

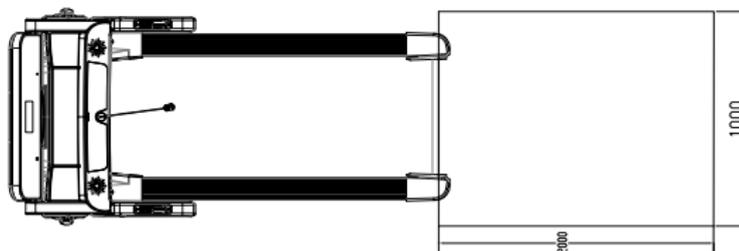
FITAGE GYM GC-282

MANUAL DEL USUARIO



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Asegúrese de que la llave de seguridad esté bien adherida a la ropa antes de usar el equipo.
2. No inserte ningún elemento en ninguna parte del equipo ya que lo podría dañar.
3. Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
4. Nunca ponga en marcha el equipo mientras esté de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales y espere a que la banda se ponga en movimiento.
5. Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas aeróbicas con suela de goma.
6. Mantenga alejados a los niños y las mascotas durante el ejercicio.
7. No haga ejercicio durante los 40 minutos posteriores a la cena.
8. El equipo es pensado para ser utilizado por adultos, los jóvenes deben estar supervisados por un adulto durante el entrenamiento.
9. Le recomendamos que se sujete de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el uso del equipo.
10. Este equipo está diseñado para uso en interiores, no al aire libre. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y libre de polvo. Está prohibido utilizar el equipo para otros usos que no sea entrenar.
11. Compruebe que el tomacorriente esté en perfectas condiciones, funcionando correctamente y que no haya otros equipos enchufados.
12. Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a un fallo en la electrónica, el equipo se detendrá inmediatamente al desconectar la llave de seguridad de la consola.
13. No alargue el cable ni cambie o modifique el enchufe del cable. No coloque ninguna cosa pesada sobre el cable o ponga el cable cerca de una fuente de calor. Está prohibido enchufar el equipo a una zapatilla con varios tomacorrientes, éstos pueden causar fuego.
14. Desenchufe el equipo cuando no lo esté usando. Al desenchufarlo, no lo haga tirando del cable porque podría romper tanto el enchufe como el toma. Debe contactar directamente a un profesional si ve que la línea esta dañada.
15. Asegúrese de que al entrenarse haya alrededor del equipo un área despejada de 1 x 2 metros.
16. Todos los datos mostrados en la consola son meramente orientativos, no pueden ser utilizados como referencia médica.





PARTES PARA EL ENSAMBLADO

La siguiente figura muestra la distribución de los componentes instalados en toda la máquina. Abra la caja de embalaje y puede sacar las siguientes partes de la caja.

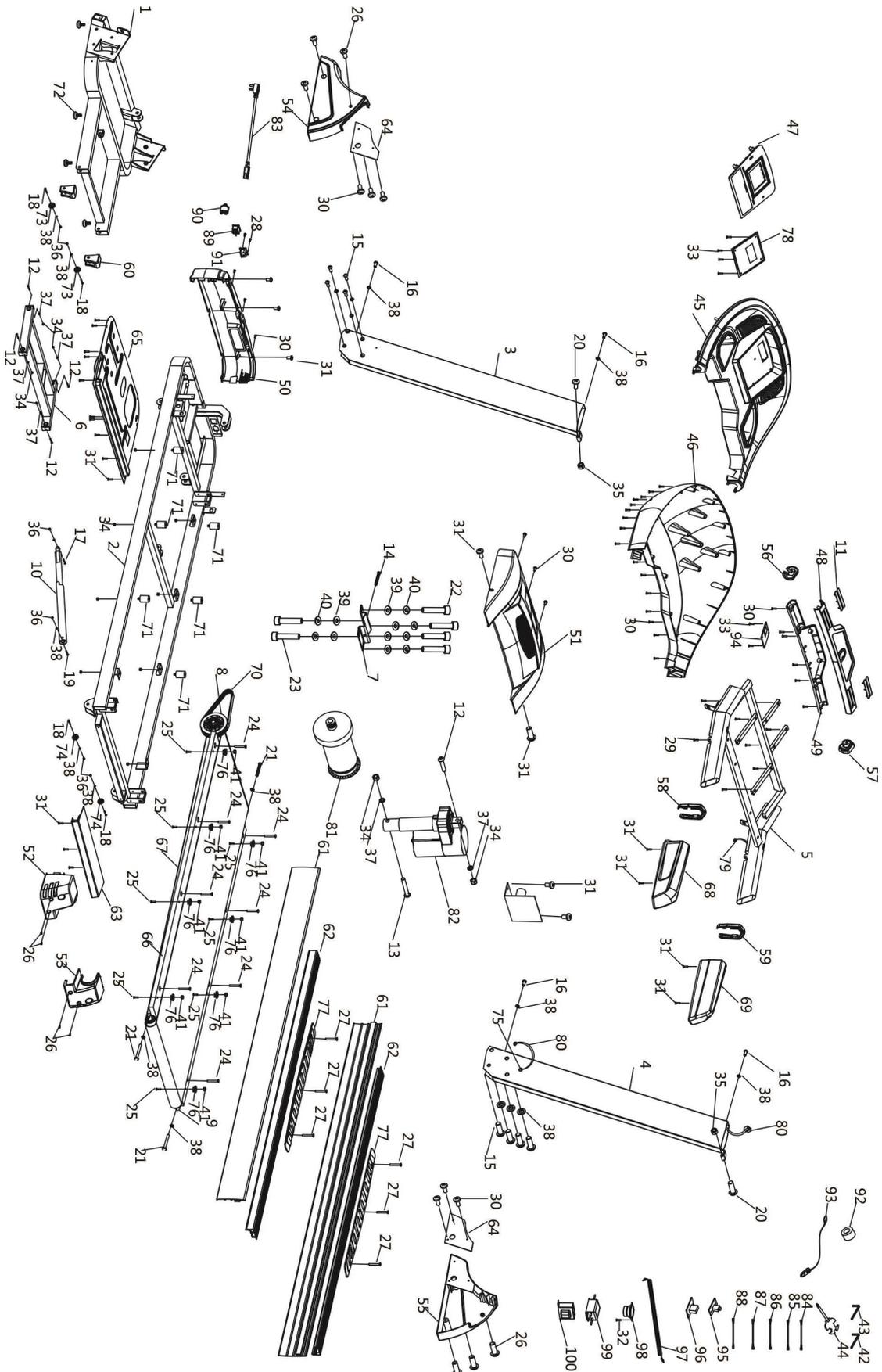
 1	 54	 55	 42	 43
 44	 15	 16	 38	 26
 83	 93	 97	 101	

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo principal		1	16	Perno	M8*20	4
54	Cubierta izquierda		2	38	Arandela dentada	Φ8	10
55	Cubierta derecha		1	26	Tornillo	ST4*12	6
42	Llave Allen	5#	1	83	Llave de potencia		1
43	Llave Allen	6#	1	93	Llave de seguridad		1
44	Llave Múltiple	13, 14, 15	1	97	Cable MP3		1
15	Perno	M8*60	6	101	Lubricante		1



DESPIECE





LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCIÓN	ESPECIF.	CANT.
1	Base		1	52	Tapa trasera izquierda		1
2	Cuerpo principal		1	53	Tapa trasera derecha		1
3	Parante izquierdo		1	54	Cubierta del parante izq.		1
4	Parante derecho		1	55	Cubierta del parante der.		1
5	Rack motor		1	56	Manillar izquierdo		1
6	Cuerpo inclinable		1	57	Manillar derecho		1
7	Base motor		1	58	Aro izquierdo		1
8	Rodillo delantero		1	59	Aro derecho		1
9	Rodillo trasero		1	60	Cubierta rueda		2
10	Cilindro de aire		1	61	Riel lateral	113*15*T2.0*1631	2
11	Sensor de pulso manual		4	62	Riel lateral superior	68*34*T2.0*1375	2
12	Perno	M10*45	5	63	Soporte de tapa		1
13	Perno	M10*55	1	64	Cubierta sup. consola		2
14	Perno	M8*75	1	65	Protección inferior		1
15	Tornillo	M8*60	8	66	Tabla	1350*605*T18	1
16	Tornillo	M8*20	4	67	Banda	500*3050*T1.6	1
17	Tornillo	M8*25	1	68	Cubierta de goma izq.		1
18	Tornillo	M8*40	4	69	Cubierta de goma der.		1
19	Tornillo	M8*45	1	70	Correa motor	205J-6	1
20	Tornillo	M6*35	2	71	Almohadilla		6
21	Tornillo	M8*65	3	72	Pad ajustable		4
22	Tornillo	M8*15	4	73	Rueda de transporte	ç 46*18.5* ç 8.5	2
23	Tornillo	M8*12	2	74	Rodillo ajustable	ç 51*22* ç 8.5	2
24	Perno hexagonal de cabeza avellanada	M8*25	8	75	Envoltura aro		1
25	Perno de cabeza plana	M5*25 Ø9.6	8	76	Placa de fijación del riel		8
26	Tornillo de cabeza en cruz	ST4*15	10	77	Riel de parada		2
27	Tornillo de cabeza en cruz	ST4*30	6	78	Medidor		1
28	Tornillo de punzón cruzado avellanado	ST4*12	2	79	Línea del panel principal		1
29	Tornillo de cabeza en cruz	ST4*20	8	80	Línea principal inferior		1
30	Tornillo de cabeza en cruz	ST4*15	34	81	Motor AC		1



LISTA DE PARTES

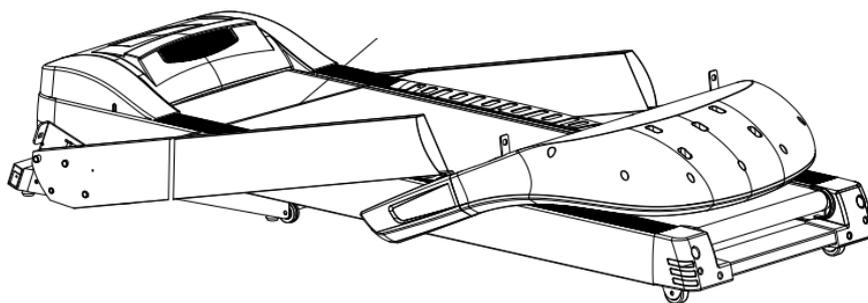
31	Cable estandar	ST4*12	28	82	Motor de inclinación		1
32	Interruptor	ST2.9*9.5	8	83	Cable potencia		1
33	Arandela plana	ST2.9*6	8	84	Línea de conexión	250mm roja	2
34	Tuerca	M10	6	85	Línea de conexión	250mm negro	2
35	Tuerca	M6	2	86	Línea de conexión	100mm roja	1
36	Tuerca	M8	14	87	Línea de conexión	100mm negro	1
37	Arandela dentada	Φ10	6	88	Cable a tierra	250mm color mixto	2
38	Arandela dentada	Φ8	19	89	Interruptor de potencia		1
39	Arandela de resorte	Φ8	6	90	Protector de sobrecarga		1
40	Arandela plana	Φ8	6	91	Zócalo cóncavo		1
41	Tuerca	M5	8	92	Aro magnético		1
42	Llave Allen	5#	1	93	Llave de seguridad		1
43	Llave Allen	6#	1	94	Sensor llave de seguridad		1
44	Llave cruz	13, 14	1	95	MP3 JACK (opcional)		1
45	Cubierta superior motor		1	96	USB (opcional)		1
46	Cubierta inferior motor		1	97	Línea MP3 (opcional)		1
47	Consola pequeña		1	98	Altavoz (opcional)		1
48	Cubierta superior		1	99	Filtro (opcional)		1
49	Cubierta inferior		1	100	Inductor (opcional)		1
50	Cubierta delantera motor		1	101	Lubricante		1
51	Cubierta motor		1				



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

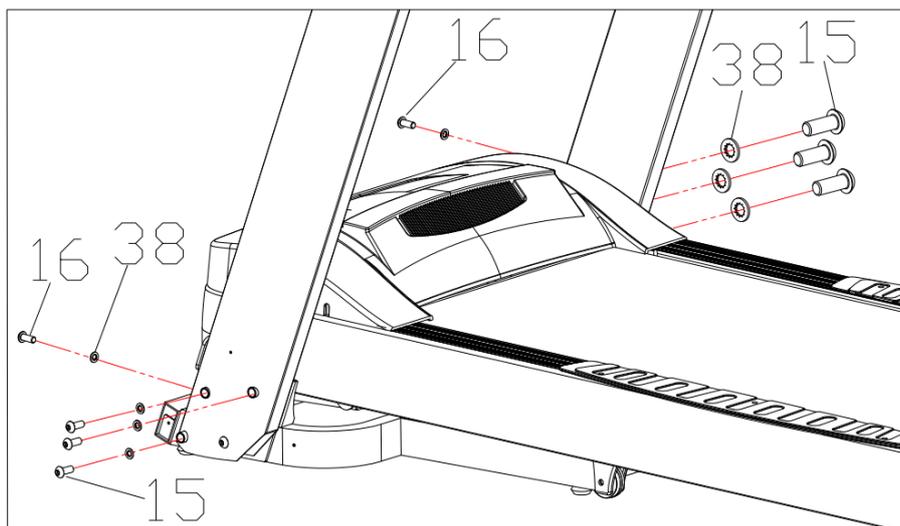
No enchufe el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

PASO 1



Retire los siguientes componentes de la caja y coloque el cuerpo principal en el suelo.

PASO 2

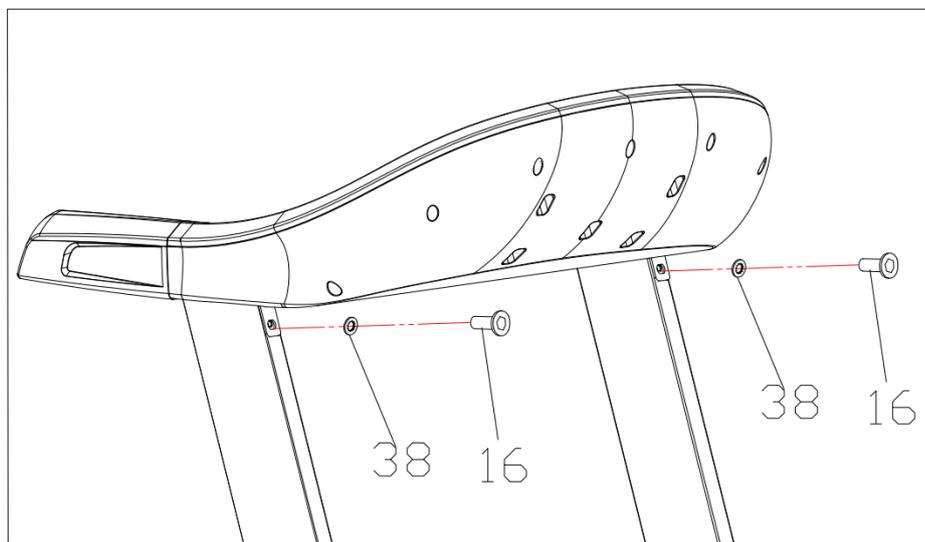


Con la herramienta # 42 prebloquear los parantes utilizando los pernos hexagonales de cabeza redonda y las arandelas dentadas.



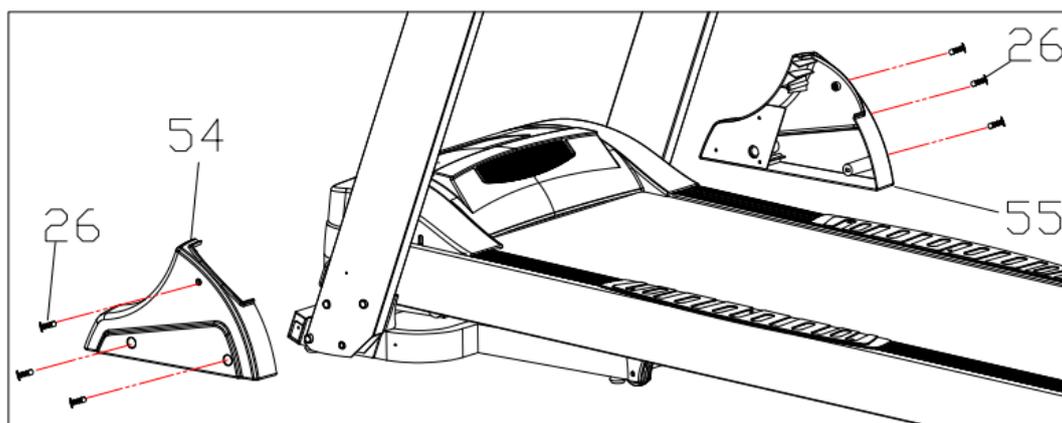
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 3



Utilizando la herramienta #42, el perno hexagonal de cabeza redonda (16) y la arandela dentada (38) para prebloquear la consola a los parantes.

PASO 4



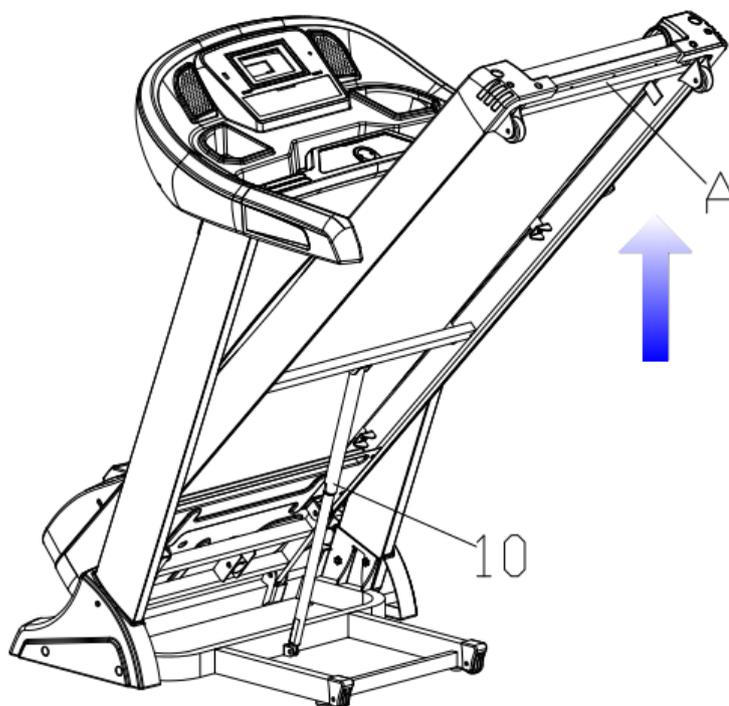
Después de haber ajustar todos los pernos de los pasos anteriores, use la herramienta #44, los tornillos (26) para montar las cubiertas plásticas a los parantes.



PLEGADO Y DESPLEGADO

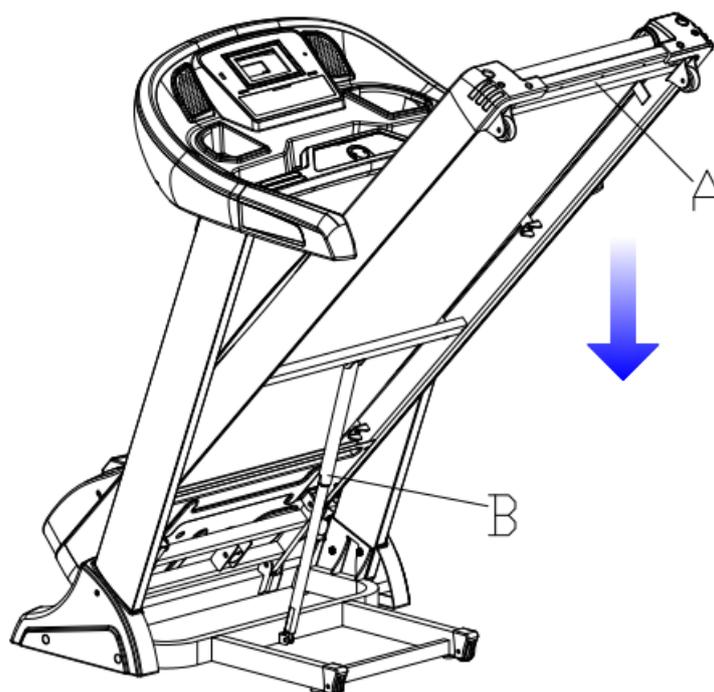
PLEGADO

Levante la base tomándola del sitio indicado con la "A" hasta escuchar un click.



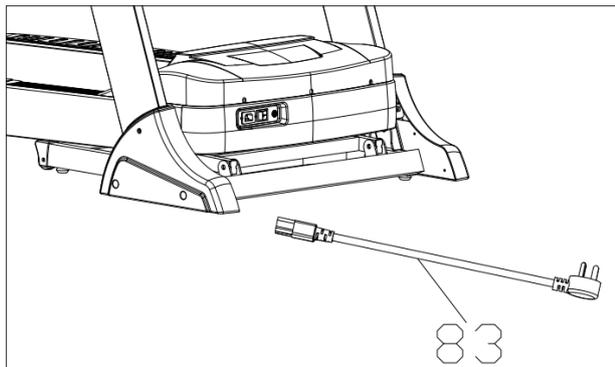
DESPLEGADO

Sostenga la base tomándola del sitio indicado con la "A", y con la punta del pie de un ligero golpecito en el sitio de la barra indicado con la "B".





ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO



Asegúrese de que todos los pasos de ensamblado estén completos para luego insertar el cable de alimentación (83) en el toma del cuerpo base.

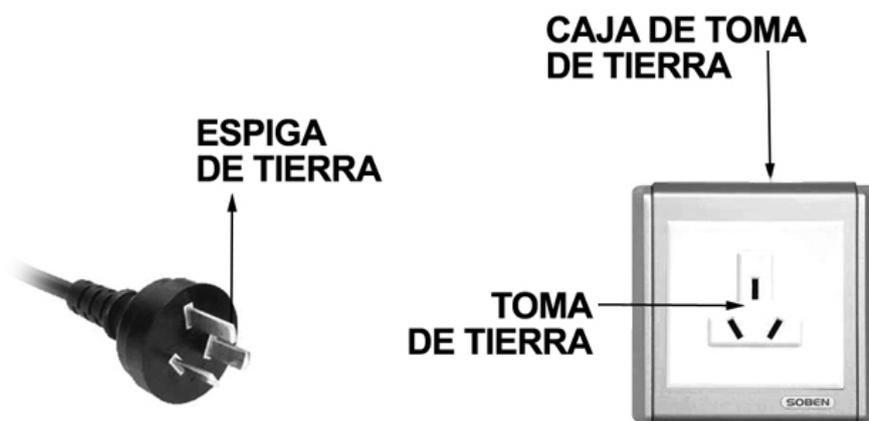
CONEXIÓN A TIERRA

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.

PELIGROSO

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.





PÁRAMETROS TÉCNICOS

Control panel	Pantalla LCD retroiluminada azul de 5 pulgadas, con interfaz de entrada
Display	Velocidad, inclinación, tiempo, distancia, calorías, pulso.
Plegado	Plegado fácil y desplegado mediante barra de aire comprimido
Programas	P1-P60 programas incorporados
Programas del usuario	U1-U5 programas del usuario
Rango de inclinación	1-20 km/h
Controladores	Tiempo, distancia, calorías
Motor	AC 3.0 HP
Potencia	1830 W
Rango de inclinación	0~20%
Prueba cardíaca	Prueba de frecuencia cardíaca manual
Superficie de uso	50 x 147 cm
Medidas plegada	132 x 82 x 154 cm
Medidas desplegada	195 x 82 x 131 cm
Medidas caja	194 x 84 x 38 cm
Peso máximo usuario	160 KG



DESCRIPCIÓN DE VENTANAS

1. Ventana "PROG": Muestra el número de programa actual o "--" en caso de estar en modo manual.
2. Ventana "TIME": Muestra el tiempo de ejercicio.
3. Ventana "SPEED": Muestra la velocidad actual. Durante el proceso de inicio, muestra un conteo de 3 segundos: 3/ 2 / 1.
4. Ventana "INCLINE/PULSE": Cuando el indicador INCL se encuentra encendido, la Ventana muestra el nivel de inclinación. Cuando el indicador PULSE se encuentra encendido, la Ventana muestra el valor de las pulsaciones.
5. Ventana "CAL/DIST": Cuando el indicador CAL se encuentra encendido, la Ventana muestra el valor de las calorías. Cuando el indicador DIST se encuentra encendido, la ventana muestra la distancia recorrida. La ventana alterna entre calorías y distancia cada 5 segundos.

FUNCIONAMIENTOS DE LOS BOTONES

1. Botón "PROG.": Botón de selección de programas. El orden de selección es: Modo Manual / Programas predeterminados P1 a P6 / control de masa corporal.
2. Botón "MODO":
 - 2.1 Botón de selección de conteo regresivo. En modo espera, el orden de selección es Modo Manual / Conteo de tiempo / Conteo de distancia / conteo de calorías / ciclos programados por el usuario U1 al U5.
 - 2.2 En modo de conteo de calorías, utilice el botón para seleccionar los siguientes parámetros, en orden: SEXO / EDAD / ALTURA / PESO



3. Botón "INICIAR": Presione para encender la cinta, la misma se encenderá en 3 segundos en la velocidad más lenta o en la velocidad indicada por el programa.
4. Botón "STOP": Presione este botón para detener la cinta, la misma desacelerará lentamente hasta detenerse completamente.
5. Botón VEL. +/-: Ajuste de velocidad. Durante el ejercicio, puede utilizarse para cambiar la velocidad. en modo de espera, pueden utilizarse para ajustar parámetros.
6. Botones rápidos de VELOCIDAD: 3, 6, 9, 12, 15, 18km/h
7. Botón "INCL. +/-": Ajuste de inclinación. Ajusta la inclinación durante el ejercicio. en modo de espera, pueden utilizarse para ajustar parámetros
8. Botones rápidos de INCLINACIÓN: 3, 6, 9, 12, 15, 18%
9. Botones de control de música: Volumen +, Volumen -, Próxima canción, Anterior canción, Mudo y Play/Pausa.

* Siempre que un botón se presione, si el comando es válido, se escuchara un tono. Cuando los botones se utilicen para ajustes de parámetros, al exceder un límite, se escuchará un tono extendido. En caso de que el comando no sea válido, no se escuchara ningún tono.

FUNCIONES PRINCIPALES

Encienda la cinta, todas las ventanas se iluminarán por dos segundos y luego la cinta entrara en modo de espera.

A. Inicio rápido (Modo Manual): Inserte la llave de seguridad y presione el botón INICIAR, luego de un conteo de 3 segundos, la cinta empezara a moverse en la velocidad más lenta. Utilice los botones de VEL. + / - para ajustar la velocidad. Utilice los botones de INCL. + / - para ajustar el nivel de inclinación. Para detenerse, presione el botón STOP o desconecte la llave de seguridad.

B. Modo de conteo regresivo: Presione el botón MODO. Puede elegir: conteo de tiempo, conteo de distancia o conteo de calorías. La ventana correspondiente mostrara el valor por defecto y parpadeara, presione los botones de VEL. +/- (o INCL. +/-) para ajustar el valor. Presione el botón INICIAR, luego de un conteo de 3 segundos, la cinta empezara a moverse en la velocidad más lenta. Utilice los botones de VEL. + / - para ajustar la velocidad. Utilice los botones de INCL. + / - para ajustar el nivel de inclinación. Cuando el conteo regresivo en la ventana llegue a 0, la cinta desacelerará hasta detenerse. También puede detener la cinta presionando el botón STOP o desconectando la llave de seguridad.

C. Modo Programas: Presione el botón "PROG." y seleccione cualquiera de los programas predeterminados del P1 al P60. La ventana TIME mostrara el valor por defecto y parpadeará. Presione los botones de VEL. +/- (o INCL. +/-) para ajustar el tiempo de ejercicio deseado. Cada programa predeterminado consiste de 20 segmentos, por lo que el tiempo de cada segmento será igual al tiempo seleccionado / 20. Presione el botón INICIAR y la cinta comenzara a moverse en la velocidad e inclinación del primer segmento. Al finalizar un segmento, se iniciará automáticamente el siguiente. La velocidad y el Angulo de inclinación se ajustarán automáticamente durante cada segmento. Una vez finalizados todos los segmentos, el programa termina y la cinta desacelerará hasta detenerse. También puede detener la cinta presionando el botón STOP o desconectando la llave de seguridad.

Durante un programa, puede utilizar los botones VEL. +/- e INCL. +/- para modificar la velocidad / inclinación, pero tenga en cuenta que estas se ajustaran automáticamente al iniciar el próximo segmento.



* Al finalizar un programa, la ventana correspondiente parpadeara y se escucharan 15 tonos. Luego de eso, los datos de la sesión se eliminarán y la cinta volverá a modo de espera.

CONTROL DE PULSO

Tome los pasamanos derecho e izquierdo con ambas manos y la ventana PULSE le mostrara sus pulsaciones luego de 5 segundos. Para una medición más exacta, posicione en la cinta detenida y sostenga los pasamanos por lo menos durante 30 segundos. La información de pulsaciones es únicamente para referencia y no debe ser usada con fines médicos.

FUNCIÓN DE CONTROL DE MASA CORPORAL

En modo de espera, presione el botón "PROG." Hasta que la ventana muestre FAT para ingresar a la función de control de masa corporal. Presione el botón MODO para seleccionar la categoría de parámetro a configurar (sexo, edad, altura, peso) la ventana correspondiente mostrara "'-1-", "-2-", "-3-" "-4-". Para cada categoría, utilice los botones **VEL. +/- (o INCL. +/-)** para ajustar el valor correspondiente. Luego de ajustar todos los parámetros, presione la tecla MODO nuevamente. La ventana correspondiente mostrara "-5-" y "--" respectivamente. Ya está listo para iniciar la prueba. La ventana correspondiente mostrar su índice de masa corporal.

VISUALIZACIÓN DE DATOS Y RANGO DE CONFIGURACIÓN

CATEGORÍA	VALOR POR DEFECTO	RANGO	MARCA
SEXO (1)	0 (Hombre)	0 - 1	0 = Hombre / 1 = Mujer
EDAD (2)	25 años	10 - 99 años	
ALTURA (3)	170 cm	100 - 240 cm	
PESO (4)	70 Kgs	20 - 160 kgs	

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC (BMI)	NIVEL DE GRASA
<19	FLACO
19 - 26	NORMAL
26 - 30	SOBRE PESO
>30	GORDO



FUNCION SUSPENDER

Al estar más de dos minutos sin interacción, el sistema volverá a modo de espera. Cuando el monitor se encuentra apagado por más de 10 minutos, el sistema se suspenderá. Presione cualquier tecla para reactivarlo.

LLAVE DE SEGURIDAD

Siempre que la llave de seguridad se desconecte, la cinta desacelerara hasta detenerse, todos los datos se borrarán y todas las ventanas mostrarán "--". Cualquier uso de la cinta requiere que la llave de seguridad se encuentre conectada.

VISUALIZACIÓN DE DATOS Y RANGO ESTABLECIDO

	RANGO INDICADO	VALOR POR DEFECTO	VALOR PROGRAMA	RANGO DE SETEO
Velocidad	1-20 Km/h	---	---	---
Inclinación	0~20%	---	---	---
Tiempo	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00 - 99:00
Distancia	0.00-99.9 Km	1.00 Km	---	0.5 - 99 Km
Calorías	0-999 Kcl	50 Kcl	---	10 - 990 Kcl

REPRODUCCIÓN DE MÚSICA

Es posible conectar un sistema de audio externo utilizando el Jack de la consola. La cinta cuenta con Parlantes MP3.

CICLOS PROGRAMADOS POR EL USUARIO

Presione continuamente la tecla MODO para seleccionar los ciclos programados por el usuario U1 a U5. Seleccione el tiempo y las funciones de la misma manera que con los programas predeterminados. Para programar un ciclo, seleccione el U correspondiente y presione el botón "PROG." Para comenzar la programación. Utilice los botones VEL. +/- e INCL. +/- para ajustar los valores de velocidad e inclinación del primer segmento, al finalizar presione el botón MODO para pasar al próximo segmento. Continúe este proceso hasta que todos los segmentos hayan sido programados. Una vez finalizado, presione el botón MODO y los datos se guardarán.

U1: la velocidad por defecto es 1km/h y la inclinación 0

U2: la velocidad por defecto es 2km/h y la inclinación 0

U3: la velocidad por defecto es 3km/h y la inclinación 0

U4: la velocidad por defecto es 4km/h y la inclinación 0

U5: la velocidad por defecto es 5km/h y la inclinación 0



DATOS TÉCNICOS DE LOS 60 PROGRAMAS PREDETERMINADOS

P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLIN.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLIN.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLIN.	3	6	6	6	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLIN.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLIN.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	6	2	5	5	2	0
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLIN.	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2



P16	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLIN.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLIN.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLIN.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLIN.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P28	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P29	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLIN.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



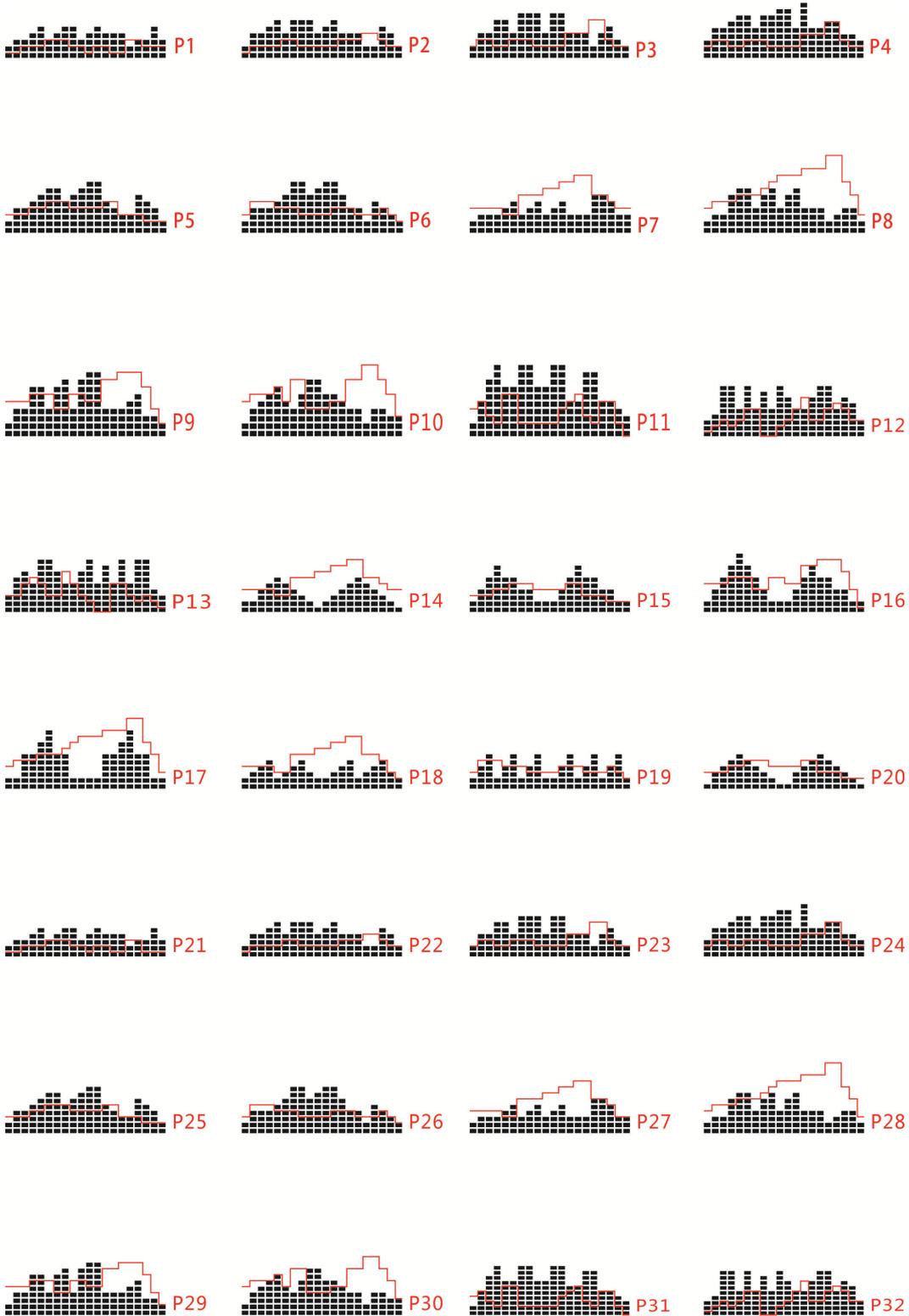
P31	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLIN.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P34	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P37	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P38	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P39	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLIN.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P40	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P41	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLIN.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P42	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLIN.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P43	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P44	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLIN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P45	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

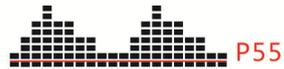
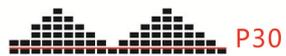
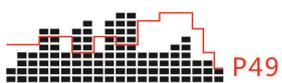
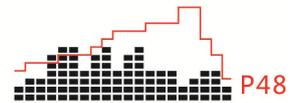
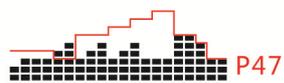
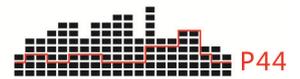
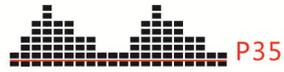
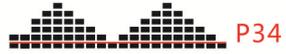


P46	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLIN.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P47	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P48	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P49	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P50	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLIN.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P51	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLIN.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P52	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P54	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P55	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P56	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P57	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLIN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P58	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLIN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P59	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLIN.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P60	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2



GRÁFICOS DE LOS 60 PROGRAMAS PREDETERMINADOS







EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

TENDÓN DE AQUILES

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



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

