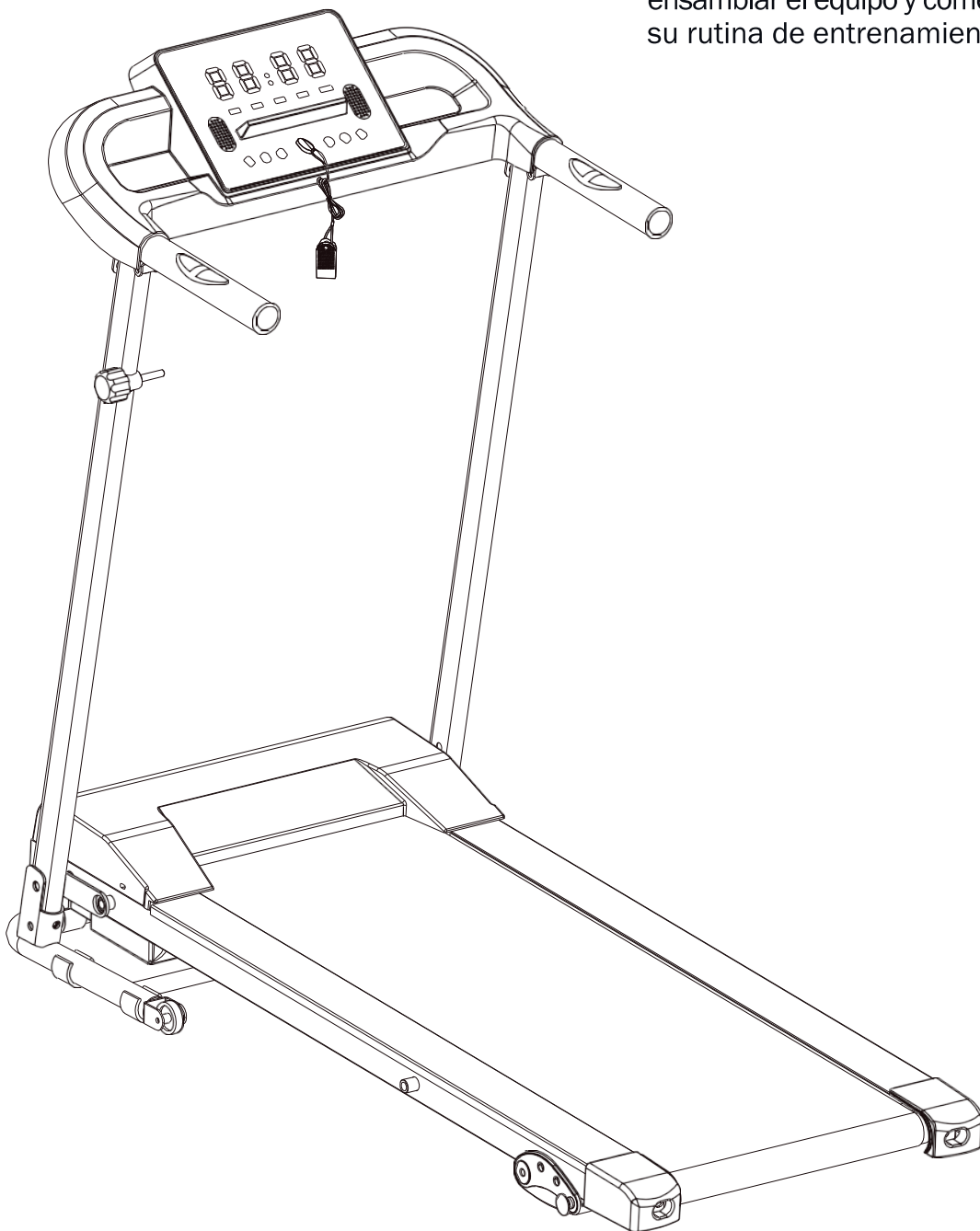


# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

**★33TK**

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





# SEGURIDAD

---

## Precauciones antes de usar

- Asegúrese de que el enchufe esté bien conectado a tierra y que la máquina para correr esté bien conectada antes de usarla. El enchufe debe tener un circuito especial. Evite compartir el enchufe con otros equipos eléctricos.
- Antes de correr, verifique que la cinta de correr esté bien colocada.
- Antes de correr, revise y asegúrese de que la máquina para correr no tenga ningún mal funcionamiento.
- Al comenzar, el usuario debe pararse con cada pie en cada pieza de la barandilla lateral.
- Antes de comenzar su entrenamiento, siempre coloque el clip en la ropa de su cintura y la llave de seguridad en el panel de control.
- Presione la tecla de inicio para comenzar a usar la caminadora.
- Antes de correr, el usuario solo debe correr con el pie IZQUIERDO para seguir la velocidad de la banda de correr para prepararse primero. Cuando crea que está bien para usted, puede correr con ambos pies en la posición correcta.
- El usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su demanda.
- Después del ejercicio, quite la llave de seguridad o presione la tecla de parada para detener la máquina para correr.
- Cuando termine el ejercicio, apáguelo y desenchúfelo.

## Notas de seguridad

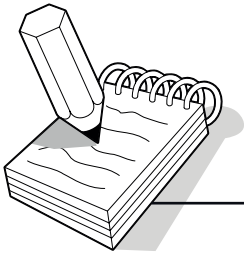
- Use la caminadora en interiores sobre una superficie nivelada. Mantenga la caminadora alejada de la humedad y el polvo excesivos.
- Antes de correr, use ropa y calzado deportivo adecuados.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Para reducir el polvo, mantenga cierta humedad interior para evitar demasiada electricidad estática.
- La cinta de correr eléctrica doméstica no puede funcionar más de 2 horas seguidas. De lo contrario, puede causar daños y disminuir la vida útil normal del motor, el controlador, los cojinetes, la banda de correr y el estribo. Es necesario un mantenimiento periódico.
- Cuando esté funcionando, asegúrese de que la habitación esté lo suficientemente ventilada.



# SEGURIDAD

---

- Al correr, la caminadora debe colocarse a un metro de la pared.
- Cuando use la caminadora, si el usuario no se encuentra en forma o se siente mal, deje de correr y consulte a un médico.
- Después de usar aceite de silicona, debe colocarlo fuera del alcance de los niños.
- Después de correr, el usuario no debe saltar directamente de la caminadora para evitar accidentes.
- Desconéctelo suavemente.
- Si ocurre algo inusual durante la ejecución, el usuario debe detener y cortar la energía.
- Si ocurre algún problema, el usuario debe notificar al distribuidor local para obtener ayuda y solucionar el problema.
- No coloque peso sobre la máquina.



## ADVERTENCIA

---

Para reducir accidentes o lesiones a otras personas, siga las instrucciones a continuación:

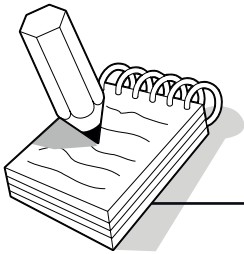
- Asegúrese que la ropa esté bien abrochada y bien cerrada antes de correr.
- No use ropa que se enganche fácilmente.
- No se permite colocar el cable de alimentación cerca del calor.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina.
- No use la caminadora al aire libre.
- Corte la energía antes de mover la caminadora.
- No desmonte, repare y realice cualquier reemplazo en la máquina. Contacte a un profesional.
- La caminadora está diseñada para que la use una persona por vez.
- Requiere una fuente de alimentación de 220 ~ 240 V, 50Hz. No utilice ningún otro suministro.
- Si siente la sensación de mareos, dolor en el pecho o náuseas, deje de correr inmediatamente y consulte a un preparador físico.



# SEGURIDAD

---

- El monitor de pulso no es un dispositivo médico. Es posible que el resultado de la detección no sea exacto. Es solo para referencia.
- Deje un área de seguridad de 2000 mm x 1000 mm detrás del equipo.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o una persona calificada similar para evitar un peligro.
- Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales disminuidas, o con falta de experiencia y conocimientos.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el aparato.



## ADVERTENCIA

---

Las personas que estén en tratamiento, o que tengan las siguientes condiciones, deben consultar a un médico antes de utilizar la caminadora:

- Personas que tienen dolor en la cintura, el cuello, la mano o la pierna, o alguna vez han sufrido heridas en alguna de estas zonas, o tienen parestesia en alguna parte (hernia de disco, enfermedad de las vértebras cervicales, etc.)
- Personas que tienen artritis deformada, reumatismo, gota.
- Personas que tienen osteoporosis.
- Personas que tienen problemas (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.) en el sistema circulatorio.
- Personas cuyos órganos respiratorios están dañados.
- Personas que utilizan marcapasos artificial implantado en el cuerpo.
- Personas que tienen tumores malignos.
- Personas que tienen problemas de circulación sanguínea (trombosis o tumor graso dinámico severo, tumor de Fang agudo, etc.) o infección de la piel.
- Personas que padecen trastorno de la conciencia.
- Personas con heridas en la piel.
- Personas que tienen fiebre alta (38° C o más) debido a una enfermedad, etc.
- Personas cuya columna vertebral es anormal o está doblada.
- Personas que están o pueden estar embarazadas o en período menstrual.

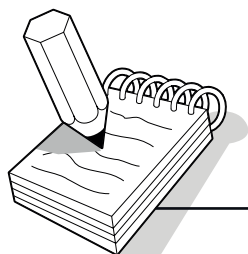


# SEGURIDAD

---

- Personas que se sienten físicamente débiles y necesitan descansar.
- Personas que se encuentran en malas condiciones físicas.
- Personas que lo usan con el propósito de recuperarse de una enfermedad.
- Cualquier otra condición que pueda debilitar a la persona.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse que no jueguen con el aparato.

**ADVERTENCIA:** La cinta de correr no está preparada para las personas físicamente débiles, que no responden o que padecen trastornos mentales. A menos que estén bajo la ayuda o la guía de su tutor.



## ADVERTENCIA

---

Ocasiones que pueden causar un accidente o una condición corporal anormal.

- Mientras corre, si el usuario se siente anormal (dolor de espalda, entumecimiento de piernas y pies, mareos, etc.), debe detenerse inmediatamente y consultar a un médico.
- No permita que los niños corran sobre la máquina, ni permita que los niños jueguen alrededor.
- Cuando corra, coloque o mueva la caminadora, asegúrese de que no haya nadie ni ninguna mascota en los alrededores (en la parte posterior, en el piso, en la parte delantera).
- No lo use cuando los componentes internos estén expuestos o las piezas de unión estén rotas.
- No la use ni la guarde al aire libre o cerca del baño u otros lugares húmedos.
- No la use ni la guarde bajo la luz solar directa o bajo alta temperatura.
- No la utilice cuando el cable de alimentación, el cable o el enchufe estén dañados ni cuando el enchufe esté suelto.
- No dañe, doble a la fuerza ni retuerza el cable de alimentación. No coloque objetos pesados sobre él, ni sujete el cable.

**PRECAUCIÓN:**

**El peso del usuario en este producto no debe exceder los 100 kg.**



# SEGURIDAD

---

## PROHIBIDO

- No haga demasiado ejercicio si no lo hace habitualmente.
- No la use después de comer o hacer ejercicio o cuando sienta fatiga o una condición corporal anormal.
- La máquina para correr está diseñada para uso doméstico únicamente.
- No la use mientras come o realiza otra actividad.
- No la use cuando se sienta lento después de beber.
- No la use cuando los bolsillos de los pantalones tengan objetos duros.
- Asegúrese de que el enchufe no esté cerca de agujas, basura o agua.
- Durante el uso, no lo desenchufe ni lo apague.
- La cinta de correr es para una sola persona. Cuando corra, asegúrese de que no haya nadie en los alrededores.
- No moje el controlador ni provoque electrocución o incendio.
- No desenchufe ni inserte el enchufe con las manos mojadas.
- Cuando no esté en uso, el usuario debe desenchufarla.
- Al realizar el mantenimiento, asegúrese de que la máquina para correr esté desenchufada.
- Si el usuario no puede iniciar la máquina o la encuentra en un estado anormal, debe dejar de usarla inmediatamente, desenchufarla y pedir a un profesional que la compruebe.
- Cuando se corta la electricidad, el usuario debe desenchufarla inmediatamente.
- No saque el enchufe sujetando el cable de alimentación.
- El producto debe estar conectado a tierra. Si ocurre un mal funcionamiento, la línea de conexión a tierra protegerá al usuario del riesgo de descarga eléctrica.
- La máquina para correr está equipada con un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El usuario debe insertar el enchufe en un tomacorriente bien conectado a tierra, de acuerdo con la normativa local.
- Si el conductor de conexión a tierra, el enchufe de conexión a tierra o la toma de conexión a tierra no se pueden conectar correctamente, el usuario debe pedir ayuda a un electricista profesional.
- No usar transformador.



# SEGURIDAD

---

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR

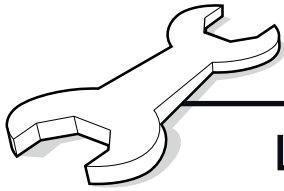
Los productos deben conectarse a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

El producto está equipado con un cable conductor de conexión a tierra y un enchufe también de conexión a tierra.

El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y las ordenanzas locales.

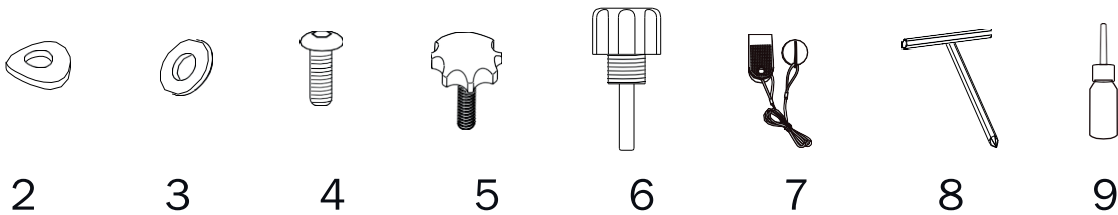
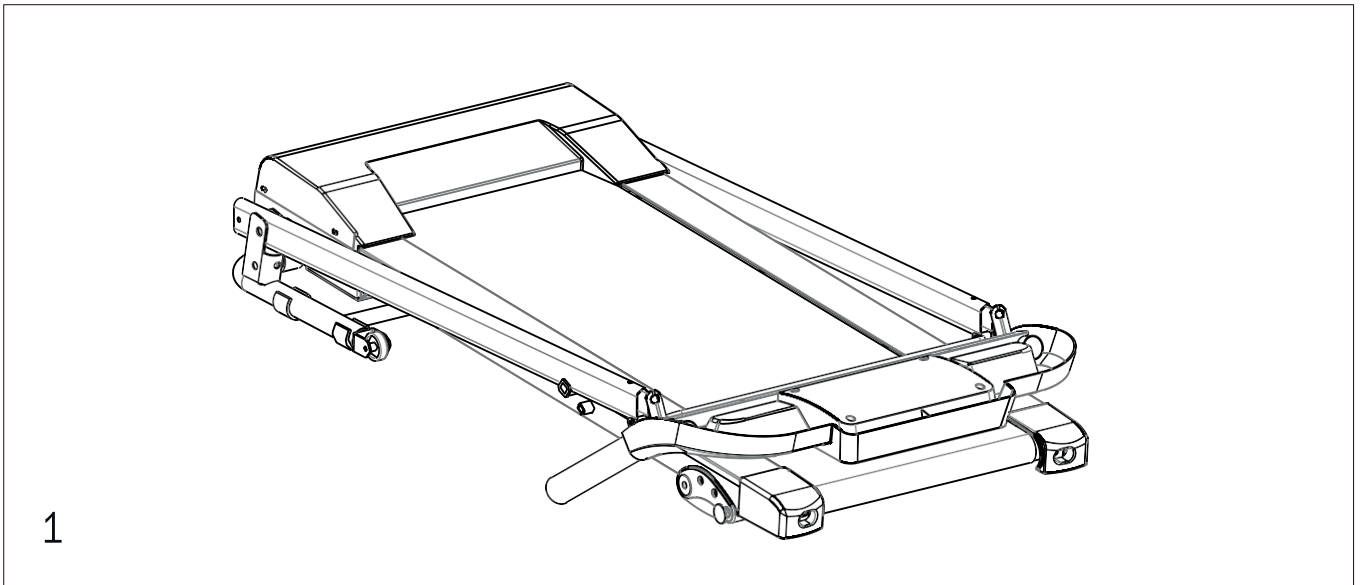
**PELIGRO:** La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

El producto es para usar en 220-240 voltios nominales y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.



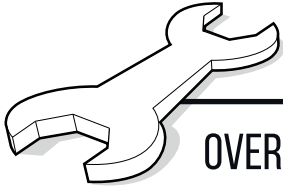
# DESPIECE

## LISTA PREVIA AL MONTAJE



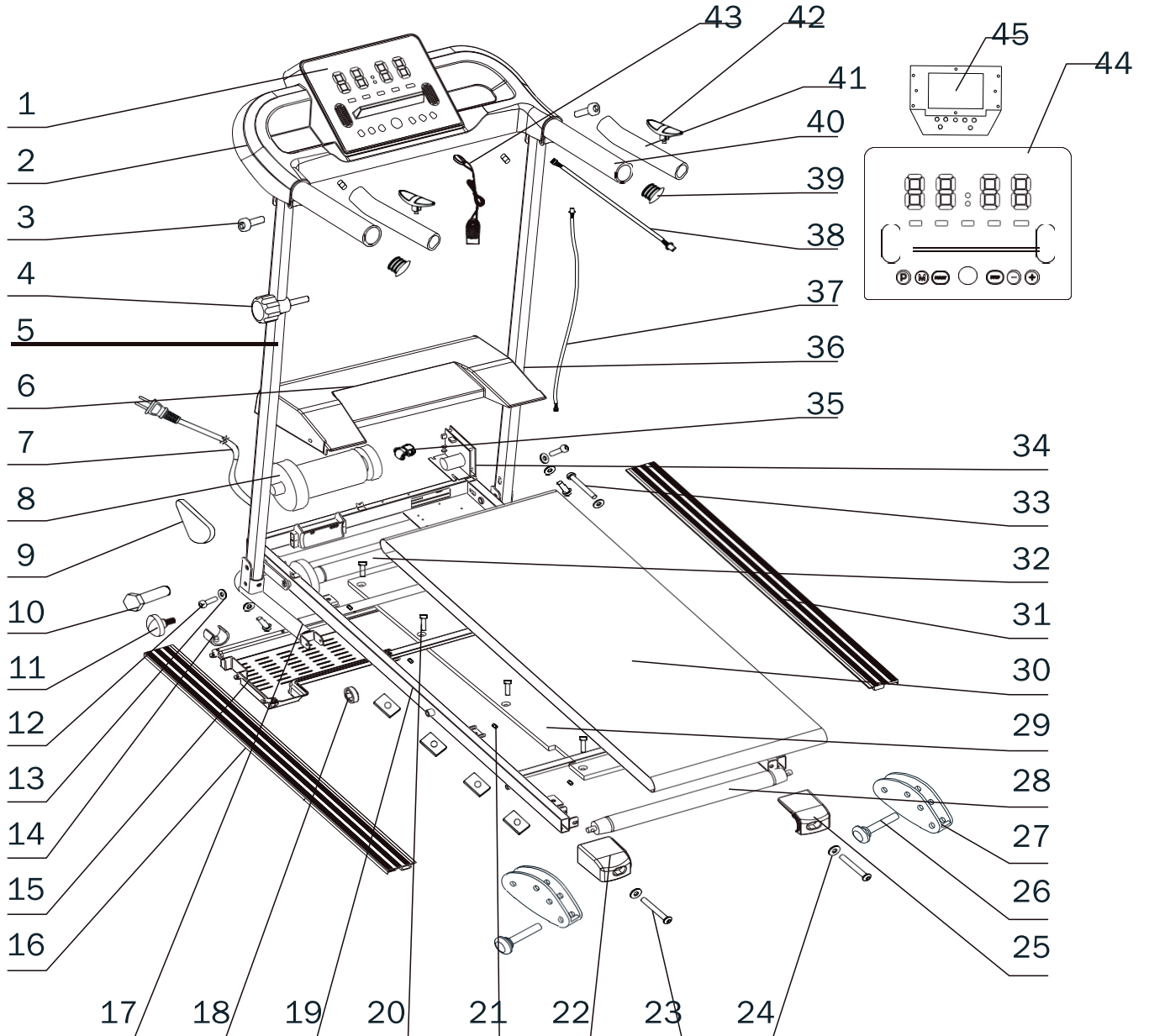
N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	ARANDELA DE ARCO Ø8	4
3	ARANDELA PLANA Ø8	2
4	TORNILLO M8*20	6
5	PERILLA DE FIJACIÓN	1
6	PERILLA DE TRACCIÓN	1
7	LLAVE DE SEGURIDAD	1
8	(L) LLAVE HEXAGONAL	1
9	SILICONA LUBRICANTE	1

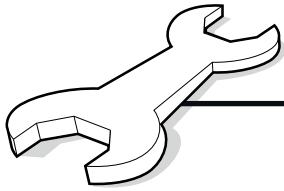




# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

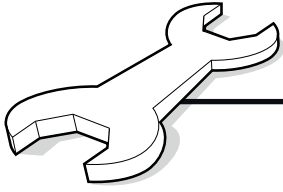
OVERVIEW DRAWING





# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

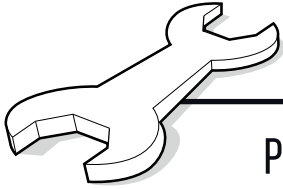
N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	CUBIERTA SUPERIOR DE LA COMPUTADORA	1
2	COMPUTADORA BAJO CUBIERTA	1
3	TORNILLO	2
4	PERILLA DE TRACCIÓN	1
5	R-TUBO VERTICAL	1
6	CUBIERTA DE MOTOR	1
7	CABLE DE ALIMENTACIÓN	1
8	MOTOR	1
9	CINTURÓN	1
10	TORNILLO	2
11	PERILLA DE FIJACIÓN	1
12	TORNILLO	2
13	LAVADORA	2
14	ALFOMBRA DE PIES	6
15	MOTOR BAJO CUBIERTA	1
16	RIEL LATERAL	2
17	PEDESTAL	1
18	RUEDA	2
19	MARCO PRINCIPAL	1
20	TORNILLO	2
21	TUERCA	2
22	TAPA FINAL L	1
23	TORNILLO	2
24	ARANDELA	2
25	TAPA FINAL R	1
26	TORNILLO	2
27	AJUSTADOR DE ALTURA R&L	2
28	RODILLO TRASERO	1
29	TABLA DE CORRER	1
30	CINTURÓN PARA CORRER	1
31	RIEL LATERAL	1
32	RODILLO DELANTERO	1
33	TORNILLO	2
34	TARJETA DE CIRCUITO IMPRESO	1
35	INTERRUPTOR DE ALIMENTACIÓN	1
36	R-TUBO VERTICAL	1
37	LÍNEA DE CONEXIÓN DESCENDENTE	1
38	LÍNEA DE CONEXIÓN ASCENDENTE	1
39	TAPA	2
40	MANILLAR	1
41	GOMA DE AGARRE	2
42	SENSOR DE PULSO	2
43	LLAVE DE SEGURIDAD	1



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

---

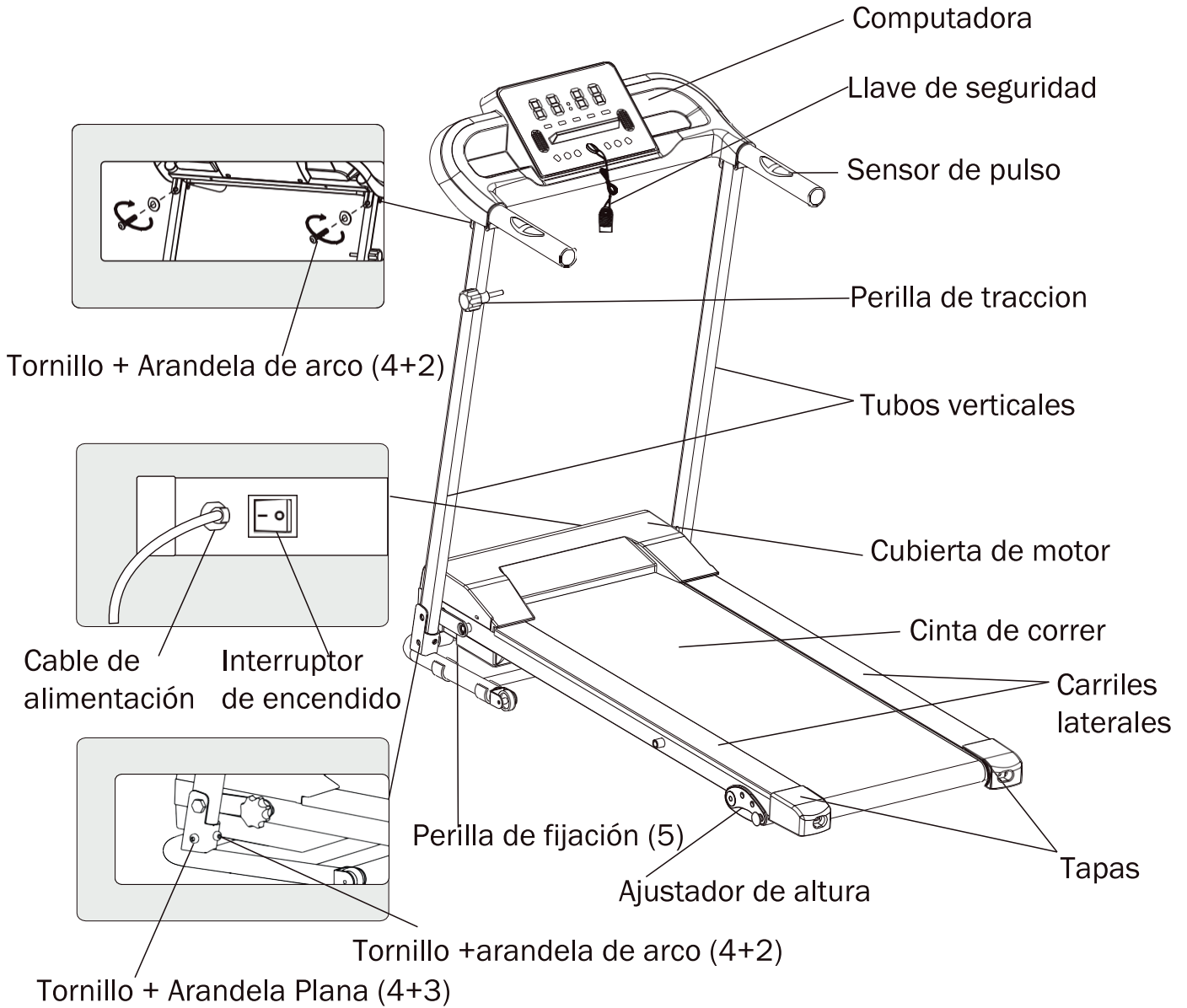
<b>N°</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CANTIDAD</b>
44	PEGATINAS	1
45	PLACA DE COMPUTADORA	1

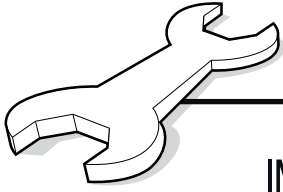


# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

## PARTES PRINCIPALES DEL PRODUCTO

El siguiente es el nombre de las partes principales de la cinta de correr:



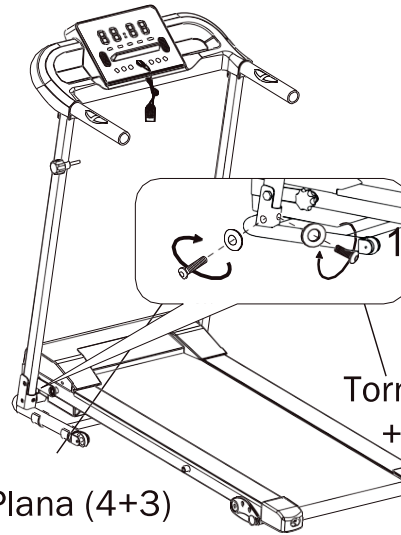
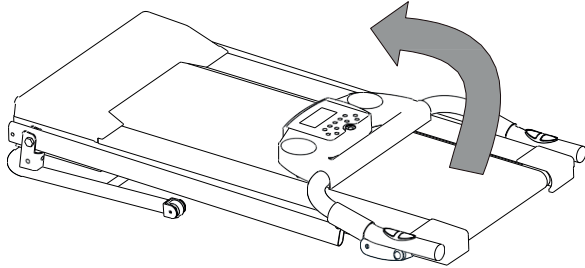


# ENSAMBLADO

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

**Advertencia:** No conecte la caminadora a una fuente de energía antes de completar el ensamblaje.  
Abra la caja, retire el marco principal y los componentes y colóquelo en el piso en un área abierta.

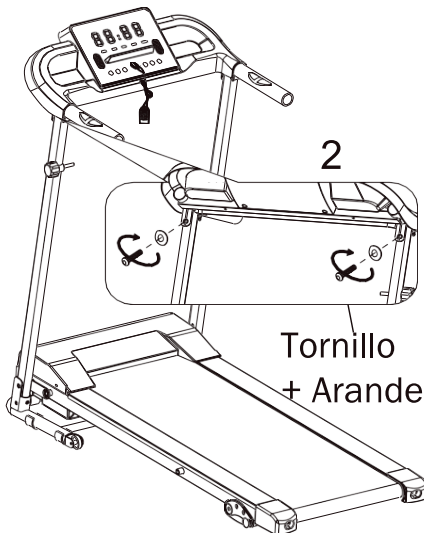
### PASO 1:



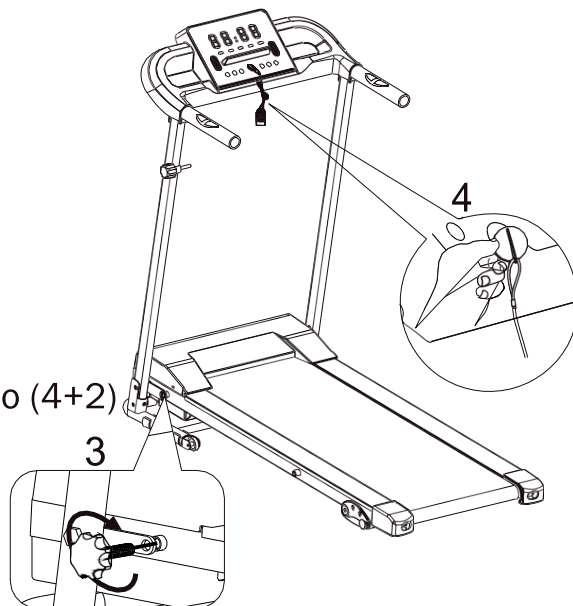
Tornillo  
+ Arandela Plana (4+3)

Tornillo  
+ Arandela Arco (4+2)

### PASO 2:

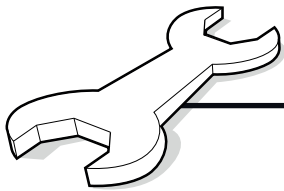


Tornillo  
+ Arandela Arco (4+2)



3

4



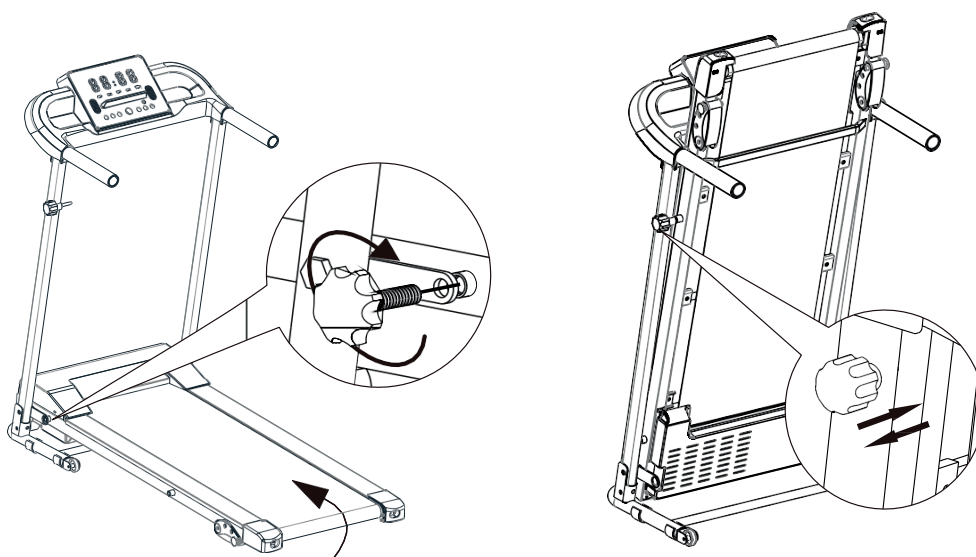
# ENSAMBLADO

## INSTRUCCIONES DE PLEGADO Y DESPLEGADO

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

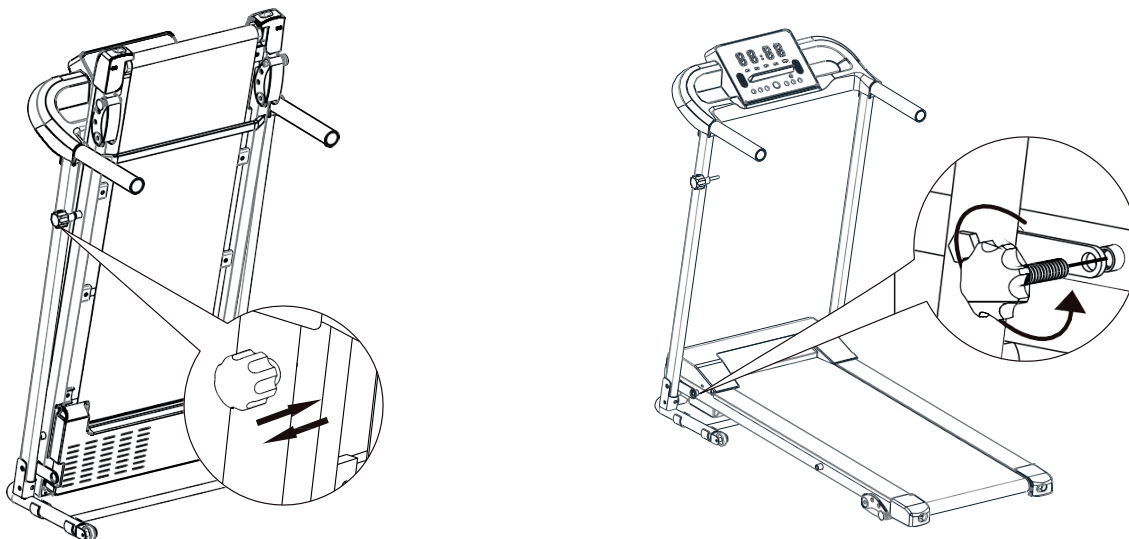
### PLEGADO

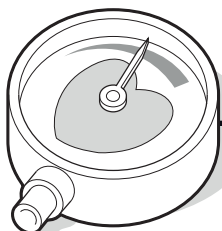
Gire la perilla fija, luego levante el estribo para plegar la máquina. luego suelte la perilla de tracción para trabar la máquina.



### DESPLEGADO

Tire de la perilla fija, luego acompañe la tabla para su descenso. Vuelva a fijar la máquina con la perilla fija para comenzar a entrenar.





# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## UTILIZANDO LA CAMINADORA



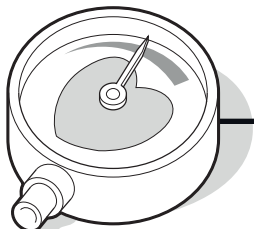
### FUNCIONES DE LA PANTALLA

#### OPERACIÓN MANUAL

1. Conecte la alimentación, luego coloque la llave de seguridad en la computadora y encienda el interruptor de alimentación que se encuentra en la parte delantera de la máquina para correr.
2. La ventana mostrará "0.0". Luego presione la tecla "GO" para iniciar la Cinta de correr, después de 5 segundos de cuenta regresiva, la cinta de correr comenzará a la velocidad de 1,0 KM/H.
3. Puede presionar la tecla de VELOCIDAD "+" o VELOCIDAD "-" 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 10 km/h.
4. Presione la tecla "STOP" para detener la máquina para correr. Para una parada de emergencia, retire la llave de seguridad. La cinta de correr se detendrá automáticamente y toda la ventana mostrará "E07"

#### SENSORES DE PULSO DEL MANILLAR

Tome los sensores de pulso ubicados en los manillares izquierdo y derecho y manténgalos presionados durante 5 segundos. La pantalla de la consola mostrará su frecuencia cardíaca durante el ejercicio. No funcionará si solo se detecta un lado del manillar. La ventana PULSO mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto, con un rango de 40 a 199.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

---

## VENTANA DE VISUALIZACIÓN Y TECLAS

1. Tres ventanas en la pantalla: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, PROGRAMA.
2. Teclas funcionales: VELOCIDAD+, VELOCIDAD- ,GO, STOP, MODE, PROGRAMA.
3. Cuando la ventana de visualización muestre "0.0", coloque la llave de seguridad en la computadora para activar operaciones.
4. Para una parada de emergencia, retire la llave de seguridad. La correa para correr se detendrá automáticamente y la ventana mostrará "E07".

## TECLA DE MODO

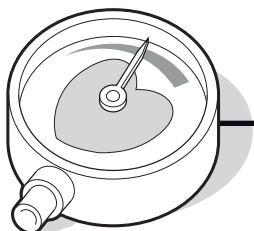
1. Presione la tecla "MODE" para acceder al modo de cuenta regresiva. Puede establecer un objetivo Tiempo, distancia o calorías quemadas usando la tecla de velocidad "+" o "-" para ajustar a la cantidad deseada. Presione la tecla "GO" para comenzar su entrenamiento establecido.
2. Presione la tecla "STOP" 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.

## TECLA PROGRAMA

1. Antes de poner en marcha la máquina para correr, presione el botón "PROG." botón para seleccionar el programa, puede seleccionar P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. . La ventana HORA mostrará un tiempo preestablecido parpadeante 30:00 minutos, presione "+" o "-" para aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento deseado. El rango de HORA es de 8:00 a 99:00 minutos.
3. Presione el botón "GO" para iniciar la máquina para correr y presione el botón "STOP" para detener la cinta.
4. En el modo de programa, el tiempo de entrenamiento predeterminado es de 30 minutos, 1/20 minutos por intervalo.

**Nota: la tecla "MODE" y la tecla "PROGRAMA" deben seleccionarse antes de comenzar**

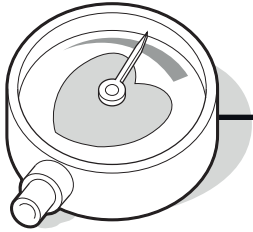




# INFORMACIÓN DEL USUARIO

Programa	Tiempo	INTERVALOS: Tiempo fijado / 20 Secciones 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
P2	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Velocidad	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Velocidad	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3





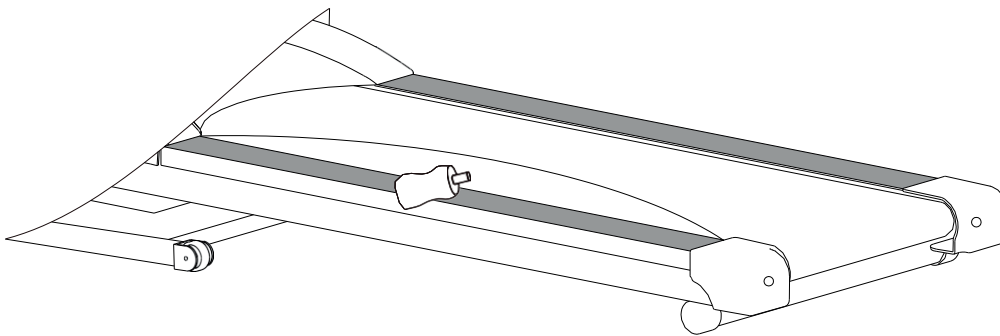
# INFORMACIÓN DEL USUARIO

## LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La cinta de correr ya ha sido lubricada antes de salir de fábrica .

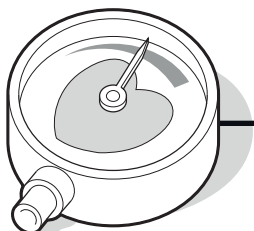
Para mantener la cinta de correr, hemos incluido una pequeña botella de silicona. Puede volver a aplicarle una vez que se ha aumentado la resistencia y la banda para correr comience a frotar contra la plataforma de carrera. Deje que el aceite de silicona se'ajuste' durante un minuto antes de usar la máquina para correr.

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



## AJUSTES DE LA BANDA DE CORRER

- a) Ajustar 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 tornillo de la izquierda media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (ver foto 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 tornillo de la derecha media vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj (ver foto 2)
- d) Si la cinta de correr no se desvía, pero se desliza, ajuste los pernos izquierdo y derecho a la mitad, gire en el sentido de las agujas del reloj para apretar o media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar si la correa está demasiado apretada. (Ver foto 3 y 4)
- e) Después del ajuste, compruebe como se desliza la banda y ajústela más si es necesario.



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

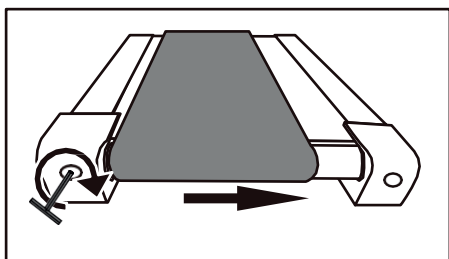


Fig 1. El ajuste por desviación a la derecha

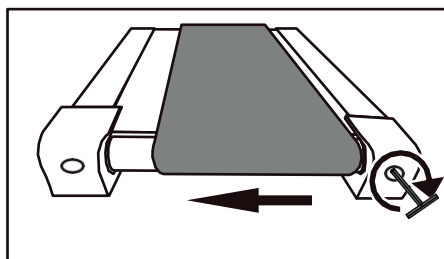


Fig 2. El ajuste para la desviación a la izquierda.

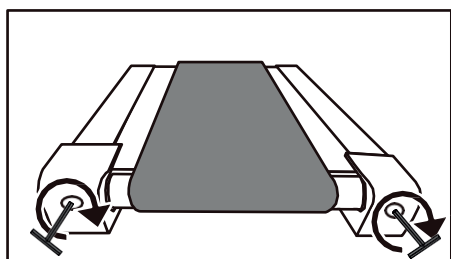


Fig 3. Apretar la banda de correr

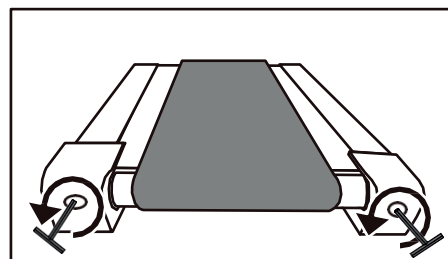
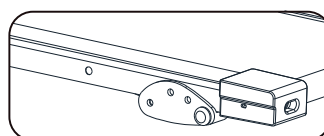


Fig 4. Aflojar la banda de correr

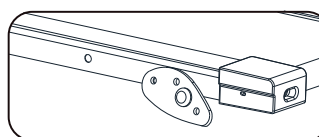
## AJUSTE DE INCLINACIÓN

Esta cinta de correr ha sido diseñada equipada con un ajuste de altura de 3 niveles para generar una inclinación al entrenar.

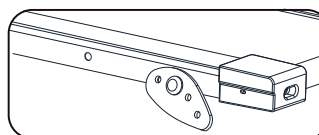
**NOTA: ASEGÚRESE DE QUE LOS PASADORES DE AMBOS LADOS SE AJUSTEN DE MANERA UNIFORME.**



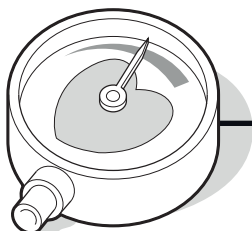
NIVEL 1



NIVEL 2



NIVEL 3



# INFORMACIÓN DEL USUARIO

---

## 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.



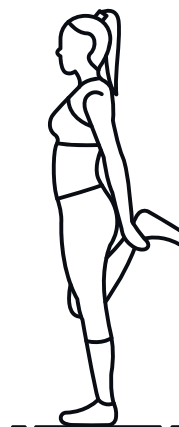
### ESTIRAMIENTOS LATERALES

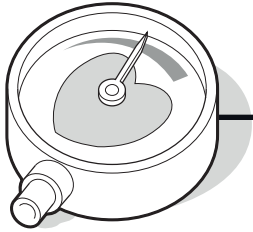
Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



### 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.



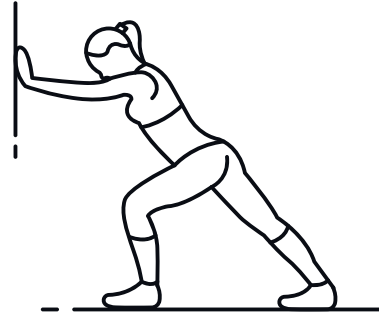


# INFORMACIÓN DEL USUARIO

---

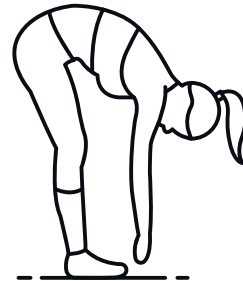
## ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

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.



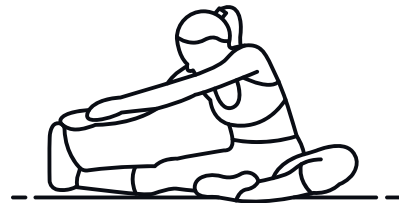
## TOQUE DE PIES

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.

