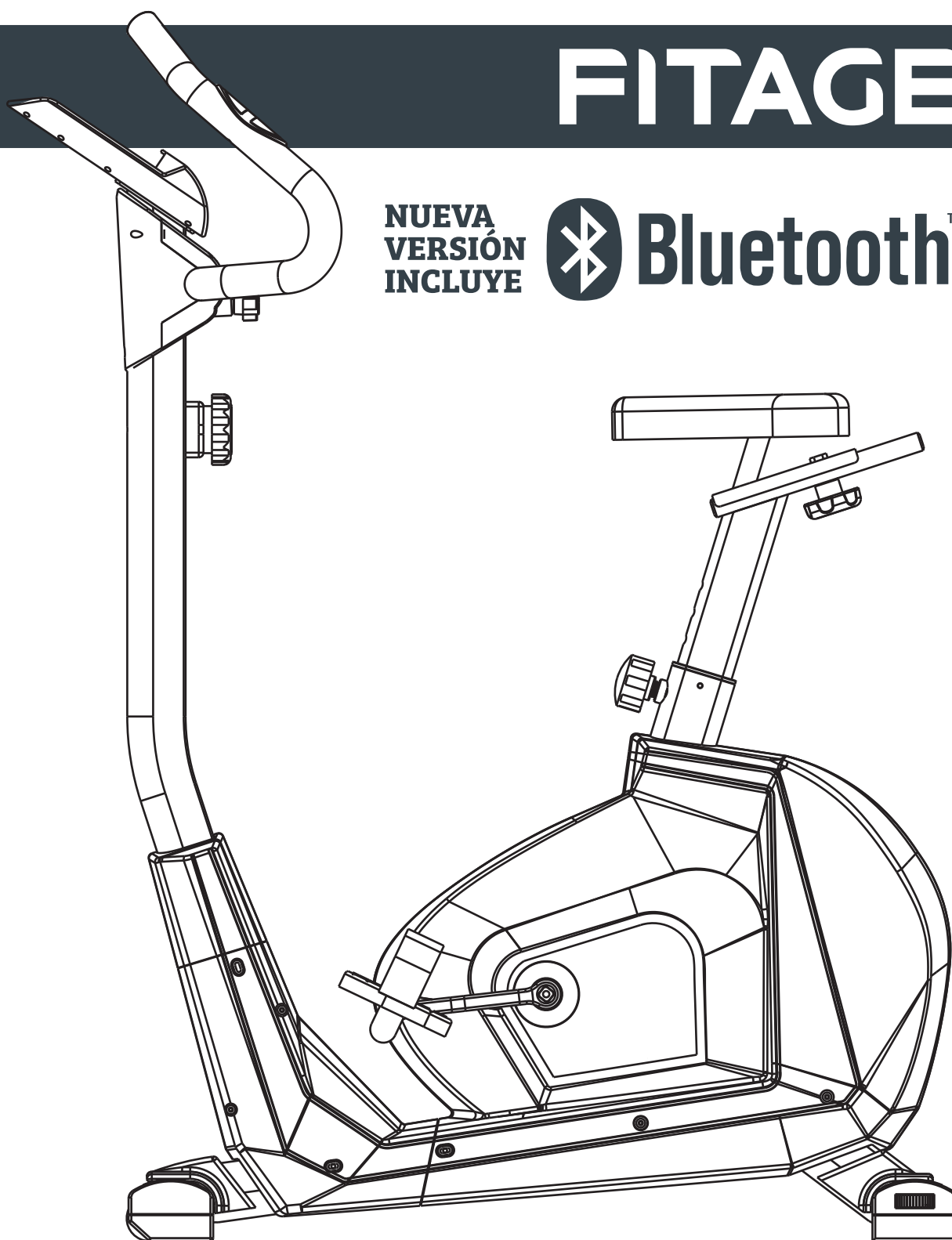


FORCEMAX

FITAGE

NUEVA
VERSIÓN
INCLUYE



MANUAL DE USUARIO

NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO

Gracias por adquirir nuestro producto, el uso correcto del mismo garantizará su seguridad. Por favor lea la siguiente información cuidadosamente antes de comenzar a utilizarlo:

Este producto está diseñado únicamente para uso residencial. La garantía no será válida en caso de uso profesional o en caso de ser utilizados en un ambiente comercial (Ej. Gimnasios).

Esta máquina está construida para proveer seguridad óptima. De todas maneras, se deben tomar ciertas precauciones siempre que se utilice. Asegúrese de leer el manual en su totalidad antes de ensamblar u operar el equipo. Particularmente, tome nota de las siguientes precauciones de seguridad.

- Lea el manual en su totalidad antes de usar el producto
- Use el equipo únicamente de la manera que lo indica este manual
- Inspeccione y ajuste todas las piezas flojas antes de utilizar el equipo
- Mantenga las manos alejadas de cualquier pieza en movimiento.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento. No deje niños sin supervisión en el mismo cuarto que el equipo.
- Antes de comenzar a entrenar, realice los ejercicios de elongación y precalentamiento correspondientes.
- Revise el equipo antes de cada uso. Asegúrese que todas las conexiones estén ajustadas adecuadamente.
- Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
- En caso de sentir náuseas, mareos, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, detenga el entrenamiento inmediatamente y CONSULTE CON SU MEDICO DE CABECERA.
- Posicione el equipo en un área plana y nivelada. No utilice el equipo cerca de cuerpos de agua o en exteriores.
- Siempre utilice indumentaria apropiada para entrenar. No utilice batas u otras prendas que puedan engancharse en los mecanismos del equipo. Se recomienda siempre utilizar calzado deportivo.
- No acerque elementos punzantes al equipo.
- Las personas con discapacidades deben utilizar el equipo únicamente en la presencia de un médico o un profesional capacitado.
- No utilice el equipo si el mismo no está funcionando correctamente.
- En caso de tener que reparar el equipo, utilice únicamente repuestos oficiales.
- No utilice productos abrasivos para limpiar el equipo.

NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- Utilice únicamente las herramientas incluidas para el armado o cualquier reparación que sea necesaria.
- No extienda el poste del asiento más allá que la línea marcada "MAX" en el mismo.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte con su medico de cabecera. Esto es especialmente importante para personas con condiciones de salud preexistentes. El vendedor no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales u otro tipo de daños causados por el uso de este producto.

NOTA: La calidad de este producto se mantendrá únicamente si se realizan revisiones regulares y se ajustan apropiadamente todas las piezas que lo requieran. Cualquier pieza dañada debe ser reemplazada inmediatamente. El equipo no debe ser utilizado mientras se encuentre en reparación.



IMPORTANTE

El producto fue probado de acuerdo con los requerimientos EN 957-1/A1, EN 957-5, Standard, Cass SEA (HOME USE). El peso máximo del usuario es de 150 KGS.

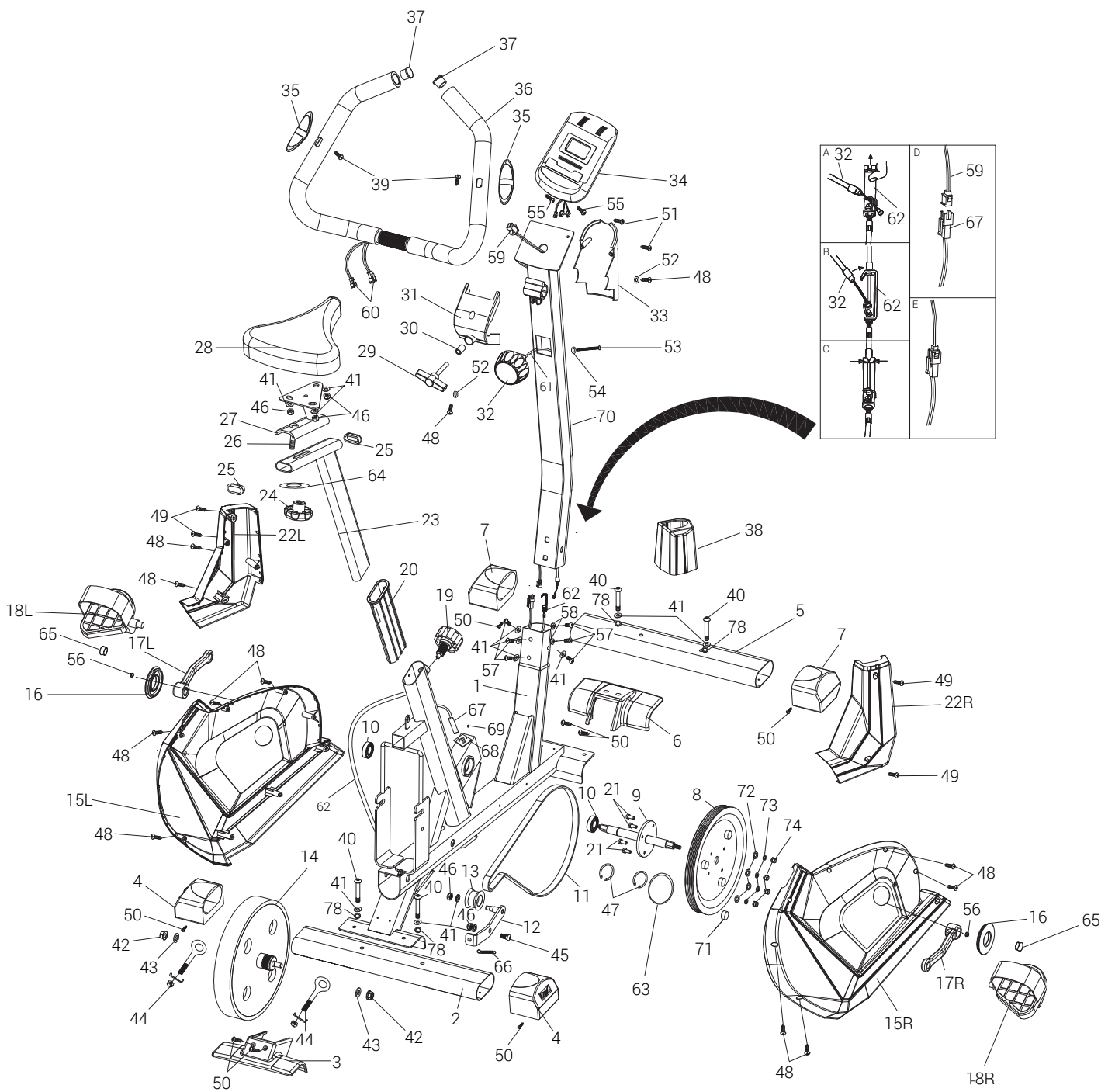
ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Peso máximo del usuario: 150 kg.

Dimensiones: 120 x 37 x 59.5 cm.

Peso de envío: 51 kg.

Peso neto: 48 kg.

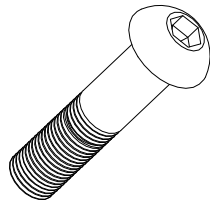




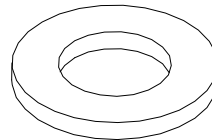
Recomendamos que por lo menos 2 personas participen en el ensamblado de este equipo. Ponga todas las piezas en un área despejada y deseche el material de embalado. Antes de empezar a ensamblar, asegúrese de que estén presentes todas las piezas que figuran a continuación.



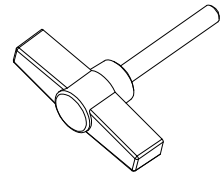
#80 6MM
1PCS



#40 M8x55MM
4 PCS



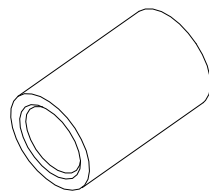
#41 Ø8.5xØ16
4 PCS



#29 M8
1 PCS



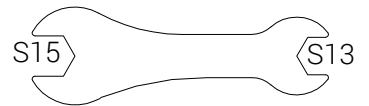
79# M8
4PCS



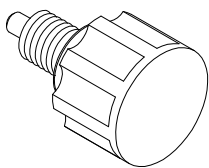
#30
1PCS



#77 5MM
1PCS



#78 13*15 MM
1PCS



#19 M12
1PCS

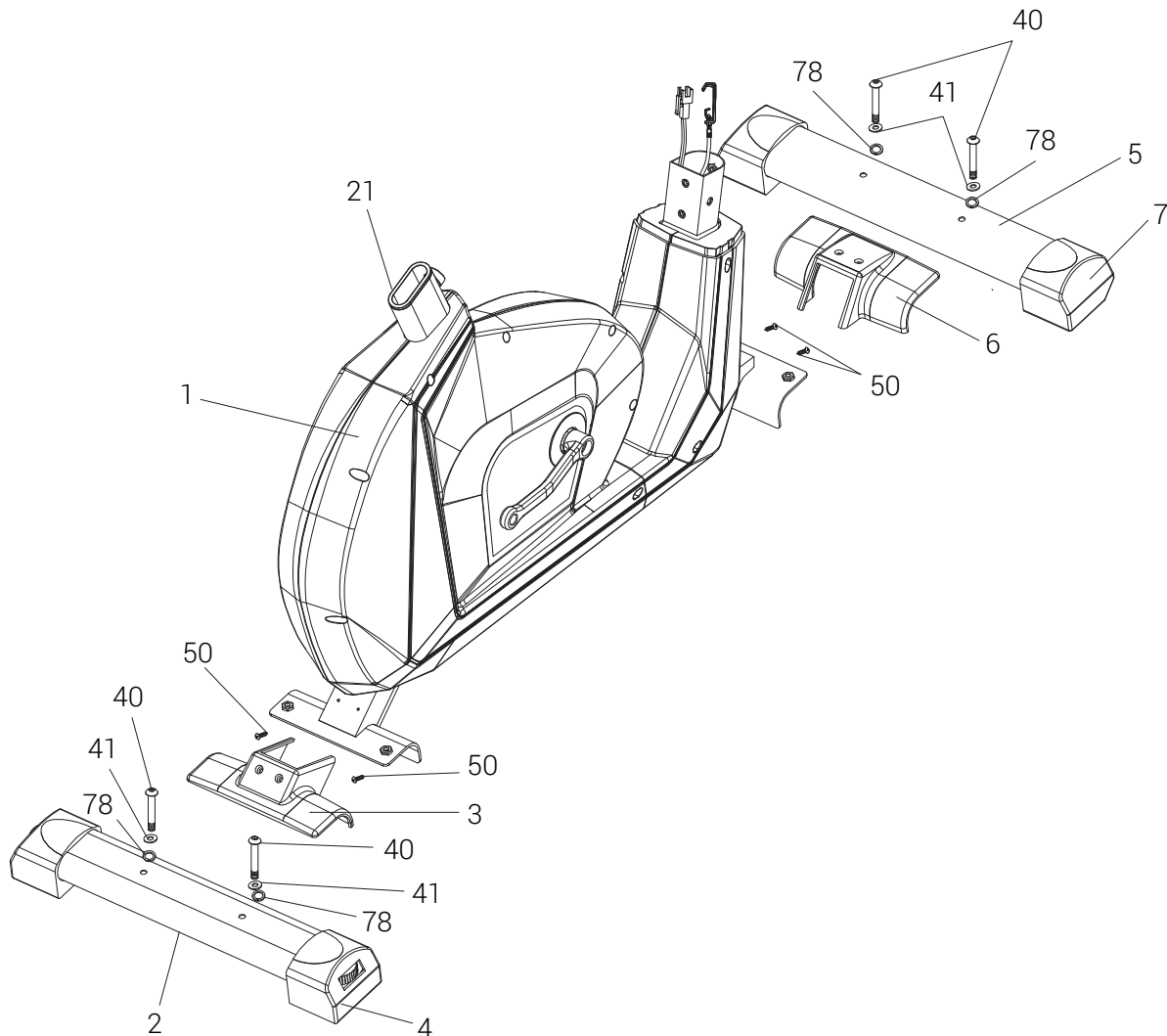


No	Descripción	Cant.
1	Marco Principal	1
2	Poste Estabilizador Trasero	1
3	Cobertor Estabilizador Trasero	1
4	Tope Ajustable	2
5	Tubo De Estabilizador Frontal	1
6	Cobertor Del Estabilizador Frontal	1
7	Tope De La Rueda De Transporte	1 Set
8	Polea	1
9	Eje	1
10	Rulemán	2
11	Correa	1
12	Soporte de la Rueda Fija	1
13	Rueda Fija	1
14	Rueda Principal	1
15	Cobertor de la Cadena (R) Y (L)	1 Set
16	Cobertor de la Palanca	2
17	Palanca (R) Y (L)	1 Set
18	Pedal (R) + (L)	1
19	Perilla De Liberacion	1
20	Empalme	1
21	Cobertor Trasero	1
22	Cobertor De Cadena Frontal (R) Y (L)	1 Set
23	Poste Del Asiento	1
24	Perilla	1
25	Tope	2
26	Pedal Izquierdo	1
27	Soporte Delizable	1
28	Asiento	1

No	Descripción	Cant.
29	Perilla En T	1
30	Cojinete	1
31	Cobertor De La Abrazadera Trasera	1
32	Control De Tension	1
33	Cobertor De La Abrazadera Frontal	1
34	Computadora	1
35	Lector De Pulso	2
36	Manubrio	1
37	Tope Circular	2
38	Cobertor Frontal	1
39	Tornillos Para Lector De Pulso	2
40	Tornillo Para El Carruaje M8x55	4
41	Arandela Plana 18/8.5x1.5	10
42	Tuerca De Freno	2
43	Arandela Plana 20/10x2	2
44	Tornillo Ajustable M6x36	2
45	Tornillo Especial	1
46	Tuerca De Nylon	2
47	Aro	2
48	Tornillo M4x20	14
49	Tornillo M4x20	4
50	Tornillo M4x15	10
51	Tornillo M3x15	2
52	Arandela Plana 10/5	2
53	Tornillo	1
54	Arandela	1
55	Tornillo	1
56	Tuerca De Freno	2



No	Descripción	Cant.
57	Tornillo M8x15	6
58	Arandela Curva 20/8.5x1.5	2
59	Cable Central Del Sensor	1
60	Cable Del Lector De Pulso	1
61	Cable Central De Tension	1
62	Cable Inferior	1
63	Arandela Curva	1
64	Arandela Plana 22/8.5x1.5	1
65	Tope De La Palanca	2
66	Resorte	1
67	Sensor	1
68	Soporte Del Sensor	1
69	Tornillo	2
70	Poste Frontal	1
71	Magneto	1
78	Arandela Resorte	4

**PASO 1**

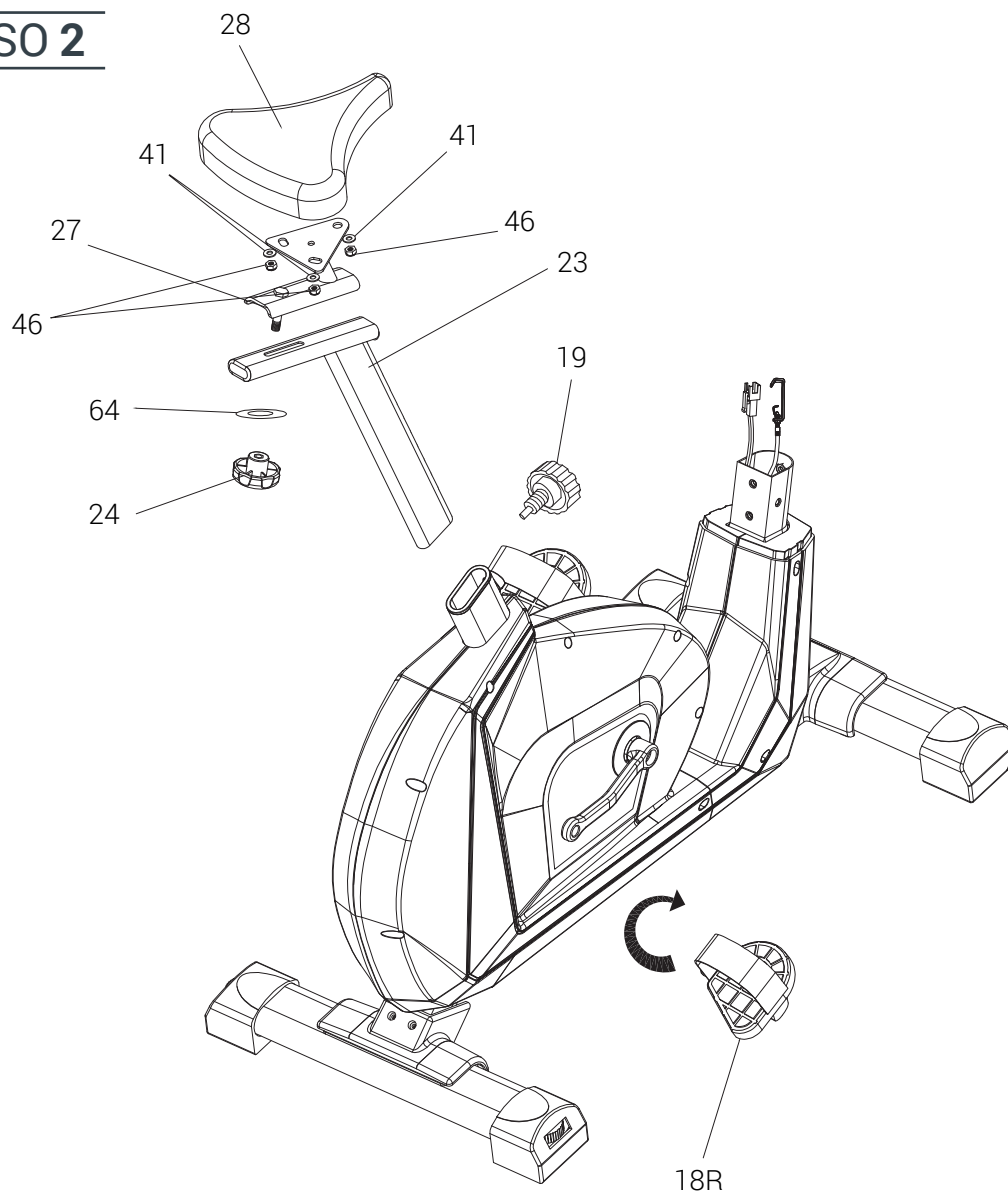
Acople los estabilizadores

- Acople el estabilizador trasero (2) con 2 topes (4) al soporte en cruz soldado del marco principal (1) y ajústelo con arandelas resorte (78) 2 arandelas planas (41) y 2 tornillos de carruaje (40).

- Acople el estabilizador frontal (5) con 2 ruedas de transporte (7) al soporte en cruz soldado al marco principal (1) y ajústelo con 2 arandelas planas (41) y 2 tornillos de carruaje (40).

- Conecte el cobertor del estabilizador frontal (6) al soporte en cruz soldado y ajústelo con 2 tornillos (50)

- Conecte el cobertor del estabilizador trasero (3) al soporte en cruz soldado y ajústelo con 2 tornillos (50)

**PASO 2**

Acople el asiento y el poste del asiento

- Quite las tuercas de nylon preensambladas (46) y las arandelas planas (41) de la parte trasera del asiento (28). Acople el asiento (28) al soporte deslizante (27) y ajústelo con tuercas de nylon (46) y arandelas planas (41).

- Quite la perilla M12 preensamblada (24) y la arandela plana (64) de la parte trasera del soporte deslizante (27). Acople el soporte deslizante (27) al soporte superior del poste del asiento (23) y ajústelo con la perilla M12 (24) y la arandela plana (64).

- Acople el poste del asiento (23) al marco principal (1) y ajústelo en la posición deseada con la perilla de

liberación (19). Ajuste el alto del asiento seleccionando el agujero correspondiente en el poste del mismo.
NOTA: Cuando ajuste la altura del asiento, NO MUEVA el asiento más allá de la línea marcada como MAX

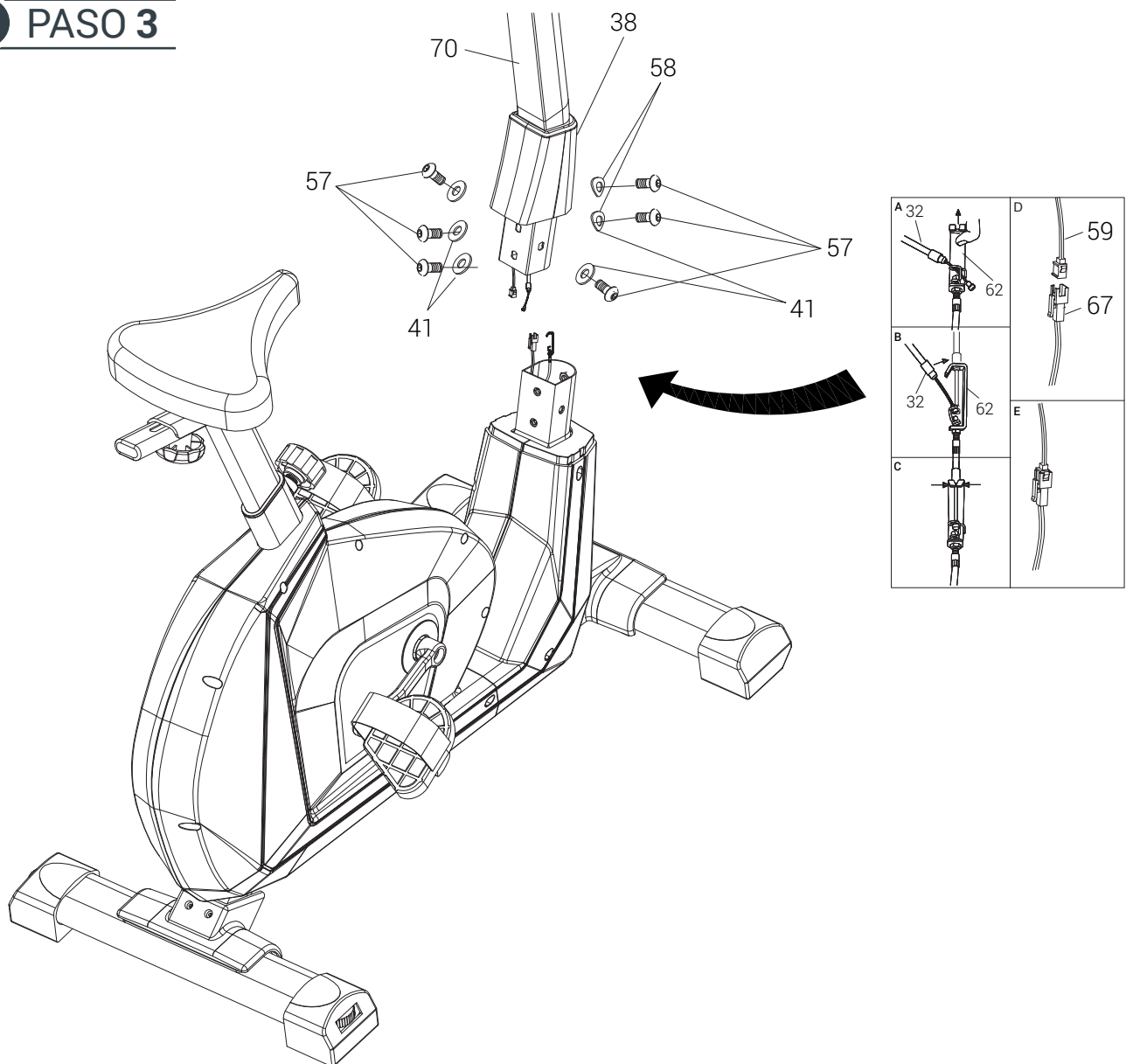
- Conecte cada pedal (18R y 18L) a la palanca. Tome nota de las marcas R (Derecha) y L (Izquierda) en los pedales y la palanca.

NOTA: El pedal derecho (R) debe girar en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo (L) debe girar en el sentido contrario.

- El pedal derecho se acopla a la palanca izquierda y se ajusta en el sentido de las agujas del reloj.



PASO 3



Acople el poste frontal

- Ensamble el cobertor frontal (38) al poste frontal (70) tal como lo muestra el diagrama.

- Tire del cable de tensión de 8 fases hacia arriba e insértelo en el agujero del soporte metálico del cable de tensión inferior, tal como se muestra en el diagrama.

- Complete el ensamblado como muestra el diagrama, utilice pinzas para apretar el soporte y ajustar los cables en su lugar.

- Conecte la parte inferior del cable de conexión superior (59) al cable del sensor inferior (67)

asegurándose que queden conectados firmemente. Lleve el cable de conexión superior (59) a través de la parte superior del poste frontal (70).

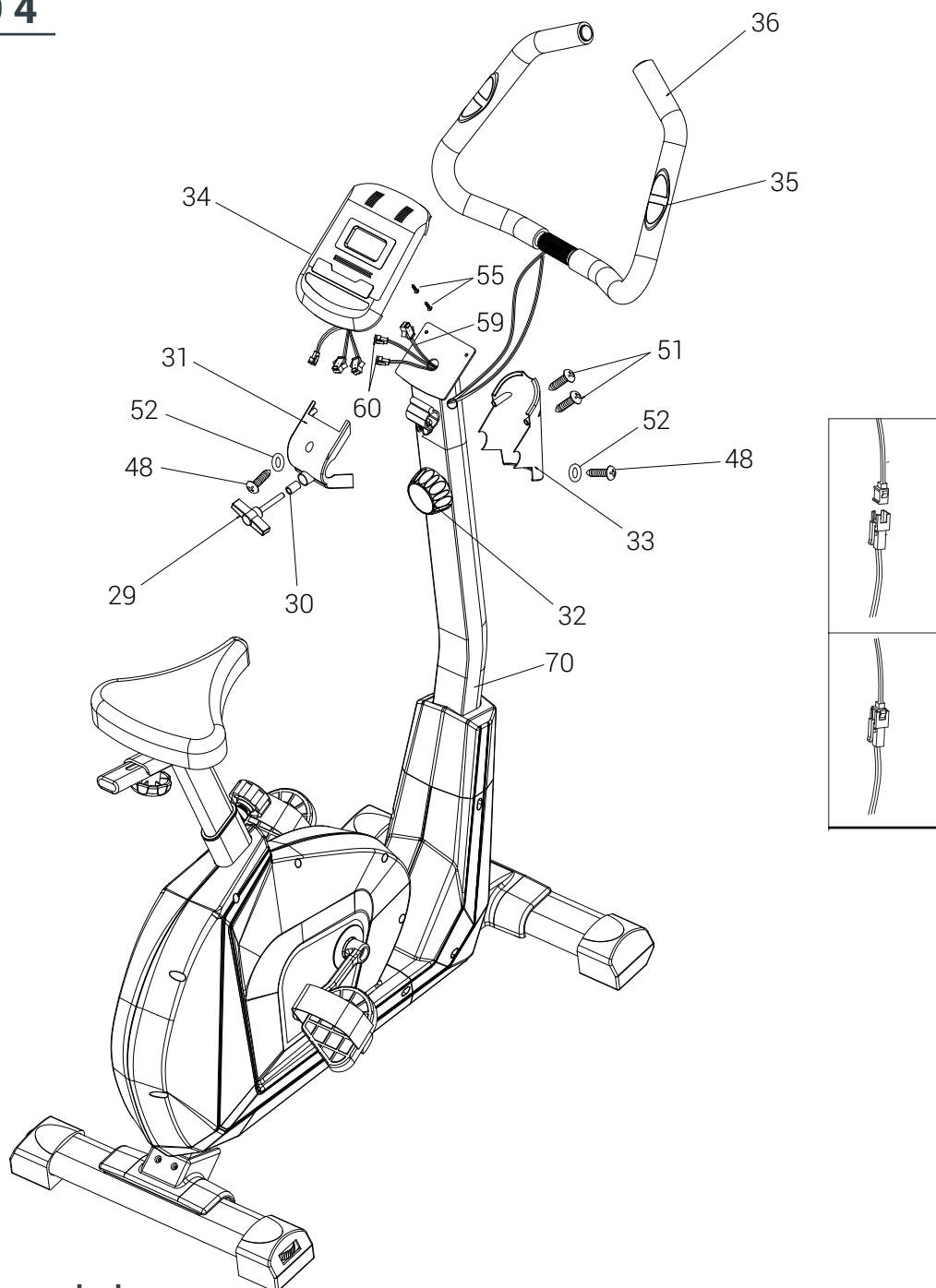
- Posicione el extremo del cable de tensión de 8 fases (32) en el gancho con resorte del cable de tensión inferior (62).

- Inserte cuidadosamente el poste frontal (70) en el marco principal (1). Inserte 6 tornillos cabeza Allen (57), 2 arandelas curvas (41) y 4 arandelas planas (41). Ajuste fuertemente y finalmente deslice el cobertor frontal (38).

NOTA: No ajuste completamente los tornillos (57) hasta que todas las piezas estén en su lugar.



PASO 4



Acople manubrio

- Acople el manubrio (36) con los 2 sensores de pulso (35) al poste frontal (70).

- Acople la cubierta de la abrazadera frontal (33) al poste frontal (70) con tornillos (50 y 48) y arandelas planas (52).

- Acople la cubierta de la abrazadera trasera (31) al poste frontal (70) con tornillos (50 y 48) y arandelas planas (52). Inserte la perilla en T (29) y el cojinete (30) al poste frontal (70). Ajuste fuertemente.

- Quite los tornillos preensamblados (55) de la computadora (34). Inserte el conector de cable central de pulso (59) y el cable de control de pulso (60) a la computadora (34). Inserte la computadora (34) en el poste frontal (70) y ajústelo con 2 tornillos (55)

BOTONES DE FUNCIÓN

1. **MODE** Presione este botón para alternar entre las diferentes funciones.
2. **RECOVERY / UP**
 - i. Cuando este configurando, presione este botón para incrementar el valor parpadeante en pantalla (TIME, DIST, CAL o TEMP)
 - ii. Cuando no se este configurando, presione para entrar o salir de la función de medición de pulso.
3. **DOWN**

Cuando este configurando, presione este botón para disminuir el valor parpadeante en la pantalla (TIME, DIST, CAL o TEMP)
4. **RESET/GO**
 - i. Cuando este configurando, presione este botón para reestablecer el valor parpadeante en la pantalla (TIME, DIST, CAL o TEMP)
 - ii. Cuando no este configurando, presione para entrar o salir de la función de medición de masa corporal.
 - iii. Presione este botón por 3 segundo para reestablecer un valor a 0.
5. **BODYFAT**

Presione este botón para ingresar a la configuración de parámetros de masa corporal

FUNCIONES

1. **SPEED/BODYFAT RATIO/RPM**
 - i. Muestra la velocidad en un rango de 0 a 99.9 KM/H. La velocidad máxima de la señal de N.º1500RPM
 - ii. Muestra la cantidad de repeticiones por minuto (RPM) durante el ejercicio. Refleja la velocidad del pedal. El rango es de 0 – 1500 por minuto.
 - iii. Muestra la cantidad de calorías quemadas.
2. **TIME/BMI**
 - i. Cuenta el tiempo total del ejercicio. El rango es 0 – 99'59".
 - ii. El tiempo puede ser configurado de antemano. Cuando se llegue al tiempo programado el monitor sonara una alarma por 10 segundos. El tiempo máximo que se puede programar es 99 Minutos.
 - iii. Muestra el índice de masa corporal (BMI)
3. **DISTANCE/BMR**
 - i. Cuenta la distancia total recorrida desde el inicio del entrenamiento. El rango es 0 – 9.99KM.
 - ii. La distancia puede ser configurada de antemano. Cuando se llegue a la distancia programada el monitor sonara una alarma por 10 segundos. La distancia máxima que se puede programar es de 99.9KM.
 - iii. Muestra la Tasa Metabólica Basal (BMR)
4. **CALORIES/TEMPERATURE**
 - i. Cuenta las calorías quemadas durante el ejercicio. El rango es 0 – 999KCAL
 - ii. Las calorías a quemar pueden ser configuradas de antemano. Cuando se llegue a las calorías programadas el monitor sonara una alarma por 10 segundos
 - iii. Muestra la temperatura ambiente (TEMP)
5. **PULSE**
 - i. Ponga sus manos en el sensor de pulso para ver sus pulsaciones por minuto. El rango es de 40 – 240 bpm
 - ii. El monitor mostrara "P" y pausara la lectura si no recibe señal por mas de 60 segundos. Puede presionar UP o DOWN para reiniciar la lectura.

6. DIAMETRO DE LA RUEDA

El perímetro de la rueda se ha configurado según las especificaciones del cliente.

7. ALARMA

El monitor emitirá un pitido cuando se presiones los botones: MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO o BODYFAT

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

i. Si no se recibe ninguna señal por 8 minutos, la computadora se apagará automáticamente y borrará todos los datos almacenados excepto los parámetros de calorías y temperatura.

ii. Al recibir señal de uso, se encenderá automáticamente.

OPERACIÓN

1. PRESTABLECER PARAMETROS

Presione el botón MODE para elegir el parámetro a preestablecer. El nombre del parámetro parpadeará. Presione los botones UP/DOWN para incrementar/disminuir el valor y determinar cuando sonaran las alarmas. Mantenga presionado UP/DOWN para incrementar/disminuir más rápidamente. Presione el botón RESET para restablecer el valor seleccionado.

2. PULSACIONES

Antes de medir su pulso, presione cualquier botón para activar la consola y luego entre en la función de medición de pulso. Posicione ambas palmas de las manos en los contactos del medidor y el monitor le mostrará sus pulsaciones actuales luego de 3-4 segundos.

Durante la medición, es posible que el valor figure más alto de lo normal durante los primeros 2-3 segundos. El mismo se normalizará rápidamente. Este valor no debe ser utilizado con fines médicos.

3. RECUPERACION DE PULSO

Luego de haber realizado la medición de pulso y con el equipo en modo de descanso, presione el botón RECOVERY/UP para ingresar a la función de recuperación de pulso. El monitor mostrará un conteo regresivo de 1 minuto junto con su pulso actual. Mantenga las manos en el sensor hasta que el conteo regresivo llegue a 0. El monitor mostrará su tasa de recuperación de pulso con un valor entre F1 y F6, donde F1 es velocidad de recuperación más rápida. Presione el botón RECOVERY/UP nuevamente para salir de esta función.

4. MASA CORPORAL Y TASA METABOLICA BASAL

Con el equipo en modo de descanso, presione BODYFAT para ingresar sus parámetros de masa corporal. Puede configurar valores para los siguientes parámetros, en este orden. Exerciser (Usuario) 1-8, Weight (peso) en KG, Height (altura) en metros, Age (edad) en años y género. Presione el botón MODE para avanzar al siguiente parámetro. Presione los botones UP/DOWN para incrementar o disminuir los valores. Cuando haya finalizado la carga de datos, ponga las manos en el sensor de pulso y presione el botón RESET/GO. El monitor le mostrará su Índice de masa corporal en 6 segundos. Presione el botón BODYFAT para salir de esta función.

5. AMPLIFICADOR DE AUDIO Y PARLANTES

Inserte el conector de INPUT al reproductor de audio y mueva el interruptor de audio en la parte derecha de la consola. El audio se escuchará desde los parlantes.



DATOS DE MASA CORPORAL

Genero/Edad	Bajo peso	Saludable	Ligeramente en sobrepeso	Sobrepeso	Obeso
Masculino / ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Masculino / > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Femenino / ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femenino / > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

CAMBIO DE BATERIAS

Si los valores en la pantalla se vieran muy claros o ilegibles, quite la batería y reemplácela con una batería AAA UM4 R03



1. Descargue la aplicación

Escanee el **código QR** para descargar directo la App .

También puede obtenerlas y descargarlas en su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.



FitSHOW



Kinomap



ZWIFT

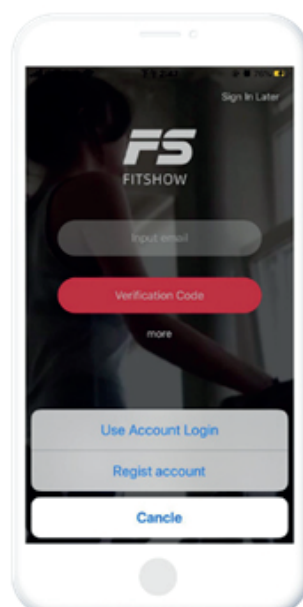
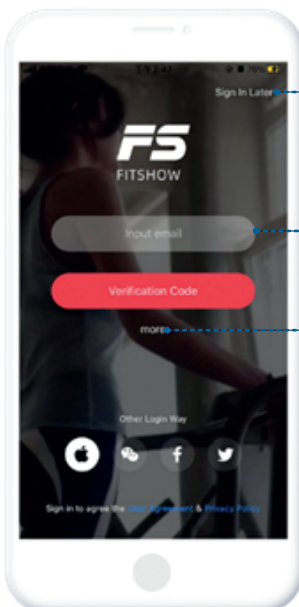
2. Operaciones de la app

2.1 Registro y acceso del usuario

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

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

Paso 3: Inicie sesión como **invitado**



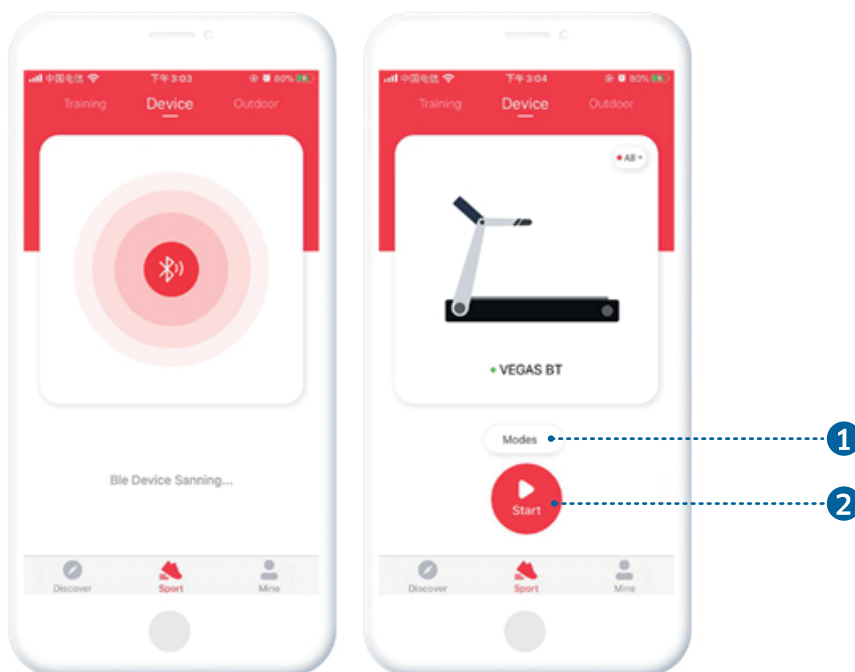


2.2 Conexión del dispositivo

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

Nota:

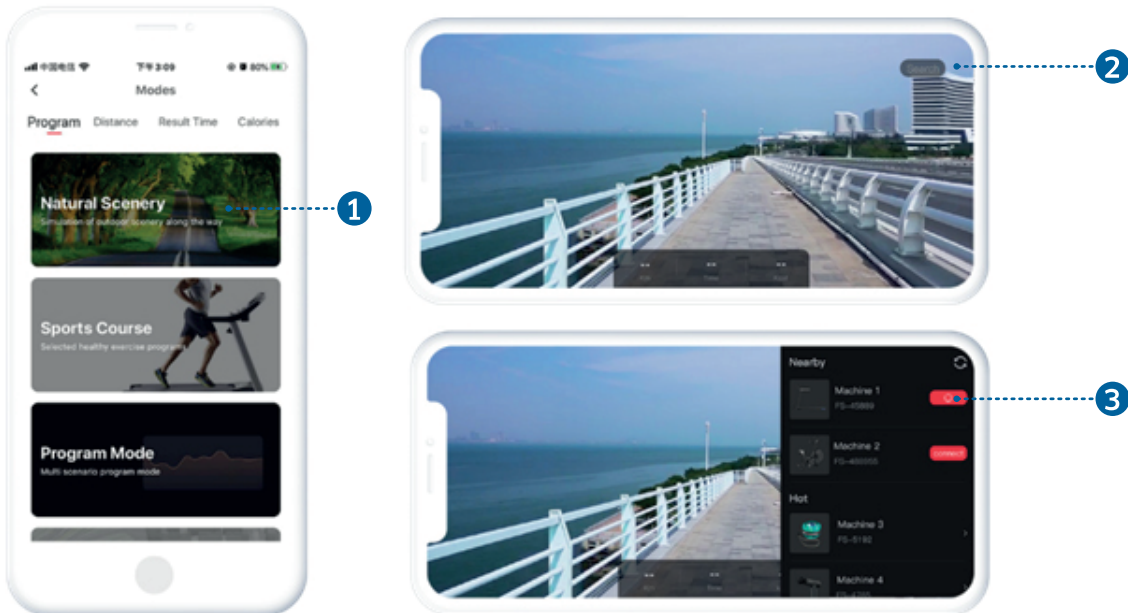
1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.





2.3 Selección de modelo

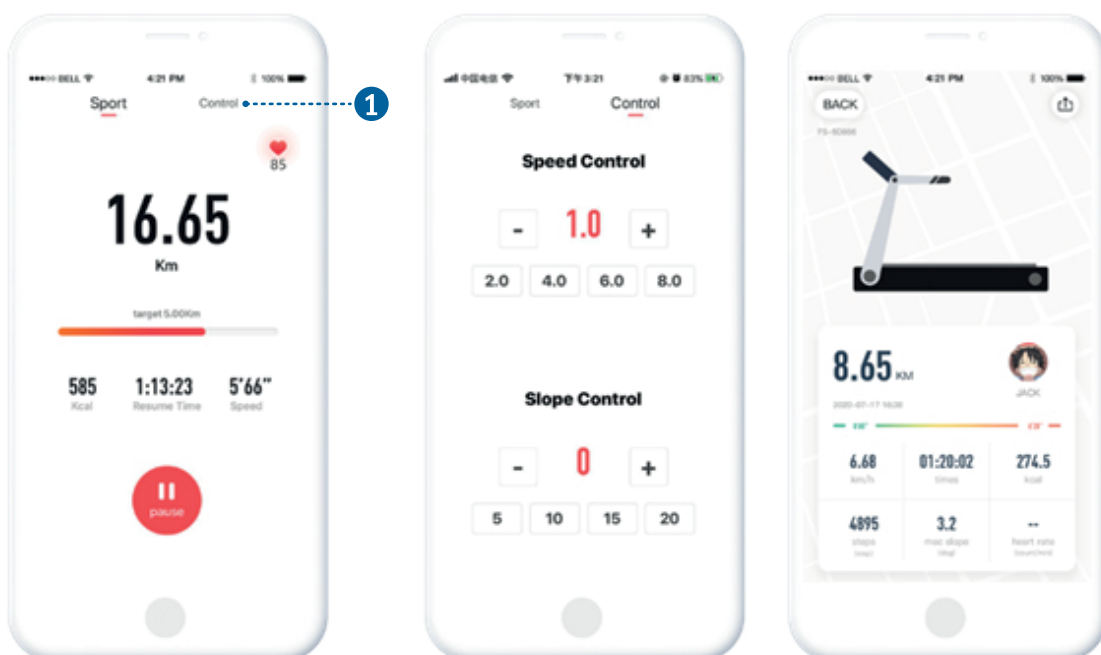
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 Control deportivo

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

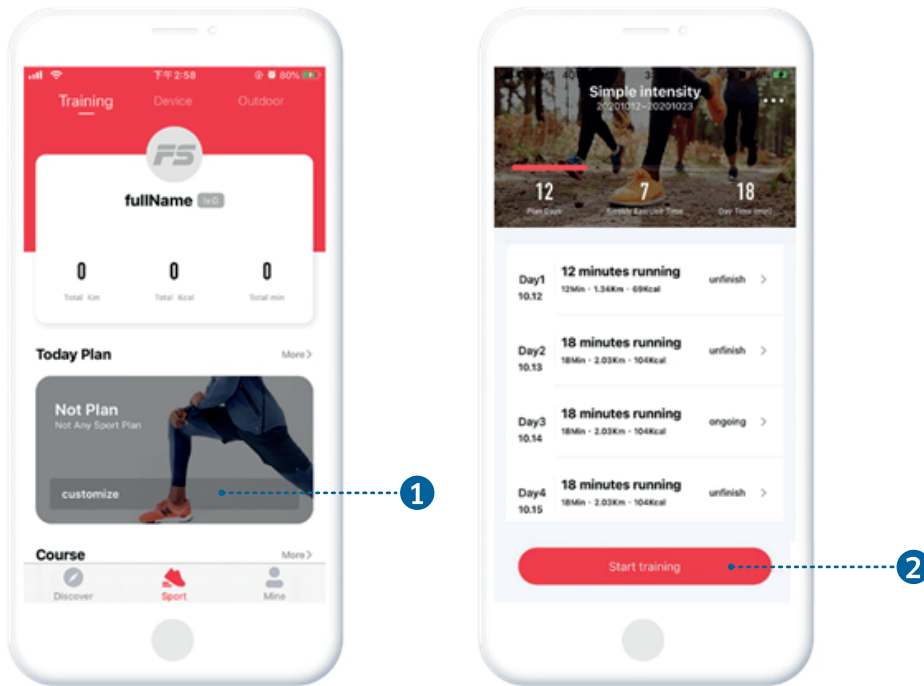
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.





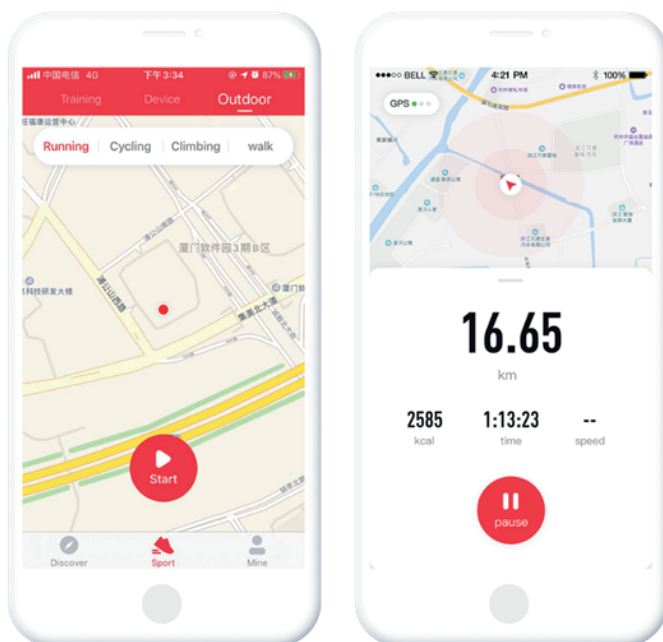
2.5 Entrenamiento deportivo

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



2.6 Deportes al aire libre

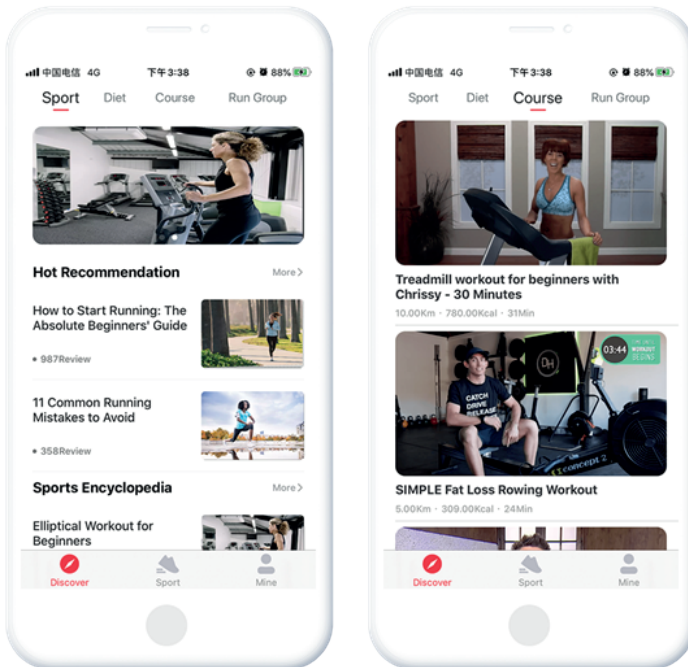
Ingrese en la página [Sports - OutDoor] para comenzar un entrenamiento al aire libre.





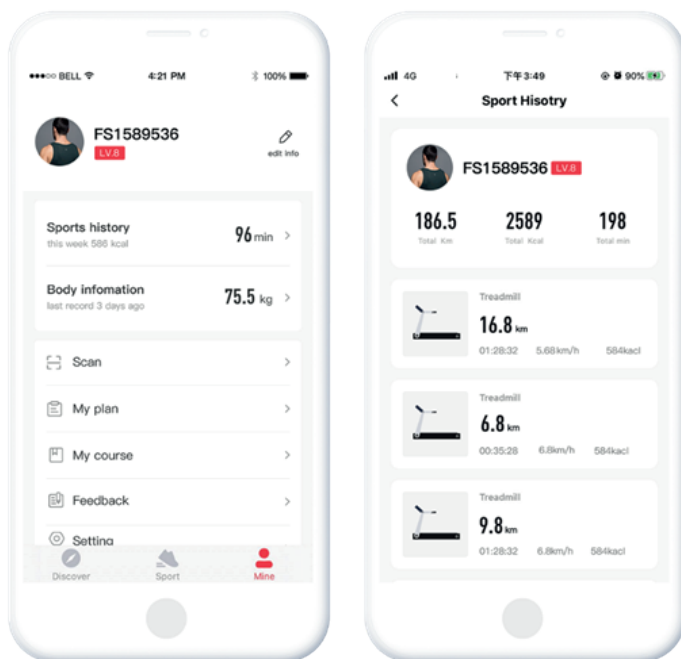
2.7 Descubrir

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



2.8 Mi información

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



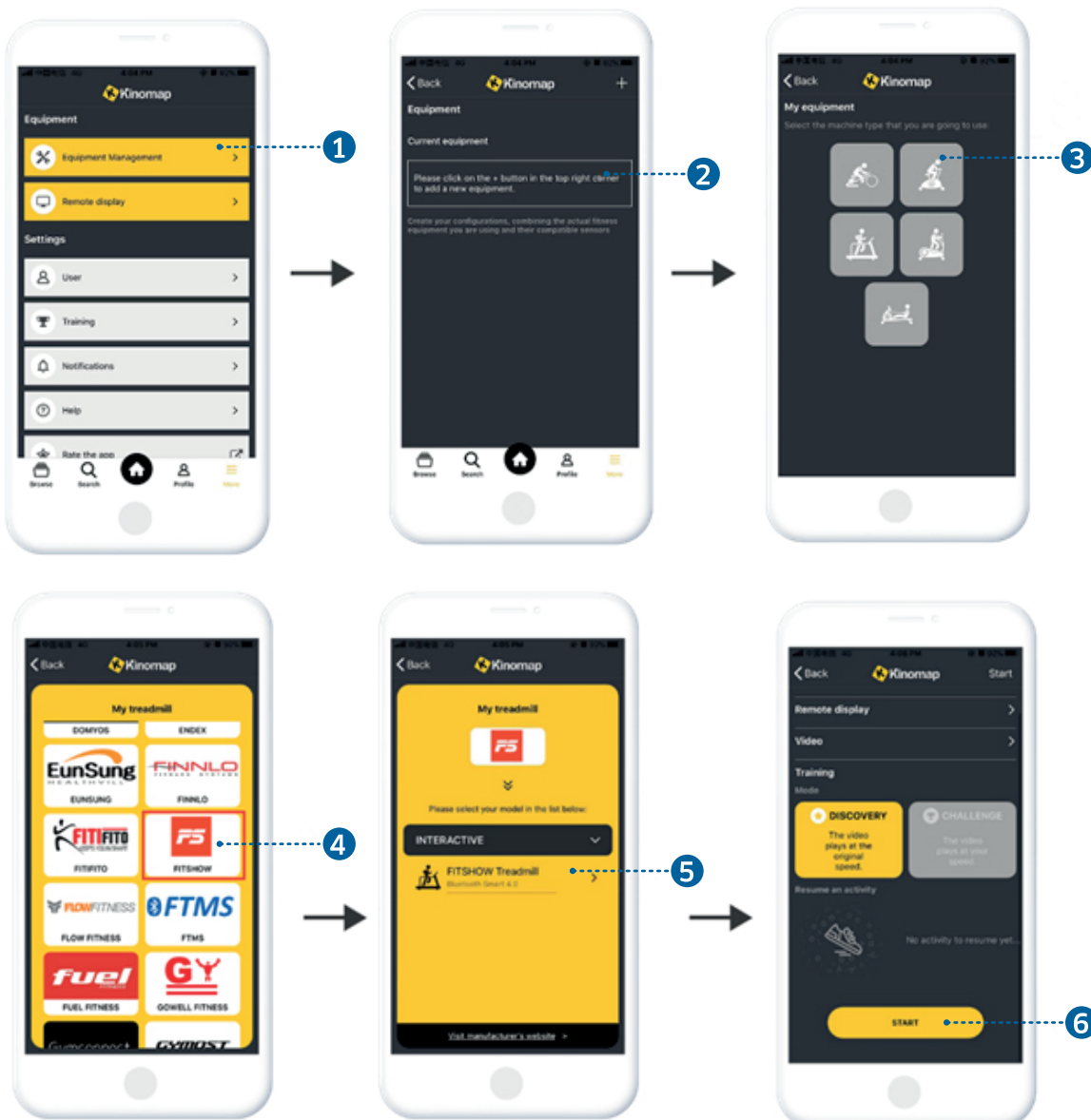


3. Aplicaciones de terceros

3.1 Kinomap

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store.

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





3.2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store.

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





ATENCIÓN: Prolongue la vida útil de su bicicleta realizando inspecciones regulares. Esto no solo asegura que su equipo se mantenga en óptimas condiciones, funcionando de manera confiable y segura, sino que también le ahorrara costos de service en el futuro.

LIMPIEZA

Realice una limpieza general después de cada uso. Esto protegerá las piezas móviles del equipo y prevendrá las marcas de corrosión y el daño estructural que pueda llegar a causar la transpiración.

MARCO Y PEDALES

Revise que todas las tuercas y tornillos del marco principal, asiento y manubrio estén ajustadas correctamente. Asegúrese que los pedales estén conectados a la palanca y ajustados en la dirección correcta. Tenga cuidado de no forzar los pedales al ajustarlos.



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

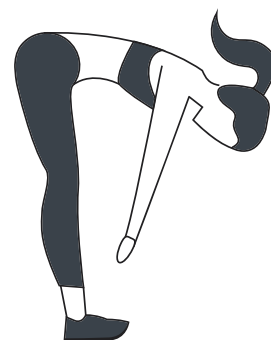
Repita este ciclo 2 o 3 veces.

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



CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

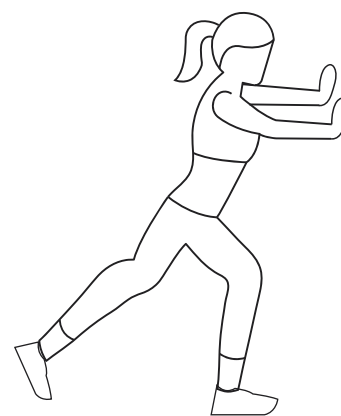


TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

