

Mulvo[®]

FITNESS

MANUAL USUARIO

Endurance **PAD**

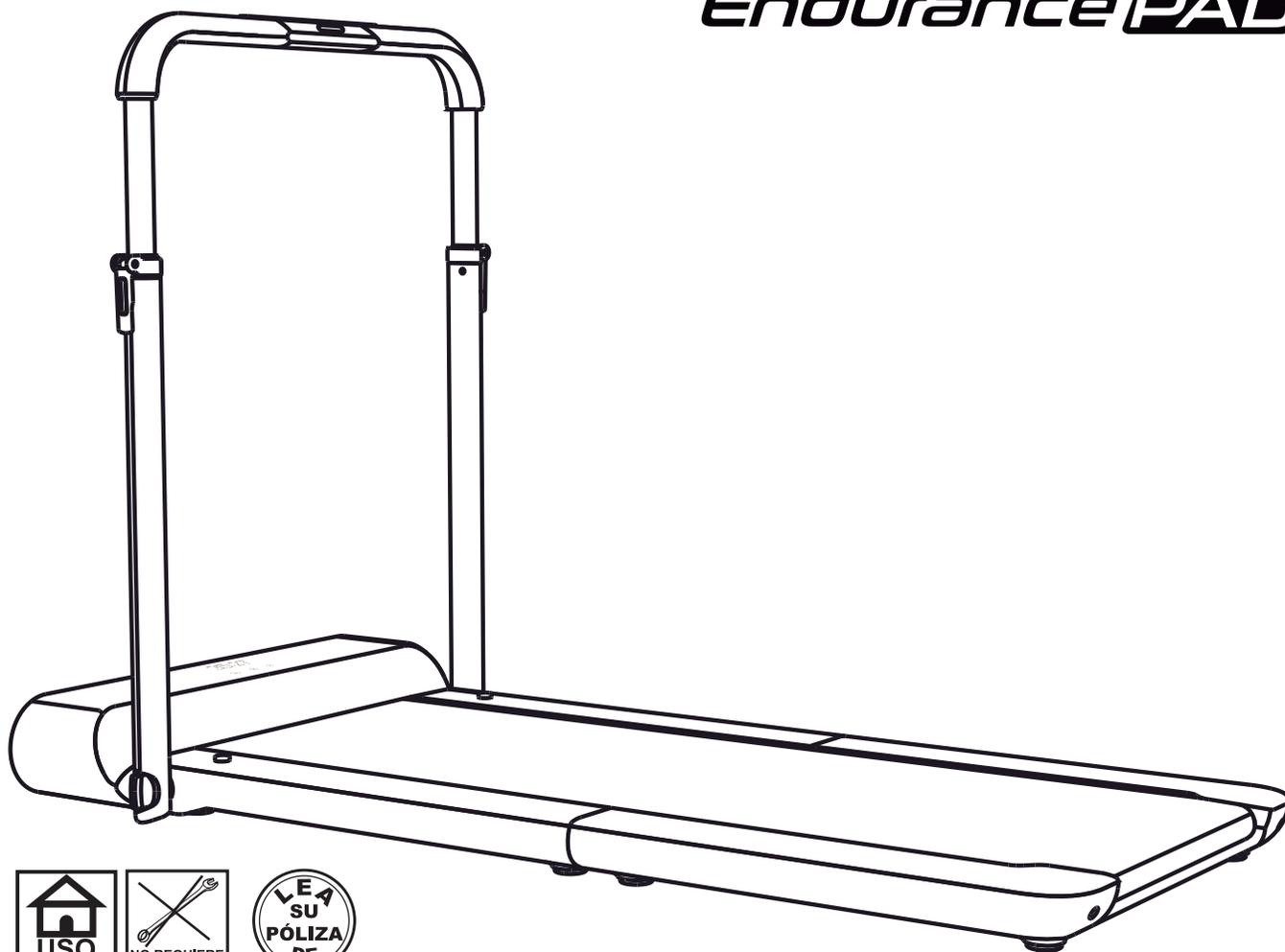


TABLA DE CONTENIDOS	2
RECOMENDACIONES	3
PRECAUCIONES	4
PRECAUCIONES	5
INTRODUCCIÓN	6
TROTADORA Y ACCESORIOS	7
DIAGRAMA DE FUNCIONES	8
DIAGRAMA DE FUNCIONES	9
GUÍA DE OPERACIÓN	10
GUÍA DE OPERACIÓN	11
GUÍA DE OPERACIÓN	12
GUÍA DE OPERACIÓN	13
GUÍA DE OPERACIÓN	14
CONSEJOS DE SEGURIDAD	15
LUBRICACIÓN	17
AJUSTE DE LA CORREA	18
AJUSTE DE LA CORREA	19
CONSEJOS	20
CONSEJOS	21
CONSEJOS	22
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO	23
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO	24



RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA USUARIOS DE TROTADORAS MUVO

■ NO USAR ALARGADOR.

El uso de alargadores puede producir cortes que afecten el funcionamiento del motor o tarjeta del equipo. Conecta siempre el equipo a un enchufe mural en buen estado y en forma independiente (no compartir con otros aparatos eléctricos).

■ CONEXIÓN A TIERRA.

Es indispensable contar con protección a tierra, verifica con un profesional autorizado.

■ AUTOMÁTICO.

Si bien es cierto, los equipos cuentan con un automático, verifica con un profesional autorizado, el funcionamiento y resistencia (de voltaje) del automático instalado en tu hogar.

■ LUBRICACIÓN.

Para prolongar la vida útil de motor y otras partes de tu equipo, es necesario que lubriques cada 2 meses (cada 60 días o 40 horas de uso), entre la banda y la cubierta de trote, con ½ botella de lubricante de 25 cc., (El cual puedes adquirir en nuestra red de tiendas). Para verificar, pasa tu mano sobre la cubierta de trote, (y bajo la banda de trote), esta debe ser suave al tacto. Si esta áspera, debes limpiar con un paño seco y luego aplicar el lubricante.

■ PROTEGER.

Polvo, pelusas y pelos de animales. Recomendamos aspirar bajo la zona del motor semanalmente.

■ PERIODO DE USO.

Este equipo fue fabricado para uso doméstico y por lo tanto **se recomienda usar por periodos de una hora continua como máximo**. Luego de esto, si necesitas seguir ejercitando, debes dejarlo sin uso durante al menos 30 minutos, con el fin de que el motor vuelva a una temperatura adecuada.

■ PESO MÁXIMO.

Respetar el peso máximo recomendado para el usuario indicado en el manual.

■ AL ENCENDER EL EQUIPO.

Ubica ambos pies en los rieles laterales, una vez iniciado el movimiento de la banda comienza a caminar sobre ella, siempre tomando los pasamanos. Comienza siempre a una velocidad baja. Esto ayudara a prolongar la vida útil del motor de tu equipo, además de evitar accidentes.

■ LLAVE DE SEGURIDAD.

Conecta siempre el clip de esta llave a tu ropa, para mantener los niveles de seguridad para el usuario del equipo.

■ MANTENCIÓN Y CUIDADOS.

Es de exclusiva responsabilidad del usuario el cuidado y mantención del equipo, por lo tanto, cualquier desperfecto que se produzca al no respetar los puntos anteriormente enunciados, el producto queda fuera de garantía.

■ GUARDE SU BOLETA O FACTURA DE COMPRA.

Junto al formulario de visita por armado o garantía, este documento acredita que el equipo fuiste atendido por nuestros Asistentes Técnicos, resguardando con esto tu garantía. Cada vez que requieras nuestra atención, se solicitará información al respecto.

■ CONSUMO.

No más que un refrigerador, estando en funcionamiento el motor.

■ NO USAR.

En exteriores, cerca de agua o lugares con demasiada humedad.

PRECAUCIONES



1. Este equipo esta diseñado solo para uso doméstico y no es apto para sesiones prolongadas de uso.
 2. Para desconectar, ubica todos los controles en la posición apagado, quita la llave de seguridad y desconecta el cable de alimentación.
 3. Los sensores de pulso (en caso que el equipo cuente con ellos) no son artefactos médicos. Factores varios, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar las lecturas del ritmo cardiaco. Los sensores de pulso son un elemento auxiliar y determinan el ritmo cardiaco en rangos generales.
 4. Temperatura de operación: entre 5 y 40 grados.
 5. Mantén alejados animales domésticos, sus pelos pueden provocar problemas en el sistema eléctrico del equipo.
- Quita la llave de seguridad después de cada uso para prevenir uso no autorizado del equipo.

INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE ¡ PELIGRO !

- 1.- NUNCA uses en un circuito o interruptor defectuoso (GFCI). Ubica el cordón de poder lejos de las partes móviles del equipo, incluidos mecanismo de elevación y ruedas de transporte.
- 2.- NUNCA uses el equipo conectado a un generador o una UPS.
- 3.- NUNCA quites ninguna cubierta del equipo sin antes desconectar el suministro de corriente al equipo.
- 4.- NUNCA expongas el equipo a la lluvia o humedad. Este equipo no esta diseñado para uso en exteriores, cerca de piscinas o en cualquier otro ambiente con altas concentraciones de humedad.

INFORMACIONES IMPORTANTES DE OPERACIÓN

- 1.- Conecta el enchufe del cordón de alimentación directo a un enchufe mural con protección a tierra.
- 2.- Asegúrate de leer y comprender completamente este manual de operaciones.
- 3.- Asimila que los cambios en velocidad e inclinación no suceden inmediatamente. Para seleccionar la velocidad deseada, presiona el botón indicado en el panel. El panel efectuara el comando de manera gradual.
- 4.- Ten precaución, recomendamos no realizar otras actividades mientras usas tu equipo, tales como: ver televisión leer, etc. Estas distracciones pueden provocar perdida del equilibrio o dejar de trotar en el centro de la banda de trote, lo cual puede traer como consecuencia lesiones graves.
- 5.- Para no perder el equilibrio y sufrir lesiones, NUNCA subas o bajas de la banda de trote mientras este en movimiento. Este equipo inicia a una velocidad muy baja. Simplemente manténte de pie mientras la velocidad disminuye, es apropiado que aprendas antes de operar este equipo.
- 6.- Toma siempre los pasamanos mientras realizas cambios en el panel de control.
- 7.- Este equipo cuenta con una llave de seguridad. Quita esta llave y se detendrá de inmediato, se apagará automáticamente. Inserta nuevamente la llave de seguridad para re-iniciar la pantalla.
- 8.- No ejerzas demasiada presión en los controles del panel. Ten precisión para escoger la función deseada con una pequeña presión del dedo.



PRECAUCIONES

9.- Este equipo no está orientado para uso de personas (incluidos niños) con capacidad física, sensorial o mental reducida o falta de experiencia o conocimientos, en ese caso deben ser supervisados e instruidos de cómo usar este equipo por una persona responsable de su seguridad. Supervisa siempre que los niños no jueguen en este equipo.

10.- Consulta a tu médico antes de usar este equipo, si cumples con una de las siguientes enfermedades o estados:

a. Cardiopatías, hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias, fumadores u otras enfermedades crónicas o complicaciones.

b. Si tienes sobre 35 años y presentas sobrepeso.

c. Mujeres embarazadas o en su período menstrual.

11.- Detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu doctor si experimentas mareos, dolor de tórax u otros síntomas anormales.

12.- Bebe la cantidad de agua adecuada mientras ejercitas en tu equipo por más de 20 minutos.

13.- Peso máximo del usuario **100 Kg.**

14.- Este equipo cuenta con garantía, lee tu póliza de garantía para conocer deberes y derechos, así como también el período que cubre la garantía. Para hacer efectiva debes presentar la boleta o factura de compra original.

15.- Para solicitar armado y servicio de garantía, contacta con nuestras tiendas y nuestra red de servicios técnicos autorizados a lo largo del país.

16.- Para armado y servicio en Santiago, contacta a nuestro departamento de asistencia técnica, al fono (56-2) 2631 9700, en regiones contacte a la tienda o servicio técnico autorizado más cercano. Para armado y servicio en Perú contáctanos al fono (51-1) 617 35 00.

17.- Para cuidar el medio ambiente, desecha los materiales del embalaje en los botes de basura apropiados, si es posible, recicla los materiales del embalaje.

18.- Para consultas o revisar nuestra amplia gama línea de productos fitness, puedes ingresar a **www.muvostore.com**

PELIGRO

Puedes dañar tu salud o el equipo si no sigues estas precauciones.

El uso incorrecto o excesivo puede causar lesiones al usuario o fallas en el equipo.

ADVERTENCIA

ANTES DE COMENZAR ESTA U OTRA RUTINA DE EJERCICIOS, CONSULTA ANTES A TU MEDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS SOBRE 35 AÑOS O QUE PRESENTEN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR A USAR SU EQUIPO. LA EMPRESA, NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO SIN LAS DEBIDAS PRECAUCIONES O DE MANERA EXCESIVA.

Muvo se reserva el derecho a cambiar las especificaciones y/o ilustraciones de este catalogo sin previo aviso.

Actualizaciones en muvostore.com

INTRODUCCIÓN



CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. Si el equipo falla o se descompone, la tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un enchufe con conexión a tierra. El enchufe, debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra, de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO

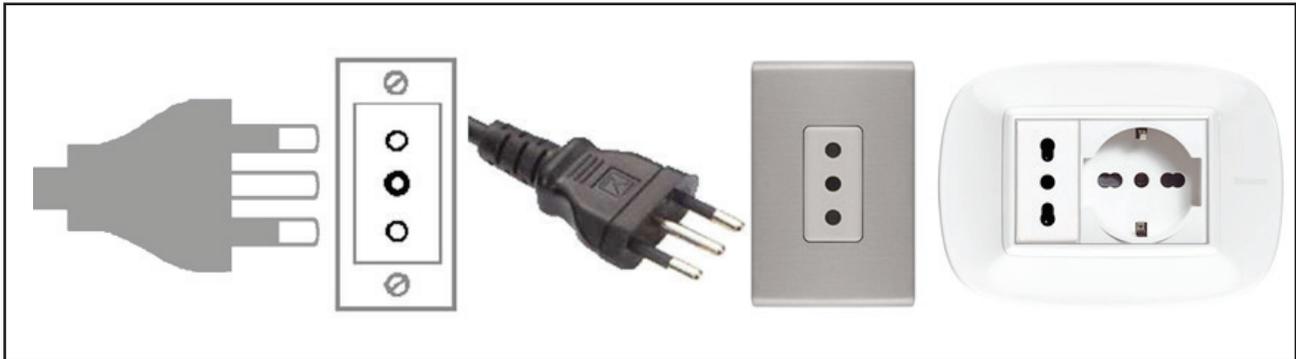
Una conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica.

Si tienes dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, consulta con un electricista calificado.

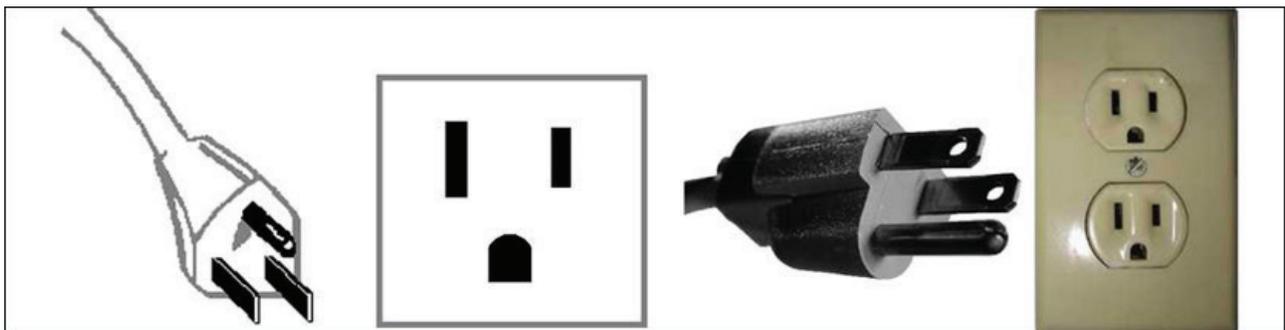
No modifiques el enchufe provisto con el producto si no encaja en el tomacorriente, pide a un electricista calificado que instale el enchufe adecuado.

Este producto es para uso en un circuito de 220 voltios nominales y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado a continuación.

CHILE

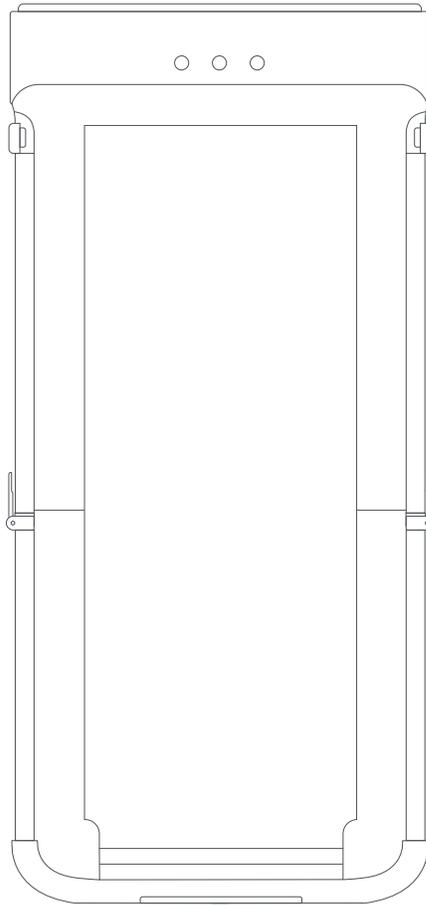


PERÚ





TROTADORA Y ACCESORIOS



Endurance PAD

Accesorios



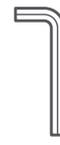
Cable



Control
remoto



Cordón
control remoto



Llave
Allen



Cerradura
de seguridad



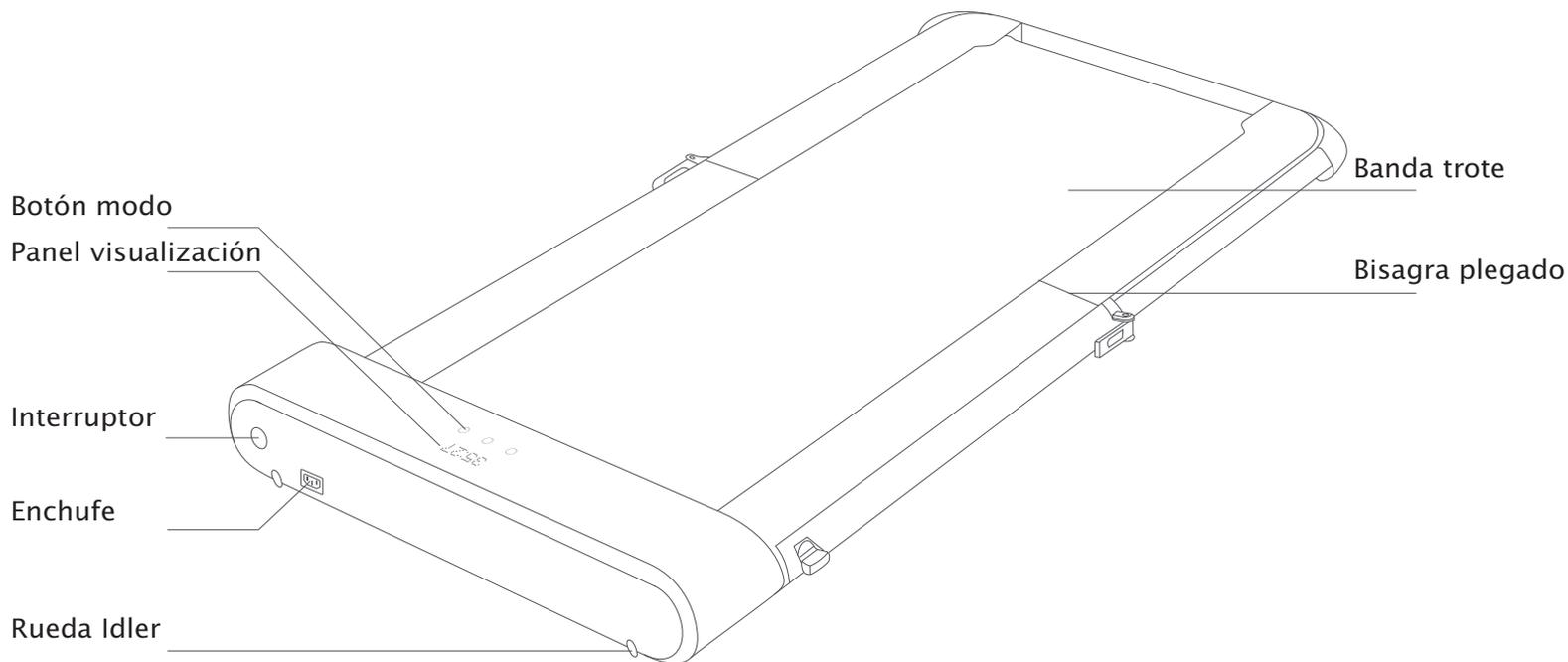
Lubricante



Manual de
usuario

DIAGRAMA DE FUNCIONES

1. Modo caminadora



2. Modo trotadora

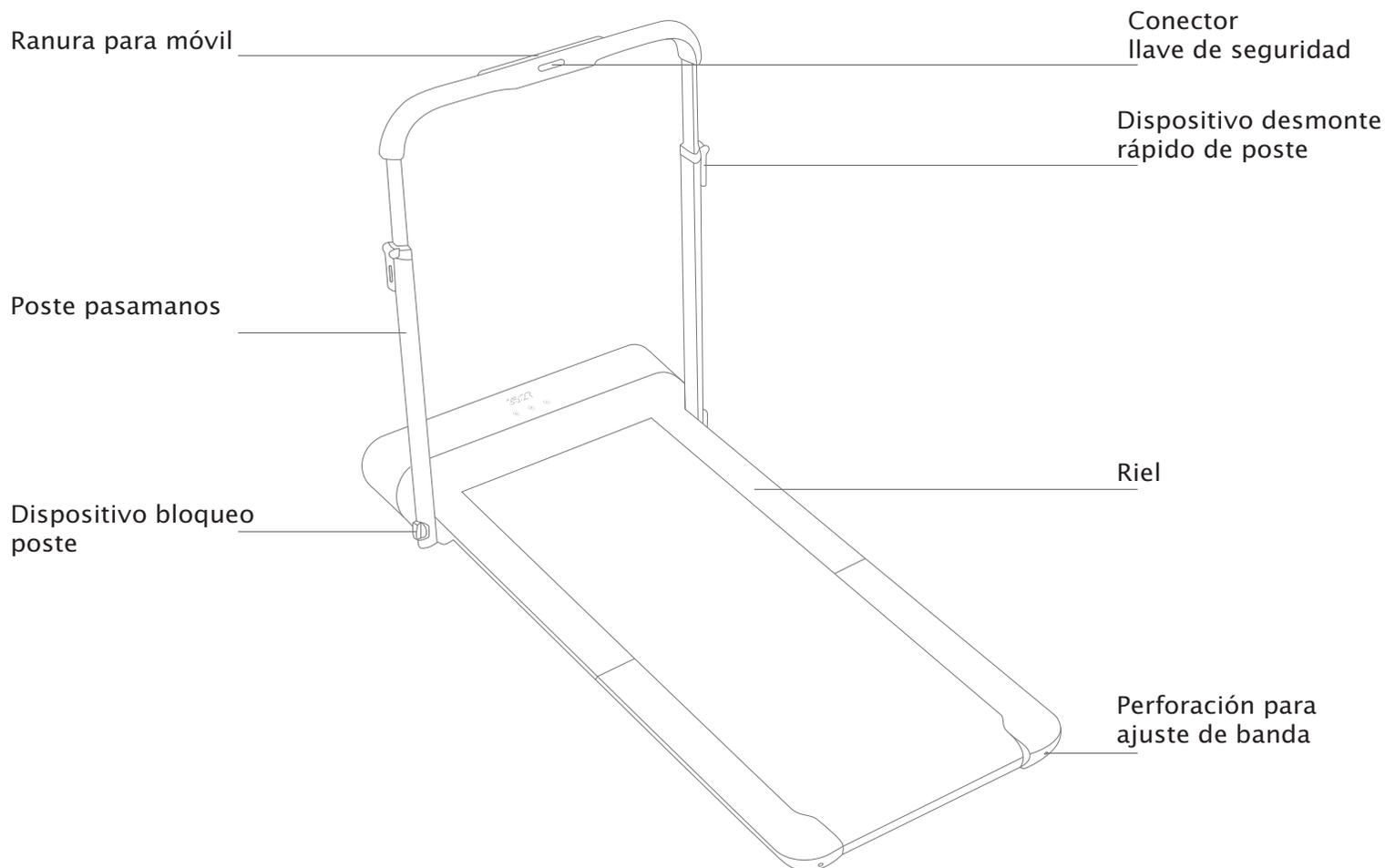




DIAGRAMA DE FUNCIONES

3. Visualización del panel

TIME

Tiempo

km

Distancia

SPD

Velocidad

STEP

Pasos

CAL

Calorías

*Pasos y calorías será exhibido en el panel, después de configurar la APP

Botones táctiles



Modo espera



Modo manual



Modo automático

Luces indicadoras

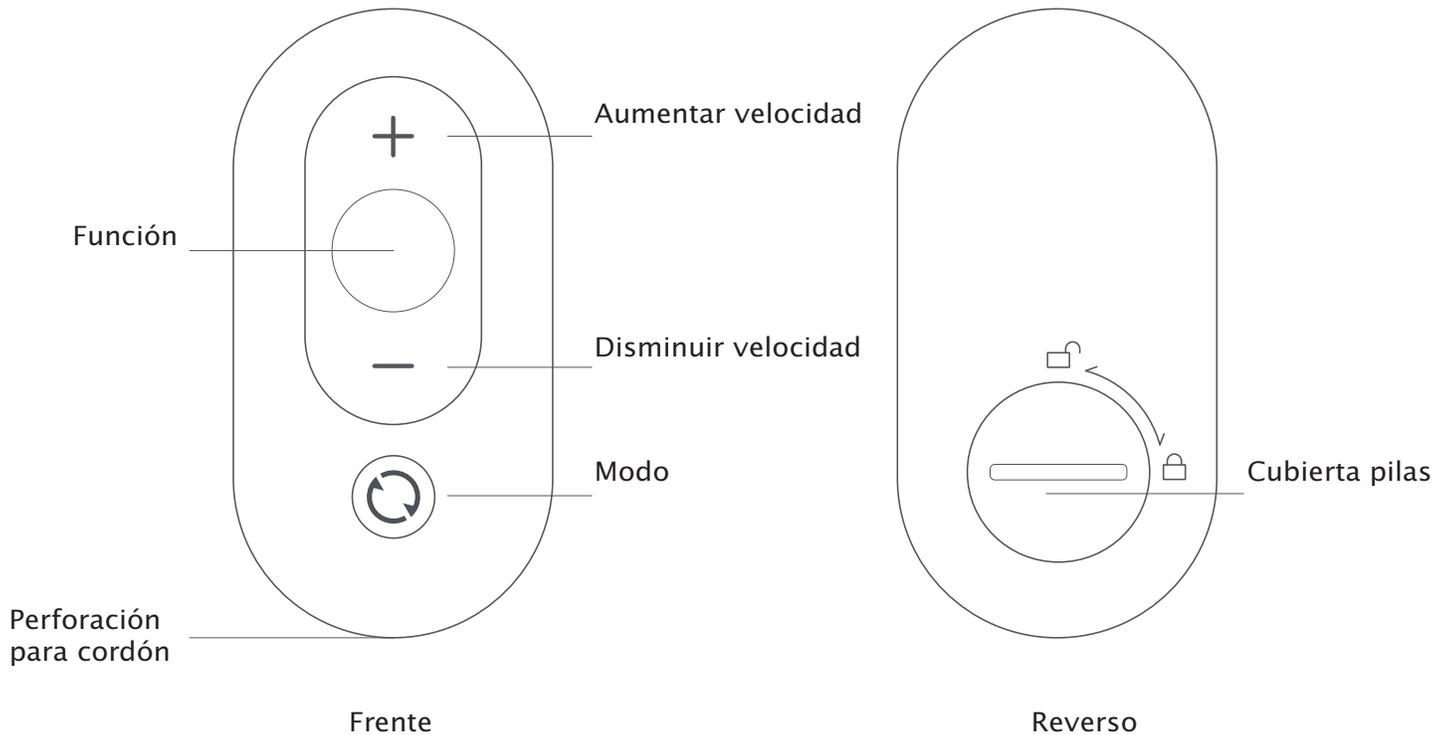


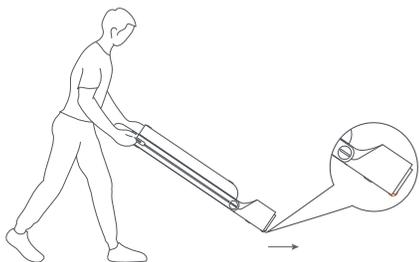
____ Luz precaución de falla



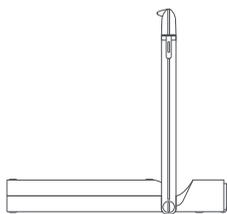
____ Luz precaución de conexión

3. Control remoto

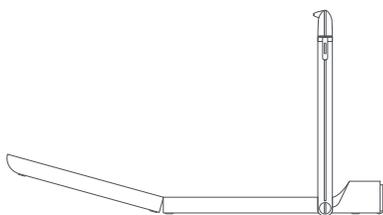




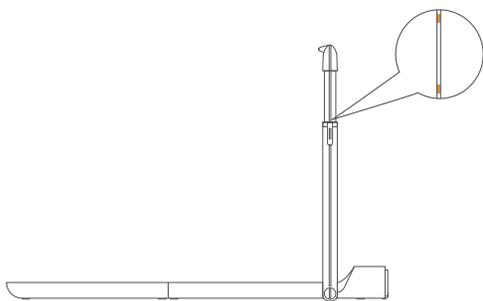
1. Al empujar y tirar, asegúrese de bajar al mínimo el pasamanos, también fije el dispositivo de bloqueo y montaje rápido del pasamanos. Ubica el equipo en una superficie plana, no lo ubiques sobre una alfombra o similar demasiado gruesa.



2. Suelta el dispositivo de bloqueo y montaje rápido del pasamanos, levanta el pasamanos a posición vertical y luego asegura el dispositivo de bloqueo.



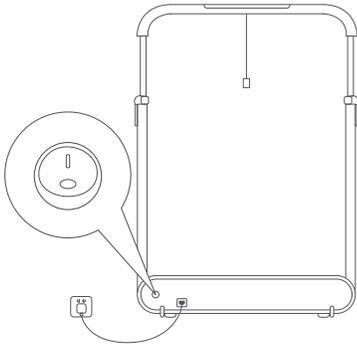
3. Despliega el equipo y ajusta la banda de trote en el centro. Lentamente, mientras se continúa desplegando, asiste presionando hacia abajo hasta dejarlo completamente plano. Si es necesario ajusta los patines en la parte inferior.



4. Ajusta el alto del pasamanos a la altura deseada y asegura el dispositivo de bloqueo. Marcas amarillas en los costados del pasamanos, indican altura mínima y máxima recomendadas.



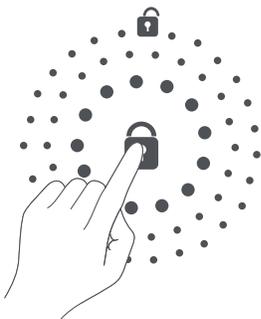
GUÍA DE OPERACIÓN



5. Instala el interruptor de seguridad, conecta a la fuente de alimentación y enciende el equipo.



6. Descarga la aplicación “KS Fit” desde Apple Store o Google Play Store y completa la instalación.



7. Abre la aplicación, sigue las instrucciones para agregar y enlazar el equipo.

1. Descripción de los modos



Modo espera.

Cuando este indicador se ilumina, el motor y sensor dejan de responder.



Modo manual.

Cuando este indicador se ilumina, la velocidad se puede controlar a través de control remoto o de la APP.



Modo automático.

Cuando este indicador se ilumina, la velocidad es controlada de manera automática a través de un algoritmo inteligente.

2. Descripción control modo de espera

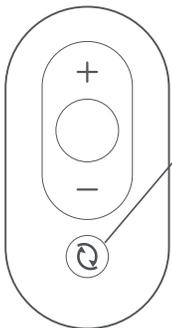


Modo espera.

Bajo este modo, los usuarios pueden presionar brevemente el botón de modo en el control remoto para activar el equipo y pasar al estado de modo manual predeterminado.

Los usuarios también pueden tocar el icono de espera en el panel de la pantalla, para activar el equipo.

Cuando el equipo no esté funcionando, presiona el botón de modo en el control remoto o toca el icono de espera en el panel, para pasar al modo de espera.



Leyenda de control remoto

Pulsación corta: interruptor de modo

Pulsación larga: cambiar al modo de espera (estado no operativo)



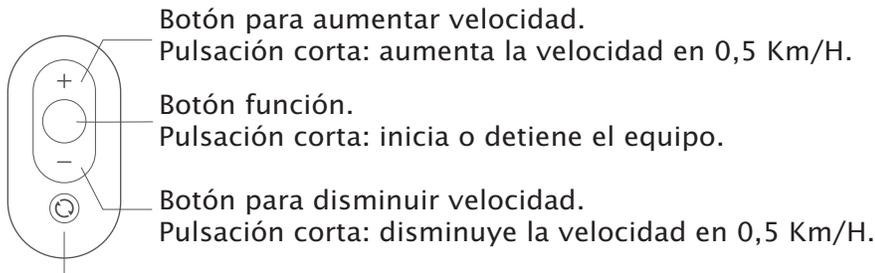
3. Descripción del control de modo manual (modo primario)



Modo manual.

Bajo este modo, los usuarios pueden usar el control remoto para controlar el equipo.

Se recomienda a los principiantes que usen el modo manual primero y luego el modo automático, después de tener la habilidad para usarlo.



Leyenda de control remoto

Pulsación corta: interruptor de modo

Pulsación larga: cambiar al modo de espera (estado no operativo)

4. Descripción del control de modo automático (modo progresivo)



Automático.

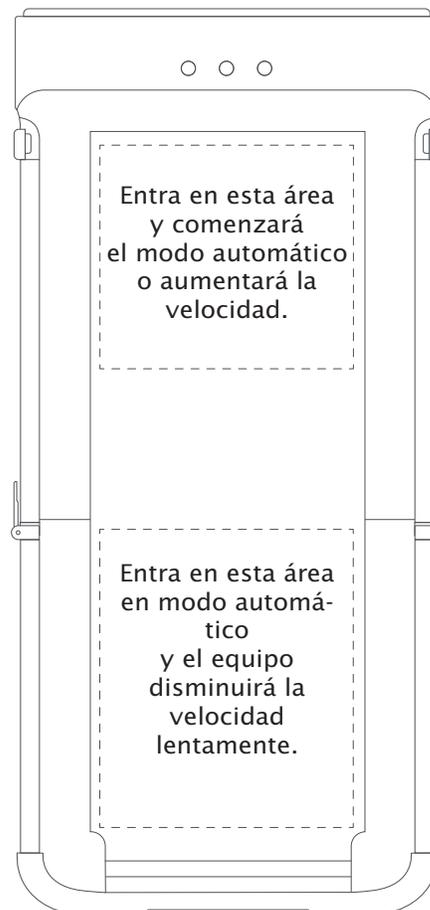
Este es el modo progresivo, es difícil de controlar y se puede usar completamente sin el control remoto.

Se recomienda utilizar el modo posterior a adquirir la habilidad adecuada.

Use el control remoto para iniciar y detener, el botón de cambio de modo es efectivo en este modo.

Nota:

El modo de control automático solo está disponible en modo caminar



5. Instrucciones para aparear el control remoto.

Si el control remoto no responde o si ha reemplazado el control remoto es necesario reparar la conexión.

Método para enlazar: re inicia el equipo y presiona el botón de modo en el control remoto durante 5 segundos.

6. Luz precaución de conexión.

No conectado a la APP: parpadea.

Conectado a la APP: apagada

7. Luz precaución de falla.

E01: Sobrecarga de software.

E02: Sobrecalentamiento de hardware.

E03: Sobrecalentamiento modulo IPM.

E04: Protección de baja de voltaje.

E05: Protección de sobre voltaje.

E06: Protección de pérdida de fase de motor.

E07: Protección de rotación del bloque motor.

E08: Falla de sensor.

E09: Motor no puede arrancar.

E12: Protección contra sobrecarga de motor.

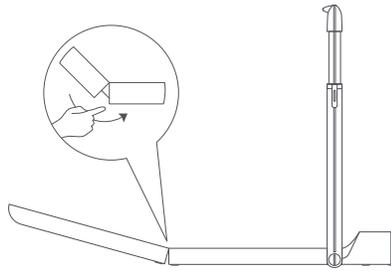
E13: Protección de sobrecarga.

E14: Pérdida de señal Hall.

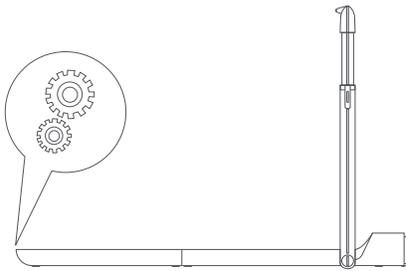
E15: Falla de comunicación.



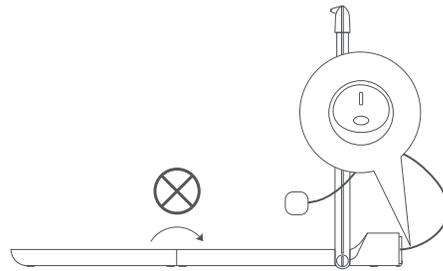
CONSEJOS DE SEGURIDAD



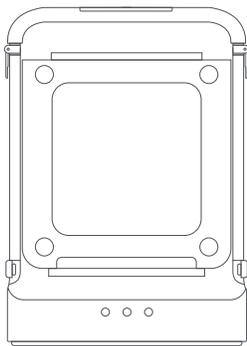
Cuidado con tus manos.



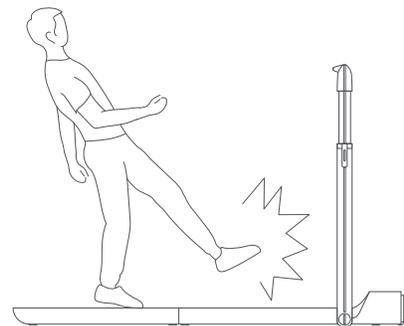
Cuida tus pertenencias.



No plegar antes de apagar.



Mantén el equipo en posición vertical y ubica en un espacio con puntos de apoyo en ambos lados lo más lejos posible, por favor mantén alejado de los niños.

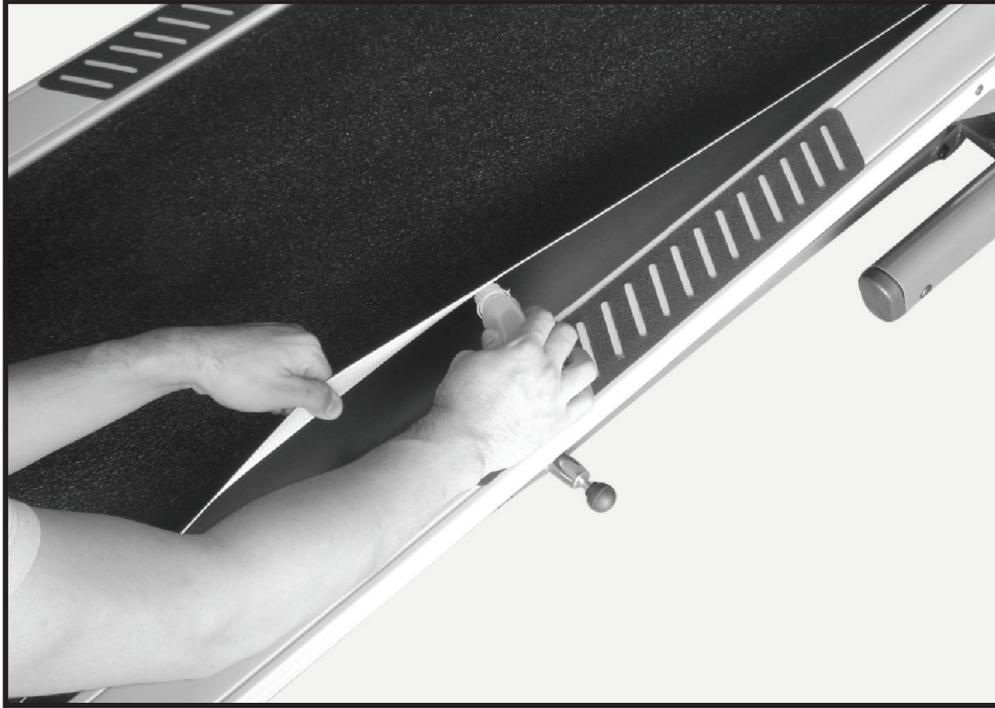


No subas ni bajas del equipo cuando este en funcionamiento.

MANTENCIÓN Y CUIDADO



- La limpieza general ayudará a prolongar la vida útil y el rendimiento de la trotadora.
- Mantén la unidad limpia quitando polvo de los componentes regularmente.
- Limpia ambos lados de la banda de trote para evitar que se acumule polvo debajo de la banda. No limpies bajo la banda de trote, esta sección siempre debe estar bien lubricada (ver sección “LUBRICACIÓN”).
- Mantén tus zapatillas limpias para que la suciedad no desgaste la banda ni la cubierta de trote.
- Limpia la superficie del equipo con un paño limpio y húmedo.
- Para mantener mejor el equipo y prolongar su vida útil, se sugiere que apagues durante 30 minutos cada 1 horas de uso y la apagues completamente cuando no esté en uso.
- La banda de trote suelta hará que el corredor se deslice al correr, mientras que una banda de trote demasiado apretada disminuirá el rendimiento del motor y también creará más fricción entre el rodillo y las correas. La tensión más adecuada para las correas es de 50-75 mm de la cubierta de trote.



Lubricar bajo la banda asegura un funcionamiento óptimo y provee más vida útil a tu equipo.

¿CÓMO COMPROBAR SI LA CORREA ESTA LUBRICADA APROPIADAMENTE?

Levanta un lado de la banda de trote y siente la superficie bajo la banda.

Si la superficie es suave al tacto, no necesita lubricación.

Si la superficie esta seca o áspera al tacto, aplica 25 cc de lubricante.

¿CÓMO APLICAR EL LUBRICANTE?

1. Levante un lado de la banda de trote.
2. Pon 25 cc de lubricante bajo el centro de la banda, sobre la superficie deslizante.
3. Camina sobre el equipo a una velocidad baja, por 3 a 5 minutos, para distribuir de manera uniforme el lubricante.

NOTA: no lubriques en exceso. Debes limpiar cualquier exceso de lubricante que salga por los costados.

IMPORTANTE:

SÓLO USA 25 CC DE LUBRICANTE POR CADA APLICACIÓN PROGRAMADA DE LA BANDA.

1. Antes de usar por primera vez, debes lubricar bajo la banda de trote.
2. Si no aplicas el lubricante la primera vez, puedes causar daño al motor de tu equipo.
3. La lubricación posterior se debe realizar cada dos meses (cada 60 días o bien 40 horas de uso) entre la banda y la cubierta de trote, con 25 cc de lubricante.

* **Puedes adquirir el lubricante en nuestra red de tiendas.**

Identifica grado de tensión de banda y correa de motor

Si la banda de trote se salta, sigue las siguientes instrucciones para tener seguridad cual correa necesita ajuste (de motor o banda de trote).

- a) Apaga el equipo, quita los tornillos para quitar la cubierta de motor del equipo
- b) Conecta y haz funcionar a 3 km/h, pisa y has presión sobre la correa para tratar de detenerla. Si la banda de trote se detiene junto con el rodillo delantero, pero el motor continúa girando, bajo esta condición, significa que la correa de motor necesita ajuste.
- c) Conecta y haz funcionar a 3 km/h, pisa y has presión sobre la correa para tratar de detenerla. Si la banda de trote se detiene, pero el rodillo delantero continúa girando, bajo esta condición, significa que la banda de trote necesita ajuste.

Como ajustar la correa de motor

Apaga el equipo y quita la cubierta de motor.

- a) Suelta los cuatro tornillos del motor, ajusta en el sentido de las manecillas del reloj. Luego atornilla.
- b) Enciende el equipo y revisa si la correa esta suelta o ajustada siguiendo el punto anterior. Si no esta ajustada, repite los pasos anteriores.

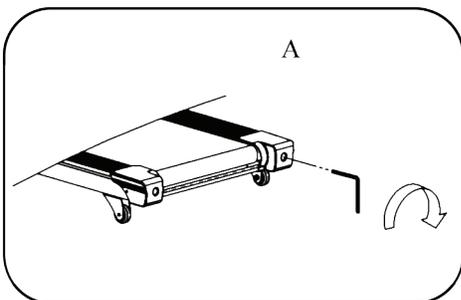


AJUSTE DE LA CORREA

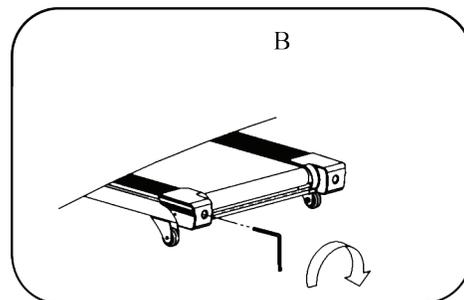


Si durante la sesión de ejercicio notas que la correa cambia de posición a la derecha, izquierda y centro, primero debes quitar la llave de seguridad y desenchufar el equipo.

Usa la llave Allen proporcionada. Gira el ajuste trasero izquierdo como se indica, en sentido de los punteros del reloj, no más de 1/4 de vuelta a la vez. Quita la llave Allen, inserta la llave de seguridad en el panel y conecta el equipo a la corriente. Prende el equipo y observa por algunos minutos si el problema fue corregido. Esto puede requerir varios ajustes, por lo tanto repite el procedimiento las veces que sea necesario.



A.- La correa cambia de posición a la izquierda.



B.- La correa cambia de posición a la derecha.

Etapa de calentamiento:

Si tienes más de 35 años, no eres muy saludable, ejercitas por primera vez, consulta a tu médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Antes de usar tu equipo, asegúrate de saber controlar el equipo: iniciar, detener, ajustar la velocidad y así sucesivamente. Después de esto, puedes usar el equipo. Párate con los pies en ambos rieles laterales y toma los manubrios con ambas manos. Mantén el equipo a una velocidad baja entre 1.6 a 3.3 KM/H. Luego prueba el equipo con un pie, luego acostúmbrate a la velocidad, después puedes trotar en el equipo y aumentar la velocidad entre 3 a 5 KM/H. Mantén la velocidad por 10 minutos y luego detén el equipo.

Etapa de ejercicio:

Aprende como ajustar velocidad e inclinación antes de usar. Camina por 1 KM a una velocidad moderada y anota la hora, te llevará de unos 15 a 25 minutos. Si caminas a 4.8 KM/H, te tomará unos 12 minutos en 1 KM. Si te sientes cómodo con esta velocidad puedes añadir inclinación y velocidad, después de 30 minutos, tendrás un buen ejercicio. En esta etapa, no debes añadir demasiada velocidad o inclinación de una sola vez, puedes hacer que esto no te haga sentir cómodo.

Intensidad del ejercicio:

Realiza calentamiento por 2 minutos a 4.8 KM/H, luego aumenta la velocidad a 5.3 KM/H y sigue caminando por 2 minutos, luego aumenta a 5.8 KM/H por 2 minutos. Después de esto, aumenta 0.3 KM/H cada 2 minutos, hasta que respires rápido y no te sientas tan comfortable.

La mejor y más efectiva manera de quemar calorías.

Calentamiento por 5 minutos a 4-4.8 KM/H, luego poco a poco aumenta la velocidad en 0.3 KM/H cada 2 minutos hasta alcanzar una velocidad estable, con la cual estés cómodo por 45 minutos. Para mejorar la intensidad, puedes mantener la velocidad durante 1 hora de un programa de TV, a continuación aumenta la velocidad 0.3 KM/H cada vez que pasen spots publicitarios, luego vuelve a la velocidad original. Puedes conocer mejor la eficiencia del entrenamiento para quemar calorías durante el tiempo de los spots en donde la frecuencia cardiaca aumenta. Para finalizar, debes disminuir la velocidad paso a paso durante 4 minutos.

Frecuencia del ejercicio

El ciclo recomendado es 3 a 5 veces por semana de 15 a 60 minutos por sesión. Completa un programa de entrenamiento científico, no solo como un hobby.

Puedes controlar la intensidad a través de ajustes de velocidad e inclinación. Sugerimos no establecer la inclinación al comienzo, aumentar la inclinación es una buena manera de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulta a su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios. Un profesional puede ayudar a realizar el ejercicio de manera y en el tiempo adecuado de acuerdo al cuadro por edad y condición física; determina la velocidad e intensidad del ejercicio. Deja de ejercitar si experimentas presión en el pecho, dolor de pecho, latidos irregulares de corazón, dificultad para respirar, mareos u otros. Debes consultar a su médico antes de comenzar.



Puedes escoger velocidad para caminar o velocidad para trotar si entrenas siempre en el equipo. Si no tienes suficiente experiencia para escoger la velocidad adecuada, puedes seguir la siguiente tabla:

Velocidad	1-3.0 KM/H	Sin buen estado físico
Velocidad	3.0 4,5 KM/H	Menos movimiento y entrenamiento
Velocidad	4.5-6.0 KM/H	Caminar normal
Velocidad	6.0-7.5 KM/H	Caminar rápido
Velocidad	7,5-9.0 KM/H	Jogging
Velocidad	9.0 12.0 KM/H	Caminata rápida intermedia
Velocidad	12.0 14.5 KM/H	Experiencia en correr
Velocidad	14.5 16.0 KM/H	Excelente corredor

Atención: La velocidad para caminata normal es de ≤ 6 km/h.
La velocidad de movimiento para correr ≥ 8.0 KM/H

FASE DE ENFRIAMIENTO.

En esta etapa debes dejar que tu sistema cardiovascular y los músculos se calmen (bajen el ritmo). Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento. Ej. Reduce tu ritmo y sigue durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben ser repetidos, otra vez acordándose de no forzar o tirar de sus músculos en la extensión.

A medida que consigas costumbre, puedes entrenar más prolongado y más intenso. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible programa tus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana. (En días no consecutivos).

TONO MUSCULAR.

Para tonificar los músculos mientras estas en tu EQUIPO debes tener una resistencia alta. Eso pondrá más tensión sobre los músculos de la pierna y puede significar que no puedes entrenar tanto como te gustaría. Si también tratas de mejorar tu salud, debes cambiar tu programa de entrenamiento. Deberías entrenar normal durante la fase de calentamiento y estiramiento, pero hacia el final del ejercicio deberías incrementar la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más duro. Tendrás que reducir tu velocidad, para mantener tu ritmo cardiaco en la zona objetivo.

PERDIDA DE PESO.

El factor importante aquí, es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más intenso y más tiempo trabajas, más calorías quemarás.

Esto es lo mismo si entrenas para mejorar tu salud, la diferencia es el objetivo.

EJERCICIO AERÓBICO

Ejercicio aeróbico es cualquier actividad que envía oxígeno a tus músculos vía corazón y pulmones.

El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de tus pulmones y corazón- el músculo más importante de tu cuerpo.

El ejercicio aeróbico es promovido por cualquier actividad que haga usar tus músculos principales de brazos, piernas o nalgas. Tu corazón late rápido y respiras profundamente.

El ejercicio aeróbico debe ser parte de tu rutina de ejercicios.

EJERCICIO DE PESO

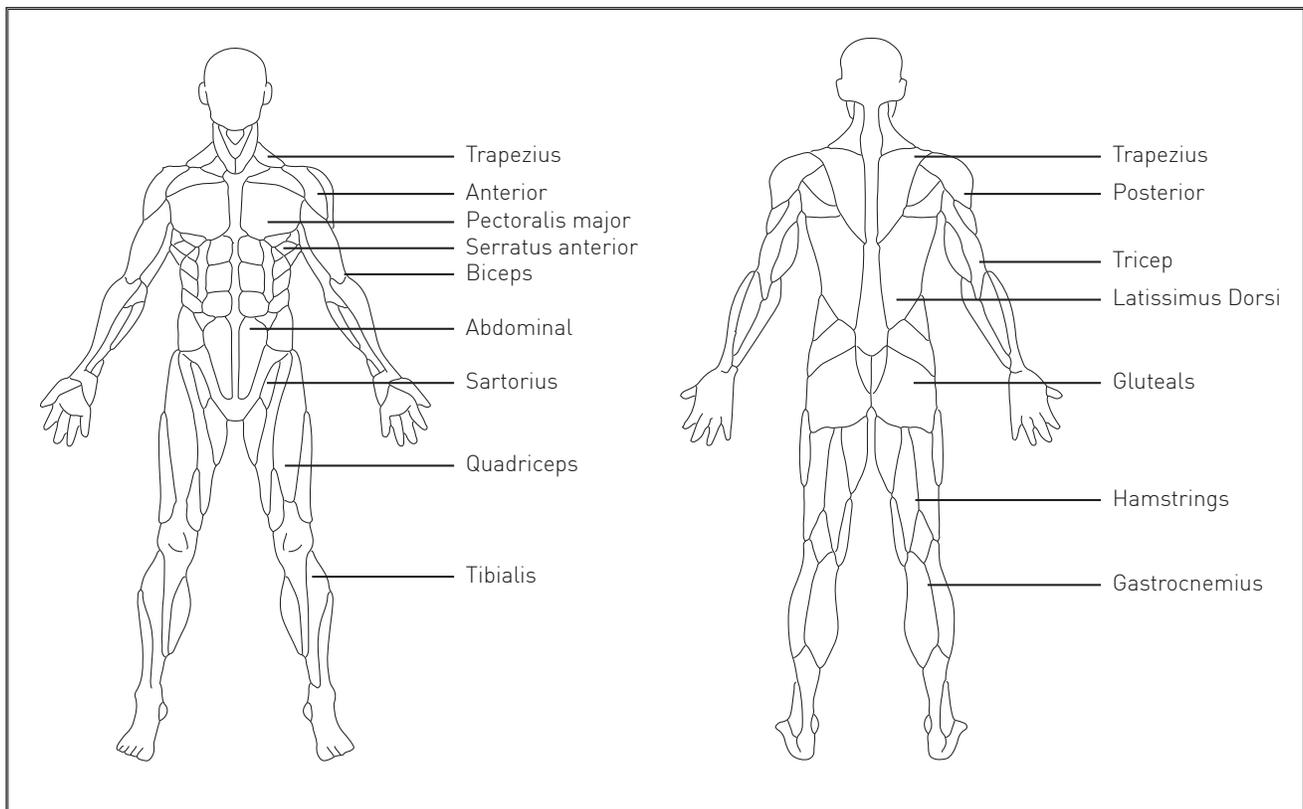
Junto con el ejercicio aeróbico hay otros que ayudan a evitar y librar el exceso de grasas que puede acumular nuestro cuerpo. Ejercitar con peso es parte esencial de una rutina de ejercicios. Ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si trabajas sobre su zona objetivo, puedes querer hacer menos cantidad. Y como siempre, consulta a su médico antes de comenzar una

RUTINA DE EJERCICIOS.

LISTA DE MÚSCULOS

CICLO

La rutina de ejercicio realizada en un ciclo, desarrollará el grupo de músculos más bajos, mejorará la condición de tu sistema circulatorio y proveerá un buen entrenamiento aeróbico. Destacamos estos grupos de músculos a continuación.





EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO

El proceso de una rutina de ejercicios consta de calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Hacer un programa completo debe ser dos o preferiblemente tres veces por semana, y descansar entre estos días. Después de algunos meses, puedes incrementar las sesiones de ejercicio a cuatro o cinco veces por semana.

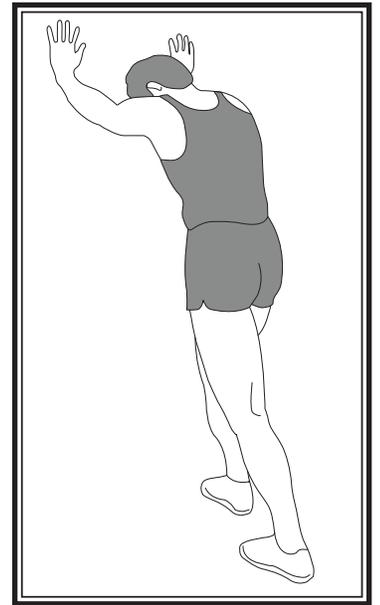
El calentamiento es una parte importante de tu rutina y debes comenzar en cada sesión. Prepara tu cuerpo para ejercicio más extenuante a través del calor y estiramiento de tus músculos, incrementa la circulación sanguínea y pulso. Entrega más oxígeno a tus músculos.

Al finalizar la rutina de ejercicios, repite estos ejercicios para reducir posibles problemas musculares.

Sugerimos algunos ejercicios para calentamiento y enfriamiento:

Estiramiento de becerro

Inclínate sobre una pared con tu pierna izquierda delante de la derecha y tus brazos adelante. Mantén tu pierna derecha recta y tu pie izquierdo en el piso; después flexiona tu pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Sostén por 15 cuentas, luego repite con la otra pierna.

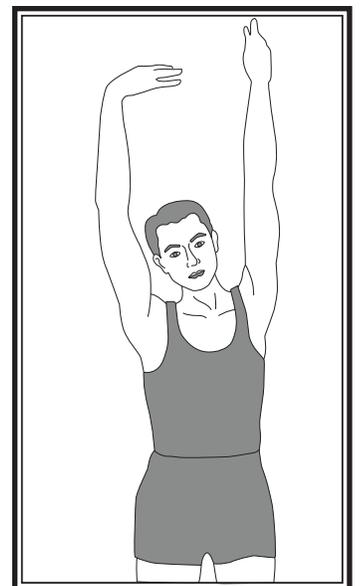


Tacto del pie

Dobla levemente la cintura, dejando relajados tu parte posterior y hombros, mientras estiras los dedos de tus manos hacia los pies. Avanza hacia abajo cuanto más puedas, mantén por 15 cuentas.

Estiramiento lateral

Abre tus brazos hacia los lados y continúa levantándolos hasta que estén sobre tu cabeza. Estira tu brazo derecho hacia el techo cuanto más puedas por una cuenta. Siente como se estira sobre tu lado derecho. Repite con el brazo izquierdo.

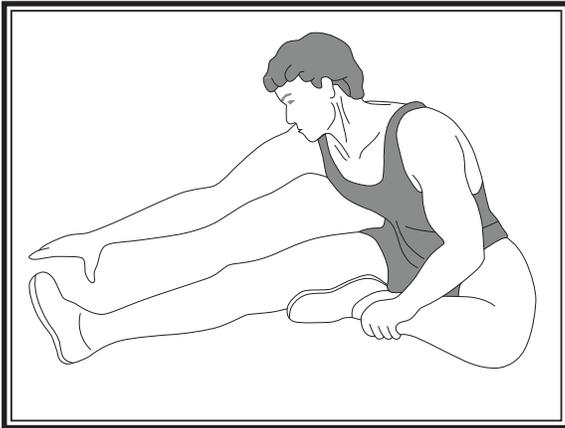
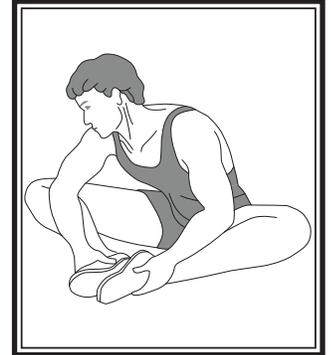


EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/ENFRIAMIENTO



Estiramiento de muslo interno

Siéntate con las plantas de tus pies juntas y las rodillas hacia afuera. Tira de tus pies hacia tu ingle tanto como te sea posible. Empuja suavemente las rodillas hacia el piso. Sostén por 15 cuentas.



Estiramiento de brazos

Siéntate con tu pierna derecha estirada. Dobla tu pierna izquierda de modo que la planta de tu pie quede frente a tu muslo derecho. Estira tu brazo hacia los dedos de tus pies lo más que puedas. Sostén por 15 cuentas. Relájate y repite con la pierna izquierda.



Giro de cabeza

Gire tu cabeza a la derecha por una cuenta, siente como se estira el lado izquierdo de tu cuello. Después gira la parte posterior de tu cabeza por una cuenta, estirando tu barbilla hacia el techo y dejando tu boca abierta. Gira tu cabeza a la izquierda por una cuenta, para finalizar, deja caer tu cabeza sobre tu pecho, por una cuenta.



Elevación de hombros

Levanta tu hombro derecho hacia tu oído por una cuenta. Luego levanta tu hombro izquierdo por una cuenta.