

INSTRUCTIVO PRODUCTOS EQBIKERS

WHEELIES MACHINE

Has iniciado un gran momento en el Ciclismo, disfrutaras cada momento, y cada logro con WHEELIES MACHINE.

FIGURA 1. Levanta la bicicleta de tal manera que sientas que está en equilibrio en una sola rueda.

FIGURA 2. Ahora empieza subiendo un pie al pedal y mantén el freno trasero apretado.

FIGURA 3. Sube el otro pie en el pedal que corresponde, con la cinta de seguridad ajustada un poco más atrás del punto de equilibrio y tensada, mantente así varias veces para que empieces a sentir confianza en la postura.

FIGURA 4. Ahora mantén la bicicleta en equilibrio, con la cinta de seguridad floja para que ya estés en el punto de equilibrio, sigue apretando el freno.

Puedes pedir ayuda, para lograrlo más rápido, pueden detenerte de la espalda;

FIGURA 5. O pueden detenerte del manillar en lo que puedes sentir el punto de equilibrio.

FIGURA 6. Después de practicar las fases 1, 2, 3, 4, 5, y 6, es momento de empezar solo.

Mantén en equilibrio la bicicleta con las dos ruedas en el piso, debes estar parado en los pedales con la rueda trasera frenada.

FIGURA 7. Haz tu cuerpo hacia atrás y prepara el inicio para jalar el manillar.

FIGURA 8. Da un jalón hacia arriba manteniendo tu cuerpo hacia atrás, hasta que logres estar en equilibrio solo con la rueda trasera.

FIGURA 9. Domina el equilibrio esfirando y flexionando brazos y piernas.

FIGURA 10. Ahora siéntate en el sillín, y mantén la bicicleta en equilibrio, hazlo repetidamente hasta que lo domines al 100%

FIGURA 11. Puedes girar el manillar para que junto con la cinta de seguridad te ayudes a recuperar la postura y el equilibrio.

FIGURA 12. Una vez que domines el equilibrio con tu cuerpo ya sin la cinta de seguridad se tense, es momento de empezar a soltar el freno de la rueda trasera.

Practica todas las veces que puedas.

FIGURA 13. Ahora puedes empezar a disfrutar el dominio de tu equilibrio en una sola rueda, puedes quitar los pies de los pedales ya sin freno.

FIGURA 14. Estarás listo para iniciar WHEELIES en campo abierto.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6



Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13



Figura 14

OBSERVACIONES:

- 1.- No olvides usar casco por seguridad.
- 2.- Usa guantes para hacer más cómodas tus muñecas.
- 3.- Entre más practiques en WHEELIES MACHINE, será más rápido lograrlo en campo abierto.

EQUILIBRIUM BIKERS

FIGURA 1. Elige la postura que más te acomode, simulando que estás en tu bicicleta, ubica los pies en las siluetas, que estén en la medida más aproximada.

FIGURA 2, 3, 4. Ahora trata de mantenerte en equilibrio sin que EQUILIBRIUM BIKERS toque el piso en el perímetro de la superficie.

Practica constantemente y mejorarás tu manejo en forma radical, te sorprenderás cómo cambia la seguridad, que sentirás en la bicicleta.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

EQUILIBRIUM

Figura 1. Sube a EQUILIBRIUM, ubicando los pies en las siluetas, mantén tu cuerpo lo más derecho posible, tratando de no tocar el perímetro de EQUILIBRIUM con el piso.

FIGURA 2, 3. Una vez que lo domines, puedes realizar ejercicios como sentadillas o posturas que mejoren tu equilibrio.

Es saludable para todas las actividades en la vida, y los deportes.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

POLIZA DE GARANTIA

PRODUCTOS: WHEELIES MACHINE

EQUILIBRIUM

EQUILIBRIUM BIKERS

54458166

54455171

5525585394

www.diacero.com

www.eqbikers.com

1.- LA EMPRESA DISEÑO EN ACERO EN LA DIVISION EQBIKERS:

GARANTIZA ESTOS PRODUCTOS POR 6 MESES, EN VICIOS OCULTOS O DEFECTOS DE FABRICACION, MATERIALES Y SOLDADURAS, SIEMPRE Y CUANDO SE HAGA UN USO APROPIADO PARA LO QUE FUERON DISEÑADOS.

ADVERTENCIAS:

NO EXPONER LOS PRODUCTOS A LA INTERPERIE O EXPUESTOS AL SOL CONSTANTEMENTE, (ALGUNOS MATERIALES PUEDEN SUFRIR DETERIORO EN INTERPERISMO).

NOTAS:

USA TU EQUIPO ADECUADO PARA MAYOR RENDIMIENTO EN LA PRACTICA (TENIS RIGIDOS, GUANTES Y CASCO).