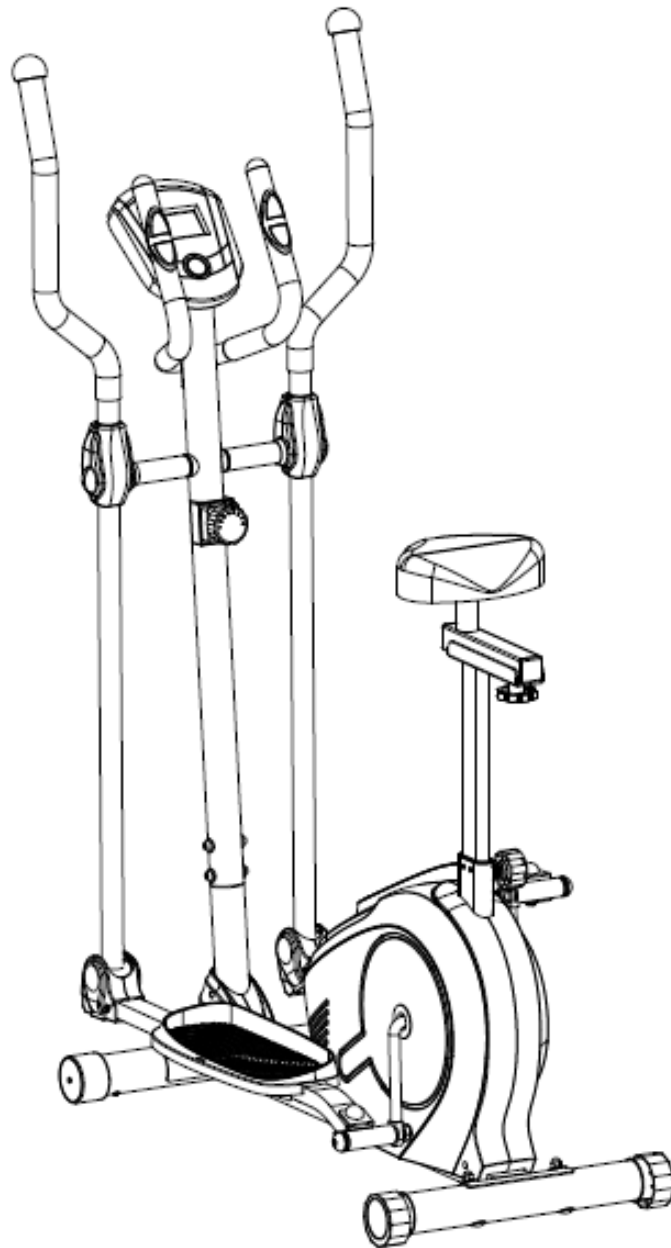


Elíptico Combinado

El manual del usuario



Las especificaciones de este producto pueden variar en esta foto y están sujetos a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDO

Página 2	INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD
Página 3	LISTA DE PARTES
Página 5	LISTA DE EMPAQUE DE HARDWARE
Página 6	HERRAMIENTAS
Página 7	DESCRIPCIÓN GENERAL DE DIBUJO
Página 8	INSTRUCCIONES DE MONTAJE
Página 12	UTILIZAR LA COMPUTADORA
Página 13	MANTENIMIENTO
Página 13	RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ELONGACION

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Hay ciertas precauciones que deben seguirse, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo: Leer todas las instrucciones antes de usar el equipo.

- 1 Leer todas las instrucciones de este manual y los ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en los músculos, es necesaria la rutina de calentamiento. Para calentar y enfriar consulte la rutina.
- 2 Por favor asegúrese de que todas las piezas no están dañados y se fijaron bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado en una superficie plana cuando se utiliza. Se recomienda utilizar una alfombra o estera como recubrimiento del suelo.
- 3 Por favor, lleve ropa y calzado adecuados cuando se utiliza este equipo; no use ropa que pueda engancharse en partes del equipo.
- 4 No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un *representante de servicio autorizado*.
- 5 Tenga cuidado al bajar o subir del equipo, siempre haga el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal, y pase por encima de la estructura principal. Cuando se utiliza, por favor, sostenga el manillar con las manos. Después del ejercicio, por favor también baje uno de los pedales a la posición más baja y dejar el pie en el pedal más alto primero y luego otro.
- 6 No utilice el equipo al aire libre.
- 7 Este equipo es sólo para uso doméstico.
- 8 Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
- 9 Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos.
- 10 Si se siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- 11 La capacidad máxima de peso de este producto es de 110kgs.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que son más de 35 años de edad o que han pre-existent problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo entrenamiento.

PRECAUCIÓN: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.

LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
001	Marco principal	1	032	Perno M 10x18	2
002	Mástil principal	1	033	Arandela elástica Ø 10	2
003	Baranda Izquierda Brazo	1	034	Arandela grande Ø 8 xo 20 x 2.0	3
004	Baranda Derecha Brazo	1	035	Arandela Ø28x5	2
005	Barra pedal izquierdo	1	036	Arandela Ø33xØ29xØ16x14x3	4
006	Barra pedal derecho	1	037	Rodamiento Plástico Ø32x16x5x 50	2
007	Manillar	1	038	perno M5X 45	1
008	Cubierta izquierda	1	039	Arandela Ø 5	1
009	Cubierta derecha	1	040	Perilla de control de tensión	1
010	Soporte en forma de U	2	041	Perno Ø15.8x62	2
011	Soporte de rueda loca	1	042	Arandela del buje metálico Ø2 4,5xØ16x14	8
012	Biela con poleas	1	043	Arandela curva grande Ø8 x20 x 2.0	6
013	Arandela curva Ø8x16x1,5	2	044	Perno M 8 x 20	2
014	Estabilizador delantero	1	045	Cubre barra de pedal A	2
015	Estabilizador trasero	1	046	Cubre barra de pedal B	2
016	Baranda izquierda	1	047	Pedal pie izquierdo	1
017	Baranda derecha	1	048	Pedal pie derecho	1
018	Grip de espuma	2	049	Perno M6x40	6
019	extremo de baranda Ø32x1.5	2	050	Arandela Ø 6 Xo 12	6
020	Grip de espuma	2	051	buje metálico Ø18xØ8	4
021	Extremo manillar Ø28.6x1 .5	2	052	Perno izquierdo de soporte U 1/2"	1
022	Sensor cableado L = 750	2	053	Arandela ondulada Ø28xØ17x0.3	2
023	Tornillo ST4.2x2 0	4	054	Arandela elástica Ø13xØ20x2	2
024	Tornillo ST 2,9 x 12	10	055	Tuerca Izquierda Nylon 1/2 "	1
025	Cubierta brazo izquierdo A	1	056	Perno M8	9
026	Cubierta brazo izquierdo B	1	057	Arandela Ø 8 xo 16 x 1,5	9
027	Roscado M6	4	058	Perno M8x50	2
028	Cubierta de baranda Izquierda Brazo A	1	059	Capuchón S13	2
029	Tuerca de Nylon M 6	6	060	Tapa del estabilizador delantero	2
030	Arandela curva Ø6x12x1.0	4	061	Perno M8x70	4
031	Perno M6x35	4	062	Arandela curva Ø Ø 8 25X	4

LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
063	Tuerca M8	4	084	Tensa cable L = 1 8 00	1
064	Tapa de la cubierta	2	085	tuerca M6	2
065	Tornillo auto perforante Phillips ST4.2x25	6	086	Arandela elástica Ø 6	2
066	Cubierta de cadena a la izquierda	1	087	Soporte T	2
067	Cubierta de la cadena derecha	1	088	Perno de argolla M 6x36	2
068	tornillo ST4.2X25	10	089	tuerca M10x1	2
069	Cinturón PJ370 J6	1	090	volante de inercia Ø230	1
070	Biela Tuerca 7/8 "	1	091	perno M8x15	8
071	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1	092	Cable de sensor IL = 1100	1
072	Tuerca del rodamiento ranurado 7/8 "	1	093	Perno de la derecha U Soporte Forma 1/2 "	1
073	Rodamiento	2	094	Terca de nylon derecha 1/2 "	1
074	Copa del rodamiento	2	095	Arandela Ø 1 0xØ2 0 x2 0.0	2
075	Copa del rodamiento con muescas 15/16 "	1	096	Computadora	1
076	Arandela Ø40xØ24x2.5	1	097	Tornillo M5X10	4
077	Tapa del extremo posterior del estabilizador	2	098	Casquillo de plástico	1
078	Sensor de cable II L = 1600	1	099	Perilla de cierre M16x1,5	1
079	Prensa rueda	1	100	Poste del asiento	1
080	Perno de argolla M 8 x 85	1	101	Tuerca M 8	1
081	Cubierta del brazo baranda derecha B	1	102	Tapa del extremo	2
082	Tornillo Phillips auto perforante ST4.2x2 0	4	103	Asiento: tubo deslizante	1
083	Perno M8x20	1	104	Cojín del asiento	1

LISTA DE EMPAQUE DE HARDWARE

(93) Bolt for right U Shape
Bracket 1/2"

1 PC

(94) Right Nylon Nut 1/2"

1 PC

(53) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(54) Spring Washer
Ø13xØ20x2

1 PC

(52) Bolt for left U Shape
Bracket 1/2"

1 PC

(55) Left Nylon Nut 1/2"

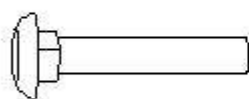
1 PC

(53) Wave Washer
Ø28xØ17x0.3

1 PC

(54) Spring Washer
Ø13xØ20x2

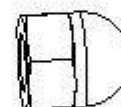
1 PC



(61) Bolt M8x70
4 PCS



(62) Big Curve Washer
Ø8xØ25
4 PCS



(63) Cap Nut M8
4 PCS



(29) Nylon Nut M6
10 PCS



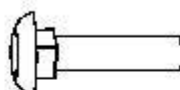
(50) Washer Ø6xØ12x1
6 PCS



(49) Bolt M6x40
6 PCS



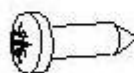
(59) Cap S13
2 PCS



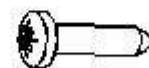
(31) Bolt M6x35
4 PCS



(30) Curve Washer
Ø6xØ12x1
4 PCS



(24) Screw ST2.9x12
8 PCS



(82) Phillips Self Tapping Screw
ST4.2x20
4 PCS

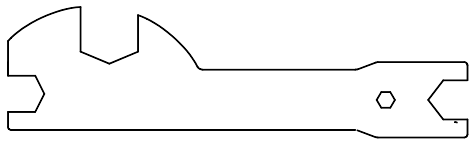
HERRAMIENTAS



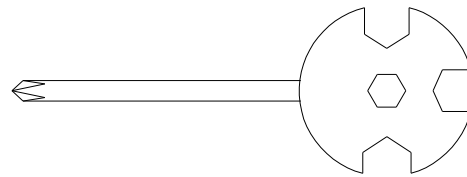
Allen Allen S6
1 PC



Allen Allen S8
1 PC

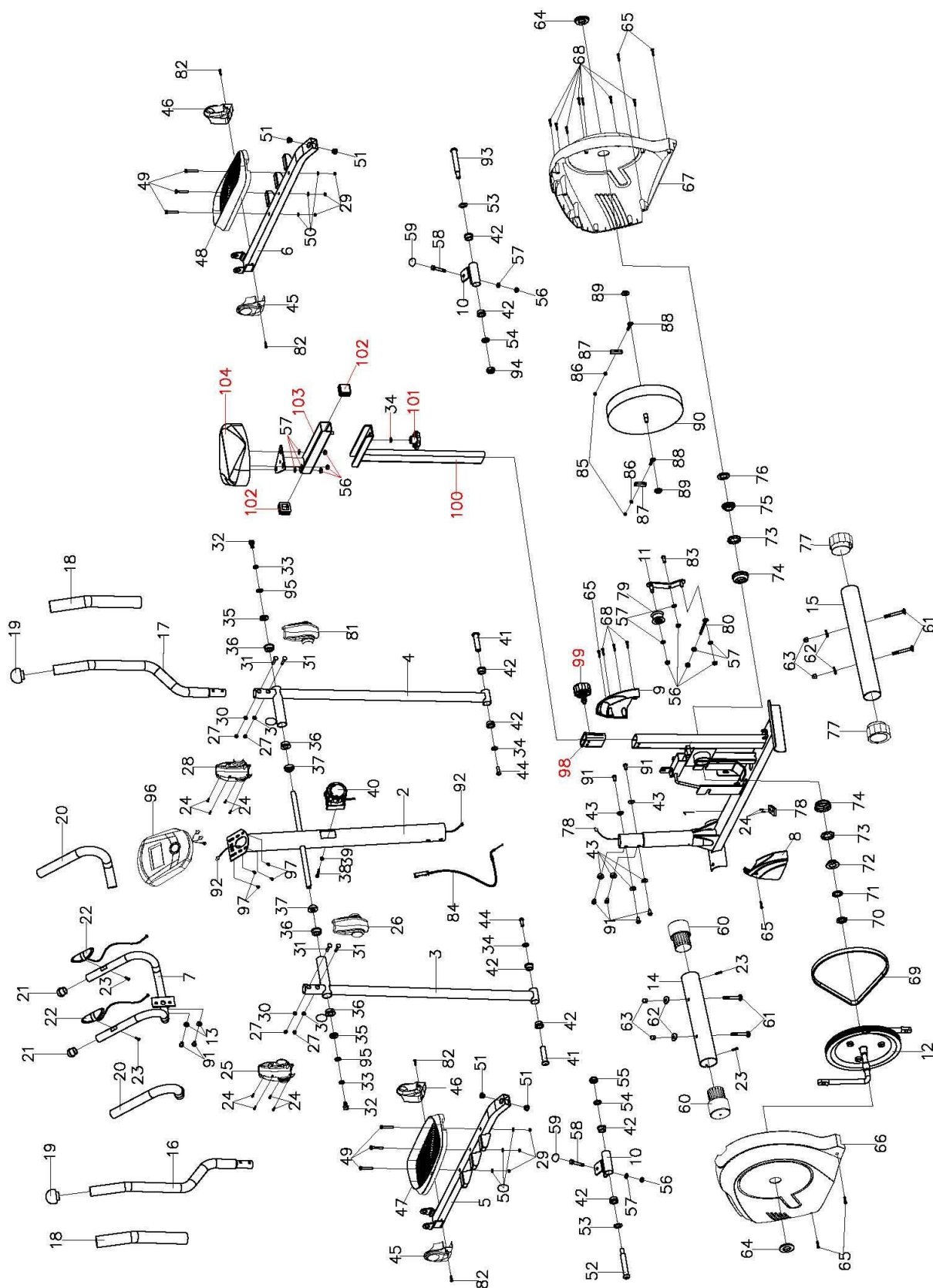


Multi Hex Tool
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

ESQUEMA



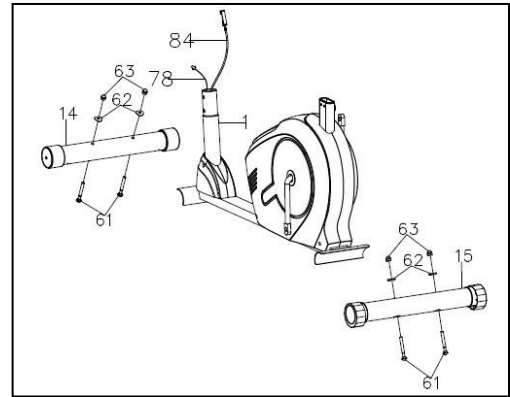
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. Instalación de estabilizadores traseros y delanteros

Coloque el Estabilizador Delantero (14) delante de la estructura principal (1) y alinie los orificios de los pernos.

Una el Estabilizador Delantero (14) sobre la curva frontal del bastidor principal (1) con dos pernos M 8 x 70 (61), dos arandelas grandes curvas $\text{Ø} 8 \times \text{Ø} 25$ (62), y dos tuercas M 8 (63). Coloque el Estabilizador Trasero (15) detrás de la estructura principal (1) y alinie los orificios de los pernos.

Conecte el Estabilizador Trasero (15) sobre la curva trasera del bastidor principal (1) con dos pernos M8 x 70 (61), dos arandelas grandes curvas $\text{Ø} 8 \times \text{Ø} 25$ (62), y dos tuercas M8 (63). Apretar las tuercas ciegas con el multi destornillador hexagonal.



2. Instalación de la perilla de tensión.

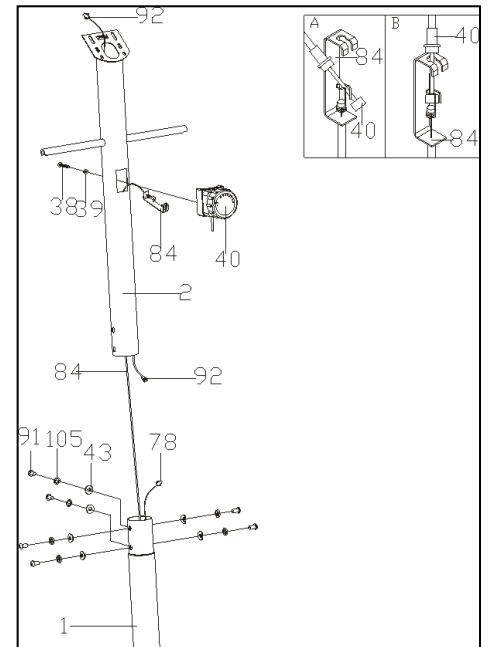
Retire los seis pernos M8X 15 (91), seis $\text{Ø} 20 \times \text{Ø} 8 \times 2.0$ arandelas curvas grandes (43), de la unidad principal (1). Retire los pernos y arandelas con la llave Allen S6 suministrada. Inserte el cable de tensión (84) a través del agujero en el fondo del mástil principal (2) y tire de ella desde el orificio cuadrado del mástil principal (2).

Conectar el Cable del sensor II (78) de la estructura principal (1) para el sensor de cable de I (92) del mástil principal (2).

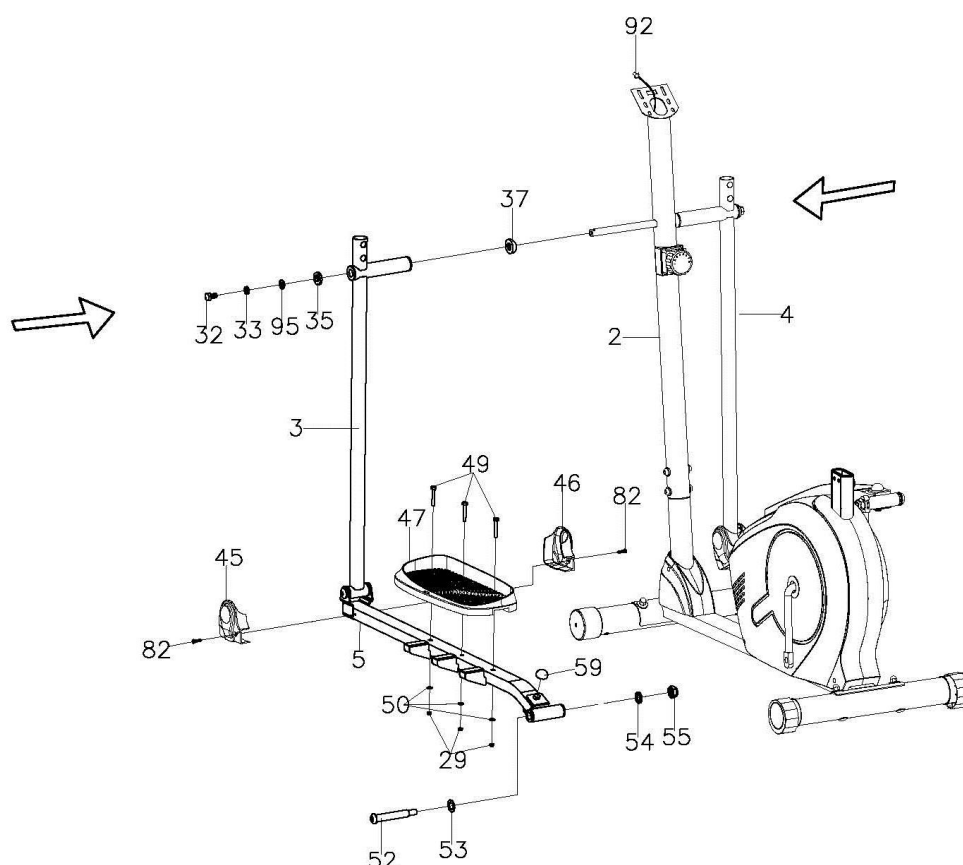
Inserte el mástil principal (2) en el tubo de la estructura principal (1) y asegurar con seis pernos M8X 15 (91), seis arandelas grandes curvas $\text{Ø} 20 \times \text{Ø} 8 \times 2.0$ (43), que fueron retiradas. Apretar los pernos y arandelas con la Llave Allen S6 suministrada.

Retire la arandela curva $\text{Ø} 5$ (39) para la perilla de control de tensión y el perno M5x45 (38) para la perilla de tensión de control de la perilla de control de tensión (40). Retire el perno y la arandela curva con el multi destornillador hexagonal proporcionado.

Ponga el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (40) en el gancho de resorte de la tensión del cable (84) como es mostrado en el dibujo A de la figura 2. Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (40) hacia arriba con



fuerza en el hueco de la abrazadera metálica de tensión del cable (84) como se muestra en el dibujo B de la figura 2. Coloque la perilla de control de tensión (40) en el mástil principal (2) con la arandela curva Ø5 (39) para la perilla de control de tensión y el tornillo M5x45(38) para la perilla de control de tensión que fueron removidos. Apriete la arandela curva con el destornillador hexagonal Multi con destornillador Phillips proporcionado.



3. Pasamanos izquierdo / Derecho, barra de pedal izquierdo y derecho, pedales

Instalación del cubre barra A / B

Retire los dos pernos M10 x 18 (32), dos Arandelas Ø 10 (33), dos arandelas grandes Ø10xØ20x 2.0 (95), y dos arandelas Ø28x5 (35) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del mástil principal (2).

Fije la Baranda Brazo Izquierdo (3) sobre el eje horizontal a la izquierda del mástil principal (2) con un perno M10 x18 (32), una arandela de resorte Ø 10 (35), una arandela grande Ø10xØ20x 2.0 (95), y una arandela Ø28x5 (35) que fueron removidas.

Una el soporte izquierdo en forma de U (10) a la biela izquierda (12) con un tornillo de 1/2" por el soporte en forma de U (52), Ø28xØ17x0.3 una arandela ondulada (53), Ø13xØ20x2

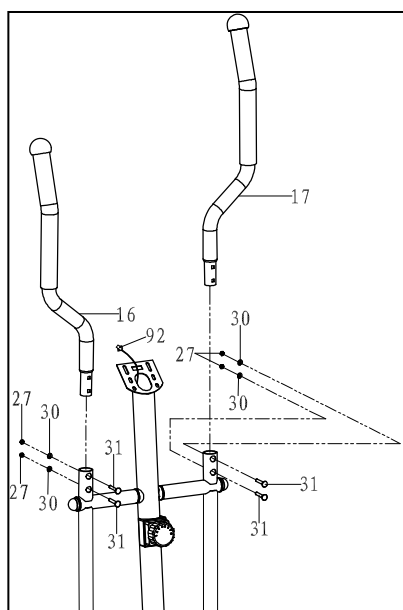
una arandela de resorte (54), y tuercas Izquierdas de nylon 1/2 (55). Instalar un casquillo S13 (59) en el perno M8x50 (58).

NOTA: Tornillo de ½" para el soporte en forma de U izquierdo (52) y Tornillo de ½ para soporte en U (93) están marcados "R" para el derecho y "L" en el izquierdo.

Fije el pedal del pie izquierdo (47) a la barra del pedal izquierdo (5) con tres tuercas de nylon de M6 (29), tres arandelas Ø6xØ12x1 (50), y tres pernos M6x40 (49).

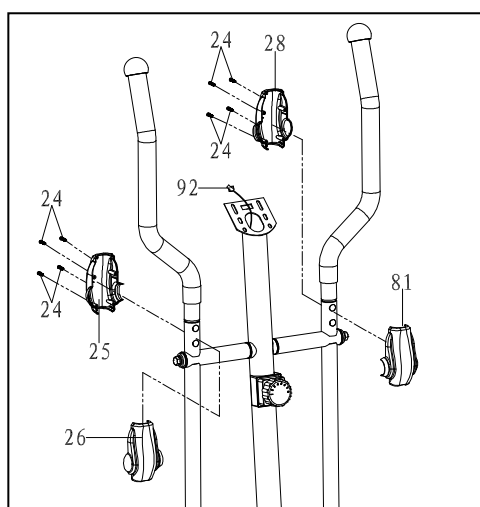
Fije la cubierta de la barra del pedal A / B (45, 46) a la barra del pedal izquierdo (5) con tornillos Phillips autorroscantes 20 ST4.2x (82).

Repita los pasos anteriores para fijar la baranda del brazo derecho (4) en el eje horizontal del mástil principal (2) y el soporte derecho en forma de U (10) de la biela derecha (12).



4. Pasamanos Izquierdo / Derecho

Una las Barandas Izquierda / Derecha (16, 17) en los brazos izquierdos / Derecho (3, 4) con cuatro tornillos M6x35 (31), cuatro arandelas curvas Ø6xØ12x1 (30), y cuatro tuercas de capuchón M6 (27). Apretar las tuercas ciegas con el destornillador hexagonal multi con destornillador Phillips.



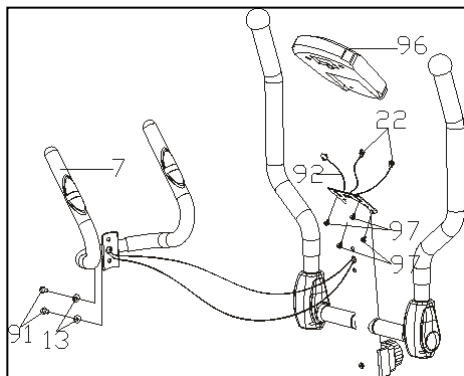
4. Cubiertas de barandas Izquierda / Derecha A / B

Fije la Cubierta de la baranda izquierda A (25) y la Cubierta de la baranda izquierda B (26) en la Baranda Izquierda (3) con cuatro Tornillos ST2.9x12 (24). Apriete los tornillos con la Multi herramienta con destornillador Phillips proporcionado.

Fije la Cubierta de la baranda derecha A (28) y la Cubierta de la baranda derecha B (81) en la baranda derecha (4) con cuatro tornillos ST2.9x12 (24). Apriete los tornillos

con el Multi Destornillador hexagonal con destornillador Phillips proporcionado.

5. Instalación del manillar y la computadora.



Retire los cuatro pernos M5x12 (97) de la parte posterior de la computadora (96). Retire los pernos con el destornillador hexagonal multi con destornillador Phillips proporcionado.

Retire los dos pernos M8X 15 (91) y dos arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (13) desde el frente (5). Retire los pernos y arandelas curvas con el Llave Allen S6 suministrada.

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (22) del manillar (7) en el orificio en el mástil principal (2) y luego tirar de ellos hacia fuera desde el extremo superior del mástil principal (2).

Conecte la Baranda (7) en el mástil principal (2) con dos pernos M8X 15 (91) y dos arandelas de curva Ø8xØ16x1.5 (13) que se han removido. Apretar los pernos y arandelas curvas con la Llave Allen S6 suministrada.

Conectar el sensor de alambre I (92) y los cables del sensor de pulso de mano (22) a los cables que vienen desde la computadora (96) y luego conecte la computadora (96) en el extremo superior del mástil principal (2) con cuatro pernos M5x12 (97) que fueron removidos. Apriete los pernos con el Multi Destornillador hexagonal con destornillador Phillips proporcionado.

6. Instalación del poste, tubo de desplazamiento, y cojín del asiento.

Remover tres tuercas de nylon M8 (56) y las arandelas Ø16xØ8x1.5 (57) de debajo del cojín del asiento (104). A continuación, coloque el cojín del asiento (104) sobre la placa triangular del tubo deslizante (103) con tres tuercas de nylon M8 (56) y arandelas Ø16xØ8x1.5 (57) que fueron removidas.

Retire una arandela grande Ø 8 (3 4) y Tuerca M 8 (101) de debajo del asiento del tubo deslizante (103) y luego fijar el tubo deslizante del asiento (103) en el poste del asiento (102) con una arandela grande Ø 8 (3 4) y la tuerca M 8 (101) que fueron removidos.

Ajuste del cojín del asiento:

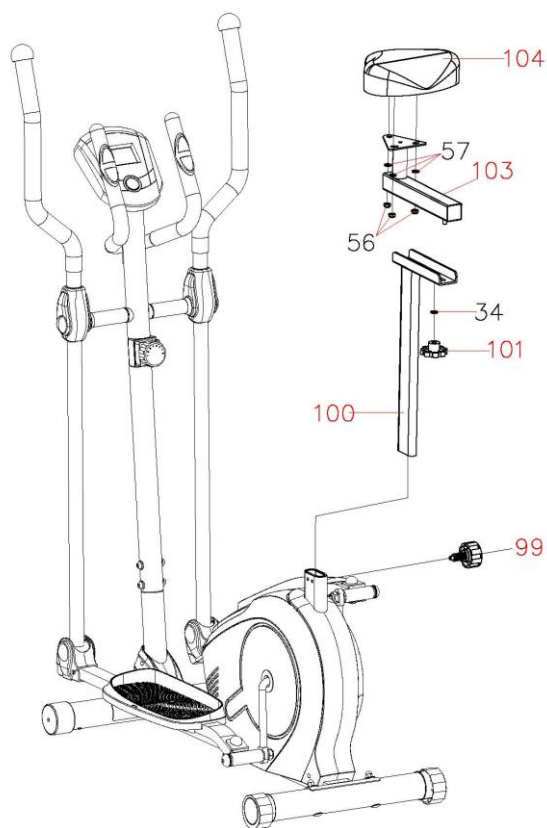
Libere la tuerca (101) y luego deslice el tubo deslizante del asiento (103) hacia atrás o adelante para lograr la posición adecuada. Apriete la tuerca (101) después del ajuste.

Inserte el Poste del Asiento (10 0) en el tubo de la estructura principal (1) y luego coloque el botón de bloqueo (99) en el tubo de la estructura principal (62) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el Poste del Asiento (100) en la posición adecuada.

Ajuste del sillín:

Gire la perilla de cierre (99) en sentido anti horario hasta que la pueda sacar. Tire de la perilla de cierre (99) y luego deslice el poste del asiento (100) hacia arriba o hacia abajo para lograr la posición adecuada. Bloquear el Poste del Asiento (100) en su lugar soltando el botón de bloqueo (99) y arrastrando el Poste del Asiento (100) hacia arriba o hacia abajo un poco hasta que la perilla de cierre (99) "salte" hacia abajo en la posición de bloqueo. Para mayor seguridad, apriete el botón de bloqueo (99) en sentido horario.

NOTA: Al ajustar la altura del sillín, la línea máxima marca de profundidad de inserción la cual no puede ser mayor que el borde de la tapa del sillín.



Utilizar la computadora

ESPECIFICACIONES:

TIME-----	0:00 - 99:59 MIN:SEC
SPEED-----	0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
DISTANCE-----	0.00 – 99.99 KM OR ML
CALORIES-----	0.0 – 999.9 KCAL
TOTAL/ODOMETER-----	0.00 – 99.99 KM OR ML
PULSE-----	40 - 200 BEATS/MIN

FUNCIÓN DE LA TECLA:

MODE: Para seleccionar la función que desea. Mantenga pulsada la tecla durante 4 segundos para reiniciar todos los valores de la función el total.

SET: Para introducir el valor objetivo.

RESET: Para permitir el restablecimiento del valor.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

AUTO ON / OFF .El monitor se apaga automáticamente si no hay ninguna señal que llega en 4 minutos. El monitor se iniciará automáticamente cuando se encienda el motor o pulse la tecla.

FUNCIÓN:

<1> .Time (TMR) Auto-memorizar el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

<2> .SPEED (SPD) Mostrar la velocidad actual.

<3> .distance (DST) Distancias acumuladas durante el ejercicio.

<4> . TOTALES / ODO Mostrar las distancias totales durante el ejercicio. Cuando se detecta la señal de entrada, se suma el valor arriba en los datos originales.

El TOTAL / ODO no se puede restablecer (por cualquier tecla) salvo cambiando as baterías..

<5> .CALORIES (CAL) Auto-memorizar cantidad calorías consumidas durante el ejercicio.

<6> .pulse (PUL) muestran el ritmo cardíaco del usuario por minuto, mientras hace ejercicio. Observación: Usted tiene que mantener contacto con los sensores con las dos manos.

<7> .SCAN Escanear automáticamente a través de cada función

BATERÍA Si existe la posibilidad de ver una pantalla incorrecta en el monitor, cambiar las baterías para tener un buen resultado. Este monitor utiliza dos "AA" o una batería "AAA" o una pila "1,5 V". Puede reemplazar ambas baterías al mismo tiempo.

MANTENIMIENTO

Limpieza

El entrenador elíptico se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Por favor, limpie el sudor de la bicicleta elíptica después de cada uso. Tenga cuidado de no obtener la humedad excesiva en el panel de la pantalla de la computadora ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico que fallen.

Por favor, mantenga el entrenador elíptico, especialmente, la consola de la computadora, alejado de la luz solar directa para prevenir daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione que todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina estén bien ajustados todas las semanas.

Almacenamiento

Guarde el entrenador elíptico en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El entrenador elíptico se balancea cuando está en uso.	Gire la tapa del estabilizador según sea necesario para nivelar el equipo.
No hay visualización en la consola de la computadora	<ol style="list-style-type: none">1. Retire la consola del equipo y verificar que los cables que vienen de la consola de computadora están correctamente conectados a los cables que vienen del mástil mayor.2. Compruebe si las baterías están colocadas correctamente y los resortes entran en contacto adecuado con las baterías.3. Las baterías en la consola del equipo pueden estar agotadas. Cambiar a las nuevas baterías.
No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura es errática / inconsistente.	<ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores táctiles son seguras.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Para asegurar que la lectura del pulso sea precisa, por favor siempre aferrarse a los dos sensores del manillar con las ambas manos en lugar de sólo con una mano . 3. Agarrando el sensor de pulso demasiado apretado. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores táctiles.
<p>El entrenador elíptico hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p>	<p>Los pernos pueden estar sueltos en el entrenador elíptico, Inspeccione los pernos y apriete los tornillos sueltos.</p>

Rutina de calentamiento y enfriamiento.

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos y una vuelta a la calma. Hacer todo el programa al menos dos o tres veces a la semana, un día de descanso entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos para cuatro o cinco veces por semana.

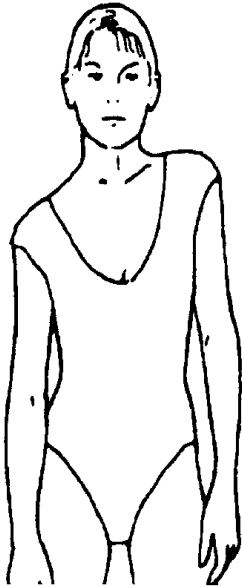
Ejercicio Aeróbico: es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respirar profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina completa de ejercicios.

Calentamiento: Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Debe comenzar cada sesión para preparar su cuerpo para el ejercicio más fuerte mediante el calentamiento y estirar los músculos, aumentando su velocidad de circulación y el pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

Enfriamiento: Al final de su entrenamiento, repetir estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

CUELLO

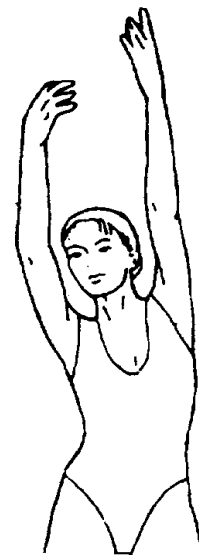
Girar su cabeza hacia la derecha sintiendo el estiramiento por el lado izquierdo de su cuello, a continuación, girar la cabeza hacia atrás mientras se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda, a continuación, colocar la cabeza a su pecho para



HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia su oído .
A continuación, levante su hombro izquierdo a medida que baja el hombro derecho.

ESTIRAMIENTO DE COSTADO :Abra los brazos a los lados y levántelos hasta que estén por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho lo máximo posible hacia el techo. Esta acción se repite con el brazo izquierdo.



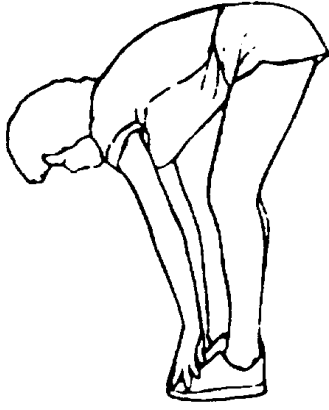
QUADRICEPS

Con una mano en la pared para mantener el equilibrio, Tire de su pie derecho hacia atrás . Traiga su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con la zurda.

MUSCULOS INTERIORES

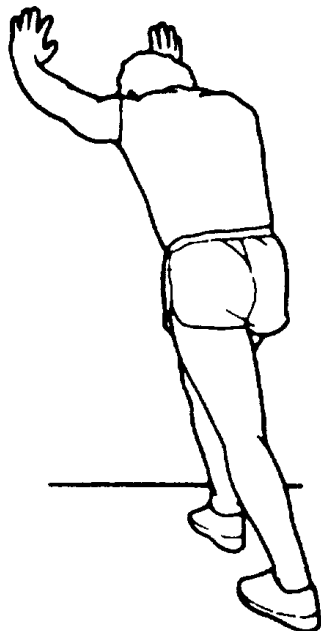
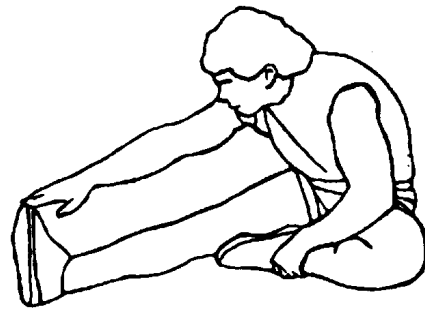
Sentarse con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie tan cerca de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.





TOQUES DEL DEDO DEL PIE Poco a poco se inclina hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia las puntas de los pies. Llegar tan lejos como sea posible y mantener durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO Extender la pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estirar hacia la punta del pie en la medida de lo posible. Mantenga posición por 15 segs. Relájese y repita la izquierda.



PANTORRILLA Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doblar la pierna izquierda y se inclina hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga y luego repetir en el otro lado durante 15 segundos.