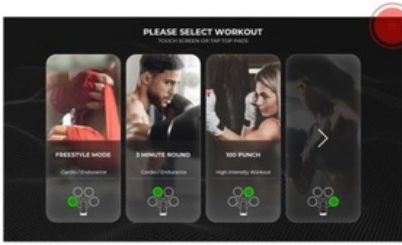


TKD



Primer inicio del dispositivo - ACTUALIZACIÓN

1/9



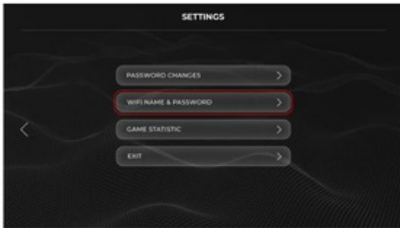
1 IN THE UPPER RIGHT CORNER, CLICK SETTINGS ICON

2/9



2 ENTER YOUR PASSWORD AND PROCEED

3/9



3 SELECT THE 'WIFI NAME & PASSWORD' SECTION FROM THE END OF THE LIST

4/9



4 ENTER WIFI NETWORK NAME AND PROCEED

5/9



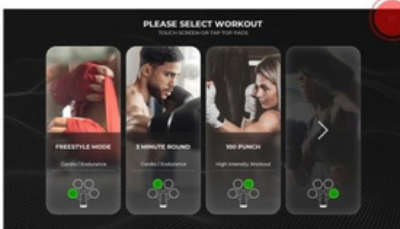
5 ENTER WIFI NETWORK PASSWORD AND PROCEED

6/9



6 AFTER PROCEED THE PASSWORD, YOU MUST RESET THE MACHINE, TURN IT OFF AND ON

7/9



7 RETURN TO SETTINGS PANEL

7/9



8 SELECT THE 'SOFTWARE UPDATE' SECTION



9 UPDATE SOFTWARE

1. En la esquina superior derecha, haga clic en el icono de configuración.

2. Ingrese su contraseña y continúe (la contraseña principal es 0000)

3. Seleccione la sección "NOMBRE Y CONTRASEÑA DE WIFI" del final de la

lista. 4. Ingrese el nombre de la red WiFi y continúe

5. Ingrese la contraseña de la red WiFi y continúe

6. Después de ingresar la contraseña, debe restablecer la máquina, apagarla y encenderla.

7. Regresar al panel de configuración

8. Seleccione la sección "ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE"

9. Actualizar software

Contenido

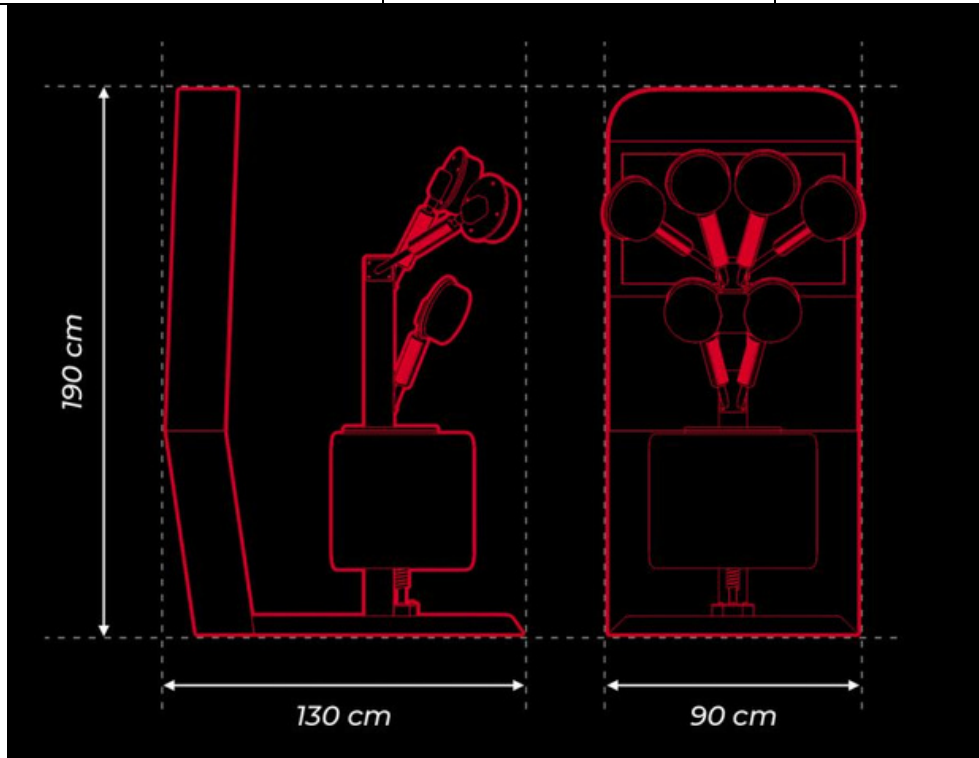
1. Datos generales	4
2. Manual de usuario.....	6
3 . Descripción de los controles.....	6
4. Actualización	9
5 . Instrucción de seguridad.....	9
6. Garantía.....	11
6.Mantenimiento.....	11
7. Formación.....	12

OBSERVACIONES:

- Antes de proceder con el montaje y uso, lea atentamente el manual de instrucciones. Por favor
- conserve este manual para referencias futuras.
- El producto puede diferir ligeramente de la foto debido a actualizaciones. El
- dispositivo está destinado a personas de entre 160 y 195 cm de altura.

1. Datos generales

Nombre	Construcción de metal	boxeador cardiovascular
Altura	1800 milímetros	1850 mm
Ancho	818 milímetros	850 mm
Longitud	1078 milímetros	1300 mm
Peso	- -	200 kilos
Fuerza	- -	220-240V
El consumo de energía	- -	100 vatios.



El Productor garantiza el funcionamiento eficiente del dispositivo de acuerdo con los datos técnicos y operativos contenidos en la documentación adjunta y el manual de funcionamiento. La máquina fue diseñada y construida con los mejores materiales y piezas disponibles en el mercado. Las condiciones de la garantía se describen en la siguiente parte del manual.



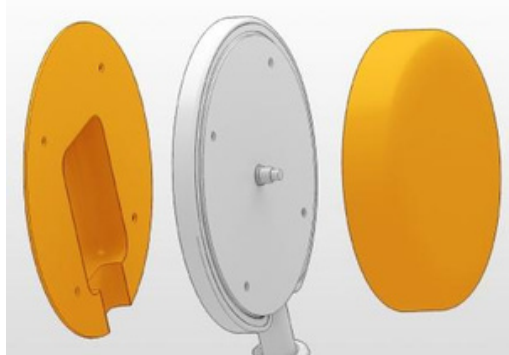
El dispositivo consta de una estructura metálica y almohadillas de impacto. Las pastillas están montadas sobre resortes y vibroaisladores.

Consisten en

- la pieza de plástico (HDPE) en la que está incrustada la tira de LED RGB pieza
- de plástico (cubierta que cubre el sensor y el cableado)
- Cojín fabricado en pluma natural, plástico-HDPE y espuma, sobre el que golpea el usuario.

Las piezas están montadas sobre una llanta de metal sobre la que está montado un sensor que recibe una señal después de golpear una almohadilla.

Si el sensor está dañado o desgastado, la tira de LED (en el borde de una almohadilla determinada con un sensor dañado) comienza a parpadear en amarillo. Esto informa al cliente que el sensor todavía está activo (presionado) o defectuoso.



Las almohadillas (cojines) son piezas de desgaste ya que están expuestas directamente a muchos impactos. Son un elemento que se reemplaza periódicamente. Se recomienda comprarlo al fabricante, fabricado con los mejores materiales disponibles. Contamos con amplia experiencia en la operación y consumo de materiales para esta parte del equipo.

¡Importante!

Verifique el estado de las almohadillas con regularidad para localizar desgaste u objetos extraños que puedan causar lesiones durante el uso.

El equipo está equipado con almohadillas que protegen al usuario de lesiones y cortes.

El control (selección de entrenamiento) se realiza mediante dos soluciones alternativas: la pantalla táctil o los cuatro pads superiores.



Los gráficos en los círculos muestran qué pad. Al presionar el pad apropiado,

color verde.
opción.



Componentes internos:

- monitor táctil
- fuentes de alimentación de 12V
- amplificador de sonido
- Altoparlante
- Placa base - microordenador
- Sensores táctiles
- Cableado de tira LED RGB de
- silicona

2. manual de usuario

1. Lea el manual completamente antes de operar la máquina.
2. Inserte el enchufe directamente en el enchufe.
3. El tiempo de funcionamiento fijo del dispositivo es de 18 horas.
4. Después de unirse, espere a que se cargue el programa.
5. Seleccione un plan de entrenamiento de las opciones disponibles en el panel del dispositivo y comience a usar el dispositivo. Ajusta las opciones según tus habilidades durante el entrenamiento.

La máquina se utiliza para el entrenamiento, que consiste en golpear y patear almohadillas individuales con sensores, las llamadas "almohadas activas". Nos topamos con almohadas activas, cuya iluminación LED cambia de rojo a verde. Los círculos no utilizados (los inactivos, a los que no golpeamos) tienen luces rojas. En el programa básico, golpear un pad resaltado en verde suma 1 punto, mientras que golpear un pad resaltado en rojo resta 1 punto.

El tiempo y el método de entrenamiento dependen de la configuración ingresada por el usuario. La configuración del entrenamiento se realiza cambiando las opciones en la pantalla táctil o usando los cuatro botones superiores.

Los mejores resultados se guardan y la lista de registros se restablece cada 24 horas para obtener el mejor resultado diario, o una vez al mes para obtener el mejor resultado de un mes en particular.

¡ATENCIÓN!

El dispositivo está destinado a personas de entre 160 y 195 cm de altura. Tenga cuidado al utilizar el dispositivo. El fabricante recomienda el uso de guantes que protejan los dedos, tobillos y muñecas. Por ejemplo, guantes de boxeo u otros guantes de artes marciales que tengan una capa protectora para la estabilización de los tobillos, los dedos y las muñecas. Durante el entrenamiento, golpea sólo los lugares designados como se describe en las instrucciones. En caso de detectar alguna falla, deje de usarlo e informe la falla al administrador del equipo.

Control de pantalla táctil:

Para evitar dañar la pantalla táctil, no utilice fuerza excesiva. Puedes usarlo al tacto, sin el uso de guantes.

Controle con los cuatro pads superiores:

Siga las instrucciones en el monitor para elegir una opción presionando uno de los botones superiores. Se puede utilizar con guantes.

Operación del dispositivo:

Al utilizar el equipo, utilice guantes de boxeo u otros guantes de artes marciales que tengan una capa protectora para la estabilización de los tobillos, los dedos y las muñecas. Sólo el propietario del dispositivo adquirido o el usuario que no sigue las instrucciones de uso es responsable de la falta de dicha protección.

3 . Descripción del control

El dispositivo se controla mediante una pantalla táctil y cuatro botones superiores ubicados al nivel de la cabeza. Elegimos las opciones de entrenamiento entre los dispositivos disponibles en el programa.

¡ATENCIÓN!

No presione demasiado la pantalla táctil. Esto podría dañarlo. No se permiten objetos con puntas afiladas, como lápices o bolígrafos. Esto podría rayar la superficie de la pantalla táctil o dañarla.

La lista actual de opciones de formación. El fabricante se reserva

- MODO ESTILO LIBRE
- RONDA DE 3 MINUTOS
- 100 PUÑOS
- PRUEBA DE VELOCIDAD
- TIEMPO DE REACCIÓN
- TUTORIAL DE BOXEO
- MODO TURBO DE 3 MINUTOS MODO
- TURBO DE 100 PUNZONES

Descripción:

- MODO ESTILO LIBRE

Programa básico. Este es un entrenamiento cardiovascular típico, un entrenamiento de calentamiento. El usuario gana puntos al golpear los pads con un borde verde y los pierde al golpear los pads con un borde rojo. Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá regresar al menú o reiniciar el juego. En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

Los círculos verdes suman 1 punto, los círculos rojos restan 1 punto.

- RONDA DE 3 MINUTOS

El programa de la "ronda de tres minutos" consiste en sumar tantos puntos como sea posible en tres minutos. Los círculos verdes suman 1 punto, los círculos rojos restan 1 punto. Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá regresar al menú o reiniciar el juego.

En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

- 100 PUÑOS

El programa consiste en conseguir 100 puntos en el menor tiempo posible. Los círculos verdes suman 1 punto, los círculos rojos restan 1 punto. Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá volver al menú o reiniciar el juego.

En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

- PRUEBA DE VELOCIDAD

El programa "SPEED TEST" consiste en golpear al usuario del dispositivo con las almohadillas con borde verde lo más rápido posible en un minuto. Por golpear el pad inmediatamente, el usuario recibe el mayor número de puntos, es decir, 9. La reacción más lenta es la menor cantidad de puntos en la escala de 9-1 puntos. Golpear los círculos con bordes verdes suma 1 punto. Golpear un pad con un borde rojo reduce 10 puntos.

Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá volver al menú o reiniciar el juego.

En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

- TIEMPO DE REACCIÓN

El programa mide su tiempo de reacción promedio. El reloj incorporado calcula la respuesta promedio al impacto de tres pads seguidos con un borde verde. Golpear un pad con un borde rojo no cuenta. Se dan dos resultados: TIEMPO PROMEDIO y VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá volver al menú o reiniciar el juego.

En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

- TUTORIAL DE BOXEO

tres opciones para elegir:

- principiante
- avanzado
- profesional

Entrenamiento de la parte superior de los músculos dependiendo del nivel de avance del usuario.

Versión con almohadillas superiores y centrales únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo).

Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá volver al menú o reiniciar el juego.

- MODO TURBO RONDA DE 3 MINUTOS

El programa de la "ronda de tres minutos" consiste en sumar tantos puntos como sea posible en tres minutos. Los círculos verdes suman 1 punto, los círculos rojos restan 1 punto. Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá regresar al menú o reiniciar el juego.

En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

El "MODO TURBO" cambia la velocidad (acelera) la iluminación y el desvanecimiento de los anillos en las almohadillas. Lo que hace que el modo de entrenamiento sea mucho más rápido y difícil.

- MODO TURBO DE 100 PUNZONES

El programa consiste en conseguir 100 puntos en el menor tiempo posible. Los círculos verdes suman 1 punto, los círculos rojos restan 1 punto. Si no se realiza ninguna acción, el programa automáticamente sugerirá volver al menú o reiniciar el juego.

En esta etapa, puedes elegir 2 tipos de juego:

- Versión con todos los pads activos (entrenamiento de cuerpo completo)
- Versión con almohadillas superior y central únicamente, excluyendo la almohadilla para patadas (solo entrenamiento de la parte superior del cuerpo)

El "MODO TURBO" cambia la velocidad (acelera) la iluminación y el desvanecimiento de los anillos en las almohadillas. Lo que hace que el modo de entrenamiento sea mucho más rápido y difícil.

4. Actualización

El dispositivo tiene funciones de actualización, lo que le permite utilizar el software más reciente. Se recomiendan actualizaciones periódicas (cada 3 meses) para aprovechar las últimas mejoras del dispositivo. El fabricante puede sugerir una actualización para eliminar el problema o mejorar las opciones del dispositivo.

Servicio en línea:

Existe la posibilidad de reparación mediante servicio remoto. Esto le permite eliminar errores y problemas relacionados con el programa cargado. Primero debe informar al servicio sobre el problema. Luego conéctese al dispositivo (como una actualización regular).

Si el fabricante soluciona un problema grave o mejora el programa, puede sugerir una actualización.

5 . Instrucción de seguridad

El fabricante recomienda fijar el dispositivo al suelo para su correcto funcionamiento y funcionamiento. Designe los lugares donde se ubicará el dispositivo. El equipo dispone de orificios que permiten fijarlo al suelo.

Antes de comenzar la instalación, asegúrese de leer las instrucciones de seguridad incluidas en este manual. Es necesario verificar el estado técnico de los dispositivos e instalaciones eléctricas (estado del aislamiento de alambres y cables, enchufes, interruptores, tomas de corriente), neutralización y puesta a tierra, estado de la protección contra incendios. Comprobar el estado técnico de las protecciones actuales.

La mayoría de los accidentes laborales se producen por incumplimiento o incumplimiento de las normas básicas de seguridad. Los accidentes se pueden evitar previendo posibles situaciones que pongan en peligro la vida o la salud y siguiendo estrictamente los procedimientos de seguridad. Asegúrese siempre de que las condiciones y el estado técnico del dispositivo permitan un funcionamiento seguro para el usuario y terceros cercanos.

¡IMPORTANTE!

- El producto no está destinado a fines de rehabilitación. ¡El

dispositivo está previsto para uso en interiores!

Utilice el dispositivo únicamente para el fin previsto.

- Cualquier otro uso del dispositivo está prohibido y puede resultar peligroso. El fabricante no se hace responsable de posibles daños o lesiones causados por el uso inadecuado del equipo.
- El equipo ha sido fabricado con estándares de seguridad. Se han descartado posibles riesgos de lesiones.
- Se recomienda asegurar el equipo adquirido. Una póliza contra accidentes puede protegerle contra graves consecuencias económicas del daño causado.

Para evitar lesiones y/o accidentes, siga estas sencillas reglas:

- El dispositivo está destinado a personas de entre 160 y 195 cm de altura. Las personas más bajas o más altas no deben utilizar el dispositivo porque podrían lesionarse.
- Las personas menores de 18 años que cumplan los criterios anteriores de altura adecuada sólo deben utilizar el dispositivo bajo la supervisión de un adulto.
- Compruebe periódicamente que todos los pernos y tuercas estén apretados y que las manijas estén correctamente sujetas.

El seguridad de el equipo poder solo ser garantizado si él es sujetos a inspecciones y controles periódicos.

- Utilice siempre el equipo para el fin previsto. Si durante el uso alguna pieza resulta defectuosa o emite sonidos molestos, deje de usar el dispositivo y haga que lo reparen. No se debe utilizar un dispositivo dañado.
- Reemplace cualquier pieza dañada inmediatamente y no use el equipo hasta que esté reparado. También debes prestar atención al posible consumo de material. Sólo se puede garantizar un uso seguro del equipo si se controlan cuidadosamente las piezas de desgaste con regularidad.
- Evite las altas temperaturas, la humedad y el contacto con el agua.
- Debe quedar al menos 1,5 m de espacio libre.
- Coloque el equipo sobre una superficie sólida y nivelada. Utilice protección para el suelo debajo de la máquina. Coloque el aparato sobre una superficie recta, estable y dura. Por motivos de seguridad, alrededor del dispositivo se debe dejar 1,5 m de espacio libre a cada lado para un uso seguro.
- No entrene inmediatamente antes o después de una comida. Consulte
- a su médico antes de comenzar el entrenamiento físico.

Antes de comenzar cualquier ejercicio, debes consultar a tu médico para determinar si existen condiciones mentales o físicas que podrían poner en peligro su salud y seguridad. Hablar con su profesional de la salud también puede evitar que haga un mal uso de su dispositivo. Su médico determinará si los medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol son apropiados. Presta atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede afectar negativamente a tu salud. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, pulso irregular, dificultad para respirar anormal, desmayos, mareos, náuseas, etc. Si se presenta alguno de los síntomas anteriores, comuníquese con su médico de inmediato y hasta entonces deje de entrenar. .

- El equipo de entrenamiento nunca debe utilizarse como
- juguete. No se pare sobre la carcasa.
- No utilice ropa holgada, sino ropa de entrenamiento adecuada, p. ej. un chándal.

Utilice ropa adecuada durante el entrenamiento. Evite ropa holgada que pueda engancharse en el dispositivo o restringir o impedir sus movimientos. También se recomienda hacer ejercicio con calzado deportivo adecuado.

- Entrena con zapatos, nunca descalzo.
- Durante el entrenamiento, es necesario utilizar guantes de entrenamiento, por ejemplo, guantes de boxeo u otros guantes utilizados en deportes de combate con una capa protectora para estabilizar los tobillos, los dedos y las muñecas.
- Asegúrese de que no haya terceros en las proximidades del equipo, ya que podrían resultar heridos con el uso de la máquina.
- No lo use bajo la influencia de drogas o alcohol.
- El uso seguro y eficaz del dispositivo sólo se puede garantizar si se mantiene y utiliza correctamente, como se describe en el manual.
- TRANSPORTE: Tenga especial cuidado al levantar y mover el dispositivo. Transporte el aparato únicamente con una carretilla elevadora o una transpaleta manual.
- Está prohibido golpear las partes de cuero con objetos duros o punzantes.
- Las almohadillas no deben limpiarse con agentes químicos; se recomienda utilizar un paño húmedo para limpiar la superficie.

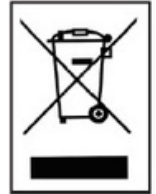
NOTAS ELÉCTRICAS:

El hardware requiere una fuente de alimentación adecuada para funcionar. Por su propia seguridad y la de los demás, asegúrese de que la fuente de alimentación sea la correcta antes de encender el dispositivo. Cualquier fuente de energía por encima o por debajo del nivel puede causar daños importantes al equipo y/o al usuario.

Este producto debe estar conectado a tierra. Si la máquina falla, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe enchufarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. La conexión incorrecta del equipo puede presentar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si no está seguro de que el aparato esté conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado. Asegúrese de que la máquina esté

conectado a un tomacorriente con la misma configuración de enchufe. No utilice un adaptador para este producto.

- Después de su uso, este producto no puede desecharse como residuo doméstico, sino que debe llevarse a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados. Los materiales se pueden reciclar según su etiquetado. Al reciclar, reciclar materiales u otras formas de utilizar aparatos viejos, contribuyes a la protección de nuestro medio ambiente.



6. Garantía

Términos de garantía:

- El período de garantía es de 1 año a partir de la fecha de venta, si el dispositivo fue adquirido por un cliente que dirige un negocio.
 - El período de garantía es de 2 años a partir de la fecha de venta, si el dispositivo fue comprado por un cliente que no tiene un negocio.
 - La condición de garantía es la presentación de la tarjeta de garantía firmada por el fabricante y una descripción, fotos o vídeo de la avería.
 - La tarjeta de garantía incluye, entre otros, el número de serie de la máquina, la fecha de venta, los datos del comprador y la firma del fabricante. (cuide el estado del documento antes mencionado; la ilegibilidad del documento excluye la garantía) Las piezas dañadas deben enviarse al servicio técnico.
 - Cualquier daño causado conscientemente por el usuario no es responsabilidad del fabricante.
 - El fabricante no se hace responsable de los daños causados por desastres naturales (tormentas, rayos, granizo, etc.), accidentes fortuitos, uso inadecuado y funcionamiento incorrecto.
 - El fabricante no se hace responsable de los daños durante el transporte.
 - El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el uso por parte de los reproductores (rayones, golpes, abolladuras, dobleces, etc.)
 - El reemplazo de piezas en el dispositivo no extiende el período de garantía (la garantía cubre todas las reparaciones/reemplazos gratuitos por un período de 1/2 año, dependiendo de lo mencionado anteriormente).
 - El fabricante no es responsable de ninguna manera por el tiempo en que el dispositivo no esté funcionando durante el período de garantía.
 - El fabricante no se hace responsable de ningún modo de los daños materiales o personales causados por un uso inadecuado del dispositivo.
 - La garantía cubre un dispositivo que no ha sido modificado o no ha sido reparado por sí mismo sin consultar al servicio técnico.
 - La garantía cubre únicamente al comprador del dispositivo (la venta continuada excluye la garantía concedida para la máquina)
- El fabricante tiene derecho a negarse a reparar bajo garantía si el cliente tiene pagos pendientes con el fabricante.

Reparación después del período de garantía:

- Se recomienda reparar el dispositivo únicamente en casa del fabricante. El coste de reparación y repuestos corre a cargo del cliente.

6 . Mantenimiento

- Para la limpieza utilice un paño húmedo sin productos de limpieza agresivos. Proteja la computadora de la humedad.
- Las partes que entran en contacto con el sudor sólo deben limpiarse con un paño húmedo.

- Simplemente limpie la pantalla con una toalla húmeda y luego séquela con un paño de microfibra, puliendo ligeramente las rayas. Es posible que sea necesario volver a limpiar una mampara muy sucia o lavarla primero con agua y un poco de lavavajillas. Es importante que la toalla esté limpia y libre de suciedad que pueda rayar la pantalla.
- Compruebe periódicamente todas las piezas del dispositivo y el apriete de todos los tornillos y conexiones.
- Informe cualquier pieza dañada a nuestro centro de servicio para su reemplazo. El equipo no debe utilizarse hasta que haya sido reparado.

7. Entrenamiento

Consejos generales para el entrenamiento:

- Nunca haga ejercicio inmediatamente después de una comida.
- Si es posible, orienta tu entrenamiento a tu frecuencia cardíaca.
- Antes de comenzar a entrenar, haga un calentamiento muscular: ejercicios de relajación o estiramiento. Al final de tu entrenamiento, reduce tu velocidad. Nunca termines tu entrenamiento de repente. Después de completar tu entrenamiento, haz algunos ejercicios de estiramiento.

Frecuencia de entrenamiento

Para aumentar la condición física y el estado físico durante un período de tiempo más largo, se recomienda entrenar al menos tres veces por semana. Esta es la frecuencia promedio de entrenamiento para un adulto, lo que permite estar en forma y quemar grasa a largo plazo. A medida que mejora tu condición física, puedes aumentar la frecuencia del entrenamiento hasta diario. Es especialmente importante hacer ejercicio a intervalos regulares. **Intensidad del entrenamiento**

Planifica tu entrenamiento con cuidado. Debes aumentar la intensidad de tu ejercicio gradualmente para evitar la fatiga en tus músculos o sistema locomotor.

Control de entrenamiento

Tanto por razones médicas como desde el punto de vista de la fisiología del entrenamiento, el entrenamiento con control de la frecuencia cardíaca es lo más deseable, y debe orientarse hacia la frecuencia cardíaca máxima del individuo.

Esta regla se aplica tanto a principiantes como a aficionados ambiciosos y profesionales.

Dependiendo del objetivo del entrenamiento y de los resultados obtenidos, el entrenamiento se realiza a una intensidad específica de su frecuencia cardíaca máxima individual (expresada en puntos porcentuales). *Mide tu frecuencia cardíaca en los siguientes momentos:*

1. Antes del entrenamiento = frecuencia cardíaca en reposo
- 2, 10 minutos después de empezar el entrenamiento = frecuencia cardíaca de entrenamiento/ejercicio
3. Un minuto después de finalizar el entrenamiento = frecuencia cardíaca de ejercicio

Duración del entrenamiento

Para evitar lesiones, el entrenamiento debe constar de una fase de calentamiento, una fase de entrenamiento adecuado y una fase de relajación.

Calentamiento:

5 a 10 minutos de movimiento lento y con intensidad creciente (también pedaleando lentamente).

Entrenamiento apropiado:

15 a 40 minutos de entrenamiento intenso, pero sin exceder la fuerza de un entrenamiento con la intensidad mencionada anteriormente.

Despresurización:

5 a 10 minutos de movimientos lentos, seguidos de ejercicio o ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.

Deje de entrenar inmediatamente si no se siente bien o muestra signos de fatiga.

