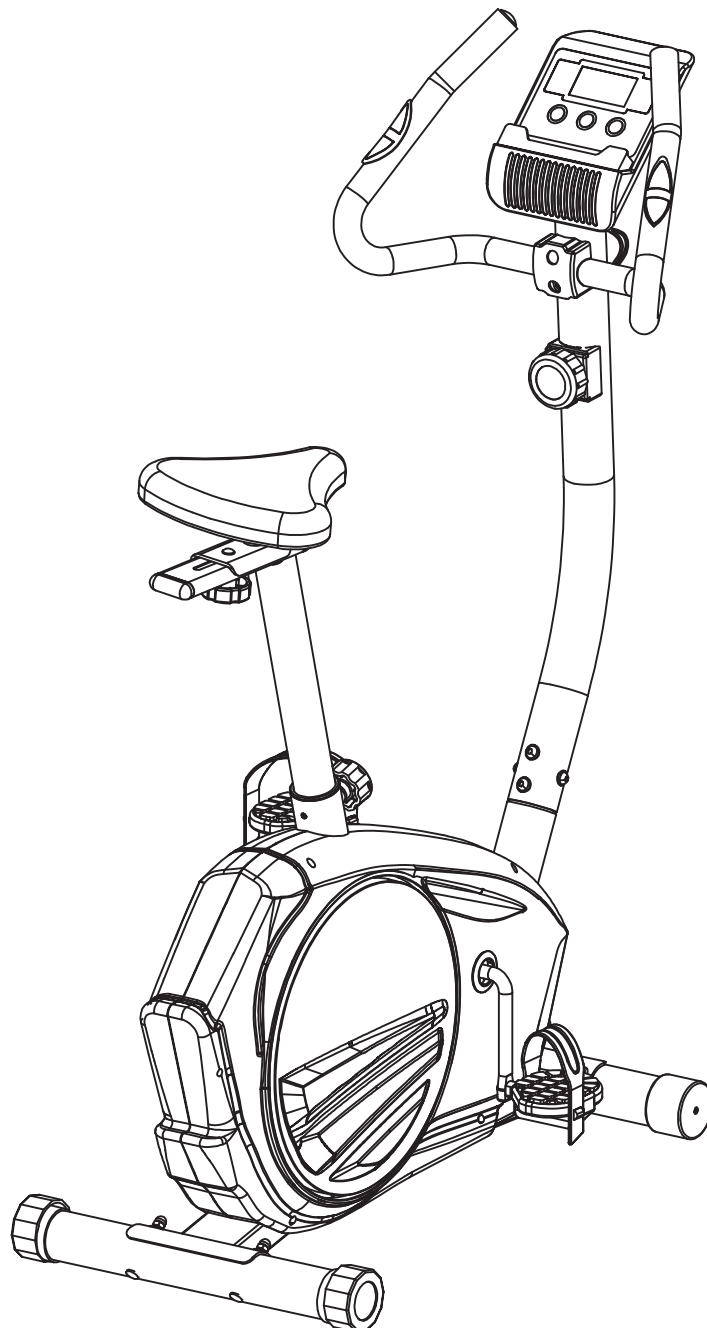


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ **135TP**

Lea cuidadosamente antes de ensamblar el equipo y comenzar su rutina de entrenamiento.





SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar la bicicleta.

- Mantenga a los niños y los animales domésticos alejados de la bicicleta en todo momento.
- No deje a los niños solos en la misma habitación con la bicicleta.
- Las personas con discapacidad o movilidad reducida no deben utilizar la bicicleta sin la presencia de un profesional calificado de la salud o médico.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho, o cualquier otros síntomas anormales, detener el entrenamiento de inmediato y buscar ayuda médica.
- Antes de empezar el entrenamiento, retire cualquier objeto dentro de un radio de 2 metros de la bicicleta. NO coloque ningún objeto afilado en torno a la bicicleta.
- Coloque la bicicleta sobre una superficie plana, nivelada, lejos del agua y la humedad. Coloque una alfombra debajo de la bicicleta para ayudar a mantener su estabilidad y para proteger el piso.
- Use la bicicleta sólo para el propósito que se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Ensamble la bicicleta exactamente como indican las descripciones en el manual de instrucciones.
- Revise todos los pernos y otras conexiones antes de usar la bicicleta por primera vez y asegúrese que este correctamente asegurada.
- Realizar una inspección de rutina a la bicicleta. Prestar especial atención a los componentes que son más susceptibles al desgaste, por ejemplo, puntos de conexión y ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo sólo puede mantenerse haciendo lo antes mencionado. Por favor, no use la bicicleta hasta que esté bien reparada.
- NUNCA opere la bicicleta si no está funcionando correctamente.
- Esta bicicleta sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la bicicleta.



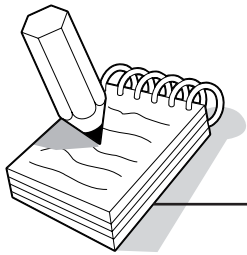
SEGURIDAD

Seque las gotas de sudor de la bicicleta inmediatamente finalizado el entrenamiento.

Siempre use ropa de entrenamiento adecuada para el ejercicio. Zapatillas para correr son también necesarias.

Elongar siempre antes de comenzar un ejercicio.

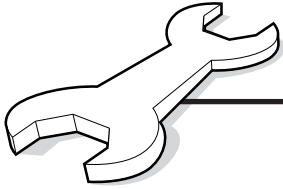
La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y a la inversa. La máquina está equipada con la perilla ajustable, que sirve para ajustar la resistencia.



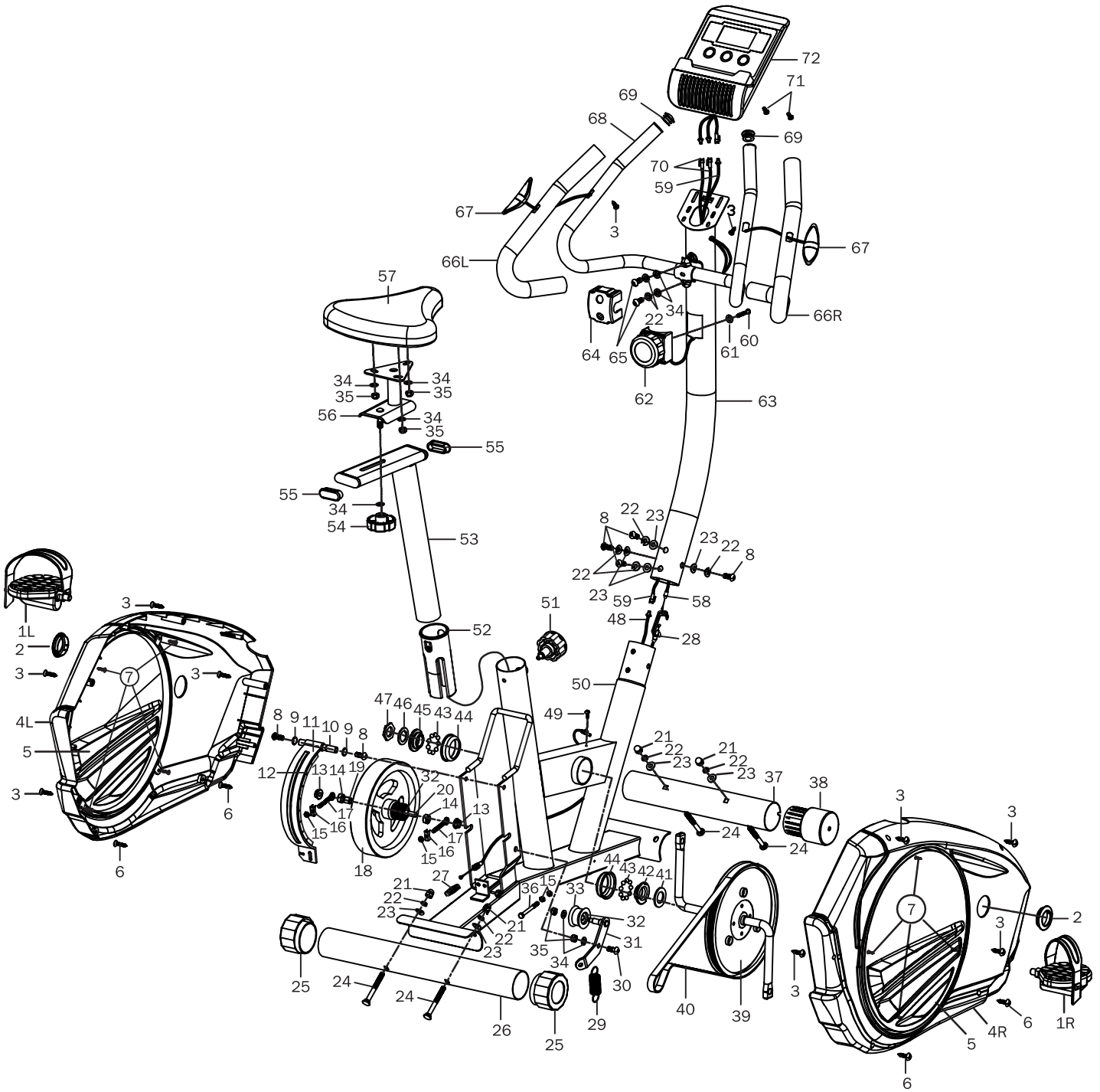
ADVERTENCIA

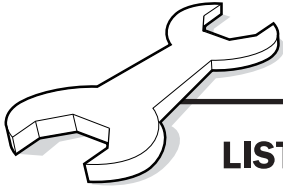
Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte primero a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Lea las instrucciones antes de usar la bicicleta. El fabricante no asume responsabilidad alguna por lesiones o daños sufridos mediante el uso de este producto.



DESPIECE

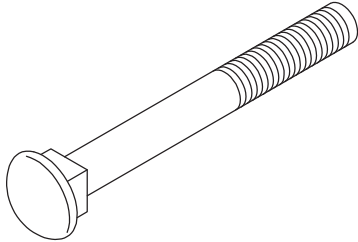




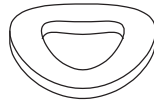
DESPIECE

LISTA DE ACCESORIOS

Estos son todos los accesorios que necesitará para completar el montaje de su producto. Los siguientes accesorios se ensamblan sin apretar al marco o componente principal y deberán ser removidos antes del ensamblaje.



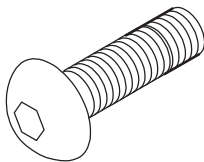
#24:M8x75
4 PCS



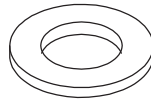
#23:Ø8.5xØ18
4 PCS



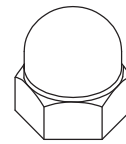
#22:Ø8.5xØ14
6 PCS



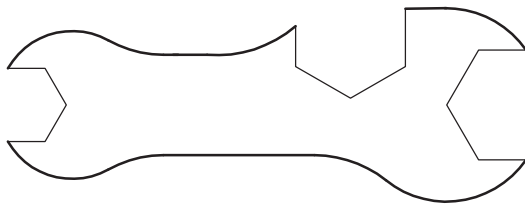
#65:M8x30
2 PCS



#34:Ø8.5xØ16
3 PCS



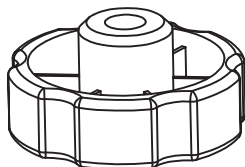
#21:M8
4 PCS



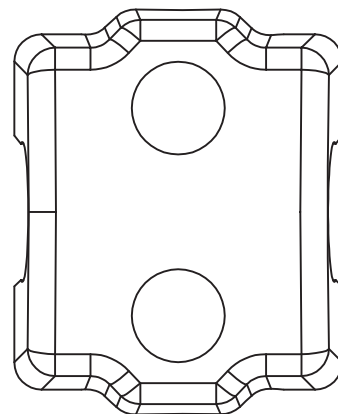
13*14*15



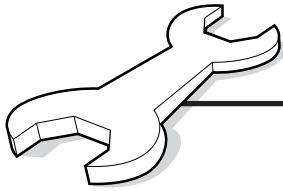
5 mm



#54:M8
1 PCS

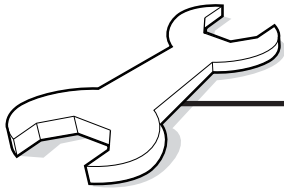


#64 1 PCS



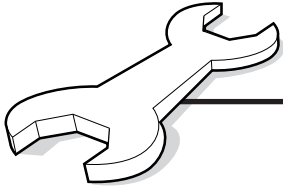
LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	PEDAL (IZQUIERDO L / DERECHO R)	1
2	PROTECTOR DE CADENA	2
3	TORNILLO AUTORROSCANTE	10
4	CUBIERTA DE CADENA	2
5	PLACA GIRATORIA	2
6	TORNILLO AUTORROSCANTE	4
7	TORNILLO AUTORROSCANTE	8
8	PERNO ALLEN M8 DE 20MM	6
9	ANILLO DE SALTO	2
10	EJE PRINCIPAL	1
11	SOPORTE DE IMÁN	1
12	IMÁN	9
13	TUERCA DE BLOQUEO	2
14	RULEMAN	2
15	RULEMAN	4
16	CUCHILLA DE SEPARACIÓN	2
17	TORNILLO	2
18	VOLANTE	1
19	TUBO ANULAR	1
20	EJE PRINCIPAL	1
21	TUERCA DOMO M8	4
22	ARANDELA DE RESORTE M8	10
23	ARANDELA CURVA M8	8
24	PERNO DE PORTE M8 DE 75MM	4
25	TAPA DE PUNTA HEXAGONAL	2
26	ESTABILIZADOR TRASERO	2
27	RESORTE	1
28	CABLE INFERIOR DE TENSIÓN	1
29	RESORTE	1
30	TORNILLO	1
31	SOPORTE DE POLEA	1
32	SOPORTE	4
33	POLEA	1
34	CONTRATUERCA DE NAILON M8	8
35	ARANDELA PLANA	5



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
36	TORNILLO HEXAGONAL	1
37	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
38	RUEDA DE TRANSPORTE	2
39	MANIVELA DEL PEDAL	1
40	CORREA DE TRANSMISIÓN	1
41	ESPACIADOR	1
42	ESPACIADOR	1
43	POLEA	2
44	RESGUARDO	2
45	TORNILLO	1
46	ESPACIADOR	1
47	TORNILLO	1
48	CABLE SENSOR INFERIOR	1
49	TORNILLO AUTORROSCANTE	1
50	MARCO PRINCIPAL	1
51	PERILLA DE AJUSTE M16	1
52	ENCASTRE DEL POSTE DEL ASIENTO	1
53	POSTE DEL ASIENTO	1
54	PERILLA DE AJUSTE DE MONTAJE	1
55	TAPA DE EXTREMO HUECO	2
56	SOPORTE DEL ASIENTO	1
57	ASIENTO	1
58	CABLE DE CONTROL DE TENSIÓN	1
59	SENSOR SUPERIOR	1
60	TORNILLO	1
61	ARANDELA PLANA	1
62	PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN	1
63	CAÑO DEL MANUBRIO	1
64	CUBIERTA DEL MANUBRIO	1
65	PERNO ALLEN M8 DE 30MM	2
66	CUBIERTA DE GOMA ESPUMA DEL MANUBRIO	2
67	ALMOHADILLA DE SENSOR DEL PULSO	2
68	MANUBRIO	1
69	TAPA DE EXTREMO DEL MANUBRIO	2
70	CABLE SENSOR SUPERIOR	2
71	TORNILLO M6 DE 12MM	2
72	MONITOR DE EJERCICIO	1



ENSAMBLADO

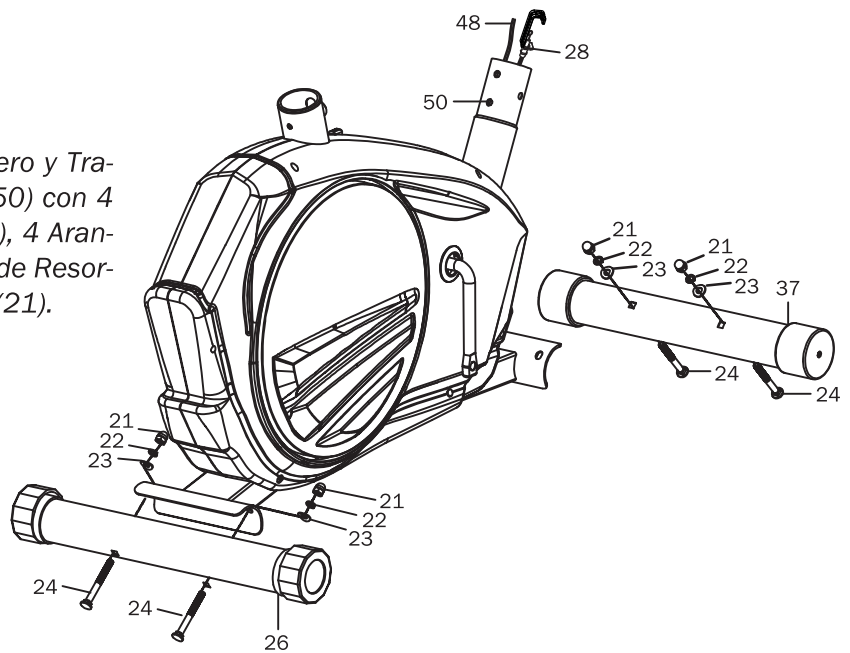
PREPARACIÓN

Desembale con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto. **TENGA EN CUENTA** que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales.

01

Conecte los Estabilizadores Delantero y Trasero (26 y 37) al Marco Principal (50) con 4 Pernos de Porte M8 de 75 mm (24), 4 Arandelas Curvas M8 (23), 4 Arandelas de Resorte M8 (22) y 4 Tuercas Domo M10 (21).

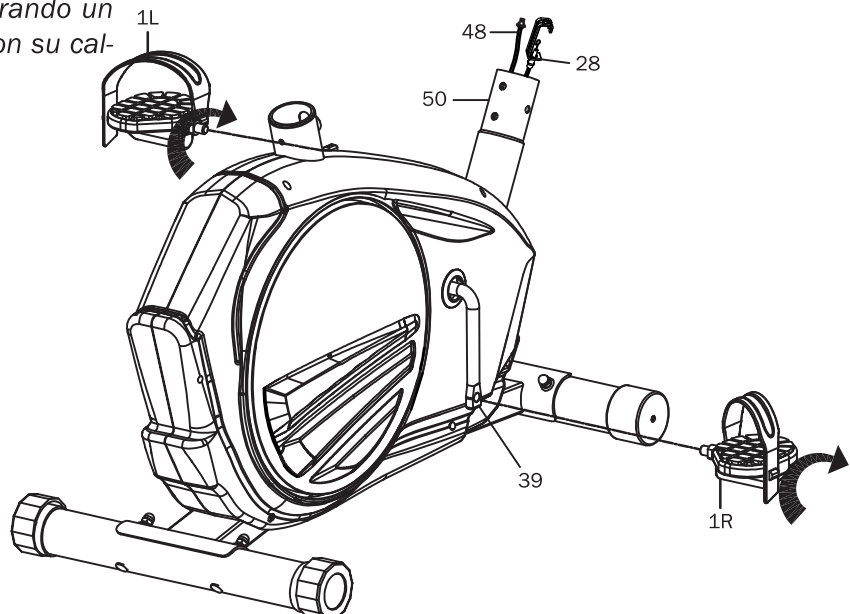
Nota: NO APRIETE COMPLETAMENTE ningún Perno, Tuerca o Accesorio en esta etapa a menos que se le indique específicamente que lo haga.

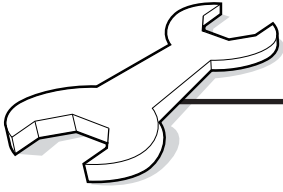


02

Ensamble los Pedales (Izquierdo L y Derecho R) (1L y 1R) a la Manivela del Pedal (39) (ver la nota). Ambos pedales **DEBEN** apretarse firmemente, de lo contrario se pueden producir daños en la manivela. Ajuste las Correas del Pedal (marcadas con L y R) asegurando un ajuste ceñido, pero no apretado, con su calzado normal.

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





ENSAMBLADO

03

a) Coloque el extremo del Cable de Control de Tensión de 8 etapas (58) en el gancho del resorte del Cable Inferior de Tensión (28).

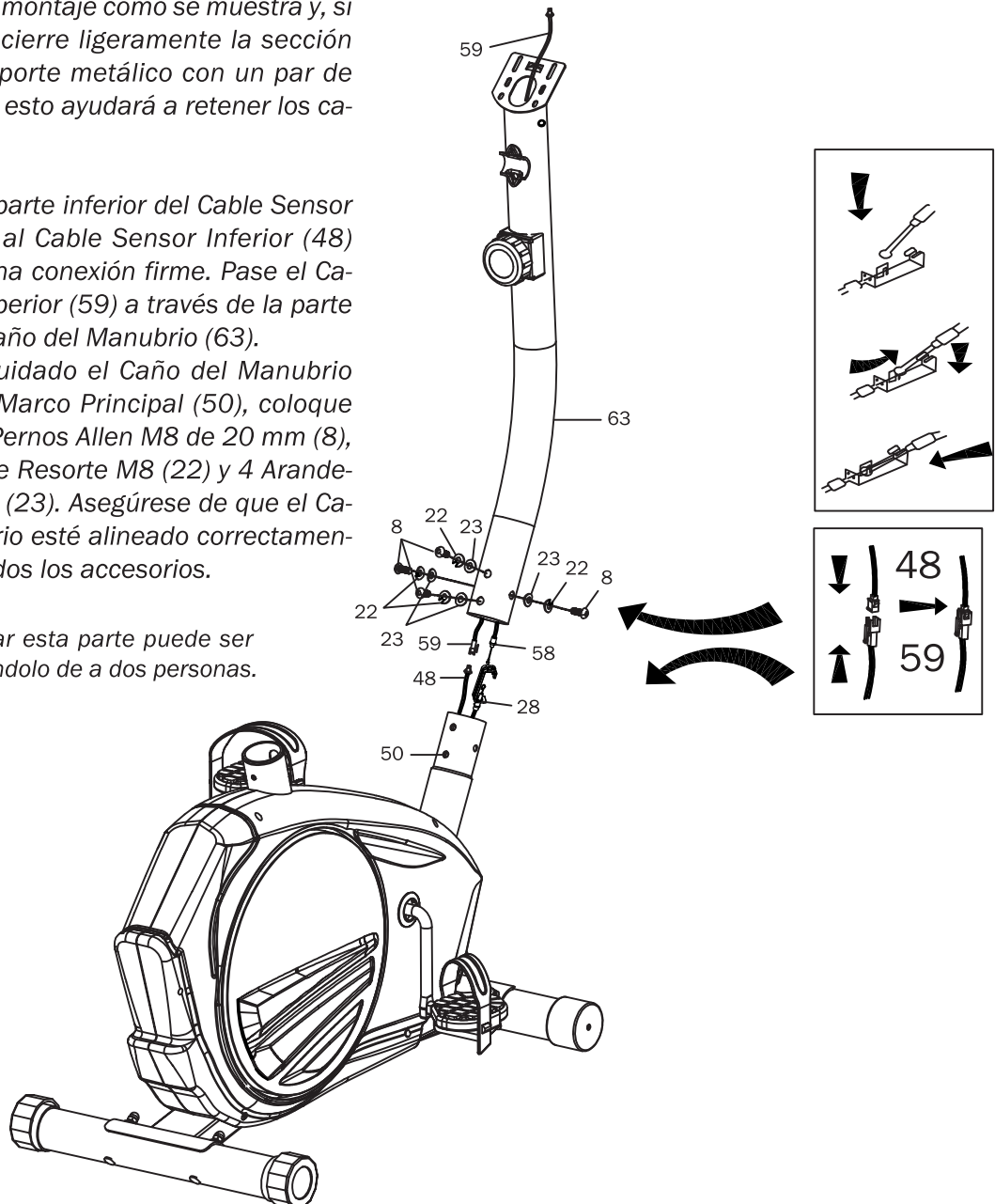
b) Tire del Cable de Control de Tensión de 8 etapas hacia arriba haciendo presión contra el resorte y empújelo dentro del espacio del soporte metálico del Cable Inferior de Tensión, como se muestra en la imagen.

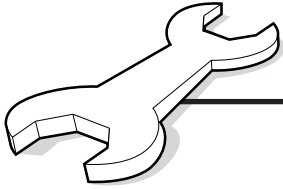
c) Complete el montaje como se muestra y, si es necesario, cierre ligeramente la sección abierta del soporte metálico con un par de pinzas, ya que esto ayudará a retener los cables.

d) Conecte la parte inferior del Cable Sensor Superior (59) al Cable Sensor Inferior (48) asegurando una conexión firme. Pase el Cable Sensor Superior (59) a través de la parte superior del Caño del Manubrio (63).

e) Baje con cuidado el Caño del Manubrio (63) sobre el Marco Principal (50), coloque sin apretar 4 Pernos Allen M8 de 20 mm (8), 4 Arandelas de Resorte M8 (22) y 4 Arandelas Curvas M8 (23). Asegúrese de que el Caño del Manubrio esté alineado correctamente y apriete todos los accesorios.

Nota: Ensamblar esta parte puede ser más fácil haciéndolo de a dos personas.





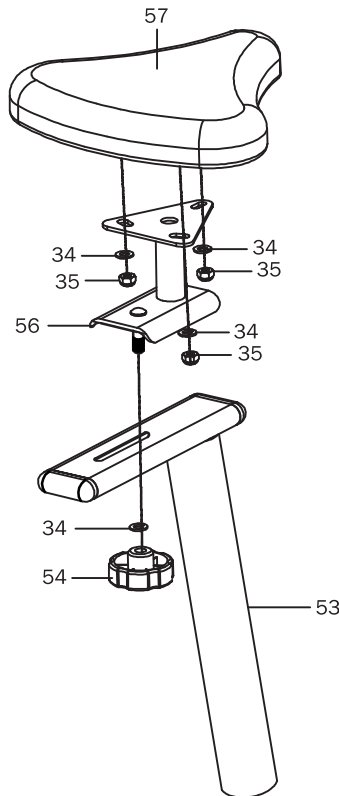
ENSAMBLADO

04

Retire las 3 Contratuercas de Nailon M8 (34) y las 3 Arandelas Planas M8 (35) de la parte inferior del Asiento (57).

Conecte el Asiento (57) al Soporte del Asiento (56) usando 3 Arandelas Planas M8 (35) y 3 Contratuercas de Nailon M8 (34).

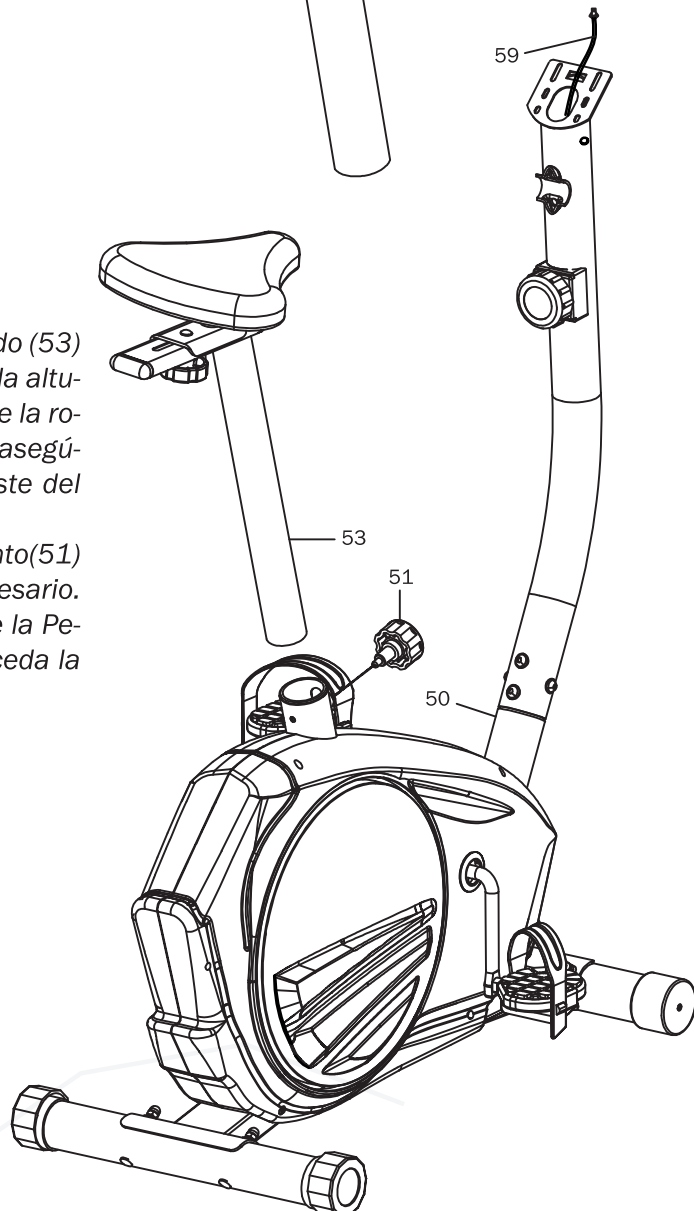
Por último, coloque el Soporte del Asiento (56) en la parte superior del Poste del Asiento (53) con la Arandela Plana M8 (35) y la Perilla de Ajuste de Montaje (54), ajuste el Soporte del Asiento en la posición apropiada y luego apriete la Perilla de Ajuste.

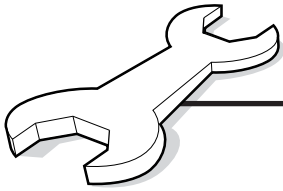


05

Deslice el Poste del Asiento ensamblado (53) en el Marco principal (50), seleccione la altura deseada para permitir una flexión de la rodilla en la parte inferior al pedalear y asegúrela en su lugar con la Perilla de Ajuste del Asiento (51).

Destruye la Perilla de Ajuste del Asiento (51) y cambie la altura del asiento si es necesario. Seleccione la altura deseada y apriete la Perilla de Ajuste del Asiento (51). No exceda la marca MAX del caño.





ENSAMBLADO

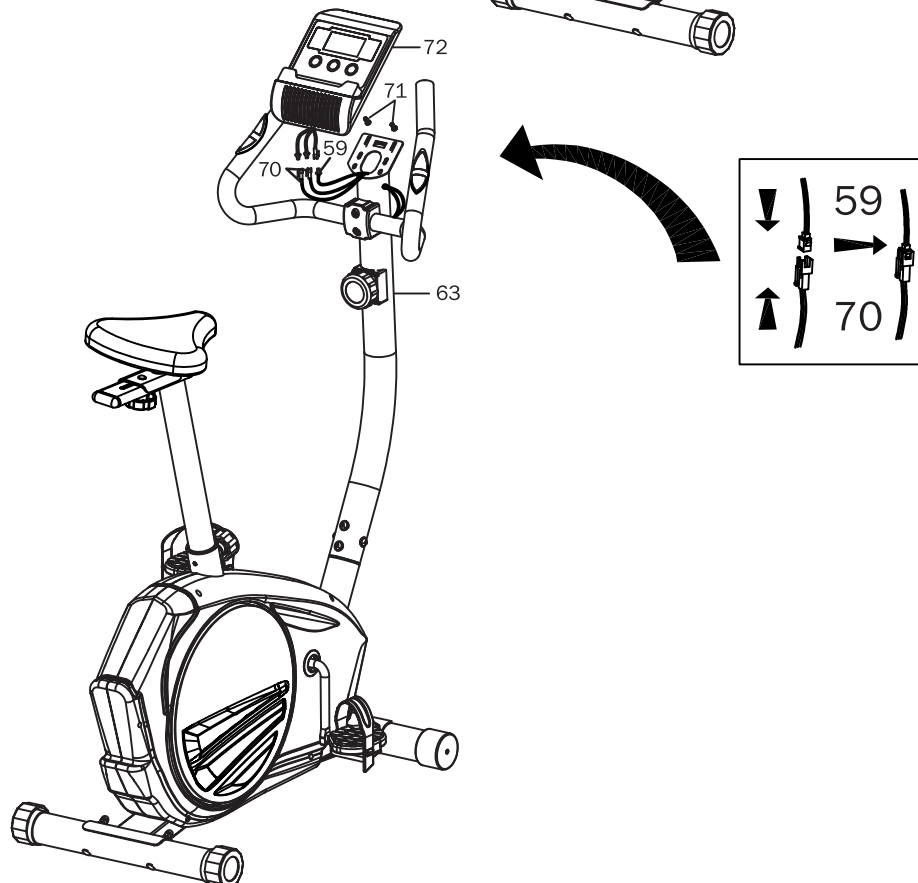
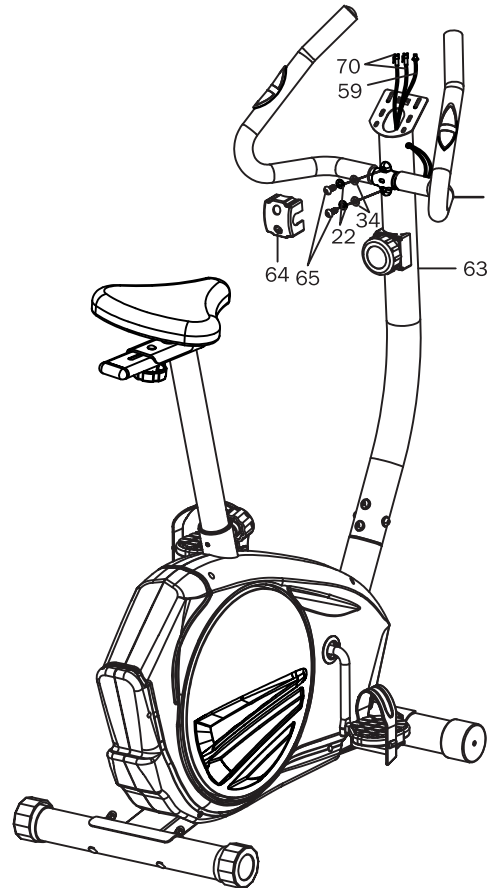
06

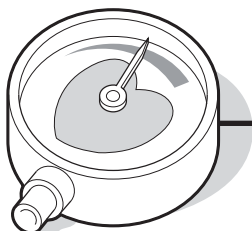
Coloque el Manubrio (68) en el Caño del Manubrio (63) con 2 Pernos Allen M8 de 30mm (65), 2 Arandelas de Resorte M8 (22) y 2 Arandelas Curvas M8 (23).

07

Conecte el Monitor de Ejercicio (72) al Manubrio (68) usando 2 Tornillos M6 de 12mm (71). Conecte el Cable Sensor Superior (59) y el Cable Sensor Superior (70) en la parte posterior del Monitor de Ejercicio (72).

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





INFORMACIÓN DEL DISPLAY

BOTONES DE FUNCIÓN

MODE (modo): Presiona hacia abajo para seleccionar funciones. Presiona hacia abajo durante 2 segundos para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

SET (configurar): Presiona para configurar los valores de tiempo, distancia, calorías y pulso cuando no esté en modo de exploración.

RESET (restablecer): Presiona hacia abajo para restablecer el tiempo, la distancia, las calorías y el pulso.

FUNCIÓN Y OPERACIONES

1.**SCAN** (escaneo): Presiona el botón MODE para seleccionar la función TIME, en ese momento aparecerán las palabras SCAN en la parte superior izquierda del monitor y el monitor rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso. Cada pantalla se mantendrá durante 5 segundos. En el proceso de visualización cíclica de cada función, presiona el botón MODE una vez para hacer que desaparezca SCAN en cualquier modo de función para mostrar esta función. Si deseas regresar a SCAN nuevamente, presiona el botón MODE para seleccionar la función TIME.

2.**TIME** (tiempo): Cuenta la cantidad de tiempo total desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

3.**SPEED** (velocidad): Muestra la velocidad actual.

4.**DISTANCE** (distancia): Cuenta la distancia total desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

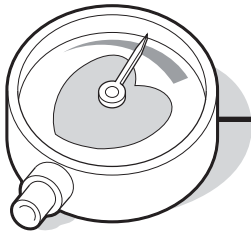
5.**CALORIES** (calorías): Cuenta las calorías totales desde el comienzo hasta el final del ejercicio

6.**ODOMETER** (odómetro): Muestra la distancia total acumulada. Después de reinstalar la batería, el valor volverá a cero.

7.**PULSE** (pulso): Presiona el botón MODE hasta que aparezca PULSE. Antes de medir tu frecuencia cardíaca, por favor coloca las palmas de tus manos en ambos pads de contacto y el monitor mostrará tu ritmo cardíaco actual en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6 a 7 segundos. (Si el equipo tiene función de ritmo cardíaco inalámbrico, por favor utiliza el cinturón torácico inalámbrico antes de medir la frecuencia cardíaca).

NOTA

Durante el proceso de medición del pulso, debido al atasco de contacto, el valor de la medición puede ser más alto que la frecuencia cardíaca virtual durante los primeros 2 a 3 segundos, luego volverá a niveles normales. El valor de la medición no puede considerarse como base para un tratamiento médico.



INFORMACIÓN DEL DISPLAY

CONFIGURACIÓN DE ENTRENAMIENTO OBJETIVO:

Este equipo tiene cuatro modos de entrenamiento objetivo: tiempo, distancia, calorías y pulso (cuando se cambia a la función objetivo, si aparece la palabra SCAN en la pantalla, debes presionar el botón MODE nuevamente para hacer que desaparezca antes de configurar).

1. Modo de entrenamiento objetivo de TIEMPO: primero presiona el botón MODE para cambiar a la función TIME y luego presiona el botón SET para establecer el tiempo objetivo (mantén presionado el botón de configuración para acelerar el ajuste). Cuando alcance el tiempo requerido, suelta el botón. Luego, comienza a usar la máquina y la pantalla comenzará a hacer la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, el equipo emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha completado el objetivo de entrenamiento. En este momento, si decides continuar entrenando, el equipo comenzará automáticamente a contar desde cero hacia arriba.

2. Modo de entrenamiento objetivo de DISTANCIA: primero presiona el botón MODE para cambiar a la función DIST, y luego presiona el botón SET para establecer la distancia objetivo (mantén presionado el botón de configuración para acelerar el ajuste). Cuando alcance la distancia requerida, suelta el botón. Luego, comienza a usar la máquina y la pantalla comenzará a hacer la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, el equipo emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha completado el objetivo de entrenamiento. En este momento, si decides continuar entrenando, el equipo comenzará automáticamente a contar desde cero hacia arriba.

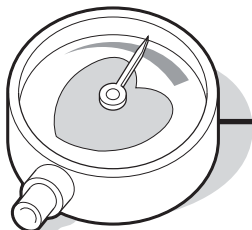
3. Modo de entrenamiento objetivo de CALORÍAS: primero presiona el botón MODE para cambiar a la función CAL, y luego presiona el botón SET para establecer las calorías objetivo (mantén presionado el botón de configuración para acelerar el ajuste). Cuando alcance las calorías requeridas, suelta el botón. Luego, comienza a usar la máquina y la pantalla comenzará a hacer la cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, el equipo emitirá una alarma para recordar al usuario que se ha completado el objetivo de entrenamiento. En este momento, si decides continuar entrenando, el equipo comenzará automáticamente a contar desde cero hacia arriba.

4. Modo de entrenamiento objetivo de PULSO: primero presiona el botón MODE para cambiar a la función PULSE, y luego presiona el botón SET para establecer el pulso objetivo (mantén presionado el botón de configuración para acelerar el ajuste). Cuando alcance el pulso requerido, suelta el botón. Luego, comienza a usar la máquina. Cuando el pulso del usuario sea mayor que el pulso objetivo, el equipo emitirá una alarma.

Si deseas modificar los datos objetivo después del proceso de configuración o su finalización, presiona directamente el botón RESET para borrar todas las configuraciones y luego resetea según la descripción anterior.

NOTA

1. Si la pantalla está débil o no muestra cifras, por favor reemplace las pilas.
2. El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal después de 4 minutos.



INFORMACIÓN DEL DISPLAY

ESPECIFICACIONES:

	AUTO SCAN (Auto escáner)	Cada 5 Segundos
	TIME (Tiempo)	00:00' ~ 99:59
	CURRENT SPEED (Velocidad actual)	La velocidad máxima que se puede captar es de 99,9 KM / H
FUNCIÓN	TRIP DISTANCE (Distancia del viaje)	0.0 ~ 999.9 km
	CALORIES (Calorias)	0.0 ~ 999.9 kCAL
	ODO (Odómetro)	0.0 ~ 999.9 km
	PULSE RATE (Frecuencia del pulso)	40 ~ 240 latidos por minuto
	TIPO DE BATERÍA	2 baterías AA
	TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO	0 °C ~ +40 °C
	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10 °C ~ +60 °C

1. FUNCIONES DEL BLUETOOTH

1.1 Para garantizar que el registro de datos sea real y efectivo en el teléfono celular, el transmisor inalámbrico registra y envía los datos del usuario a la aplicación del teléfono celular solo cuando el equipo Bluetooth y el teléfono celular están conectados. Primero conecte la aplicación al equipo Bluetooth antes de comenzar a utilizar el equipo deportivo, para asegurar la veracidad y efectividad de los datos registrados en la aplicación del teléfono celular.

1.2 El equipo entrará en modo de suspensión si no recibe ninguna entrada de señal en 4 minutos. En el modo de suspensión, el equipo no está disponible para el teléfono celular. En este momento, los usuarios necesitan presionar el botón para activarlo nuevamente.

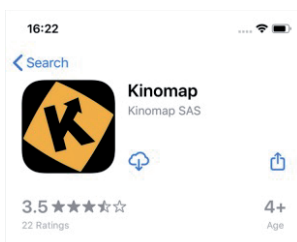
1.3 Cuando el equipo se conecta correctamente a la aplicación, se apaga la pantalla y todos los datos se muestran en la aplicación.

1.4 Después de conectar la aplicación, si necesita volver a utilizar el equipo, debe salir de la aplicación y apagar el Bluetooth del teléfono móvil.

2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA APLICACIÓN

(NOTA: Los software KINOMAP y ZWIFT se actualizarán en tiempo real, y este proceso de operación es solo para referencia).

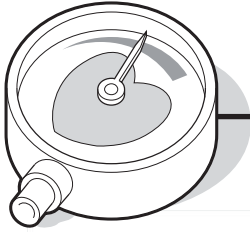
2.1 Descripción de la conexión con KINOMAP:



2.1.1 Busca "KINOMAP" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

2.1.2 Después de completar la descarga, abre la aplicación y registra la información personal. Enciende el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarte de que el equipo esté encendido y en estado de activación.

2.1.3 Puedes agregar equipo deportivo de la siguiente manera:



INFORMACIÓN DEL DISPLAY

1. "Equipment management"

2. "+"

3. "Exercise bike"

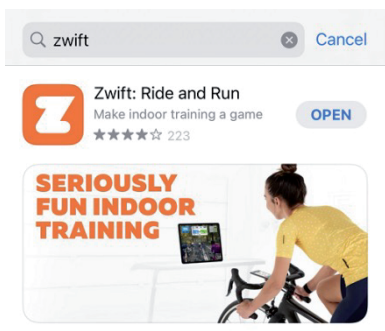
4. "FTMS"

5. "Select model"

6. "Select equipment"

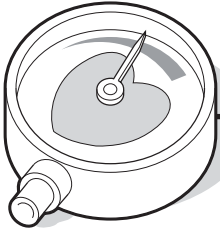
2.1.4 ¡Agrega el equipo para completar y comienza tu ejercicio!

2.2 Descripción de la conexión con ZWIFT:

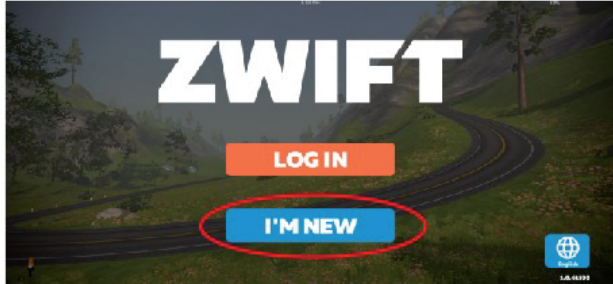


2.2.1 Busca "ZWIFT" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

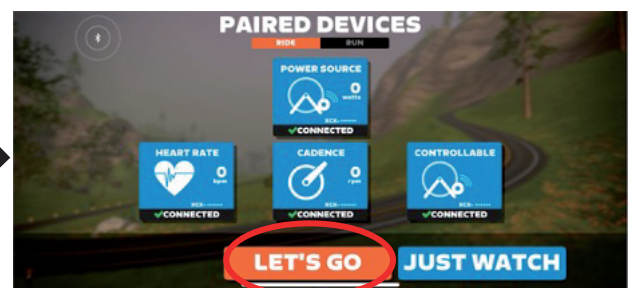
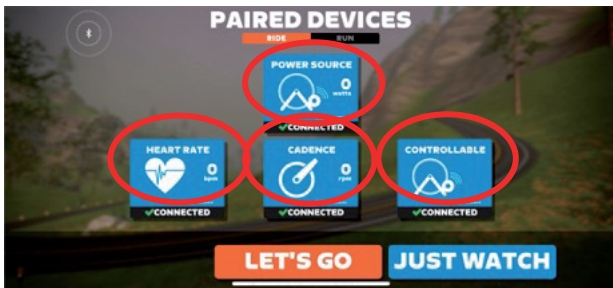
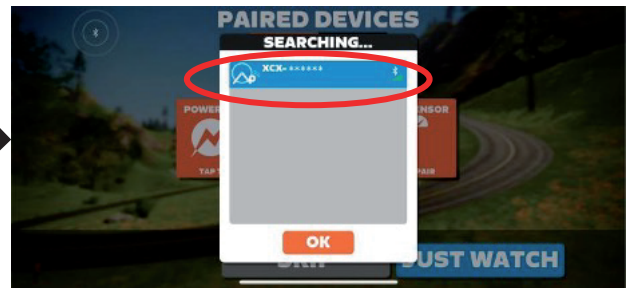
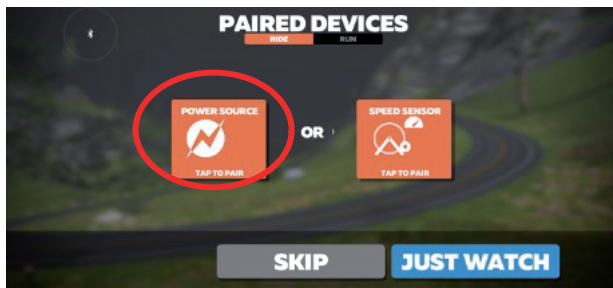
2.2.2 Después de completar la descarga, abre la aplicación y registra la información personal. Enciende el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarte de que el equipo esté encendido y en estado de activación.



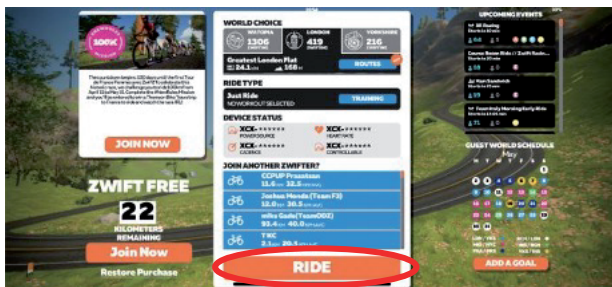
INFORMACIÓN DEL DISPLAY

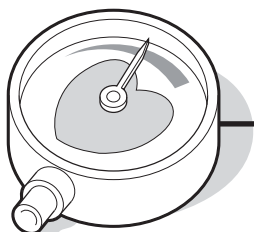


2.2.3 Conecta el equipo deportivo de la siguiente manera:



2.2.4 La conexión al dispositivo se ha completado. ¡Selecciona tu escena favorita para comenzar el ejercicio!



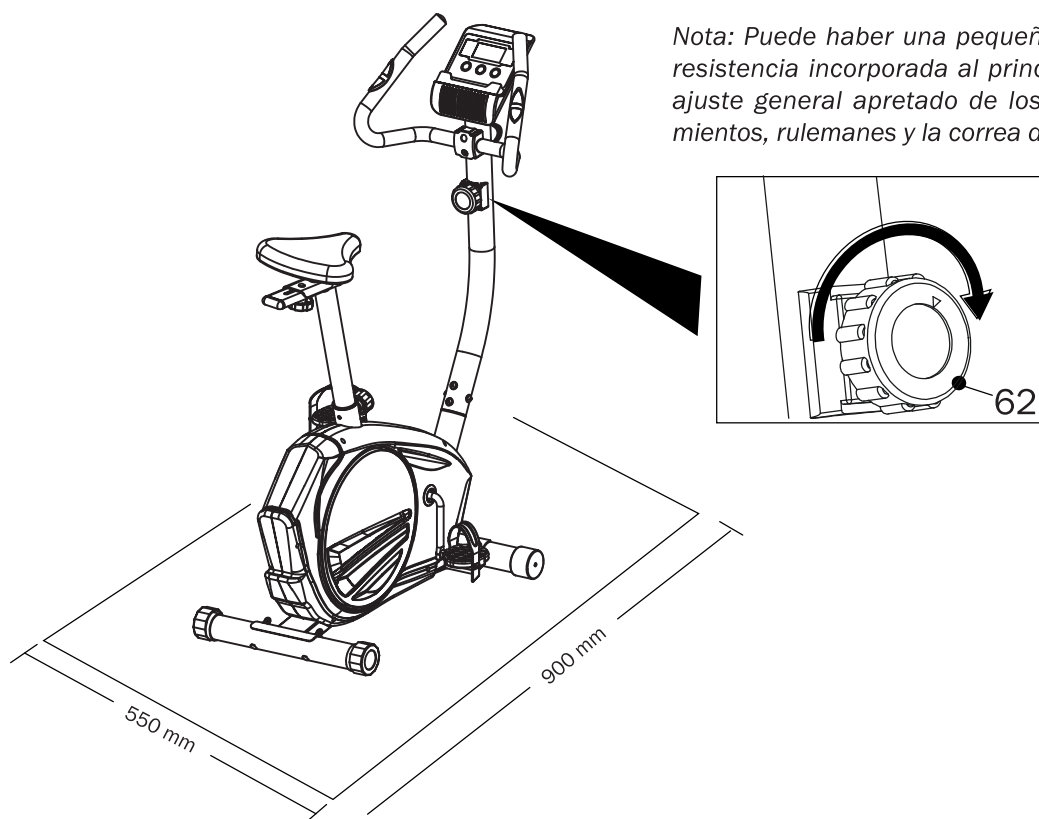


INFORMACIÓN DEL USUARIO

GUÍA DE AJUSTES

Para ajustar la resistencia al pedaleo durante el uso, comience girando la Perilla del Controlador de Tensión (62) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO al comienzo de su entrenamiento. Aumente gradualmente la resistencia al pedaleo girando la Perilla del Controlador de Tensión en SENTIDO HORARIO según lo requiera.

Cuando haya terminado su rutina, gire la Perilla del Controlador de Tensión (70) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO nuevamente para asegurarse de que el Cable del Controlador de Tensión no esté tensionado cuando su bicicleta no esté en uso.



FUNCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIO

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

Consulte la página de Botones de Función para conocer las funciones operativas del Monitor de Ejercicio.



INFORMACIÓN 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.



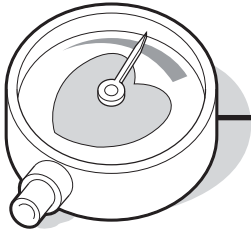
ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

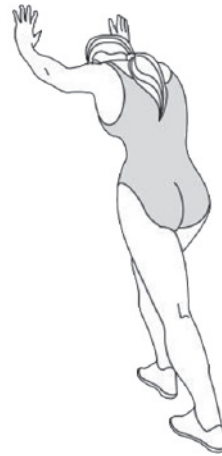
Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

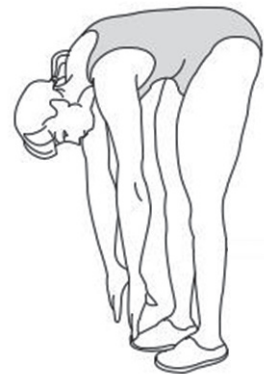
ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

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

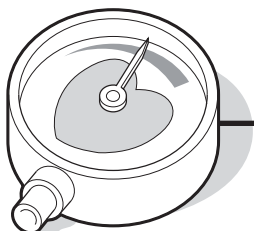
Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.



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.





INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO BÁSICO

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

SEMANAS 1 & 2

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

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

SEMANAS 3 & 4

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

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

SEMANAS 5 & 6

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

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

SEMANAS 7 & 8

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

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

SEMANAS 9 & POSTERIORES

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

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

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