

RUNNER MAX

GC-242



RUNNER MAX GC-242

FITAGE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- 1) Use el equipo en interiores sobre una superficie nivelada. Manténgalo alejado del exceso de humedad y polvo.
- 2) Antes de correr, vista ropa y calzado deportivo apropiados.
- 3) Los niños deben mantenerse alejados del equipo para evitar accidentes.
- 4) Para reducir el polvo interior, mantenga cierta humedad interior para evitar demasiada electricidad estática.
- 5) El equipo es de uso doméstico y no puede funcionar durante más de 2 horas seguidas. De lo contrario, puede causarle daños y disminuir la vida útil del motor, el controlador, los cojinetes, la banda de rodadura y el estribo. El mantenimiento periódico es necesario.
- 6) Cuando corra, asegúrese de que la habitación tenga suficiente ventilación.
- 7) Al correr, el equipo debe colocarse a un metro de distancia de la pared.
- 8) Cuando use el equipo, si comienza a sentirse incapaz o anormal, deje de correr y consulte con urgencia a un médico.
- 9) Después de usar el aceite de silicona, debe colocarlo fuera del alcance de los niños.
- 10) Si ocurre algo inusual durante la ejecución, el usuario debe detener y cortar la alimentación.
- 11) Si ocurre algún problema cuya solución no se detalle en este manual, el usuario deberá notificar al distribuidor local para obtener ayuda.

PRECAUCIONES

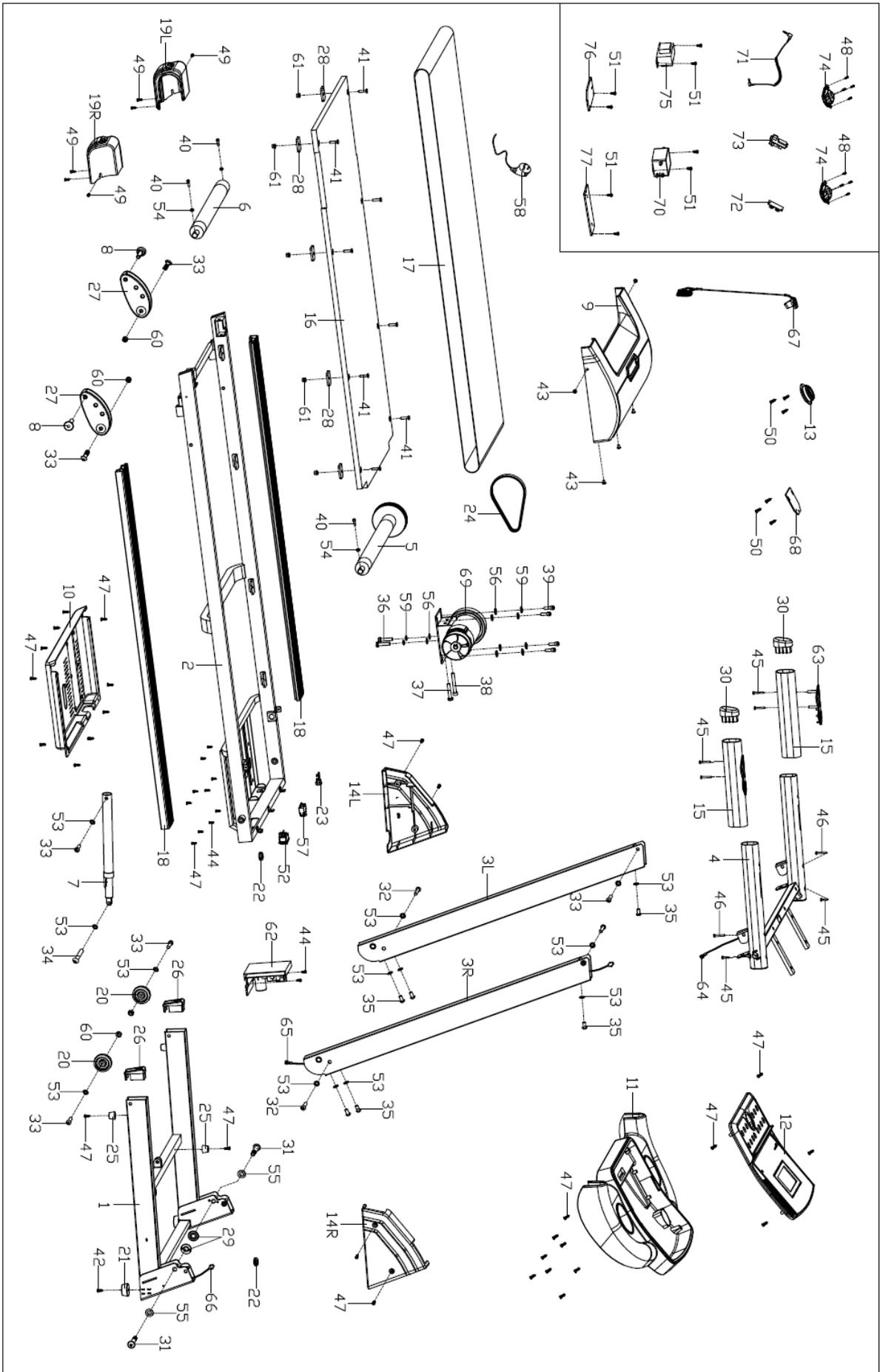
- 1) Asegúrese de que el enchufe esté bien enchufado y que el equipo esté bien conectado antes de usarlo. Evite compartir el tomacorriente con otros equipos eléctricos.
- 2) Antes de correr, compruebe que el equipo esté bien colocado.
- 3) Antes de correr, compruebe y asegúrese de que el equipo no presenta ningún fallo de funcionamiento.
- 4) Al comenzar, el usuario debe pararse con cada pie sobre cada riel lateral.
- 5) Siempre coloque el clip en la ropa a la altura de la cintura y la llave de seguridad en el panel de control antes de comenzar su entrenamiento.
- 6) Presione el botón de inicio para arrancar el equipo.
- 7) El usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su necesidad.
- 8) Después del ejercicio, retire la llave de seguridad o presione el botón de STOP para detener el equipo.
- 9) Cuando termine el ejercicio, apáguelo y desenchúfelo.

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Marco inferior	1	34	Tornillo Allen M8x25	1
2	Marco principal	1	35	Tornillo Allen M8x15	6
3L/R	Soportes laterales	1 pr.	36	Tornillo Hexagonal M8x35	2
4	Marco de la consola	1	37	Tornillo Hexagonal M8x45	1
5	Rodillo frontal	1	38	Tornillo Allen M8x60	1
6	Rodillo trasero	1	39	Tornillo Allen M8x18	4
7	Cilindro de aire	1	40	Tornillo Allen M6x55	3
8	Tope ajustable	2	41	Tornillo Allen M6x30	8
9	Cubierta superior del motor	1	42	Tornillo plano cruz M6x15	2
10	Cubierta inferior del motor	1	43	Tornillo cruz con arandela M5x8	5
11	Tapa sup. de la computadora	1	44	Tornillo cruz con arandela M4x8	8
12	Panel de la consola	1	45	Tornillo plano cruz ST4x40	6
13	Base del freno de seguridad	1	46	Tornillo plano cruz ST4x20	2
14 L/R	Cubiertas de la base	1 pr.	47	Tornillo plano cruz ST4x16	34
15	Manija de espuma	2	48	Tornillo plano cruz ST4x8	8
16	Tabla de correr	1	49	Tornillo cruz con arandela ST4x12	6
17	Banda de correr	1	50	Tornillo plano cruz ST2.9x9.5	6
18	Rieles laterales	2	51	Tornillo plano cruz M4x8	8
19 L/R	Tapones terminales	1 pr.	52	Interruptor	1
20	Rodillo de transporte	2	53	Arandela de seguridad 8x1.2	14
21	Soportes planos	2	54	Arandela de seguridad 6x1.2	3
22	Anillos topes terminales	2	55	Arandela plana 12x1.0	2
23	Hebilla de cableado eléctrico	1	56	Arandela plana 8x1.5	6
24	Correa	1	57	Cortacircuitos	1
25	Soportes pequeños	4	58	Cable de alimentación	1
26	Tope de rodillos	2	59	Arandela de resorte 8	6
27	Pie ajustable	2	60	Tuerca de nylon M8	4
28	Tope de goma	8	61	Tuerca de nylon M6	8
29	Arandela plástica	2	62	Control inferior	1
30	Tapón interno ovalado	2	63	Botón de acceso directo	2
31	Tornillo	2	64	Cable superior de consola	1
32	Tornillo Allen M8x45	2	65	Cable principal de la consola	1
33	Tornillo Allen M8x40	7	66	Cable inferior de la consola	1

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
67	Freno de emergencia	1	73	Amplificador (opcional)	1
68	Unidad de iluminación	1	74	Parlantes (opcional)	2
69	Motor DC	1	75	Inductor (opcional)	1
70	Filtro (opcional)	1	76	Conector de induccion (opcional)	1
71	Puerto de audio (opcional)	1	77	Conector de filtro (opcional)	1
72	Mp3 (opcional)	1			

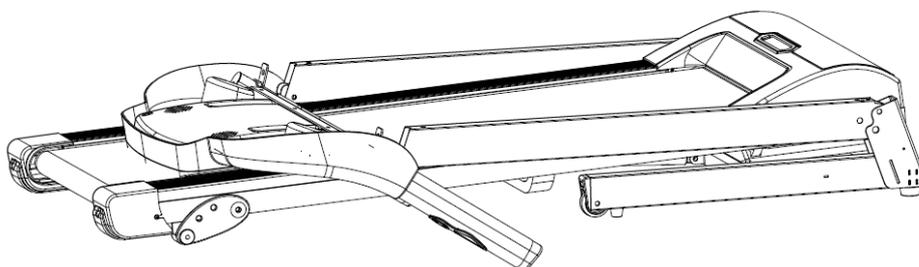


DIAGRAMA DE DESGLOSE



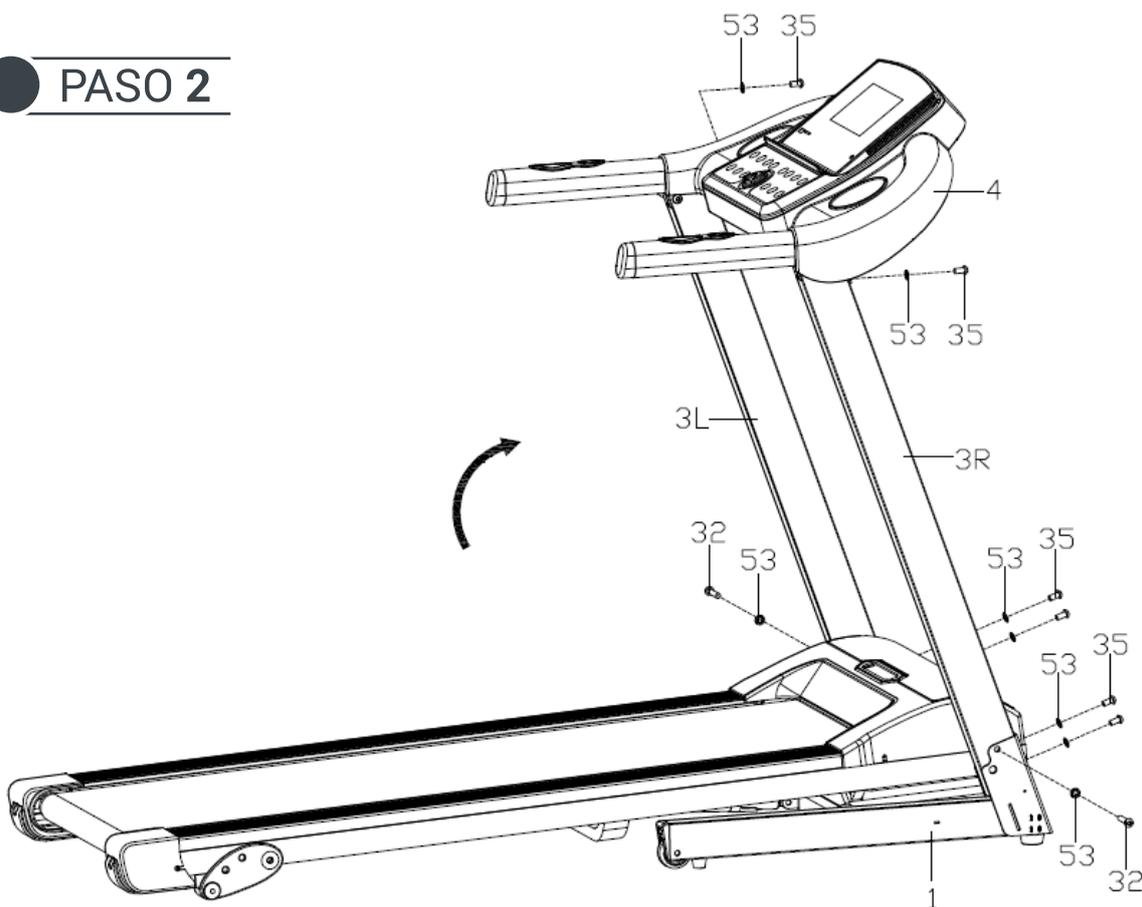


PASO 1



Abra la caja, saque todas las piezas y ubique el marco central en una superficie plana.
(NO CORTE LAS TIRAS DE EMBALAJE EN ESTE MOMENTO)

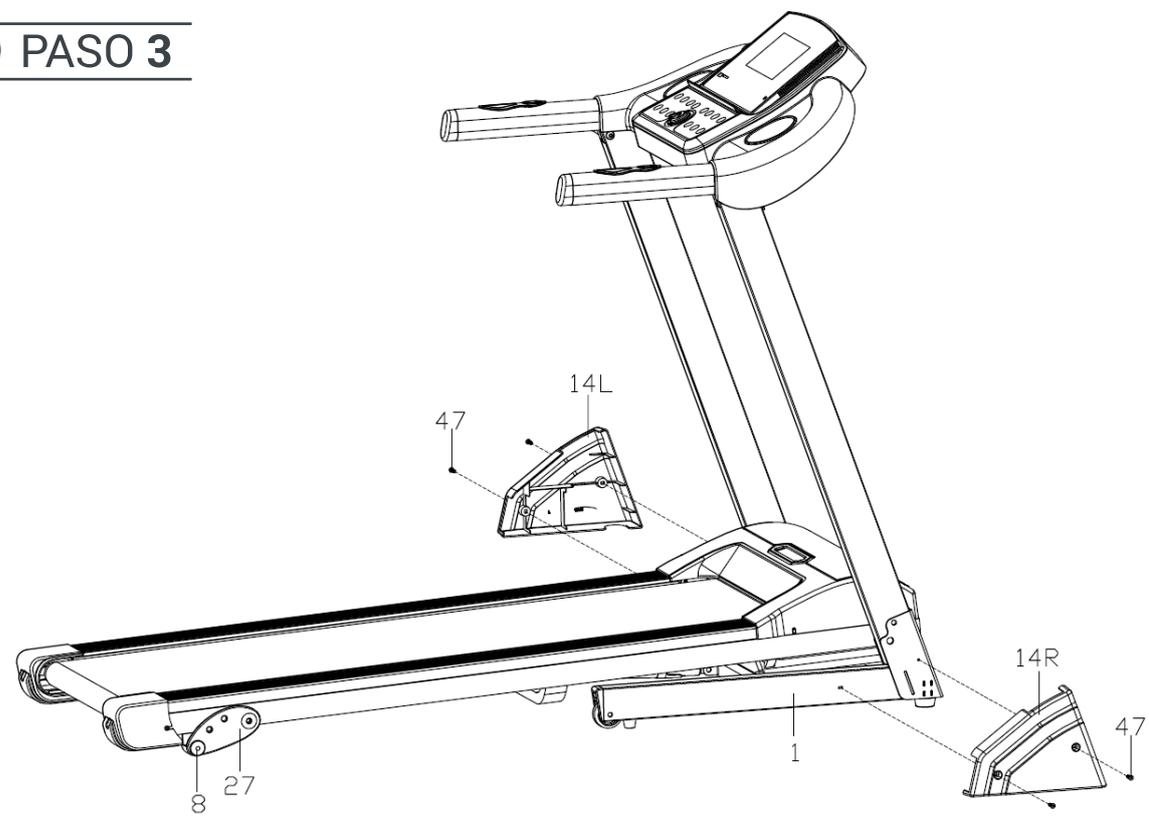
PASO 2



1. Corte las tiras de embalaje del marco principal.
2. Levante los soportes laterales (3L/R) y el soporte de la consola (4) como lo muestra la flecha en el diagrama.
3. Asegure los soportes laterales (3R/L) al marco inferior (1) con tornillos Allen (32) y arandelas (53) NO AJUSTE LOS TORNILLOS ALLEN TODAVIA.
4. Asegure el soporte de la consola (4) a los soportes laterales (3L/R) con tornillos Allen (35) y arandelas (53) AHORA, AJUSTE TODOS LOS TORNILLOS.

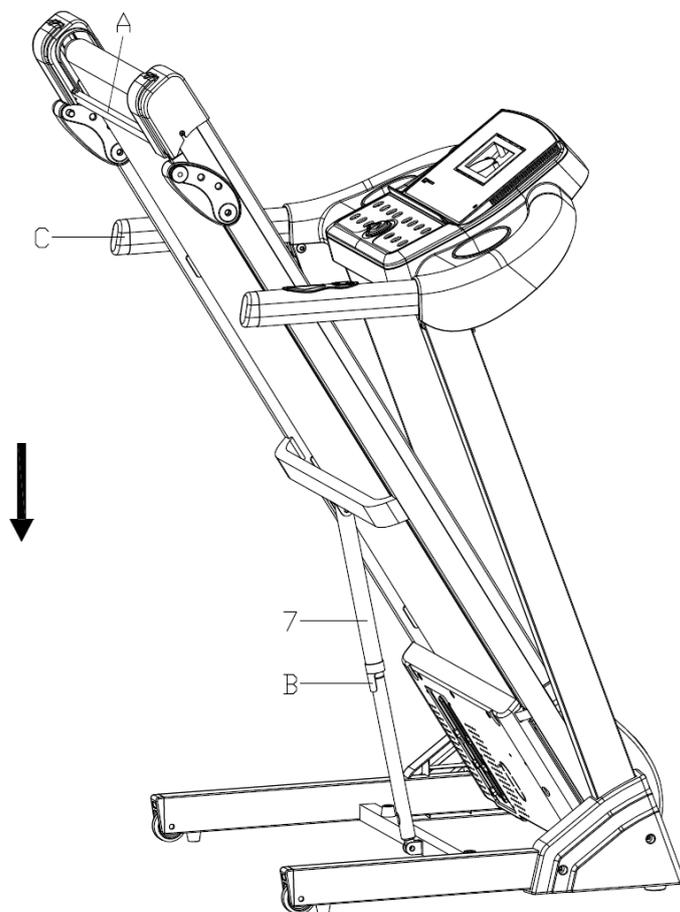
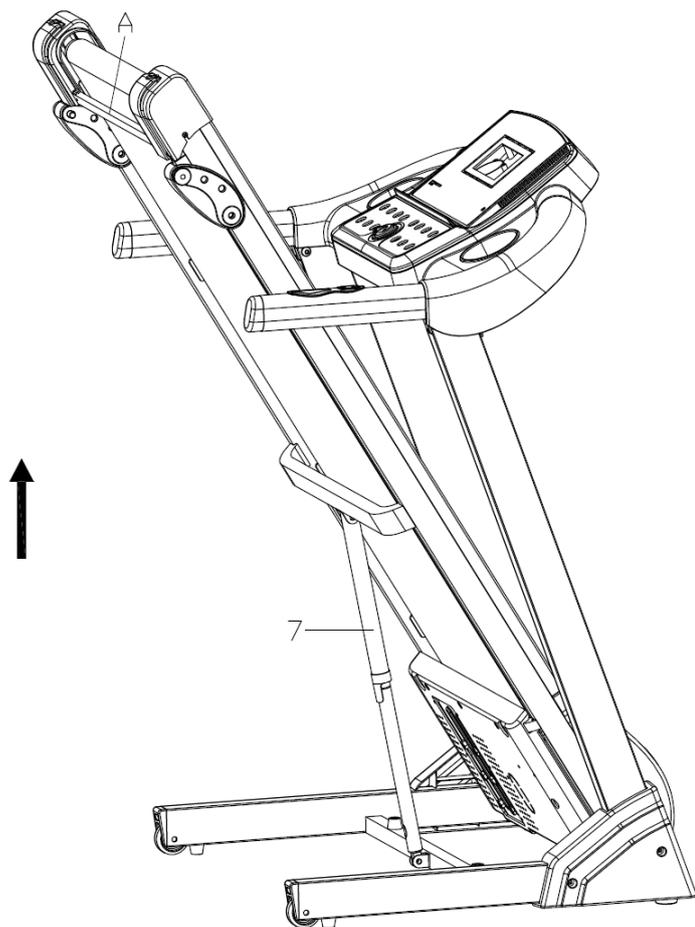


PASO 3



Acople la cubierta de la base (14L/R) al marco inferior (1). Asegúrelo con tornillos cabeza de cruz (47).

NOTA: Hay 3 agujeros en el pie ajustable (3), dependiendo de la posición del tope ajustable (8) se pueden lograr 3 niveles de inclinación diferentes.



AL PLEGAR LA CINTA:

Ponga sus manos en el área A, levante la cinta y luego tire en la dirección que muestra la flecha. Deténgase cuando escuche el sonido del cilindro hidráulico (7).

NOTA: Desconecte el cable de alimentación y asegúrese que la cinta se haya detenido completamente antes de plegarla. No utilice la cinta en posición plegada.

AL DESPLEGAR LA CINTA:

Sujete el lugar A con sus manos y presione la zona B del cilindro hidráulico (7) con su pie derecho. Empuje la base hasta el nivel C y la misma empezara a bajar automáticamente.



UBICACIÓN

Coloque el equipo sobre una superficie plana.

ALIMENTACIÓN

Asegúrese de que el enchufe esté correctamente enchufado al tomacorriente y que este funcione de manera normal.

ENCENDIDO Y APAGADO

1. Asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada de forma correcta en la consola.
2. Para encender el equipo, presione la tecla ON/OFF ubicada al frente del equipo y que esté en la posición ON.
3. Antes de iniciar la marcha, párese sobre los rieles laterales.
4. Adjunte el broche ubicado en el extremo de la llave de seguridad a su ropa a la altura de la cintura.
5. Siga las instrucciones de uso detalladas en este manual.

AJUSTE DE LA BANDA

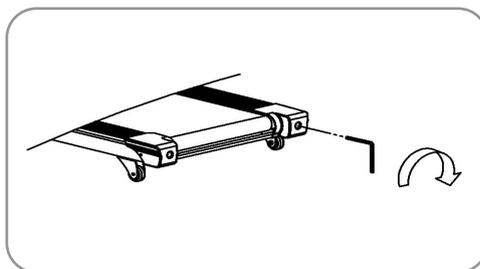
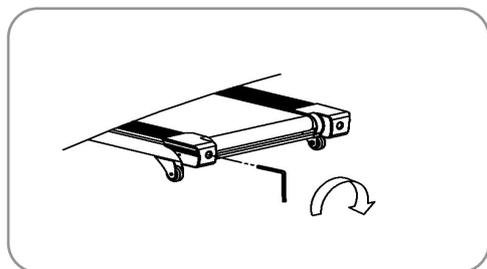
Utilice una llave hexagonal.

Si la banda parece estar floja, apriete ambos pernos uniformemente 1/4 de vuelta. Si parece demasiado apretada, afloje los dos pernos de manera uniforme 1/4 de vuelta.

Para reducir la fricción (adherencia) de la banda y minimizar el desgaste, se puede aplicar un lubricante de silicona directamente a la tabla y la parte inferior de la banda.

Si la banda tiende a correrse hacia la izquierda, gire el perno de tensión de la banda derecha en sentido anti horario 1/4 de vuelta cada vez. Si la correa continúa corriéndose hacia la izquierda, ajuste el perno de tensión de la banda izquierda en el sentido de las agujas del reloj hasta que la correa corra en línea recta.

Si la banda tiende a correrse hacia la derecha, gire el perno de tensión de la banda izquierda en sentido anti horario 1/4 de vuelta cada vez. Si la correa continúa corriéndose hacia la derecha, ajuste el perno de tensión de la banda derecha en el sentido de las agujas del reloj hasta que la banda corra en línea recta.



ADVERTENCIA

El lubricante puede aplicarse siempre que se produzca una adherencia. Para aplicar, simplemente levante la tabla de correr y rocíe el lubricante sobre ella y la cara inferior de la banda.



FUNCIONES

Start

La cinta se encenderá después de un conteo regresivo de 3 segundos.

Número de programas.

Modalidades manuales, 12 programas predefinidos, 3 programas definidos por el usuario y calculadora de índice FAT.

Freno de emergencia

Quite el freno de emergencia en cualquier modo de uso y la cinta desacelerará hasta detenerse completamente. Se mostrará "---" en la pantalla de la consola. También se emitirá un pitido intermitente. Los botones se desactivarán. Al reposicionar el freno de emergencia, la pantalla se apagará por 2 segundos y luego entrará en modo de espera, aguardando comandos.



BOTONERA

START, STOP, PROG., MODE, SPEED+/-, Botones de acceso rápido a velocidad: 2,4,6,8,10,12.

START es el botón de inicio. Presione START cuando la cinta se encuentre detenida. La velocidad se establecerá en 0.8km/h y la cinta comenzará a moverse.

STOP es el botón de freno. Presione STOP cuando la cinta este en movimiento, los datos se borrarán y la cinta quedara en modalidad manual luego de detenerse por completo.

PROG es el botón de los programas: en modalidad de espera, presione este botón para seleccionar el programa entre: Manual, P1-P12, U1-U3 o FAT. El modo manual es el principal, la velocidad inicial es 0.8KM/H, la velocidad máxima es 12KM/H.

MODE es el botón de cambio de modalidad. Presionando la tecla puede recorrer las modalidades H-1 a H-3. H-1 Es una cuenta regresiva de tiempo, H-2 es una cuenta regresiva de distancia y H-3 es una cuenta regresiva de calorías. Los parámetros de cada modo pueden configurarse presionando las teclas velocidad +/- y luego presionando START para iniciar la cinta.

Las teclas de velocidad **VEL+** y **VEL-** corresponden a aceleración y desaceleración. Pueden ser utilizadas para ajustar parámetros al programar la cinta. Cuando la cinta está en movimiento, se utilizan para ajustar la velocidad en incrementos de 0.1KM/H. Si se los mantiene presionados por más de 2 segundos la cinta acelerará/desacelerará continuamente. Los botones de acceso rápido a esta función se encuentran en los pasamanos.

Botones rápidos de velocidad:

La velocidad puede ser ajustada directamente a 2KM/H, 4KM/H, 6KM/H, 8KM/H, 10KM/H y 12KM/H utilizando los botones rápidos de velocidad cuando la cinta se encuentre en movimiento.

Con el freno de seguridad fuera de la consola, se puede presionar PROG y MODE al mismo tiempo por 5 segundos para cambiar entre el sistema métrico y el sistema imperial. 12.0 significa sistema métrico, 7.5 significa sistema imperial



FUNCIONES DE LA PANTALLA

Display de velocidad

Muestra la velocidad actual.

Display de tiempo

Muestra el tiempo de ejercicio en modalidad manual, o la cuenta regresiva en modalidades preprogramadas.

Display de STEPS/DIS./CAL.

Muestra la distancia recorrida o la cuenta regresiva de la distancia, calorías quemadas o cuenta regresiva de las calorías quemadas y cantidad de pasos recorridos.

Nota: La cantidad de pasos recorridos es válido únicamente cuando la velocidad es menor a 3.0 KM/H o superior a 16 KM/H.

Display de pulso

Detecta las pulsaciones del usuario y muestra los valores.

Indicador

Recordatorio de lubricación. La pantalla mostrará el icono  cuando la cinta requiera lubricación.

Función de medición de pulso

Cuando la cinta se encuentre conectada, sostenga el medidor de pulso por 5 segundos y el valor de sus pulsaciones se mostrará en pantalla, el valor mostrado es la medición inicial y se actualizará en pantalla 50/200 veces por minuto. Durante el proceso de medición, se mostrará un icono en forma de corazón en la pantalla.

Los datos de pulso son únicamente para referencia y no deben ser utilizados con fines médicos.

VALORES ILUSTRADOS EN EL DISPLAY

Tiempo	TIME: 0:00 – 99.59(MIN)
Distancia	DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)
Calorías	CALORIES: 0.0 – 999 (KC)
Velocidad	SPEED: 0.8 – 12.0(KM/H)
Pulsaciones	PULSE: 50 – 200 (BPM)



MODALIDAD MANUAL

Como acceder a la modalidad manual

- A.** Al encender la cinta, la misma se encontrará en modalidad manual.
- B.** Cuando se encuentre detenida, presione el botón MODE para rotar entre las siguientes funciones de la modalidad manual: Normal, Cuenta regresiva de tiempo, Cuenta regresiva de Calorías y Cuenta regresiva de Distancia.

Configuración de las funciones de la modalidad manual, parámetros de Tiempo, Distancia y Calorías.

- A.** Al ingresar a la modalidad manual, el tiempo se mostrara como 0:00;
- B.** En modalidad manual, presiones el botón MODO para activar la función Cuenta regresiva de tiempo. La pantalla mostrara 30:00 y parpadeara. Configure el tiempo de la cuenta regresiva con los botones VEL + y VEL -. El rango de tiempo permitido es entre 5:00 y 99:00. Cada vez que se presionen los botones, el tiempo cambiara en intervalos de 1:00.
- C.** En la función Cuenta regresiva de tiempo, presiones el botón MODO para activar la función Cuenta regresiva de distancia. La distancia inicial se mostrará como 1.00 km; Modifique la velocidad presionando los botones VEL + / VEL -. El rango permitido es entre 1.0 y 99.0 KM. Cada vez que se presiones los botones, la distancia cambiara en intervalos de 1.00 KM.
- D.** En la función Cuenta regresiva de distancia, presione el botón MODO para activar la función Cuenta regresiva de calorías. La cantidad de calorías se mostrará como 50.0kcal. Modifique la cantidad de calorías presionando los botones VEL + / VEL-. El rango permitido es entre 20.0 y 990.0 kcal. Cada vez que se presionen los botones, la cantidad de calorías cambiara en intervalos de 10.00 kcal.

Operación en la modalidad manual

- A.** Presione el botón START y el motor se iniciará después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la velocidad inicial será de 0.8 km/h (Sistema métrico) o 0.5 mph (Sistema imperial).
- B.** Presione los botones VEL + y VEL - para controlar la velocidad.
- C.** Presione los atajos de velocidad para cambiar la velocidad a la indicada en cada botón.
- D.** Cuando el motor esté funcionando, presiones el botón STOP para detenerlo. El motor desacelerara hasta detenerse completamente.
- E.** Quite el freno de emergencia de la consola para detener la cinta inmediatamente. El monitor mostrará "---" y la cinta emitirá un pitido intermitente.
- F.** Cuando alguna de las cuentas regresivas llegue a cero, la velocidad empezará a disminuir hasta detenerse, se emitirá un pitido intermitente, y la velocidad se mostrará como END. 5 segundos más tarde, la cinta volverá a la modalidad de espera.
- G.** Al llegar al máximo del rango permitido los parámetros volverán a 0. En modalidad manual, la cinta se detendrá cuando el tiempo supere 99:59 (100 minutos).



PROGRAMAS PRESETEADOS

Cada programa está dividido en 20 segmentos, el tiempo configurado se dividirá entre las mismas. En esta tabla de pueden ver los segmentos correspondientes a los 12 programas predeterminados.

Tiempo Programa		Tiempo configurado / 20 = Duración de cada segmento																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VEL.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	VEL.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	VEL.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	VEL.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	VEL.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	VEL.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	VEL.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	VEL.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	VEL.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VEL.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VEL.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3



PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR EL USUARIO

Además de los 12 programas predeterminados, la cinta permite configurar 3 programas establecidos por el usuario: U1, U2, U3.

Como configurar un programa

Presione el botón PROG hasta que el programa deseado (U1/U2/U3) figure en el monitor. Cuando titile la ventana TIME, utilice los botones SPEED+ y SPEED - para configurar el tiempo total del programa. Presione el botón MODE para entrar a la configuración del programa y defina la velocidad del primer segmento utilizando los botones SPEED +, SPEED - o con los atajos de velocidad. Presione el botón MODE para finalizar la configuración del segmento actual y pasar al siguiente. Continúe este proceso hasta configurar los 20 segmentos. Estos parámetros quedaran grabados permanentemente hasta ser modificados y no se perderán cuando se apague la cinta.

Utilización de programas establecidos por el usuario

Con la cinta en modalidad de espera, presione el botón PROG hasta que el programa deseado (U1/U2/U3) figure en el monitor. Configure el tiempo de ejercicio y presione el botón START para iniciar la cinta.

FUNCIÓN FAT

En modalidad de espera, presione el botón PROG para ingresar al programa FAT (Prueba de estado físico). Presione el botón MODE para ingresar los parámetros correspondientes utilizando los botones SPEED + y SPEED -: F1: Sexo, F2: Edad, F3: Altura, y F4: Peso. Luego presione el botón MODO para ingresar al parámetro F5 y ponga sus manos en el sensor de pulso por 5 o 6 segundos. El sistema calculara sus parámetros y mostrara su índice FAT en el monitor.

El índice FAT tiene en cuenta la relación entre el peso y la altura y no la proporción corporal. El índice FAT es apropiado para tanto hombres como mujeres y provee una guía para ajustar el peso del usuario. El índice ideal es entre 20 y 24. Menos de 19 indica menos peso del recomendado, entre 25 y 29 indica sobrepeso y mas de 30 indica obesidad.

F--1	Sexo	01 (Hombre)	02 (Mujer)
F--2	Edad	10-----99	
F--3	Altura	100-----200	
F--4	Peso	20-----150	
F--5	FAT	≤19	Menos peso del recomendado
	FAT	=(20--24)	Peso Normal
	FAT	=(25--29)	Sobrepeso
	FAT	≥30	Obesidad



OTRAS INDICACIONES

Cuando la cuenta regresiva de un parámetro llega a cero, el monitor mostrara END, la alarma sonara 0.5s cada 2 segundos hasta que la cinta se detenga completamente y luego regresara a la modalidad manual.

Al momento de configurar un parámetro, en caso de llegar al límite del rango de valores válidos, el mismo se reiniciará. Por ejemplo, el rango valido de tiempo es 5:00 – 99:00, cuando el valor sea 99:00 si se presiona el botón + el tiempo volverá a ser 5:00.

Las cuentas regresivas de tiempo, calorías y distancia, solo pueden ser configuradas una a la vez. Se utilizará la última que fue modificada y ese parámetro contara hacia atrás mientras los otros cuentan hacia adelante.

La quema standard de calorías es alrededor de 70.3kcal/km

Tanto la aceleración como la desaceleración es de 0.5Km/s.

Para utilizar la amplificación MP3, conéctelo al puerto lateral.

En caso de que un parámetro llegue a límite superior de su rango permitido, dejara de contar. En la modalidad manual cuando el tiempo supera 99:59 (100min) la cinta se detendrá.

Recordatorio de lubricación

Cada 300KM recorridos la pantalla mostrara el icono  que indica que la cinta requiere lubricación. Para desactivar este indicador, remueva el freno de emergencia y mantenga presionado el botón STOP hasta escuchar un pitido intermitente. El indicador volverá a aparecer luego de 300KM recorridos.



MENSAJES DE ERROR

CODIGO	Razones posibles	Soluciones
-----	El freno de emergencia no está conectado.	<ol style="list-style-type: none">1. Reconecte el freno de emergencia2. Reemplace la traba del freno de emergencia o el sensor magnético en la consola. Si el problema no se soluciona, reemplace la consola.
E01	Error de mensaje entre la computadora y el panel de control inferior.	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados.2. Compruebe si el IC en la placa de control inferior está suelto. Reinicie el IC.3. La alimentación en el panel de control inferior tiene algún problema. Cambie el panel de control inferior.
E02	Protección de explosión.	<ol style="list-style-type: none">1. Mal contacto en el circuito del motor. Por favor, chequee el contacto o reemplace el motor.2. El tubo de potencia está perforado. Por favor reemplace el tubo o la placa de control.
E03	No hay señal del sensor.	Asegúrese que los conectores del sensor fotoeléctrico no se encuentren dañados y estén firmemente conectados.
E05	Protección de sobrecarga de corriente.	<ol style="list-style-type: none">1. La carga está sobrecargada o el motor está atascado, lo cual causa una corriente excesiva.2. Compruebe si el motor hace ruido o si el motor o la placa de control inferior se quemaron. Si se quemaron, cambie el motor y la placa de control inferior. Use el voltaje correcto.3. La banda está ejerciendo demasiada resistencia. Por favor, lubríquela.
La pantalla no muestra nada	El controlador no está encendido o se encuentra dañado.	<ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese que el protector de sobrecargas no se haya activado, en caso de que lo haya hecho, presiónelo.2. Asegúrese que el botón de encendido, el protector de sobrecargas, el cable de alimentación y el transformador estén conectados correctamente.3. Asegúrese que los cables del panel electrónico no se encuentren dañados y estén conectados firmemente. En caso de que no estén en buen estado, reemplace los cables.4. El transformador está dañado, replácelo.



PARÁMETROS TÉCNICOS

TAMAÑO ARMADA (mm)	1520x752x1180	POTENCIA	Según la etiqueta
TAMAÑO PLEGADA (mm)	900x740x1325	MÁXIMA POTENCIA	Según la etiqueta
SUPERFICIE BANDA (mm)	430x1200	CORRIENTE DE INGRESO	Según la etiqueta
PESO NETO (kgs)	44 KG	RANGO DE VELOCIDAD	0.8-12 KM/H
PESO MÁXIMO	90 KG	INCLINACIÓN	Manual de 3 niveles

CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado. Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.





EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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.

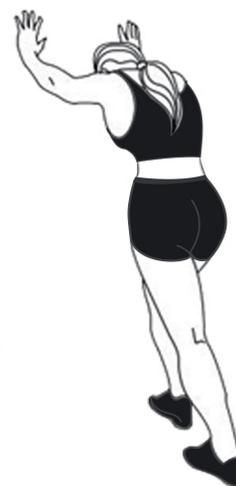


TOQUE DEL PIE

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.

