

Corplus Fitness

C#Trainer AC+

MANUAL
DE USUARIO



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Es especialmente importante en personas que sobrepasen los 35 años y en embarazadas o con problemas previos de salud.
- Es responsabilidad del propietario del aparato de que todos los usuarios estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
- Utilice el aparato tal y como se indica en el manual de instrucciones.
- Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento, invalidando por tanto su garantía.
- Coloque su aparato en superficies planas. Si la superficie no es plana y presenta desniveles, su funcionamiento podría verse afectado. Algunos modelos incluyen niveladores o roscas de nivelación que se ubican debajo de las patas y que ayudan a su nivelación. Consulte el manual para comprobar si su aparato dispone de éstos.
- El aparato debe estar ubicado en un lugar ventilado. No lo utilice en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno. El nivel de aire que usted aspira puede verse afectado y provocarle un accidente.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del aparato. Mantenga una distancia de seguridad.
- Revise el peso máximo que admite su aparato en el manual. Un peso excesivo provocaría un mal funcionamiento que no será cubierto por la garantía.
- Vista un vestuario y calzado adecuado. No use ropa suelta que pueda engancharse.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Haga la conexión siempre que el circuito tenga toma de tierra, ya que en caso de no tenerla puede provocar daños en el aparato o en la instalación eléctrica de su domicilio, que no serán cubiertos por la garantía. Los cables eléctricos deben estar alejados de las superficies calientes.
- Si su aparato funciona con pilas: compruebe que estas están lo suficientemente cargadas para que su display funcione al 100%.
- Si su aparato dispone de llave de seguridad, entienda el procedimiento antes de utilizarla. La llave de seguridad lleva un imán que debe colocarlo en el display. Al final del cordón hay una pinza que debe engancharla a su ropa. Para que la cinta se ponga en marcha la llave tiene que estar colocada en el display. **ESTO ES IMPRESCINDIBLE PARA SU MARCHA.**
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: No ponga en funcionamiento la máquina si se encuentra encima del tapiz. El motor sufre de manera innecesaria. La forma correcta es colocarse con las piernas abiertas a ambos lados de la cinta e incorporarse una vez que esté en marcha.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Revise la velocidad que puede alcanzar por su seguridad. Lo ideal es ajustar la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

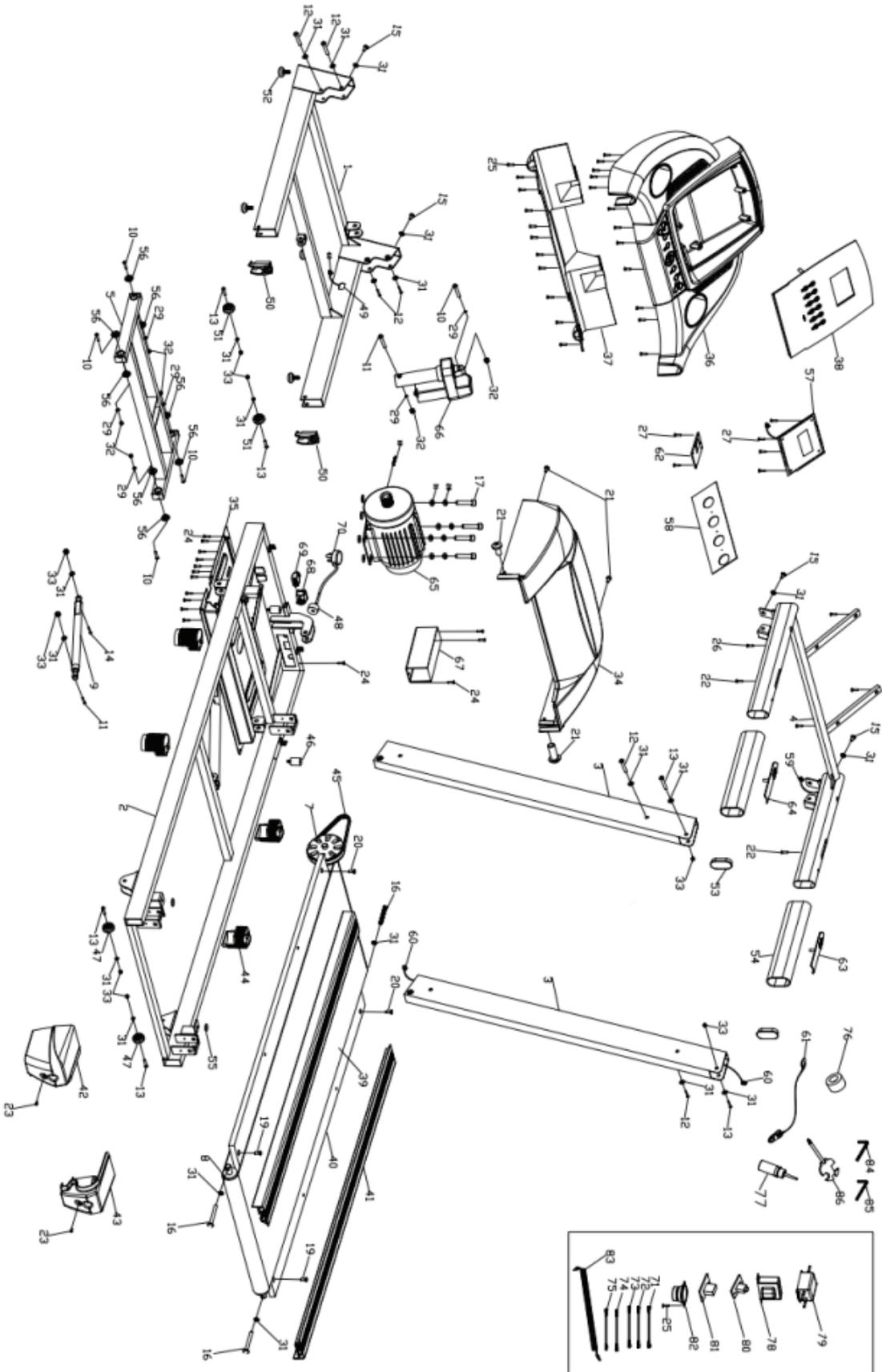
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: Nunca deje la máquina sin atención mientras esté en funcionamiento. Extraiga la llave de seguridad, coloque el botón de encendido en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.
- Si su aparato dispone de sensor de pulso, debe saber que no es un dispositivo médico. El sensor está diseñado como ayuda para el ejercicio y determina las tendencias del ritmo cardíaco en general. Existen varios factores que pueden afectar a la exactitud de la lectura del pulso como el propio movimiento de la persona.
- Una vez plegada, asegúrese de que está bien ensamblada a la base al mecanismo de cierre, tanto si ésta dispone de cerrojo o de motor hidráulico. No trate de moverla, bajar o levantarla si no se ha asegurado primero. En caso de que se produzca algún daño en la máquina sin que esté asegurada, éste no será cubierto por la garantía.
- Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse. En caso de que se produzca algún daño en la máquina por falta de mantenimiento, éste no será cubierto por la garantía.
- Es MUY IMPORTANTE que realice una LUBRICACIÓN adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Esta lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica (en caso de que disponga de ella), levante el tapiz con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica (en caso de que disponga de ella), sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica. Los daños causados en cualquier componente de la máquina por falta de una lubricación adecuada no serán cubiertos por la garantía.
- Para poder sacar la máquina de la caja es necesaria la intervención de al menos dos personas. De lo contrario, se pueden provocar daños en la misma, que no serán cubiertos por la garantía.
- No deje caer objetos de ningún tipo dentro de las ranuras.
- Si su aparato funciona con fuente de alimentación eléctrica: desconecte siempre el cable eléctrico antes de limpiarla, cuando termine el ejercicio y para realizar cualquier operación de mantenimiento.
- Este aparato está diseñado para un uso en un espacio interior, no para ser utilizada en un entorno exterior.
- Realice un precalentamiento con estiramientos antes de comenzar y al terminar su sesión, evitará molestias.
- Hidratase correctamente antes, durante y después del entrenamiento.
- Si experimenta dolor o mareos mientras hace ejercicio: PARE INMEDIATAMENTE.
- DEBE CONSERVAR EL EMBALAJE ORIGINAL CON TODAS SUS PROTECCIONES, MANUALES Y PIEZAS DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA



Atención

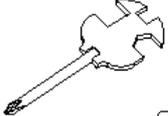
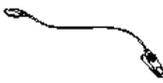
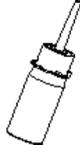
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Diagrama de desglose



Partes y Herramientas

Al abrir la caja de cartón, usted encontrará dentro las siguientes partes y elementos.

 1	 12	 15	 31	 84
 85	 86	 61	 83	 77

|| HERRAMIENTAS

No enchufar el equipo hasta que esté completamente ensamblado y chequeado.

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	BASE	450 x 1350 mm	1	85	LLAVE ALLEN	6#	1
12	PERNO PARA LLAVE ALLEN	M8*45	1	86	LLAVE	M8*45	1
15	TORNILLO HEXAGONAL	M8*20	1	61	LLAVE DE SEGURIDAD	M8*20	1
31	ARANDELA	Φ8	1	93	CABLE MP3	Φ8	1
84	LLAVE ALLEN	5#	1	77	ACEITE LUBRICANTE	5#	1

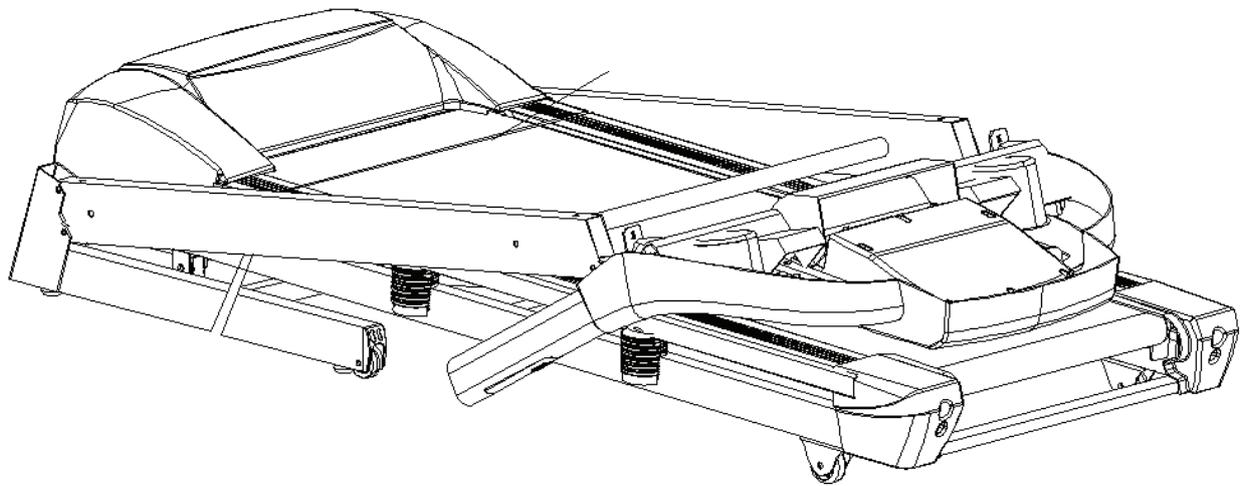
Listado de partes

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo base		1	39	Cinta	2688*450*1.6	1
2	Cuerpo principal		1	40	Tabla	1175*596*15	1
3	Postes		2	41	Tra lateral	1164*76*32	2
4	Soporte de consola		1	42	Tapa izquierda	162*104*112	1
5	Marco inclinado		1	43	Tapa derecha	162*104*112	1
6				44	Almohadilla	φ60*72	4
7	Rodillo frontal		1	45	Cinta de motor	185 J6	1
8	Rodillo trasero	ST4.2*25	1	46	Almohadilla	ç 20*27*M6	2
9	Piston hidraulico		1	47	Rueda movil	ç 51*24* ç 8.5	2
10	Tornillo	M10*45	5	48	Cable de corriente	6p-4	1
11	Tornillo	M10*55	1	49	Espuma de aro magnético	ç 24* ç 18*6	1
12	Tornillo	M8*45	7	50	Tapa de rueda movil	60*30*1.5	2
13	Tornillo	M8*40	6	51	Rueda de movil	ç 46*18.5* ç 8.5	2
14	Tornillo	M8*25	1	52	Ajuste de pie	φ28*M8*15	4
15	Tornillo	M8*20	4	53	Tapa del pasamanos	60*30*1.5	2
16	Tornillo	M8*65	3	54	Espuma del pasamanos	φ47*3*30	2
17	Tornillo	M8*20	4	55	Arandela	ç 30* ç 10*2	6
18	Tornillo	M8*50	1	56	Tapa del marco inclinado	ç 22* ç 10.2*7	8
19	Tornillo	M8*25	2	57	Consola		1
20	Tornillo	M6*20	2	58	Interruptor del teclado		1
21	Tornillo	M5*10	4	59	Cable de señal		1
22	Tornillo	ST4*50	2	60	Cable de señal		1
23	Tornillo	ST4.2*15	2	61	Llave de seguridad		1
24	Tornillo	ST4*12	14	62	Inductor llav. seguridad		1
25	Tornillo	ST4*15	21	63	Lector de pulso derecho		1
26	Tornillo	ST4*20	4	64	Lector de pulso derecho		1
27	Tornillo	ST2.9*6.5	9	65	Motor ac		1
28	Arandelas	φ8	6	66	Motor de inclinación		1
29	Arandelas	φ10*1.2	6	67	Inversor		1
30	Arandelas	φ8*1.2	5	68	Interruptor de encendido		1
31	Arandelas	φ8*1.2	21	69	Corta circuito		1
32	Tornillo	M10	6	70	Cable energia		1
33	Tornillo	M8	6	71	Cable azul		1
34	Cubierta motor	604*328*155	1	72	Cable marrón		1
35	—	574*337*43	1	73	Cable marrón		1
36	Caja superior de la consola	720*438*114	1	74	Cable marrón		1
37	Caja inferior de la consola	710*200*90	1	75	Cable a tierra		1
38	Placa PCB de la consola	297*265*38	1	76	Aro magnético		2

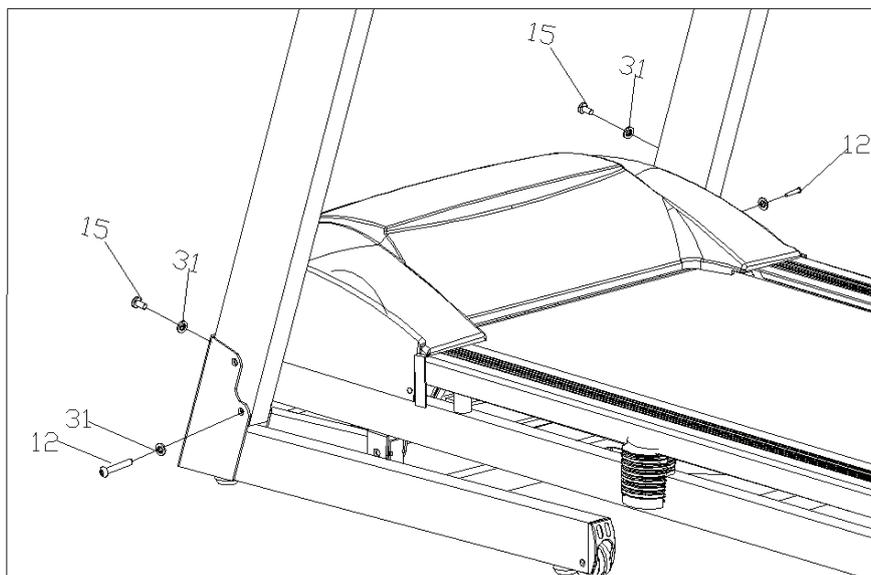
N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
77	Aceite lubricante		1	83	Llave	6#	1
78	Inductor		1	84	Llave	13 14 15	1
79	Filtro		1				
80	Módulo MP3		1				
81	Cable de audio		2				
82	Llave	5#	1				

Instrucciones de montaje

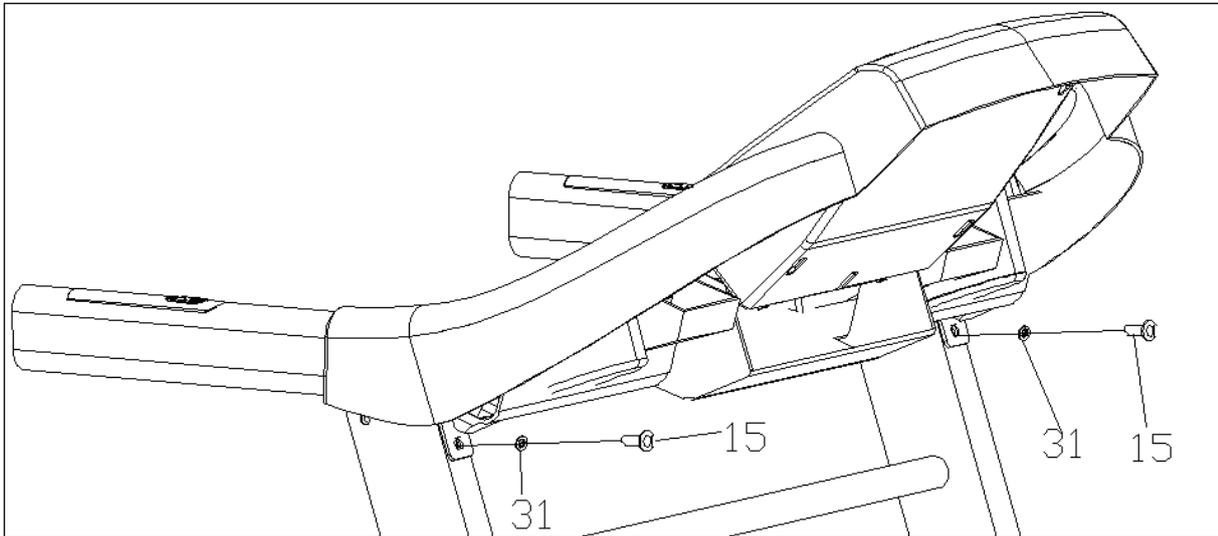
- 1 | Abra la caja y saque las piezas sueltas y herramientas. Luego saque el cuerpo principal y colóquelo sobre un suelo nivelado.



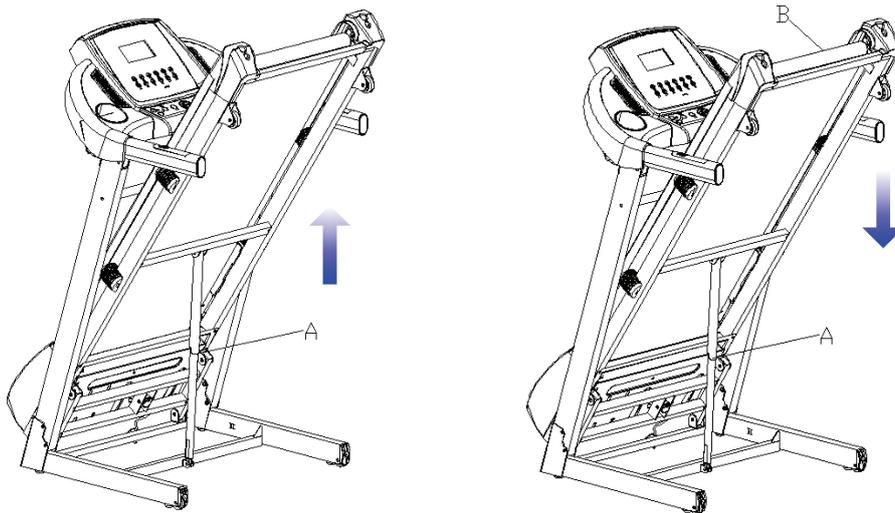
- 2 | Ajuste las piezas indicadas con las herramientas provistas con el equipo.



3



Instrucciones de plegado



II TRASLADO



Parámetros Técnicos



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 y reduce 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..



ATENCIÓN

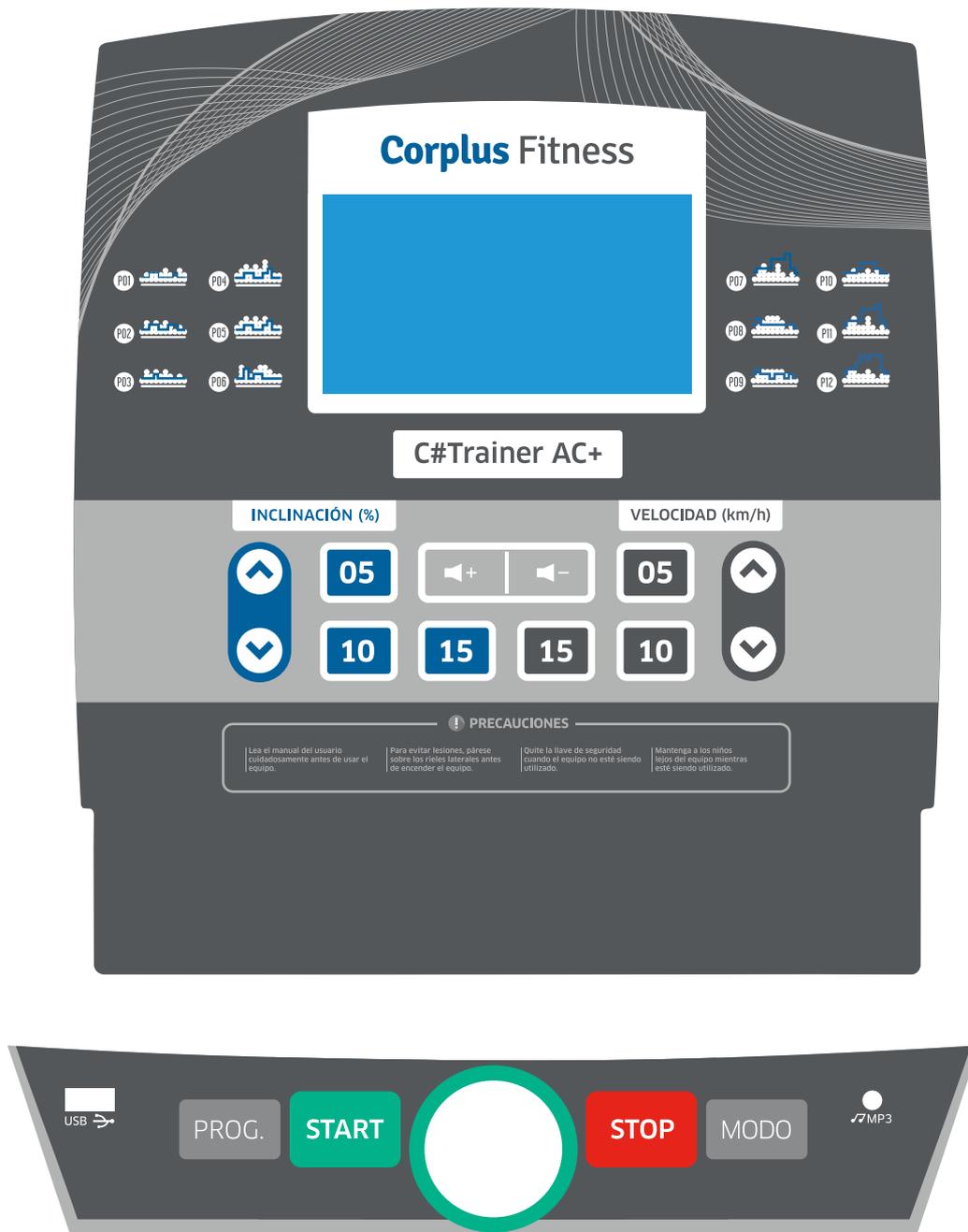
La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el tomacorriente, haga que se instale un tomacorriente adecuado 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.



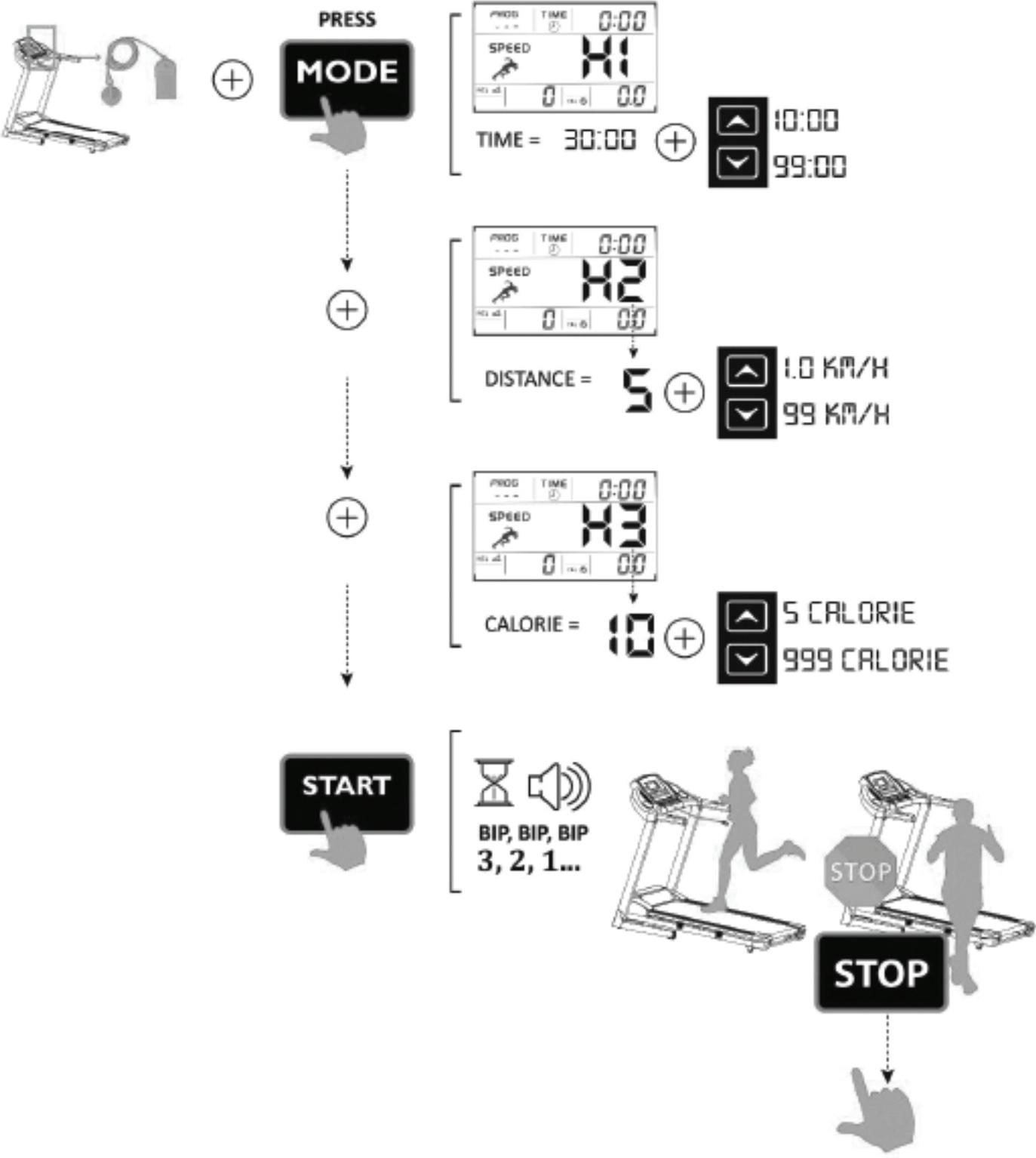
NOTA

No enredar el cable eléctrico

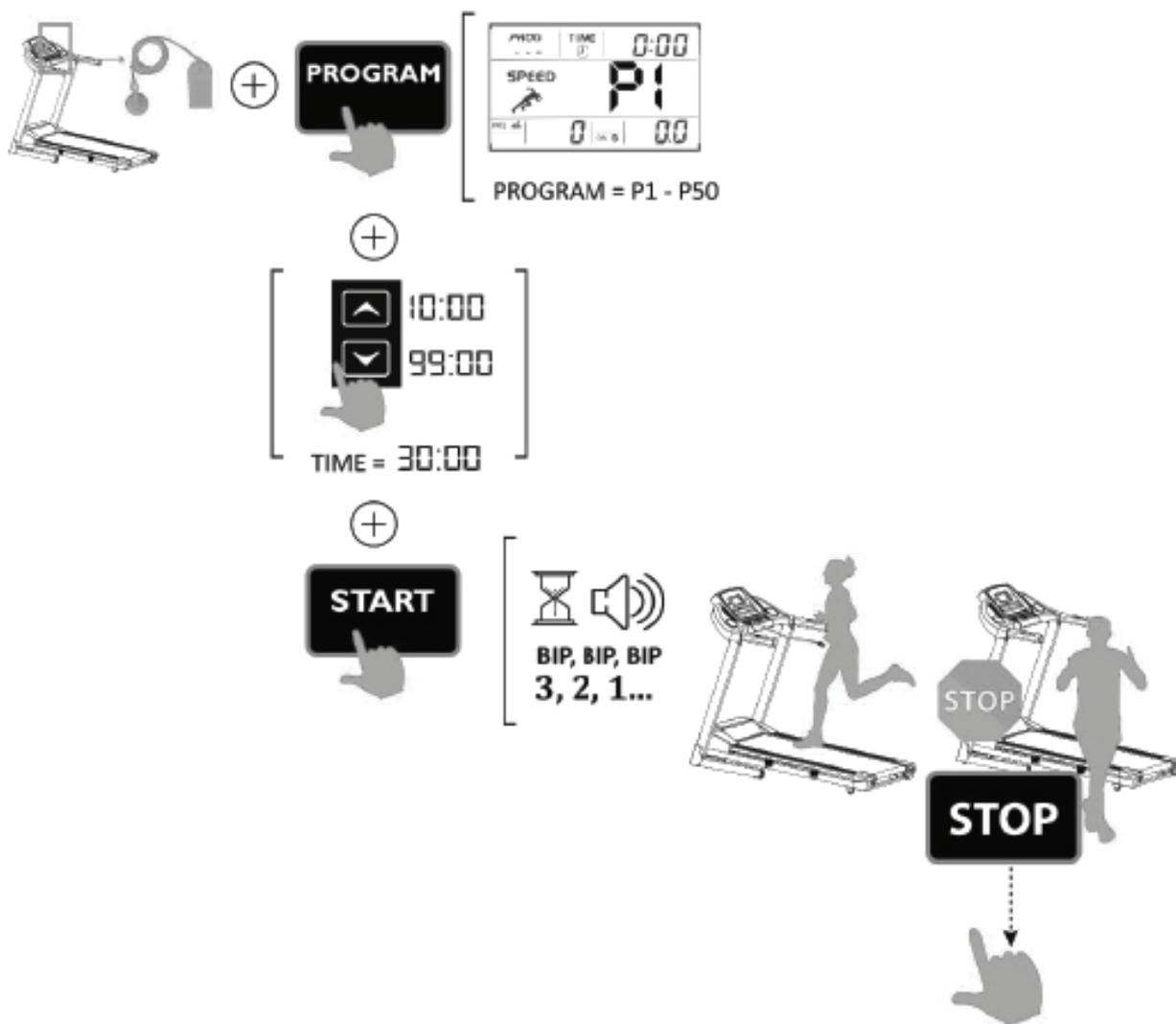
Guía de Uso



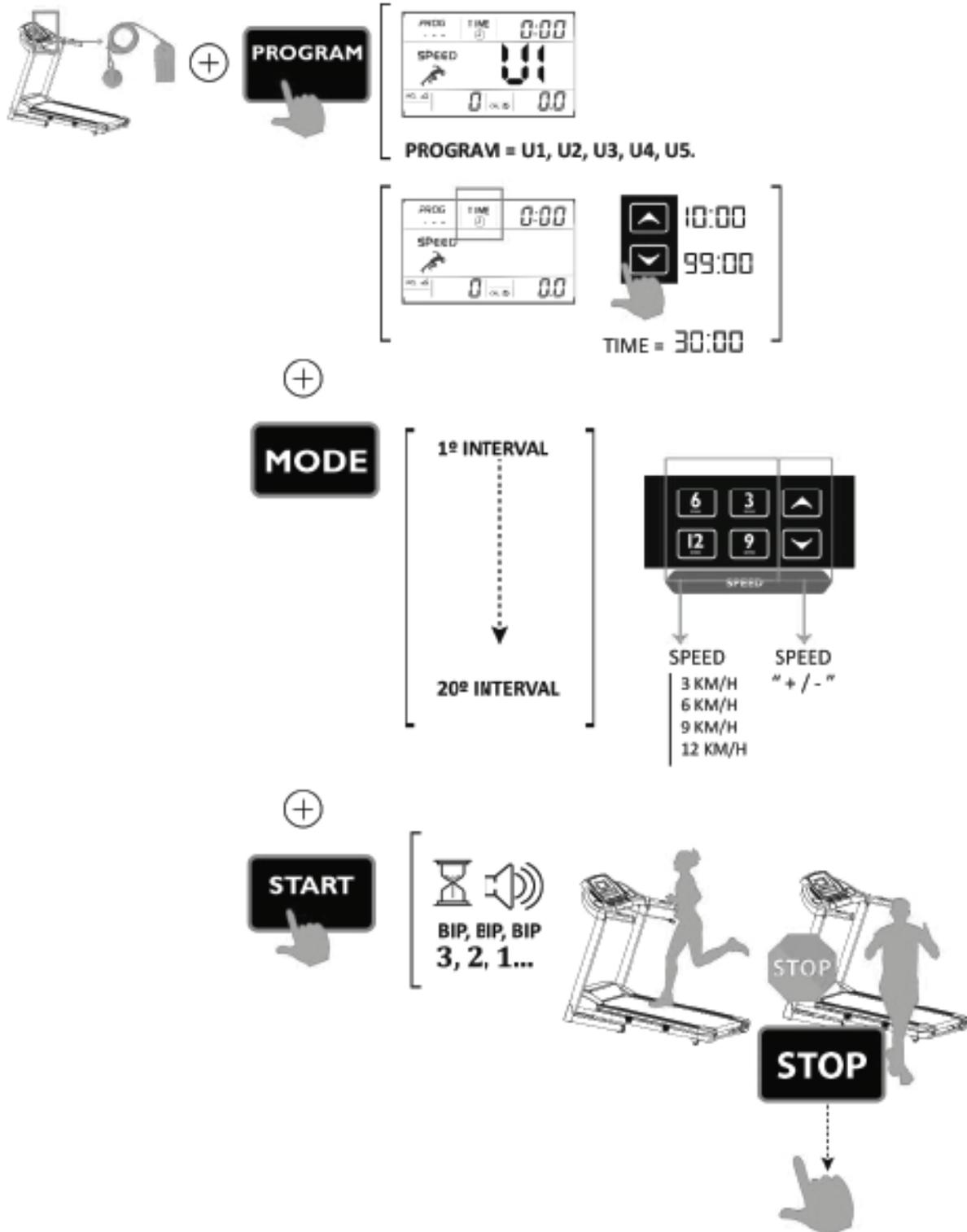
II OPERACIONES MANUALES DE PROGRAMAS



II OPERACIONES MANUALES DE PRESET



II OPERACIONES PERSONALIZADAS DE PROGRAMAS

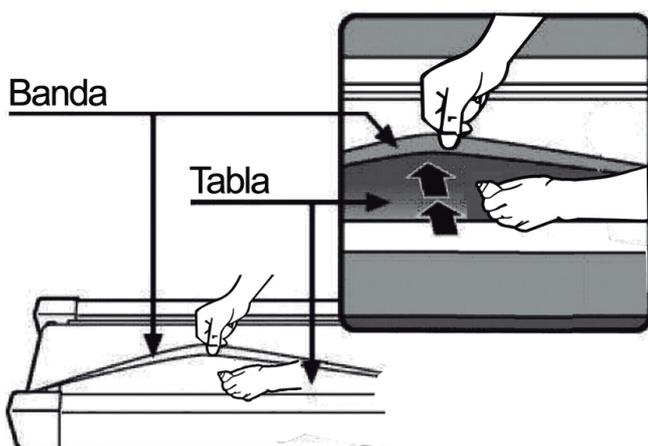


Instrucciones para el mantenimiento

ALMACENAJE: Guarde su aparato en un lugar cerrado, lejos del polvo o de la humedad. No lo guarde en un garaje o en un patio cubierto o cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua podrían dañarlo y verse afectado su funcionamiento.

- **CABLE ELÉCTRICO:** Asegúrese de que el cable y el enchufe se encuentran en perfectas condiciones. Los cables eléctricos deben estar alejados de las superficies calientes.
- **TORNILLERÍA y CABLES DE CONEXIÓN:** Inspeccione y apriete todos los tornillos con regularidad, ya que debido a la vibración, las tuercas y tornillos tienden a aflojarse.
- **LUBRICACIÓN:** ES MUY IMPORTANTE que realice una LUBRICACIÓN adecuada de la cinta de correr con aceite de silicona o de teflón. Está lubricación debe realizarse de manera periódica en función del uso de cada persona, incluso antes de su primer uso. La manera de realizar la lubricación es la siguiente: desconecte la máquina de la alimentación eléctrica (en caso de que disponga de ella), levante el tapiz con una mano desde un lateral y extienda el aceite sobre la tabla. Repita la misma operación desde el otro lateral. Conecte la máquina a la corriente eléctrica (en caso de que disponga de ella), sitúe el botón de encendido (botón rojo) en la posición correcta (I), inserte la llave de seguridad y deje funcionar la cinta durante unos minutos sin ninguna persona encima. Repita esta operación de manera periódica.

- > Usuario leve (menos de 3 horas / semana) por año
- > Usuario medio (3-5 horas / semana) cada seis meses
- > Usuario exigente (más de 5 horas / semana) cada tres meses



NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo.



ADVERTENCIA

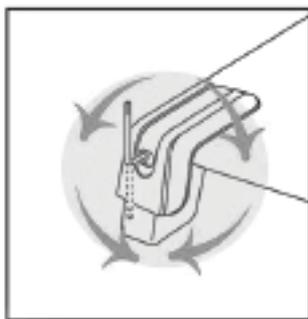
Siempre desconecte el equipo de la toma eléctrica antes de limpiarlo o repararlo. después de haberlo utilizado 2 horas.

Centrado y ajuste de la banda

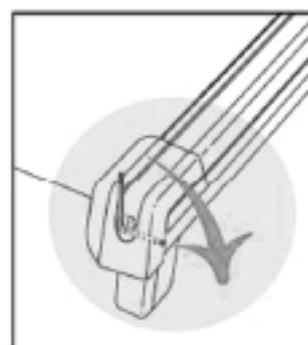
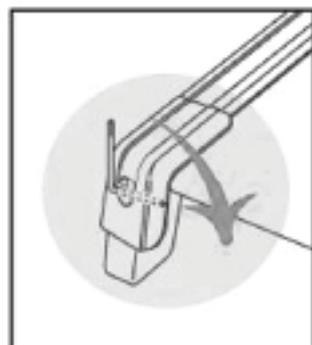
NOTA

NO FORZAR la banda. Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste excesivo de los rodillos.

Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable (parte izquierda y parte derecha) 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



LA BANDA PARA CAMINAR NO ESTÁ CENTRADA DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda, use la llave hexagonal para voltear el perno del rodillo estable izquierdo 1/2 vuelta de derecha a izquierda. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



Solución de problemas

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN DEL ERROR	SOLUCIÓN
E1	1. El cable de señal esta averiado.	1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. En tal caso reemplace.
	2. Consola PCB esta averiada.	2. Cambie la consola PCB.
	3. El motor esta averiado.	3. Cambie el motor.
E2	1. El inversor esta averiado.	1. Cambie el inversor.
E3	1. El sensor de velocidad no esta bien conectado.	1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados. En tal caso reemplace.
	2. El sensor de velocidad está averiado.	2. Cambie el sensor de velocidad.
	3. El sensor de velocidad no está conectado con el inversor.	3. Compruebe y conecte bien.
	4. El inversor esta averiado.	4. Cambie el inversor.
E5	1. La correa roza demasiado.	1. Compruebe y lubrique con el aceite.
	2. El invector esta roto.	2. Cambie lel invector.
	3. El motor esta dañado.	3. Cambie el motor.
E6	1. El motor esta dañado.	1. Cambie el motor.

Instrucciones para el ejercicio

NOTA

Si tiene más de 35 años o no está en buena condición física, consulte a su médico profesional de la salud. Antes de utilizar la cinta motorizada, aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo arrancar, parar, ajustar la velocidad, etc.

Párese sobre la superficie antideslizante de los rieles laterales y sujétese al manillar con ambas manos.

Mantenga la cinta a una velocidad baja de alrededor de 1.6 ~ 3.2 km/h, luego pruebe la velocidad de la banda con un pie. Después de acostumbrarse a la velocidad, puede correr y puede incrementar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga el equipo.

EJERCICIO

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine aproximadamente 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le llevará entre 15 y 25 minutos. Si camina a 4,8 km/h, tardará unos 12 minutos en completar 1 km. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar velocidad e inclinación. Después de 30 minutos, puede hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no puede agregar demasiada velocidad o inclinación de una vez.

INTENSIDAD

Atajo: ejercitarse durante 15-20 minutos es la mejor manera de ahorrar tiempo. Entre en calor a una velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos, luego incremente la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos más y luego a 5,8 km/h. Después de eso, sume 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo. Continúe haciendo ejercicio a esta velocidad. Si comienza a sentirse incómodo, disminuya 0.3 km/h. Si siente que es difícil fortalecer el ejercicio al aumentar la velocidad, intente aumentando la inclinación lentamente.

QUEMA DE CALORÍAS: LA MANERA MÁS EFECTIVA

Entre en calor durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4.8 Km/h. Luego aumente lentamente la velocidad en 0.3 Km/h durante 2 minutos, hasta que usted sienta que puede ejercitarse a velocidad estable durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad durante 1 hora de televisión e ir incrementando 0.3 Km/h en cada tanda publicitaria. Al final, deje 4 minutos para disminuir la velocidad.

FRECUENCIA

Apunte a entrenar 3/5 veces por semana, 15-60 minutos cada vez. Sea disciplinado con su entrenamiento. Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación. Le sugerimos que no establezca la inclinación al comienzo del ejercicio. Incrementar la inclinación es la forma más efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Las personas profesionales pueden ayudarlo a crear el cronograma de ejercicios adecuado según su edad y condición física. Si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio, deténgase de inmediato.

Si no tiene suficientes experiencia en el uso de cintas para correr, puede guiarse por las siguientes instrucciones:

Velocidad 1 - 3.0 Km/h no bien físicamente

Velocidad 3.0 - 4.5 Km/h menos movimiento y entrenamiento.

Velocidad 4.5 - 6.0 Km/h caminata normal

Velocidad 6.0 - 7.5 Km/h caminata rápida

Velocidad 7.5 - 9.0 Km/h Jogging

Velocidad 9.0 - 12.0 Km/h corrida veloz

Velocidad 12.0 - 14.5 Km/h corredor con experiencia

Velocidad 14.5 - 16.0 Km/h corredor excelente



ADVERTENCIA

Una velocidad menor a 6 Km/h se considera caminata. Una velocidad mayor a 8.0 Km/h se considera correr.

		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
	INCL.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VEL.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCL.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VEL.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCL.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	VEL.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCL.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VEL.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCL.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	VEL.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCL.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	INCL.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VEL.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCL.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VEL.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCL.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VEL.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCL.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VEL.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCL.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCL.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

P13	VEL.	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCL.	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VEL.	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCL.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VEL.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCL.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VEL.	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCL.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VEL.	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCL.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VEL.	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCL.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VEL.	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCL.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VEL.	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCL.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VEL.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCL.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	VEL.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCL.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	VEL.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCL.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	VEL.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCL.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	VEL.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCL.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	VEL.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2

	INCL.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	VEL.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCL.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P28	VEL.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCL.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P29	VEL.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCL.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	VEL.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCL.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	VEL.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCL.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCL.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCL.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P34	VEL.	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCL.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	VEL.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCL.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	VEL.	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCL.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P37	VEL.	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCL.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P38	VEL.	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCL.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P39	VEL.	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCL.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

P40	VEL.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCL.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P41	VEL.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCL.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P42	VEL.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCL.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P43	VEL.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCL.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P44	VEL.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCL.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P45	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCL.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P46	VEL.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCL.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P47	VEL.	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCL.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P48	VEL.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCL.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P49	VEL.	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCL.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P50	VEL.	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCL.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3

Guía para ejercicios de calentamiento

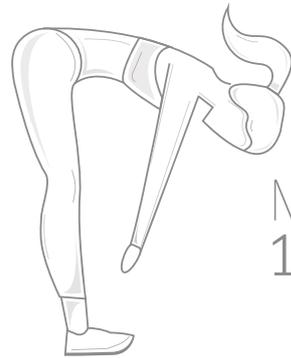
|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



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.

|| TENDÓN DE AQUILES

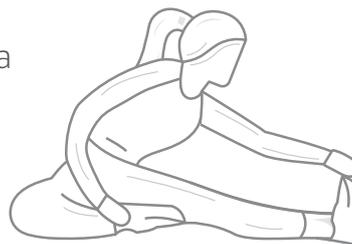
Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de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



MANTENGA
10 SEGUNDOS

|| TOQUE DE 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.



ESTIRAR
SUAVEMENTE

II ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

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.



ANTES Y DESPUÉS DE EJERCITAR

II ESTIRAMIENTO ISQUITIBIAL

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.



MANTENGA 10 SEGUNDOS

II CALENTARSE Y ENFRIARSE

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

II 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.



REPITA 3-4 VECES

Corplus Fitness

C#Trainer AC+

www.corplus.fit