

GOLD'S GYM[®]

CYCLE TRAINER 400 S

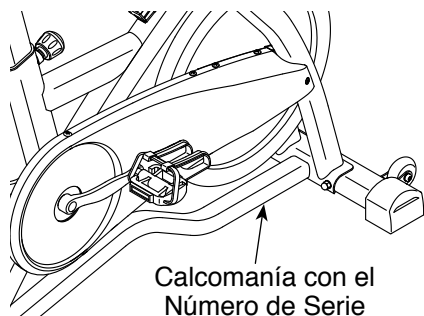
www.workoutwarehouse.com

Nº de Modelo GGEX62813

Nº de Version 0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



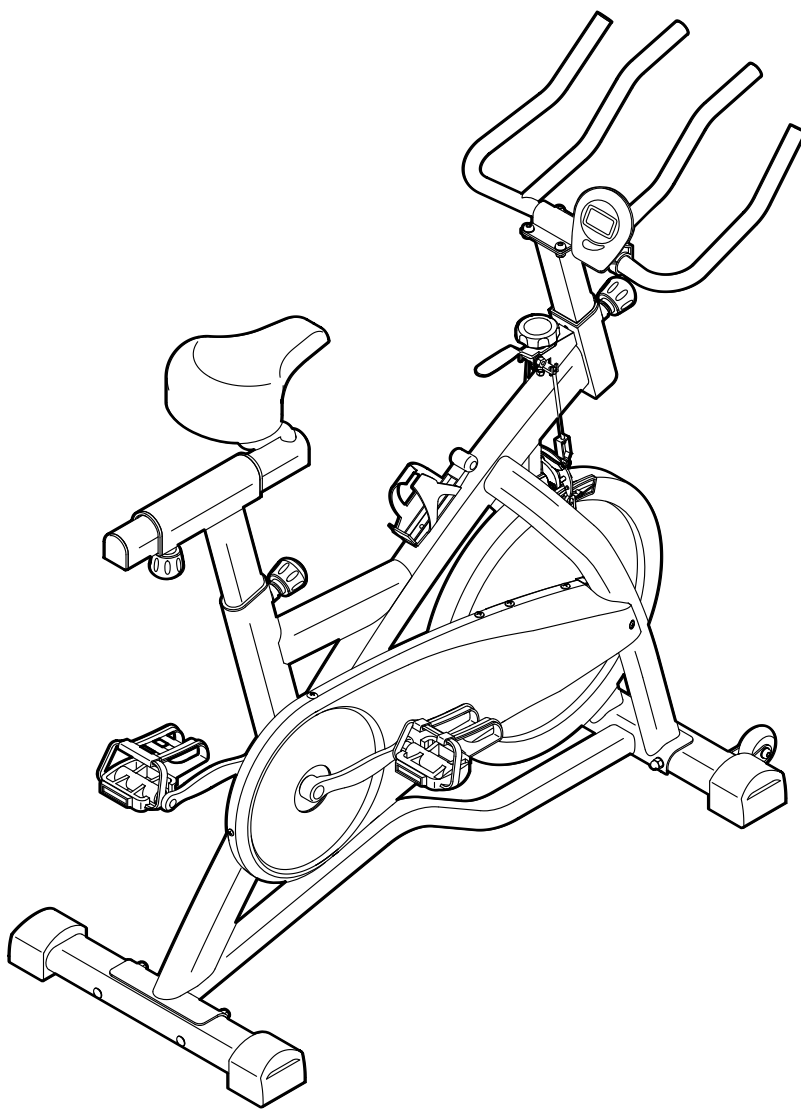
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA4

ANTES DE COMENZAR.....5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS13

GUÍA DE EJERCICIOS16

LISTA DE LAS PIEZAS18

DIBUJO DE LAS PIEZAS19

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

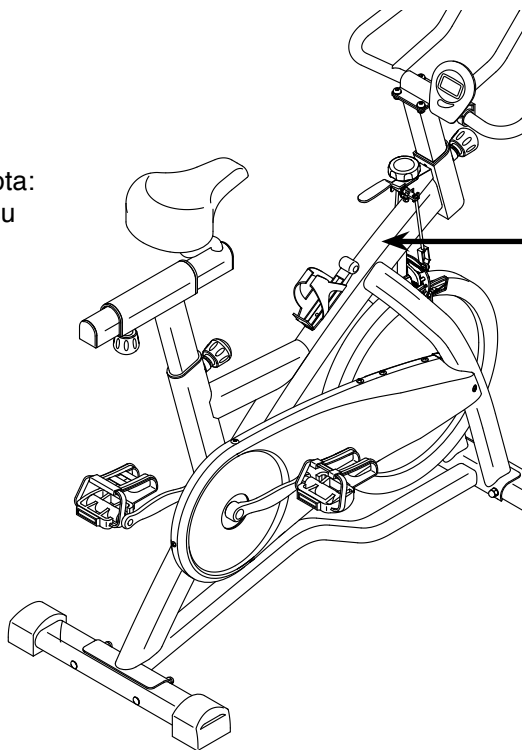
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 2 pies (0,6 m) de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 250 lbs (113 kg).
11. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
12. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
13. La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
14. Para detener rápidamente el volante presione la palanca de freno hacia abajo.
15. Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.
16. Para evitar dañar las almohadillas de los frenos, no las lubrique.
17. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Set the resistance to maximum when the bike is not in use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta de ejercicios GOLD'S GYM® CYCLE TRAINER 400 S. El pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado cardiovascular físico, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios CYCLE TRAINER 400 S proporciona una variedad de funciones diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene

preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

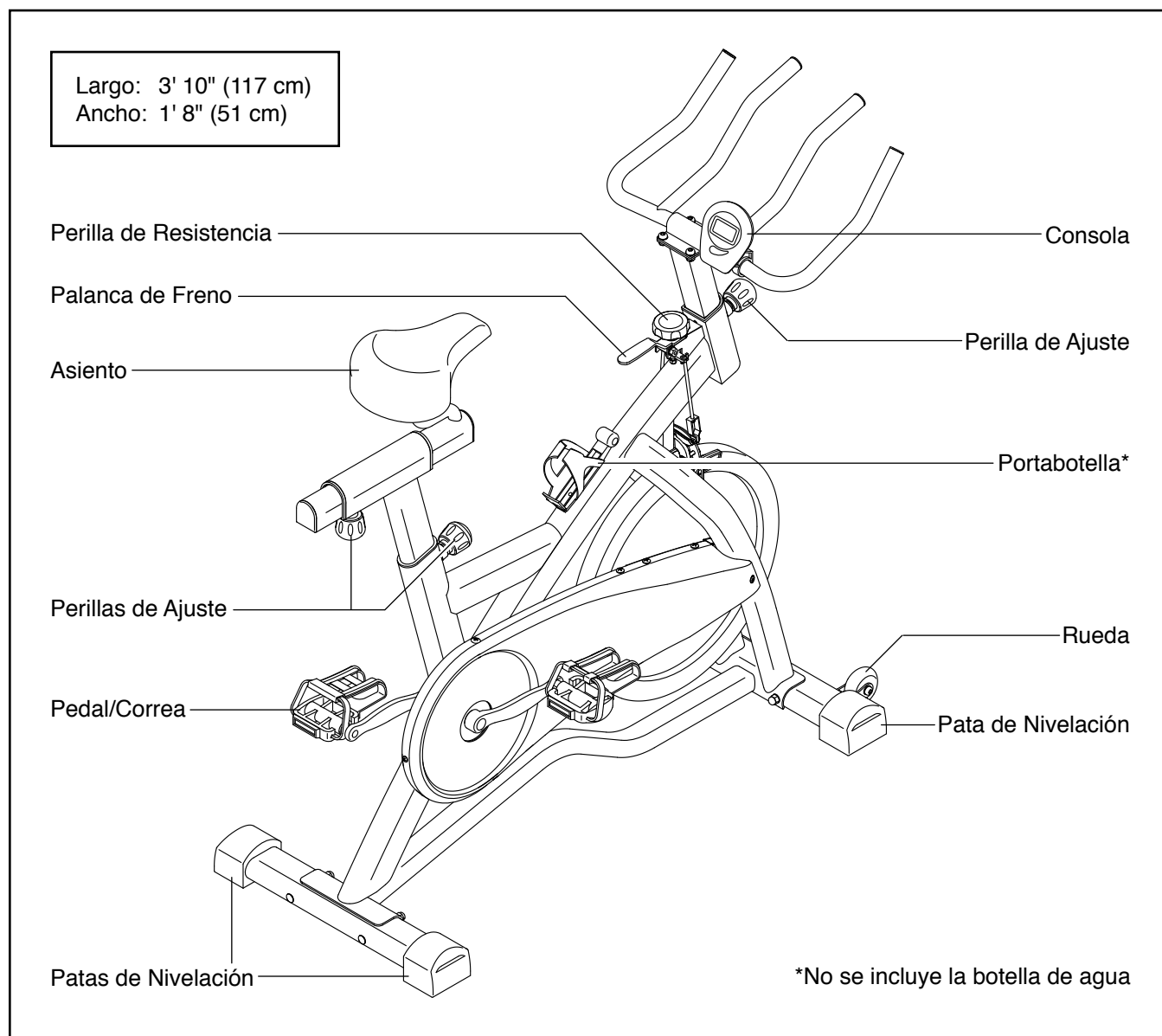
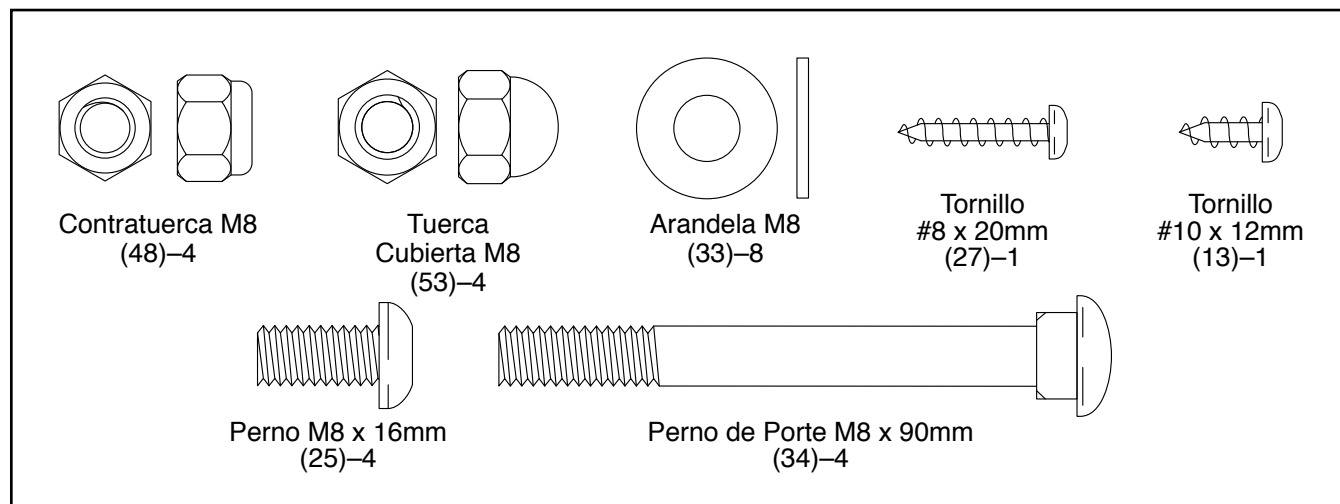


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que termine el montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- Puede que alguno de los componentes esté premontado. Puede que se incluya componentes adicionales.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

una llave ajustable

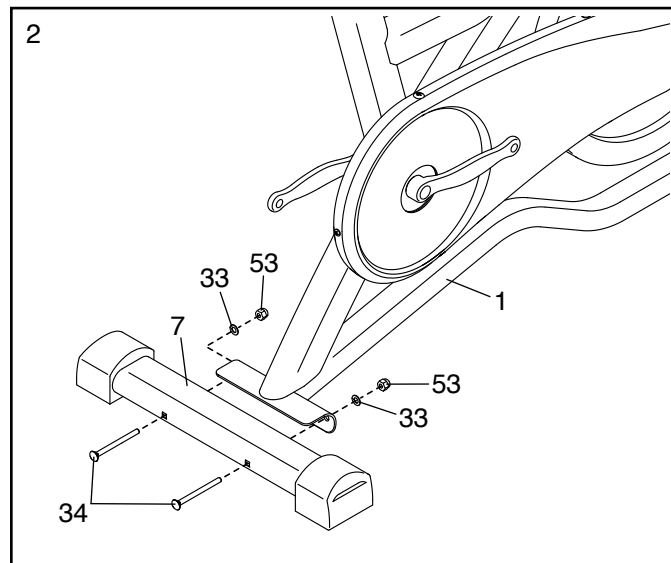


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.
2. Si hay un soporte de transporte (no se muestra) en la parte trasera de la Armadura (1), retire y deseche los dos tornillos, las dos arandelas y el soporte de transporte.

Identifique el Estabilizador Trasero (7), que no tiene ruedas.

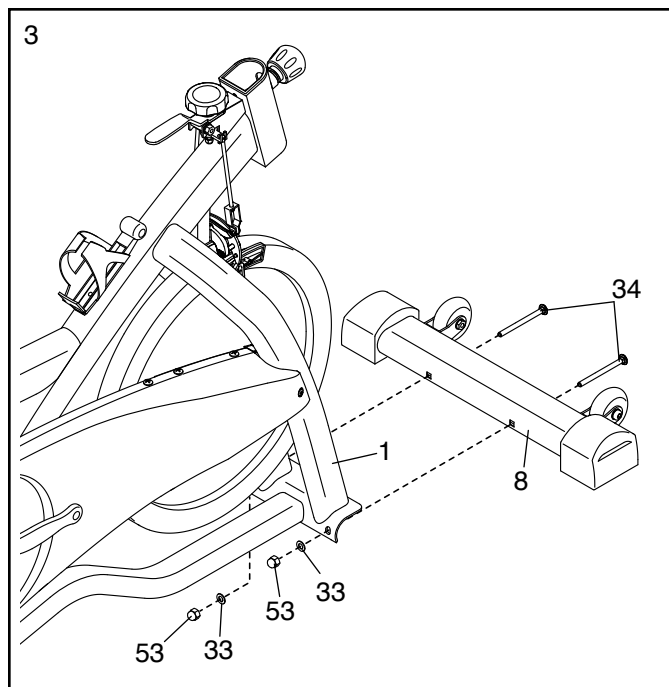
Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte M8 x 90mm (34), cuatro Arandelas M8 (33) y dos Tuercas Cubiertas M8 (53).



3. Si hay un soporte de transporte (no se muestra) en la parte delantera de la Armadura (1), retire y deseche los dos tornillos, las dos arandelas y el soporte de transporte.

Orienta el Estabilizador Delantero (8) tal como se indica.

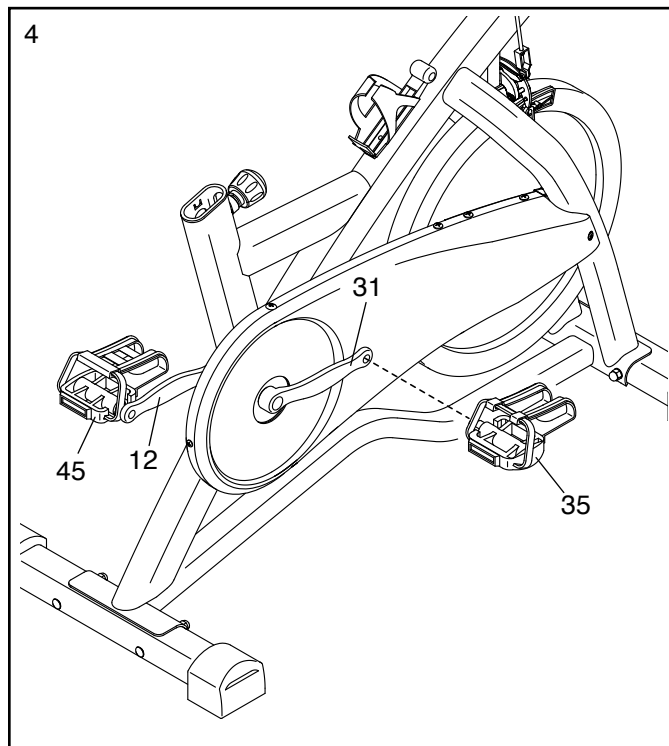
Conecte el Estabilizador Delantero (8) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte M8 x 90mm (34), cuatro Arandelas M8 (33) y dos Tuercas Cubiertas M8 (53).



4. Identifique el Pedal Derecho (35).

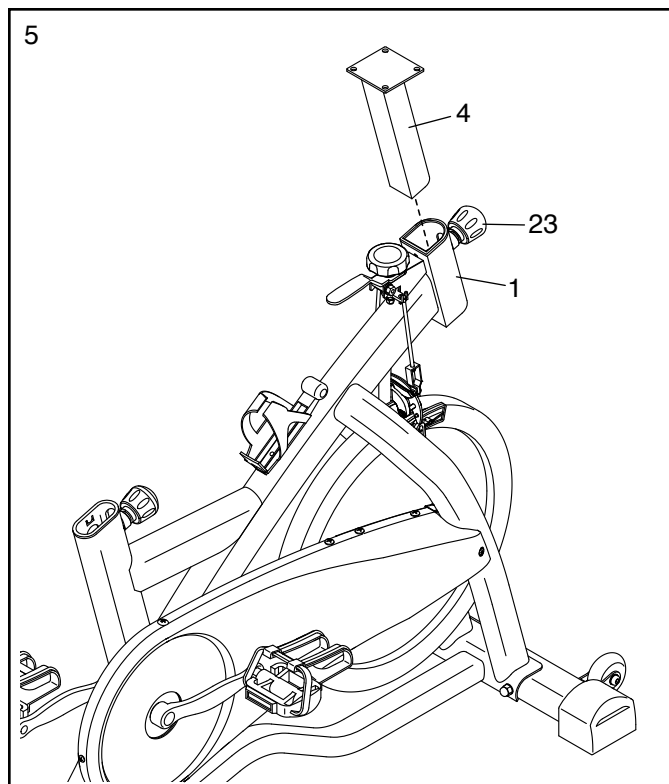
Con una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (35) **en el sentido de las agujas del reloj**, en el Brazo de la Manivela Derecha (31).

Seguidamente, apriete el Pedal Izquierdo (45) **en dirección opuesta a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Izquierda (12).

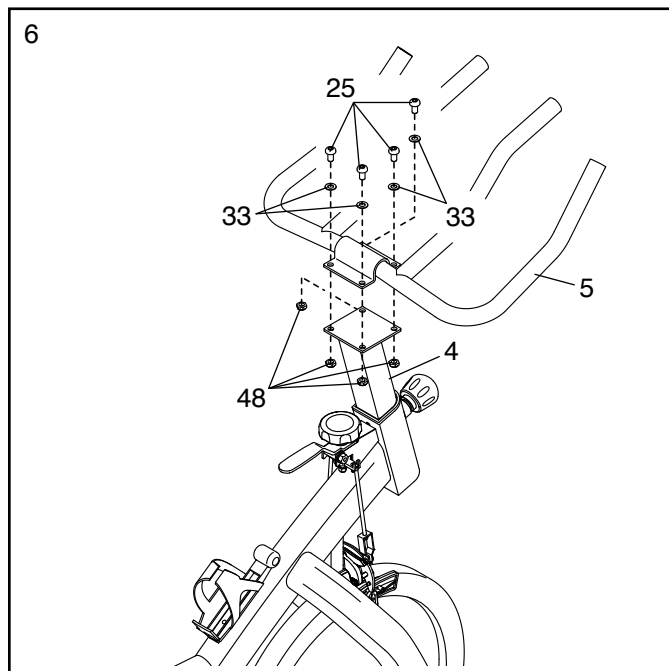


5. Ubique la Perilla de Ajuste (23) en la parte delantera de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y tire de ella hacia afuera. A continuación, introduzca el Poste de la Baranda (4) en la Armadura.

Mueva el Poste de la Baranda (4) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, libere la Perilla de Ajuste (23) en un orificio de ajuste del Poste de la Baranda y luego apriete la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté encajada firmemente en uno de los orificios de ajuste.**



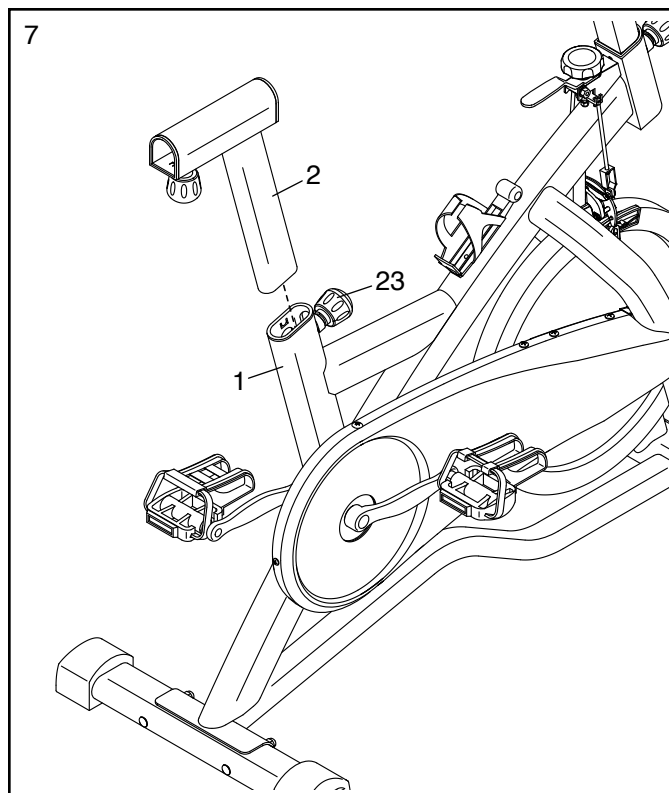
6. Fije la Baranda (5) al Poste de la Baranda (4) con cuatro Pernos M8 x 16mm (25), cuatro Arandelas M8 (33) y cuatro Contratuercas M8 (48).



7. Oriente el Poste del Asiento (2) tal como se indica.

Localice la Perilla de Ajuste (23) en la parte trasera de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y tire de ella hacia afuera. A continuación, introduzca el Poste del Asiento (2) en de la Armadura.

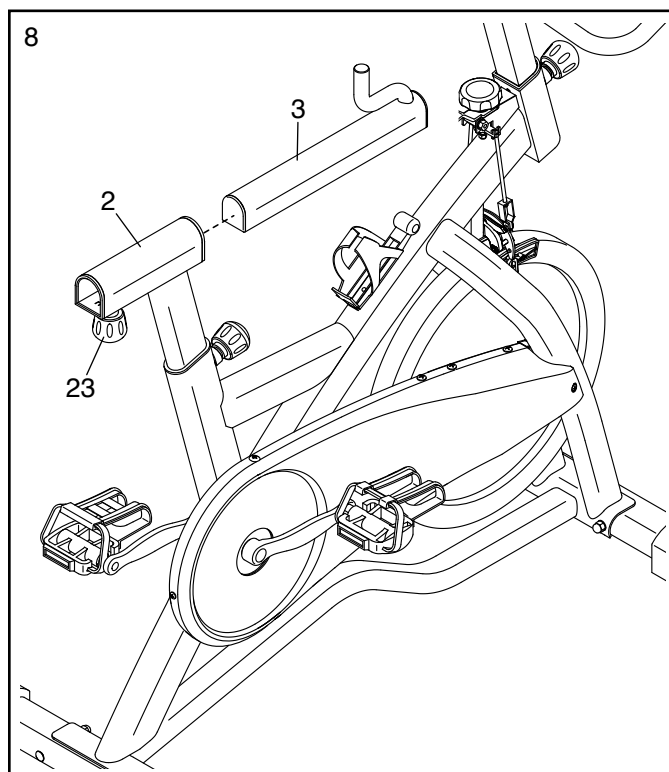
Deslice el Poste del Asiento (2) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, libere la Perilla de Ajuste (23) en un orificio de ajuste del Poste del Asiento y luego apriete la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté encajada firmemente en uno de los orificios de ajuste.**



8. Oriente el Porta Asiento (3) tal como se indica.

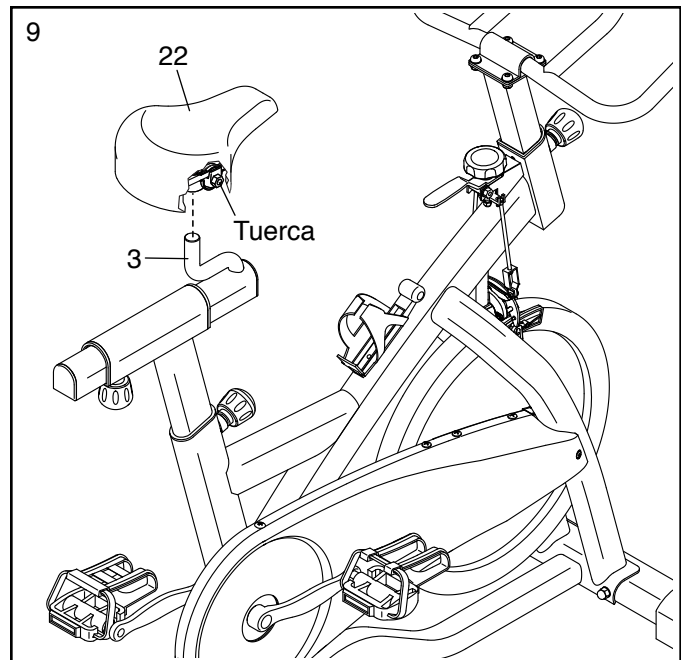
Ubique la Perilla de Ajuste (23) en el Poste del Asiento (2). Afloje la Perilla de Ajuste y tire de ella hacia afuera. Luego introduzca el Porta Asiento (3) en el Poste del Asiento.

Deslice el Porta Asiento (3) a la posición deseada, libere la Perilla de Ajuste (23) en un orificio de ajuste del Porta Asiento y luego apriete la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté encajada firmemente en uno de los orificios de ajuste.**

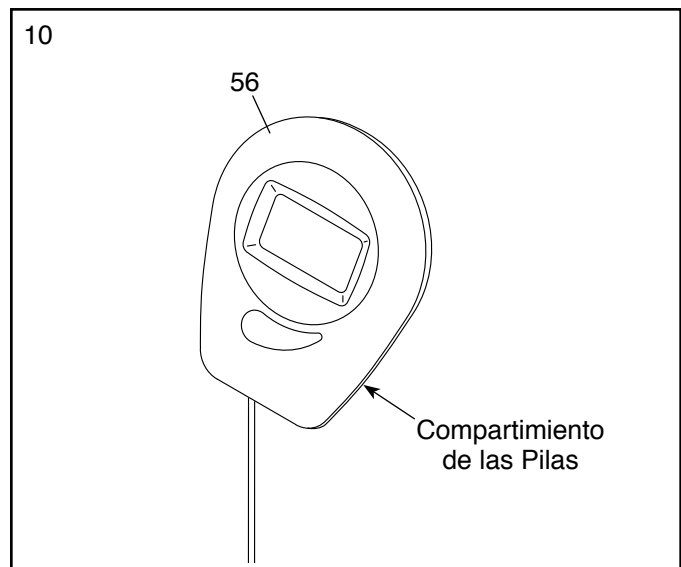


9. Deslice el Asiento (22) por el poste sobre el Porta Asiento (3). **Asegúrese de que el Asiento esté nivelado y que la parte superior del Asiento apunta hacia adelante.**

Luego apriete las dos tuercas (solo se muestra una) debajo del Asiento (22).



10. La Consola (56) puede usar dos pilas AA (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.** Retire la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola e introduzca las pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado en el compartimento de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas.

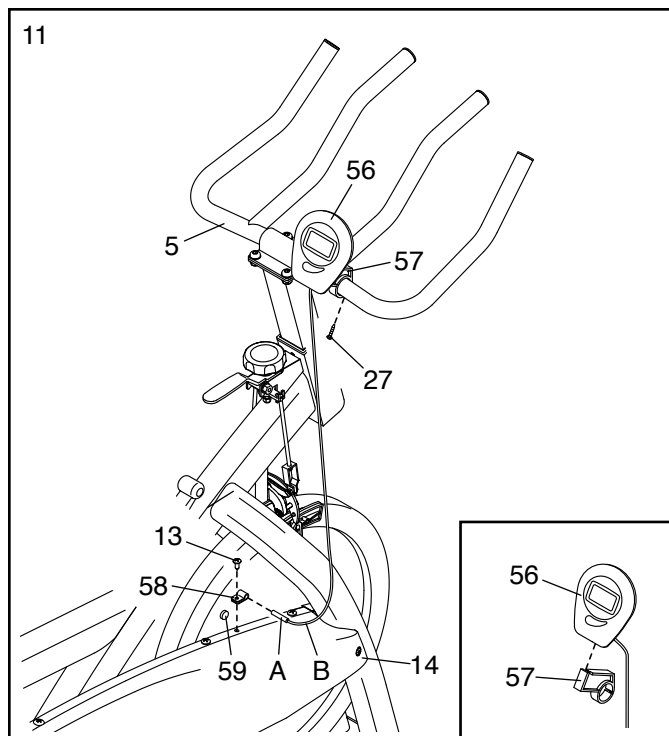


11. **Vea el diagrama incluido.** Deslice la Consola (56) por el Soporte de la Consola (57).

Conecte el Soporte de la Consola (57) a la Baranda (5) con un Tornillo #8 x 20mm (27).

A continuación, conecte la Abrazadera (58) al Protector Exterior (14) con un Tornillo #10 x 12mm (13).

A continuación, inserte el interruptor de lengüeta (A) en el extremo del cable de la consola (B) en la Abrazadera (58). Desplace el interruptor de lengüeta que esté a 1–2 cm de distancia del Imán (59).



12. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funciona adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

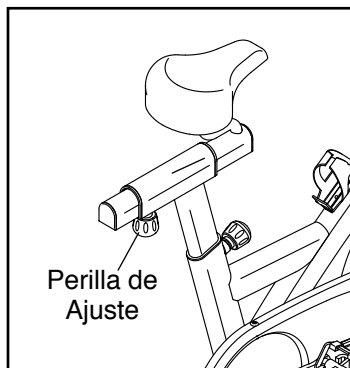
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar su asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, consulte el paso de montaje 9 de la página 11. Afloje las tuercas que están en el soporte del asiento (unas vueltas) y luego incline el asiento hacia abajo o hacia arriba, o deslícelo hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego vuelva a apretar las tuercas.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Para ajustar la posición del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y tire de ella hacia abajo. Luego mueva el asiento hacia delante o hacia atrás, libere la perilla de ajuste en el orificio de ajuste del porta asiento y apriete firmemente la perilla de ajuste.

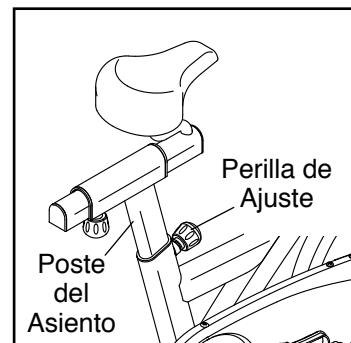


Asegúrese de que la perilla de ajuste esté encajada en uno de los orificios de ajuste.

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

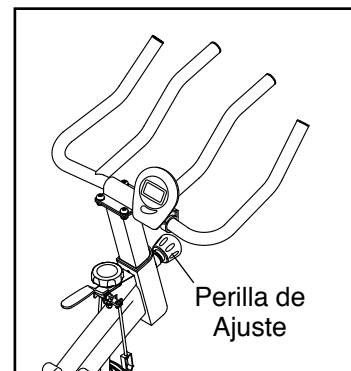
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y tire de ella hacia fuera. Luego mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla de ajuste en el orificio de ajuste del poste del asiento y apriete firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste esté encajada en uno de los orificios de ajuste.**



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

Para ajustar la altura del poste de la baranda, primero afloje la perilla de ajuste y tire de ella hacia fuera. Luego mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla de ajuste en el orificio de ajuste del poste de la baranda y apriete firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste esté encajada en uno de los orificios de ajuste.**

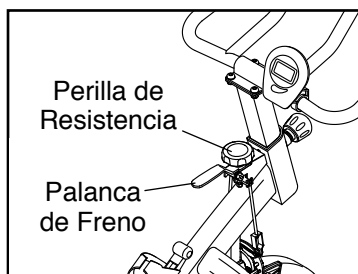


CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para apretar las correas de los pedales (consulte el dibujo de la página 5), sólo tire de los extremos de las correas del pedal. Para aflojar las correas del pedal, presione y sujete las lengüetas de los seguros, ajuste las correas del pedal a la posición deseada y luego libere las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección a las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



Para detener el volante empuje la palanca de freno hacia abajo. El volante debe detenerse completamente en ese momento.

IMPORTANTE: Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas en el estabilizador delantero o trasero (vea el dibujo de la página 5) hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

CÓMO DAR MANTENIMIENTO A LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE:** Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de fácil uso presenta seis modos que proporcionan información instantánea sobre el ejercicio durante sus entrenamientos.

Recorrer (SCAN): Este modo muestra en sucesión las funciones de tiempo, velocidad, distancia, calorías y distancia total, durante algunos segundos cada una.

Tiempo (TIME): Este modo muestra el tiempo transcurrido.

Velocidad (SPEED): Este modo muestra su velocidad de pedaleo, en kilómetros por hora.

Distancia (DIST.): Este modo muestra la distancia que ha pedaleado durante su entrenamiento, en kilómetros.

Calorías (CALORIES): Este modo muestra el número aproximado de calorías que ha quemado durante su entrenamiento.

Distancia Total (TOTAL DIST.): Este modo muestra la distancia total, en kilómetros, que se ha pedaleado en la bicicleta de ejercicios desde su fabricación.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

Asegúrese de que estén instaladas las baterías en la consola (vea el paso de montaje 10 en la página 11). Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón Mode (modo) de la misma o simplemente comience a pedalear.

2. Seleccione uno de los modos.

Modo Scan (recorrer): Para volver a seleccionar el modo scan, pulse repetidamente el botón Mode hasta que aparezca una flecha encima de la palabra SCAN.

Modos Time (tiempo), Speed (velocidad), Distance (distancia), Calories (calorías), o Total Distance (distancia total): Para seleccionar uno de estos modos para visualizarlo de continuo, pulse repetidamente el botón Mode hasta que aparezca una flecha encima de la selección deseada. Asegúrese de que no aparezca una flecha encima de la palabra SCAN.

3. Comience a pedalear y siga su progreso en la pantalla.

A medida que realiza los ejercicios la consola mostrará el(los) modo(s) que selecciona.

Para reiniciarla pantalla a cero, pulse y mantenga el botón Mode durante varios segundos.

4. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven por algunos segundos, la consola entrará en pausa.

La consola tiene una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y no se pulsa el botón Mode de la consola durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente para ahorrar la carga de las pilas.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

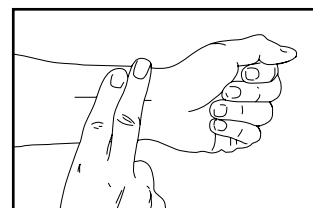
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona

de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, realice ejercicios durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Realice un recuento



de los latidos de seis segundos y multiplique el resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de latidos durante seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

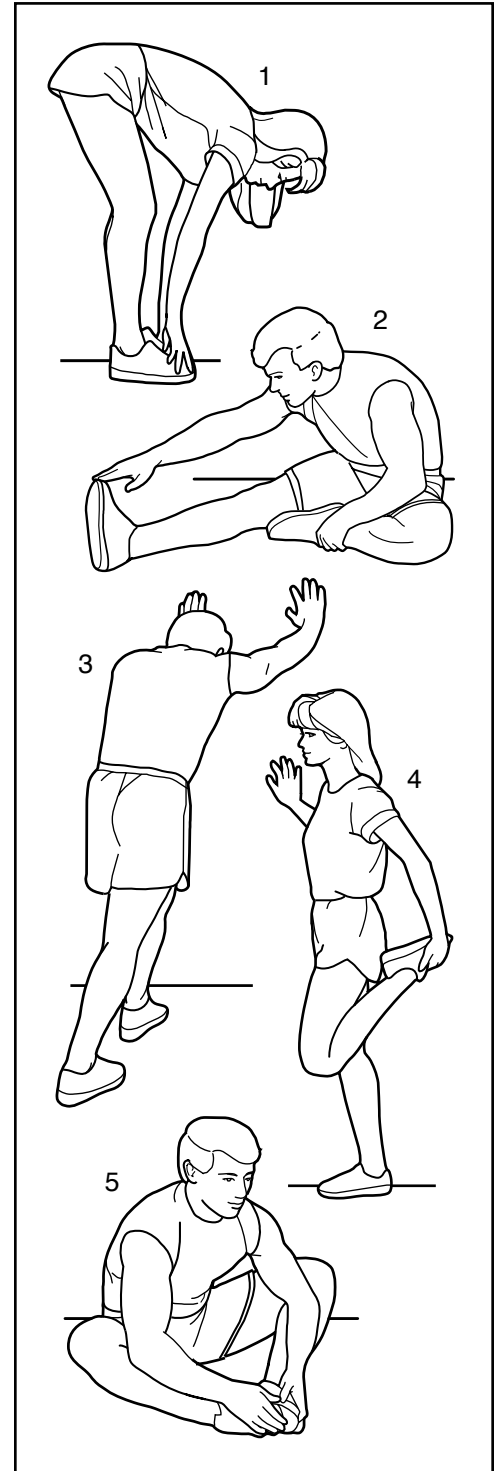
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

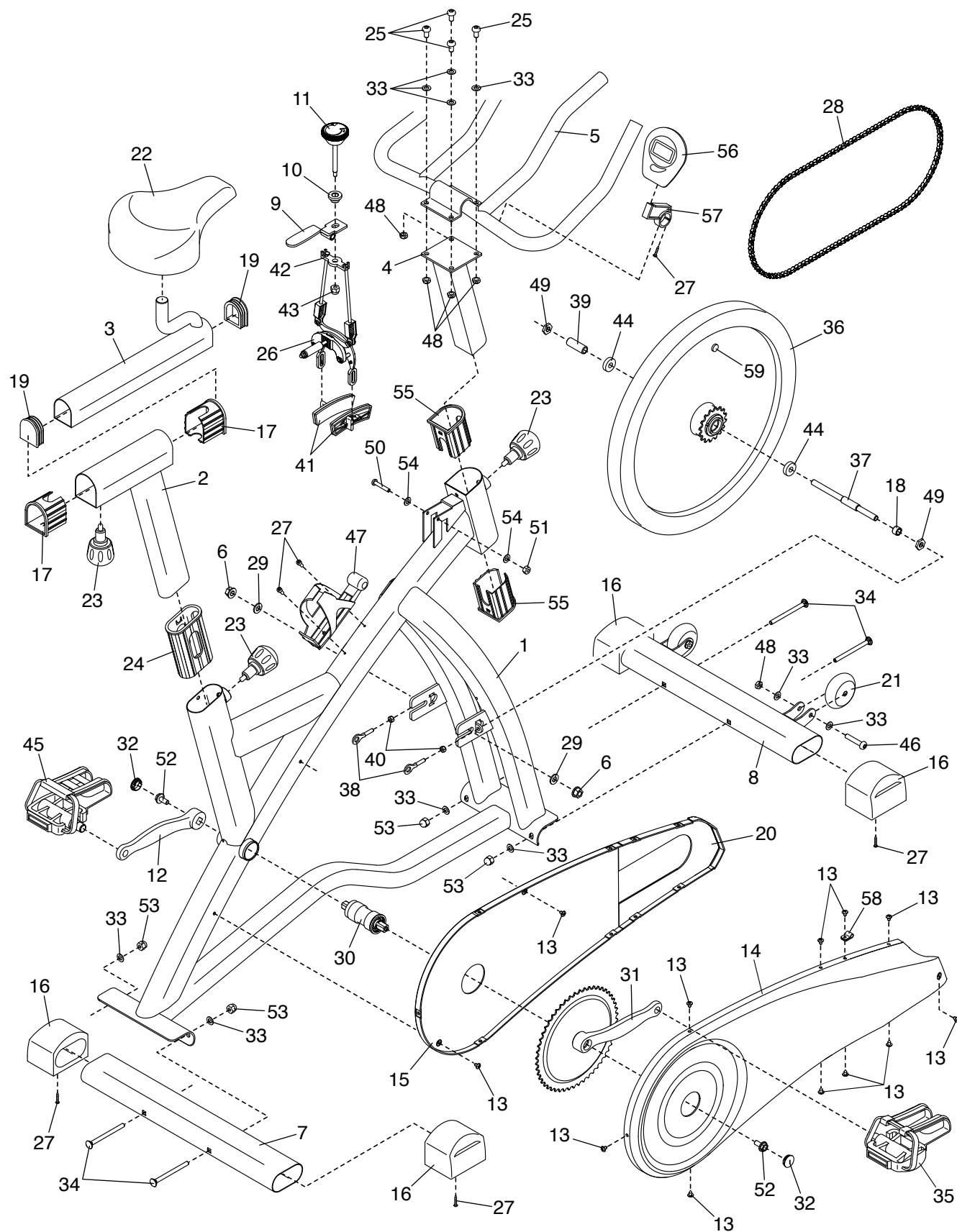


LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo GGEX62813.0 R1213A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	32	2	Tapa de la Manivela
2	1	Poste del Asiento	33	12	Arandela M8
3	1	Porta Asiento	34	4	Perno de Porte M8 x 90mm
4	1	Poste de la Baranda	35	1	Pedal Derecho/Correa
5	1	Baranda	36	1	Volante
6	2	Tuerca Dentada	37	1	Eje del Volante
7	1	Estabilizador Trasero	38	2	Tensor de la Cadena
8	1	Estabilizador Delantero	39	1	Espaciador del Eje Largo
9	1	Palanca de Freno	40	2	Tuerca M6
10	1	Arandela de Fieltro	41	1	Conjunto de la Almohadilla del Freno
11	1	Perilla de Resistencia	42	1	Soporte del Freno
12	1	Brazo de la Manivela Izquierda	43	1	Tuerca Cuadrada 3/8"
13	12	Tornillo #10 x 12mm	44	2	Cojinete del Volante
14	1	Protector Exterior	45	1	Pedal Izquierdo/Correa
15	1	Protector Trasero Interior	46	2	Perno M8 x 45mm
16	4	Tapa del Estabilizador	47	1	Porta Botella de Agua
17	2	Buje del Poste del Asiento	48	6	Contratuerca M8
18	1	Espaciador del Eje Corto	49	2	Tuerca Fina M10
19	2	Tapa del Porta Asiento	50	1	Perno M6 x 38mm
20	1	Protector Delantero Interior	51	1	Contratuerca M6
21	2	Rueda	52	2	Tornillo del Brazo de la Manivela
22	1	Asiento	53	4	Tuerca Cubierta M8
23	3	Perilla de Ajuste	54	2	Arandela M6,5
24	1	Buje de la Armadura Grande	55	2	Buje de la Armadura Pequeño
25	4	Perno M8 x 16mm	56	1	Consola/Interruptor de Lengüeta/Cable
26	1	Montaje del Freno del Calibrador	57	1	Soporte de la Consola
27	8	Tornillo #8 x 20mm	58	1	Abrazadera
28	1	Cadena	59	1	Imán
29	2	Arandela M10	*	—	Herramienta del Montaje
30	1	Soporte Inferior	*	—	Manual del Usuario
31	1	Brazo de la Manivela Derecha/ Rueda Dentada			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)