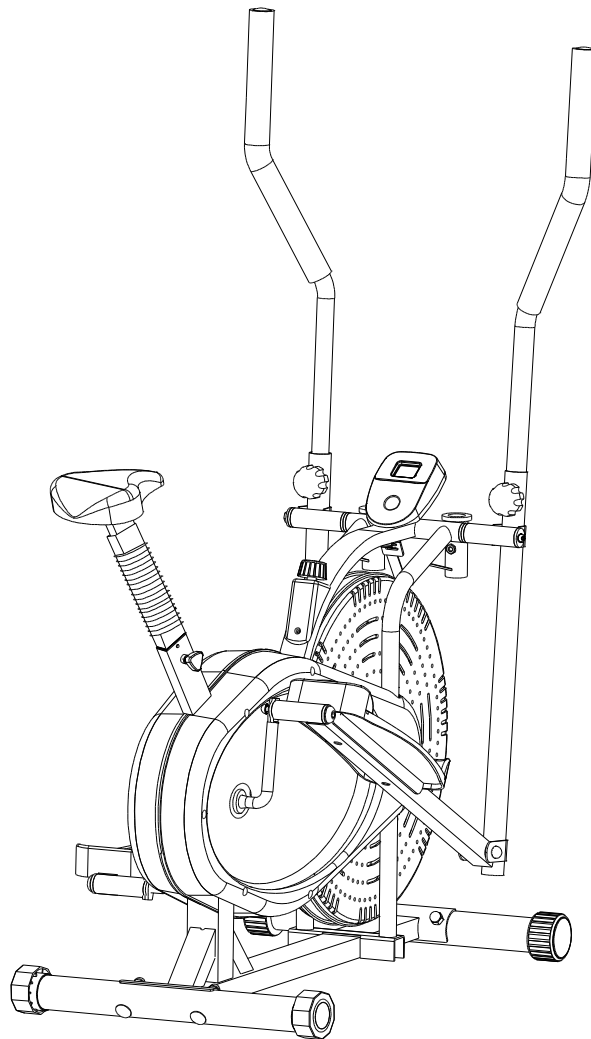


***CAMINADOR ELÍPTICO C/  
ASIENTO  
ARG – 1907  
RANDERS®***



***MANUAL DE INSTRUCCIONES***

**IMPORTANTE:** Leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Guarde este manual para futuras referencias. Las especificaciones de este manual pueden diferir de las imágenes y están sujetas a cambio sin previo aviso.

## **TABLA DE CONTENIDOS**

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD-----	2
LISTADO DE PIEZAS-----	3
LISTADO DE PIEZAS DE ARMADO-----	5
HERRAMIENTAS-----	6
GRÁFICO DE DESPIECE-----	7
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	8
CONTROL DE LA COMPUTADORA-----	14
AJUSTES-----	15
MANTENIMIENTO-----	17
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS-----	17
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO-----	18

# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**Precauciones básica que deben seguirse siempre, incluidas las siguientes instrucciones de Seguridad cuando se utiliza el equipo. Lea todas las instrucciones antes de usar el elíptico.**

1. Lea todas las instrucciones y sígala cuidadosamente antes de usar este equipo. Asegúrese que el equipo esté bien armado y ajustado antes de utilizarlo.
2. Antes de ejercitar, realice ejercicios de calentamiento previos.
3. Por favor asegúrese que la totalidad de las piezas no se encuentren dañadas y ajústelas antes de usar el equipo. Sitúe el equipo sobre una superficie plana. Puede usarse una manta o cualquier accesorio sobre el terreno donde está el equipo.
4. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado. No vista ropa que puedan trabarse con alguna parte del equipo.
5. No realice ningún cambio o mantenimiento que no este indicado en este manual. Si existe algún inconveniente detenga el uso y acuda al servicio técnico autorizado.
6. Tenga cuidado al subir al equipo, utilice la barra de brazos para sujetarse. Sitúe el pedal de su lado en la parte mas baja y suba al equipo usando la barra de brazos para sujetarse. Luego utilice el otro pedal. Terminado el ejercicio realice el mismo procedimiento para bajar del equipo.
7. Este equipo es para uso residencial solamente. No es un modelo comercial.
8. Debe ser usado por una sola persona a la vez.
9. Si usted siente algún dolor de cabeza, nauseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su medico.
10. Tener cuidado al armar y desarmar el equipo.
11. Mantenga a la los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo esta diseñado para ser utilizado solo por adultos. El espacio mínimo requerido es de 2 metros aprox.
12. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 110 kgs.

**CUIDADO:** Antes de utilizar el equipo consulte con su medico. Esto es especialmente importante para personas de mas de 35 años de edad o con problemas pre-existentes de corazón. Lea todas las indicaciones antes de utilizar el equipo.

**PRECAUCIÓN:** Lea cuidadosamente todas las indicaciones antes de operar el equipo. Conserve este manual para futuras referencias.

# LISTADO DE PIEZAS

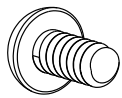
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Tapa del extremo superior Ø25x1.5	6	028	Tuerca nyloc M10xL9	6
002	Grip de manillar Ø32xØ23x280	2	029	Tuerca de brida M10x1	2
003	Brazo derecho Ø25x1.8	1	030	Perno de ojo M6x36	2
004	Brazo izquierdo Ø25x1.8	1	031	Soporte tensión	2
005	Buje de plástico del brazo Ø28.5xØ25.4x84	4	032	Cubretuerca S13	2
006	Perilla de ajuste de altura	2	033	Tuerca M6	2
007	Tornillo M10x18	2	034	Estructura principal	1
008	Arandela elástica Ø18xØ10x2	2	035	Tapa del Estabilizador delantero Ø50	2
009	Arandela Ø28xØ16.2x4xB5	2	036	Tuerca nyloc M6	2
010	Buje metálico Ø24.8xØ16x14	10	037	Rueda Ø23xØ6x32	2
011	Arandela ondulada Ø28xØ16x0.3	4	038	Tornillo M6x48	2
012	Eje de rotación	1	039	Arandela elásticaØ20xØ13x2	2
013	Parte inferior brazo Izquierdo	1	040	Tuerca nyloc para manivela derecha B0.5x20	1
014	Parte inferior brazo derecho	1	041	Plato "S" 1/4"/Ø205x2.6	1
015	Tapa del extremo inferior Ø32x1.5	2	042	Arandela Ø8	3
016	Rueda de ventilación	1	043	Tuerca nyloc para manivela izquierda B0.5x20	1
017	Eje de la rueda de ventilación	1	044	Computadora HLT-F001	1
018	Tuerca hexagonal M10x1	5	045	Perilla de control de tensión	1
019	Sensor	1	046	Tornillo de manivela izquierda Ø16x89xL23	1
020	Tornillo M10x45	4	047	Cubretuerca M10	4
021L	Pedal izquierda 345x146x40	1	048	Arandela curva Ø10x1.5xØ25xR28	4
021R	Pedal derecho 345x146x40	1	049	Tornillo M10x57	4
022	Tornillo para manivela derecha	1	050	Estabilizador delantero	1

	Ø16x89xL23			Ø50x1.5x470	
023	Posapie	2	051	Estabilizador trasero Ø50x1.5x470	1
024	Correa	1	052	Arandela Ø40xØ24x3	1
025	Tornillo M10x55	2	053	Tuerca de cojinete dentada 15/16"	1
026	Buje metálico Ø14xØ10x10	4	054	Tapa de cojinete	2
027	Tapa final de la escuadra (30x30)	2	055	Cojinete	2

## LISTADO DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
056	Tuerca de rodamiento 7/8"	1	066	Resorte Ø10x1.8x32	1
057	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1	067	Cubretuerca S18	2
058	Tuerca hexagonal 7/8"	1	068	Cubretuerca S16	4
059	Cubierta derecha	1	069	Tuerca nyloc M8	3
060	Cubierta izquierda	1	070	Amortiguador del asiento DD-PU981T	1
061	Correa	1	071	Poste de asiento	1
062	Tapa de cubierta 86x65x1.5	2	072	Fuelle del asiento	1
063	Tornillo autoenroscante ST4.8x20	2	073	Ajuste de altura del asiento M12	1
064	Tornillo ST4.8x40	7	074	Buje de plástico del asiento	1
065	Tornillo ST4.8x15	1	075	Tapa del Estabilizador trasero Ø50	2

# LISTADO DE PIEZAS DE ARMADO



(7) Tornillo  
M10x18



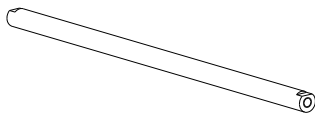
(8) Arandela  
elástica  
Ø18xØ10x2  
2 PCS



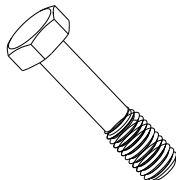
(9) Arandela  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



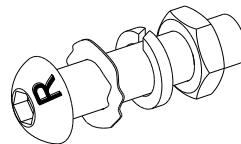
(11) Arandela  
Ø28xØ16x1  
2 PCS



(12) Eje de  
rotación



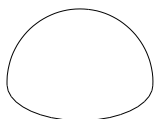
(20) Tornillo  
M10x45



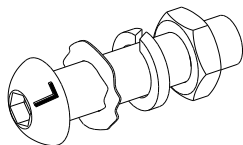
(22) Tornillo para  
manivela derecha  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(11) Arandela ondulada  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC  
(39) Arandela  
elástica Ø20xØ13x2, 1  
PC  
(40) Nylon Nut for right



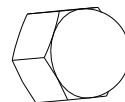
(28) Tuerca  
nyloc  
M10xL9  
1 PCS



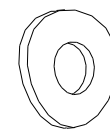
(32) Tapa S13  
2 PCS



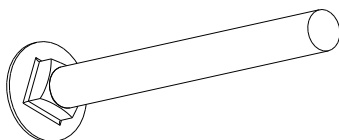
(46) Tornillo para  
manivela izquierda  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(11) Arandela  
ondulada  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC  
(39) Arandela elástica  
Ø20xØ13x2, 1 PC



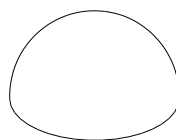
(47) Cubretuerca  
M10



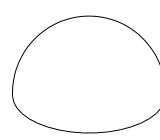
(48) Arandela  
curva  
Ø10x1.5xØ25xR28  
1 PCS



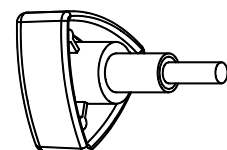
(49) Tornillo  
M10x57



(67) Tapa S18  
2 PCS



(68) Cubretuerca  
S16



(73) Ajuste de altura  
del asiento M12  
1 PC

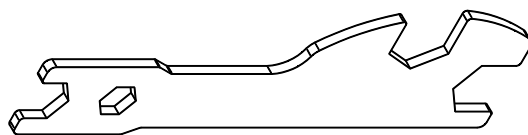
# HERRAMIENTAS



Llave Allen 6mm  
2 PCS

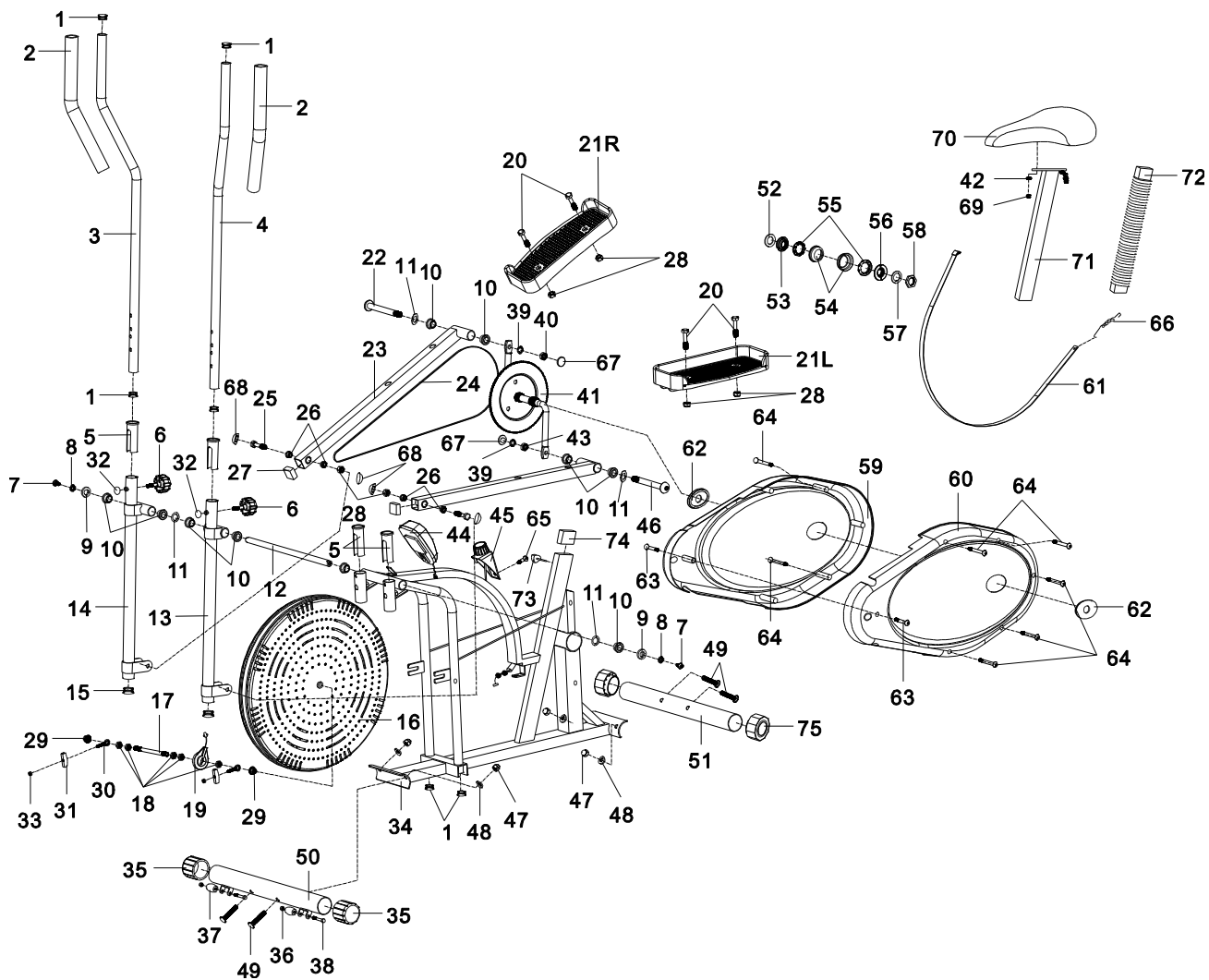


LLlave Allen 8mm  
1 PC



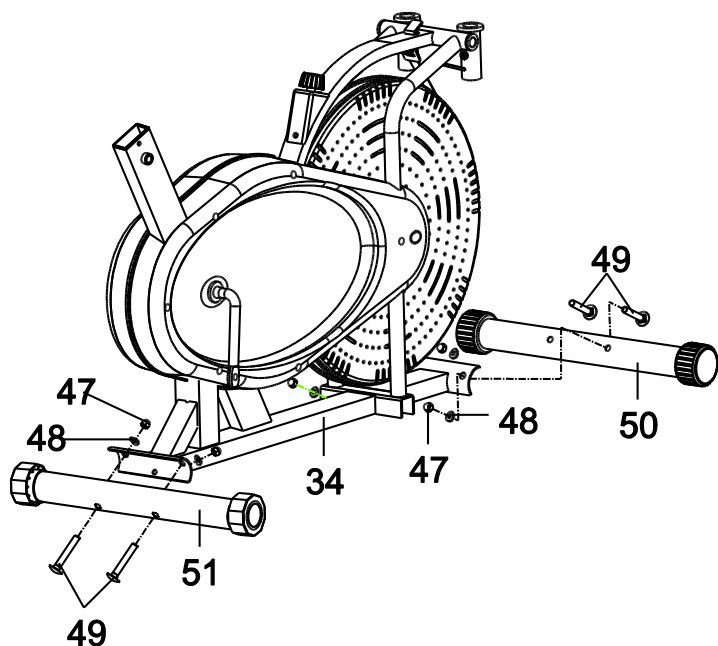
Herramienta múltiple S19, S10,  
S13, S17

# GRÁFICO DE DESPIECE

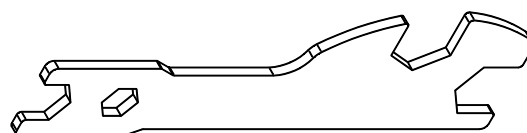




# INSTRUCCIONES DE ARMADO



Herram



Herramienta múltiple S19, S10,  
S12, S17

## 1. Instale los Estabilizadores Frontal y Trasero.

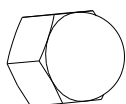
Fije el estabilizador frontal (50) frente a la estructura principal (34) y alinee los orificios con los tornillos.

Coloque el Estabilizador frontal (50) por sobre la curva frontal de la Estructura principal (34) con dos M10 cubretuercas (47), dos  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  arandelas curvas (48), y dos M10x57 tornillos (49). Aprete las cubretuercas con la herramienta múltiple proporcionada.

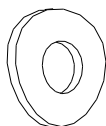
Fije el Estabilizador trasero (51) detrás de la estructura principal (34) y alinee los orificios con los tornillos.

Coloque el Estabilizador trasero (51) por sobre la curva trasera de la Estructura principal (34) con dos M10 cubretuercas (47), dos  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  arandelas curvas (48), y dos M10x57 tornillos (49). Aprete las cubretuercas con la herramienta múltiple proporcionada

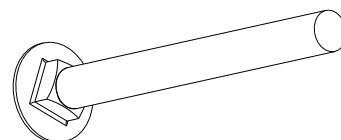
## Piezas:



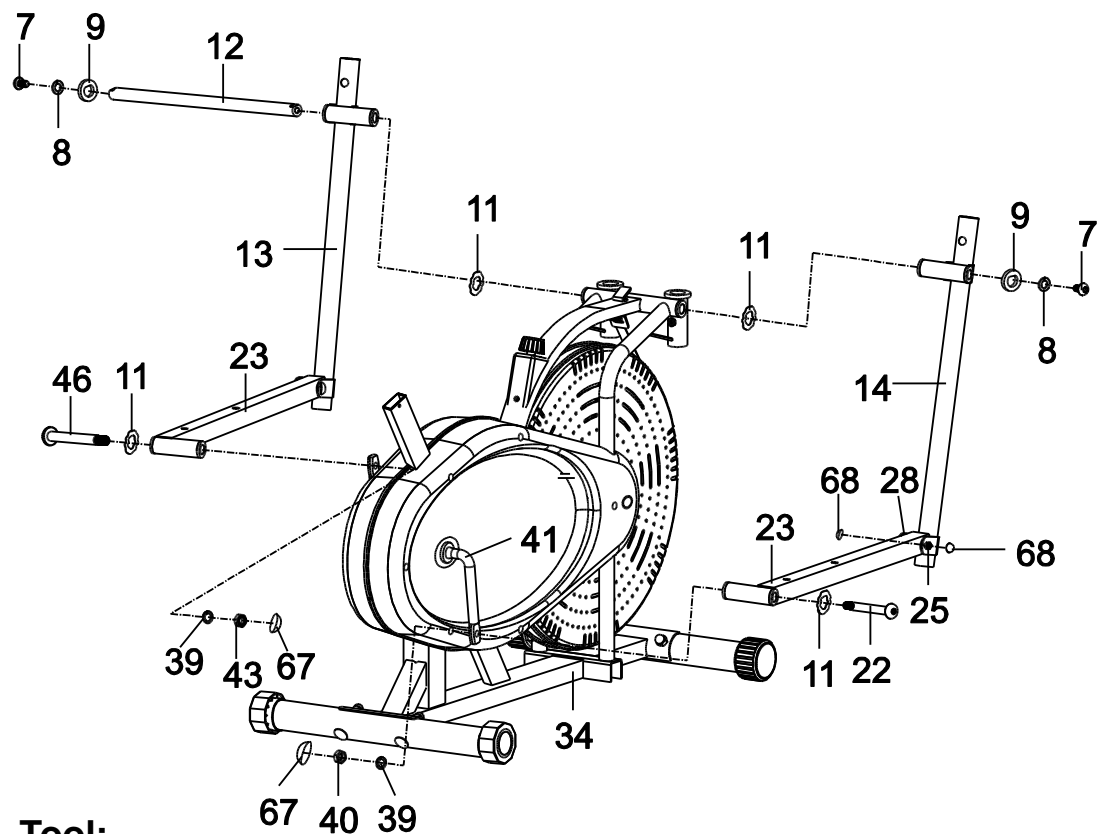
(47) Cubretuerca  
M10



(48) Arandela  
elástica  
 $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$   
1.500



(49) Tornillo  
M10x57



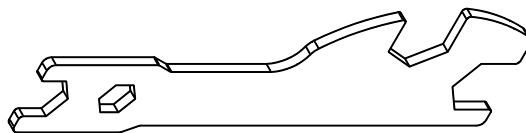
**Tool:**



2 LLave Allen 6mm



Llave Allen 8mm



Herramienta múltiple S19, S10,  
S12, S17

## 2. Instale los brazos delantero/trasero y los posapies.

Coloque el Eje de rotación (12) dentro del agujero de la estructura principal (34). Corra la parte inferior de los brazos derecho/izquierdo (13, 14) en el Eje de rotación (12) y asegúrelo con dos M10x18 tornillos (7), dos  $\text{\O}18 \times \text{\O}10 \times 2$  arandelas elásticas (8), dos  $\text{\O}28 \times \text{\O}16.2 \times 4 \times \text{B5}$  arandelas (9), y dos  $\text{\O}28 \times \text{\O}16 \times 0.3$  arandelas onduladas (11). Apriete los tornillos con las dos llaves Allen 6mm proporcionadas.

Fije el posapie Derecho (23) sobre la manivela derecha (41) con un  $\text{\O}16 \times 89 \times \text{L23}$  tornillo

para manivela derecha (22), una  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$  arandela ondulada (11), una  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$  arandela elástica (39), y una B0.5x20 tuerca de nyloc para manivela derecha (40). Aprete el tornillo y la tuerca nyloc con una Llave Allen 8mm y la herramienta múltiple.

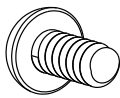
Coloque S18 una cubretuerca (67) sobre B0.5x20 sobre la tuerca de nyloc para manivela derecha (40).

**NOTA:  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$  El tornillo para manivela derecha (22) y  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$  el tornillo para manivela izquierda (46) están marcados con una R para la derecha y una L para la izquierda.**

Use el mismo procedimiento para unir el posapie izquierdo (23) con la manivela izquierda (41).

Coloque cuatro S16 cubretuercas (68) sobre M10x55 los tornillos (25) y M10xL9 las tuercas de nyloc (28) sobre ambos posapies (23).

### Piezas:



(7) Tornillo  
M10x18



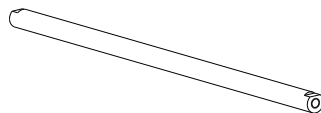
(8) Arandela  
elástica  
 $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$   
2 PCS



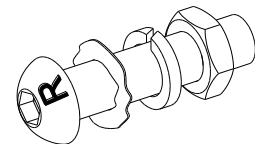
(9) Arandela  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16.2 \times 4 \times B5$   
2 PCS



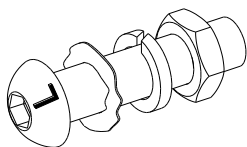
(11) Arandela  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 1$   
2 PCS



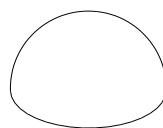
(12) Eje de rotación  
1 PC



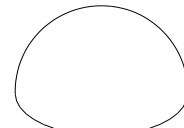
(22) Tornillo para  
manivela derecha  
 $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$ , 1 PC  
(11) Arandela ondulada  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ , 1 PC  
(39) Arandela elástica  
 $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ , 1 PC  
(40) Cubretuerca para  
manivela derecha



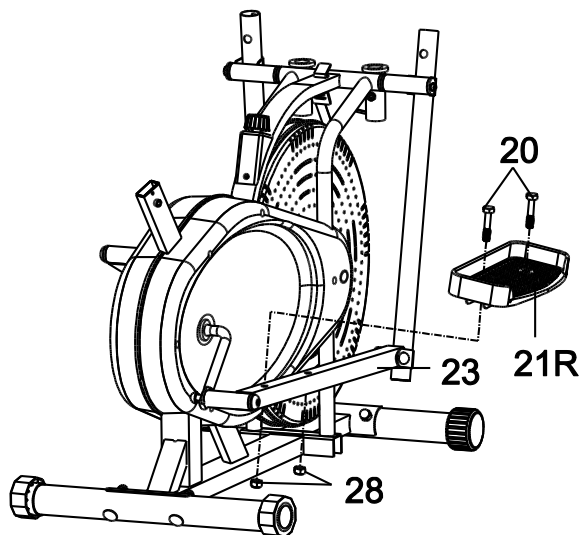
(46) Tornillo para  
manivela izquierda  
 $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$ , 1 PC  
(11) Arandela  
ondulada  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ , 1 PC  
(39) Arandela  
elástica  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ , 1



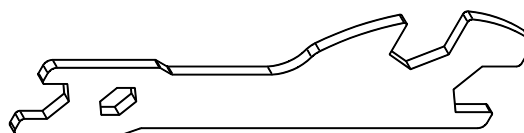
(68) Cubretuerca  
S16



(67) Cubretuerca  
S18



Herram



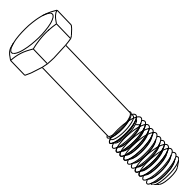
Herramienta múltiple S19, S10,  
S12, S17

### 3. Instale los pedales Derecho/izquierdo

Fije el pedal derecho (21R) por sobre el posapie derecho (23) con dos M10x45 tornillos (20) y M10xL9 una tuerca de nyloc (28). Aprete las tuercas de nyloc con la herramienta múltiple proporcionada.

Use el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (21L) sobre el posapie izquierdo (23).

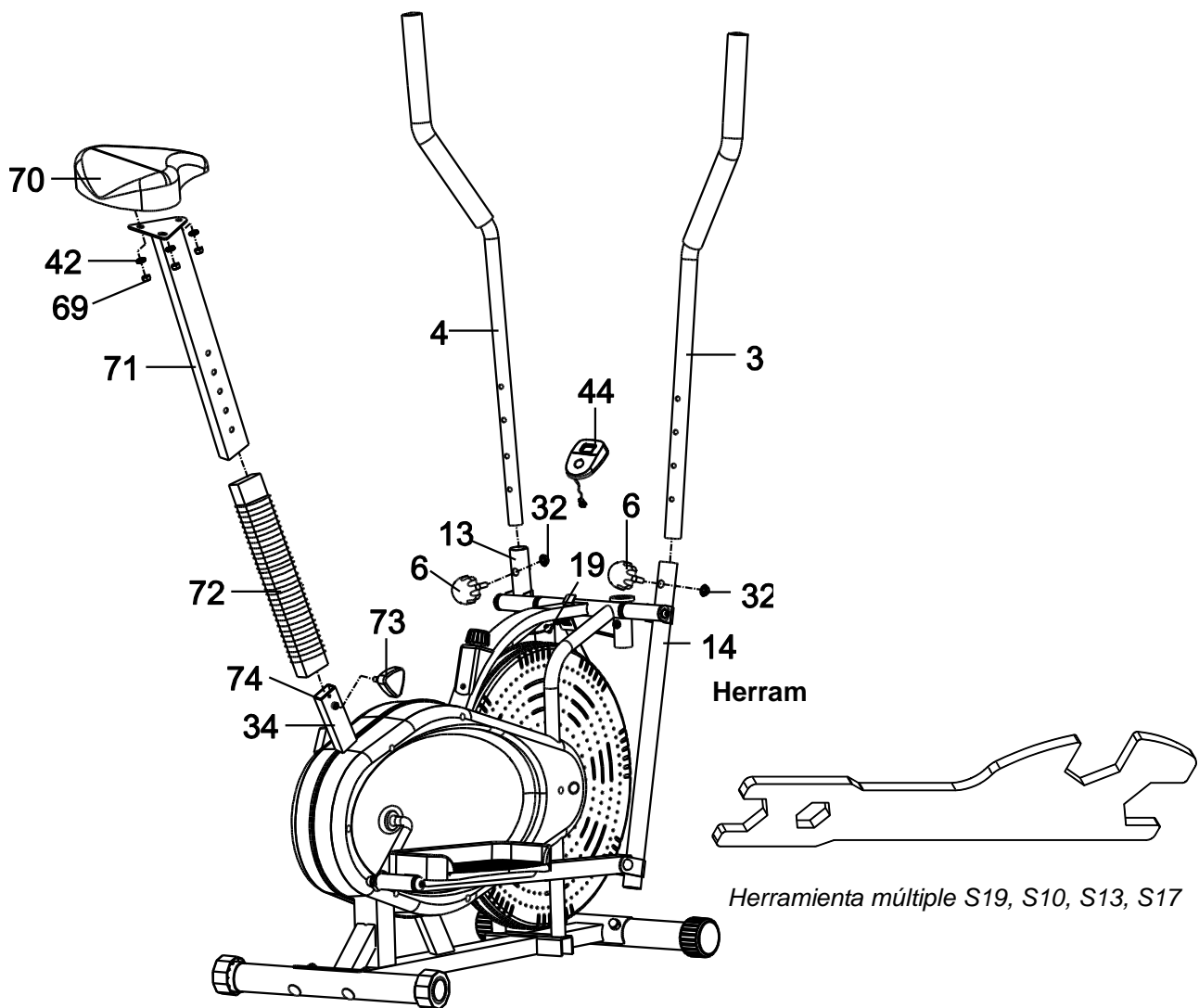
#### Piezas:



(20) Tornillo  
M10x45



(28) Tuerca de nyloc  
M10xL9



**4. Asiento, fuelle de asiento, amortiguador de asiento. Baranda de brazo Izquierdo/Derecho instalación de la computadora.**

Remueva tres Ø8 arandelas (42) y tres M8 tuercas de nyloc (69) desde adentro del amortiguador del asiento (70). Coloque los tornillos debajo del amortiguador del asiento (70) sobre los agujeros del poste del asiento (71), fíjelos junto a tres Ø8 arandelas (42) y M8 tuercas de nyloc (69).

Aprete las tuercas de nyloc con la herramienta múltiple proporcionada.

Coloque el fuelle del asiento (72) sobre el poste del asiento (71).

Inserte el poste del asiento (71) dentro del buje de plástico del asiento (74) en el tubo de la

Estructura principal (34) y luego fije el M12 asiento de ajuste de altura (73) sobre el tubo de la escuadra (34) en dirección opuesta al reloj para trabar el poste de asiento (71) en la posición adecuada.

#### **Ajuste de la altura del asiento**

Cambie el M12 asiento de ajuste de altura (73) en dirección opuesta al reloj para alargar el poste de asiento (71) y luego tire el mismo (71) hacia abajo o arriba suavemente para calzarlo en el agujero que quede en la posición deseada. Trabe el poste del asiento (71) apretándolo junto al M12 asiento de ajuste de altura (73) en dirección opuesta.

**NOTA: Cuando ajuste el asiento, asegúrese que el buje del mismo no exceda la marca que se encuentra en el poste del asiento.**

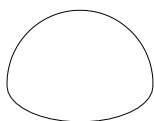
Conecte el cable del sensor (19) junto al cable que viene desde la computadora (44). Sitúe la computadora (44) sobre el plato de la Estructura principal (34) y luego colóquelo para trabarlo en la posición.

Inserte el brazo Derecho (3) dentro del buje de plástico del brazo (5) en la parte inferior del brazo derecho (14) y luego únalo a la perilla de ajuste de altura (6) sobre el mismo (14) girándolo en dirección opuesta hasta que trabe el brazo derecho (3) en la posición deseada. Instale la S13 cubretuerca (32) sobre la tuerca de la parte inferior del brazo derecho (14). Use el mismo procedimiento para unir el brazo izquierdo (4) junto al buje de plástico del mismo (5) sobre la parte inferior del brazo izquierdo (13).

#### **Colocación de la perilla de ajuste de altura**

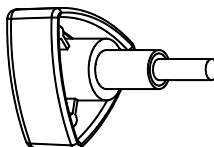
Gire la perilla de ajuste de altura (6) en dirección contrareloj para mover el brazo izquierdo o derecho (3, 4) y luego nivele dicho brazo (3, 4) hacia arriba o abajo suavemente hasta calzarlo en el agujero adecuado en la posición que desee. Trabe el brazo (3, 4) con la perilla de ajuste (6) en dirección contrareloj.

#### **Cubretuerca:**



(32) Cubretuerca  
S13

#### **Perilla de ajuste de altura:**



(73) Perilla de ajuste  
de altura M12  
1 PC

## USO DE LA COMPUTADORA



### USE DE LA COMPUTADORA

La computadora puede ser activada presionando el botón MODE o pedaleando. Si el equipo queda por 4 o 5 minutos inactivo la computadora se apaga automáticamente.

### FUNCIONES DEL BOTON:

Presione el botón MODE para seleccionar las opciones de computadora.

Mantenga presionado el botón MODE por 3 segundos para resetear todos los valores.

### FUNCIONES DE COMPUTADORA:

**SCAN:** Presiones el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN; la computadora muestra las funciones en secuencia cada 4 segundos.

**TIME:** Presione el botón MODE hasta que hasta que aparezca la función TIME; la computadora muestra el tiempo de ejercicio realizado en minutos y segundos.

**SPEED:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SPEED; la computadora muestra la velocidad actual de uso.

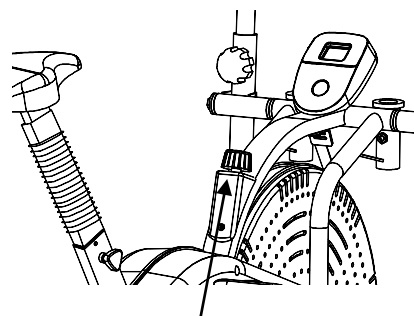
**DISTANCE:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función DIST; la computadora muestra la distancia acumulada del ejercicio.

**CALORIE:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función CAL; la computadora muestra la cantidad de calorías consumidas durante el ejercicio (Este dato es una guía aproximada para comparar diferentes tipos de ejercicio, y no debería ser utilizada con fines

médicos)

### COMO INSTALAR LAS PILAS:

1. Remueva la tapa del compartimiento de pilas en la parte trasera de la computadora.
2. Coloque las pilas doble AA en el compartimiento.
3. Asegúrese que las pilas estén en la posición correcta y que hagan contacto correctamente
4. Coloque la tapa nuevamente.
5. Si el display se ve borroso o muestra información incompleta saque las pilas y luego de 15 segundos reinstálelas.
6. Quitando las pilas se resetea la computadora



Perilla de control de tensión

## AJUSTES

### Ajuste de tensión

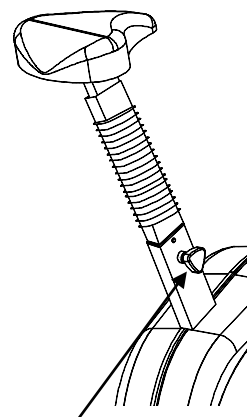
Para incrementar el nivel de tensión, gire la perilla en sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir el nivel de tensión, gire la perilla en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

### Ajuste de altura del asiento

Gire la perilla de ajuste de altura del asiento en sentido contrario a las agujas del reloj para liberar el poste del asiento, y luego nivele el asiento hacia arriba o hacia abajo, deslizándolo suavemente, hasta calzar la perilla en el agujero deseado. Trabe la posición del asiento girando la perilla en el sentido de las agujas del reloj

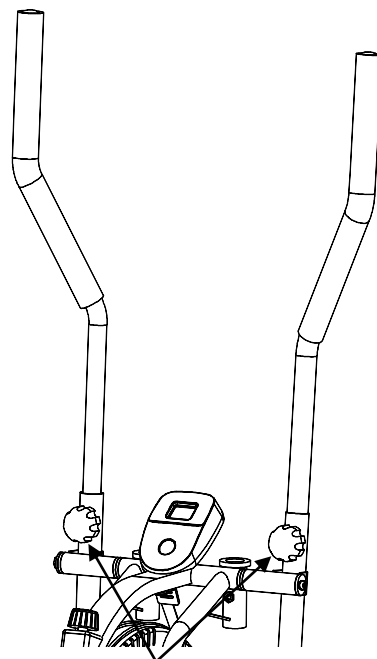
**NOTA: Cuando ajuste la altura del asiento, tenga cuidado que el buje plástico del poste del asiento no exceda la marca del mismo.**



Perilla de ajuste de altura del asiento

### Ajuste de altura de los brazos

Gire la perilla de ajuste de altura de los brazos en dirección opuesta a las agujas del sentido del reloj, para liberar los brazos, y luego nivele los mismos hacia arriba o hacia abajo, deslizándolos suavemente, hasta calzar la perilla en el agujero deseado. Trabe la posición de los brazos girando la perilla en el sentido de las agujas del reloj.



Perilla de ajuste de altura  
de brazos

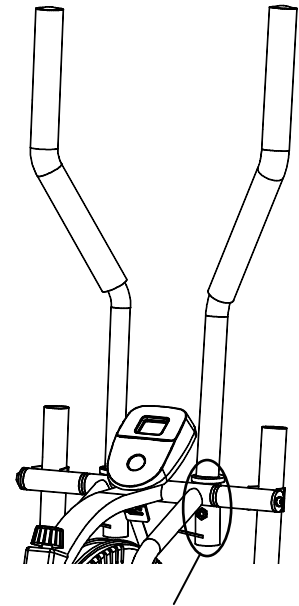


### **Sitúe los manillares en posición fija**

Inserte los manillares dentro de los bujes plásticos de los brazos, sobre los caños de la estructura principal. Luego una la perilla de ajuste de altura de brazos con los caños de la estructura principal, girando la misma en el sentido de las agujas del reloj, para trabar el manillar en su lugar.

### **Ajuste del estabilizador trasero**

Gire la tapa del extremo posterior del estabilizador según sea necesario para nivelar el elíptico.

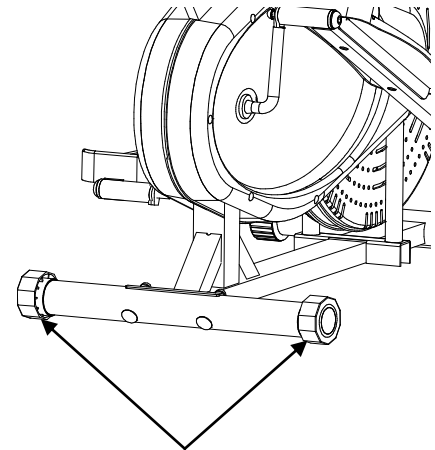


**Estructura**

## **MANTENIMIENTO**

### **Limpieza**

El elíptico puede ser limpiado con un paño húmedo suave. No use abrasivos ni solventes en las partes plásticas. Limpie el sudor que cae sobre el elíptico luego de cada uso. Tenga cuidado de que la pantalla de la computadora no esté expuesta a excesos de humedad, ya que podría causar peligro de electrocución y/o fallas eléctricas en el equipo. Por favor no exponga directamente el elíptico, especialmente la computadora, a los rayos solares, a fin de prevenir daños en la pantalla. Inspeccione todos los tornillos, tuercas, arandelas y pedales de la máquina, y revise que estén adecuadamente ajustados.



**Extremo posterior del estabilizador trasero**

### **Almacenado**

Guarde el equipo en un lugar seco, limpio y alejado de los niños.

### **Mantenimiento preventivo**

Este equipo requiere de un mantenimiento preventivo. Es necesario reapretar las articulaciones y sujeciones periódicamente para evitar holguras y ruidos extraños. Este ajuste debe hacerlo el usuario antes de su uso o en caso de sentir ruidos.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
No enciende la pantalla de la computadora	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Retire la computadora y verifique que el cable que proviene de la misma esté correctamente conectado con el cable que proviene de la estructura principal</li><li>2. Revise que las pilas estén en posición correcta y que el resorte de la pila esté en contacto.</li><li>3. Las pilas pueden estar agotadas. Reemplácelas con unas nuevas.</li></ol>
El elíptico hace un ruido extraño cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos. Por favor inspeccione que los mismos estén correctamente ajustados

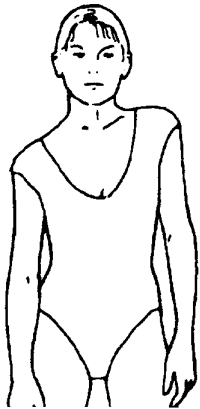
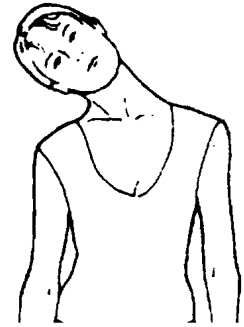
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

**EI PRECALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con una preparación de su cuerpo para ejercicios más intensos: calentando, estirando los músculos, incrementando su ritmo cardíaco y entregando más oxígeno a sus músculos.

**EI ENFRIAMIENTO** está en el final del entrenamiento. Repita estos ejercicios para reducir el dolor de los músculos cansados. El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre circule nuevamente hacia el corazón.

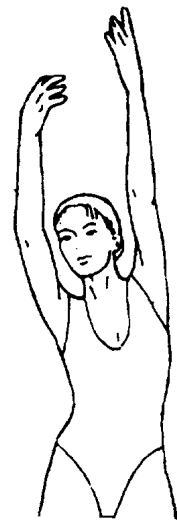
### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

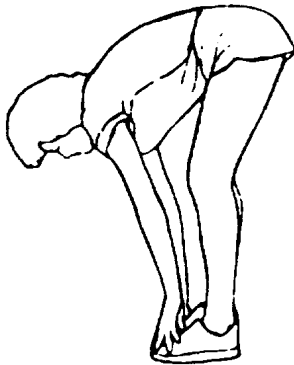


### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

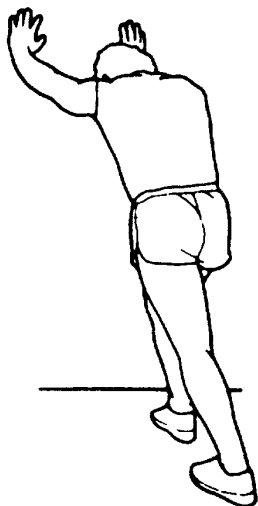
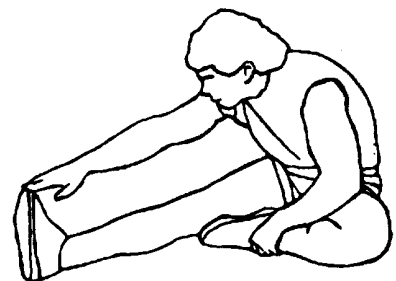


### **TOQUE DE PIES**

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos..

### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su



### **ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.**

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.