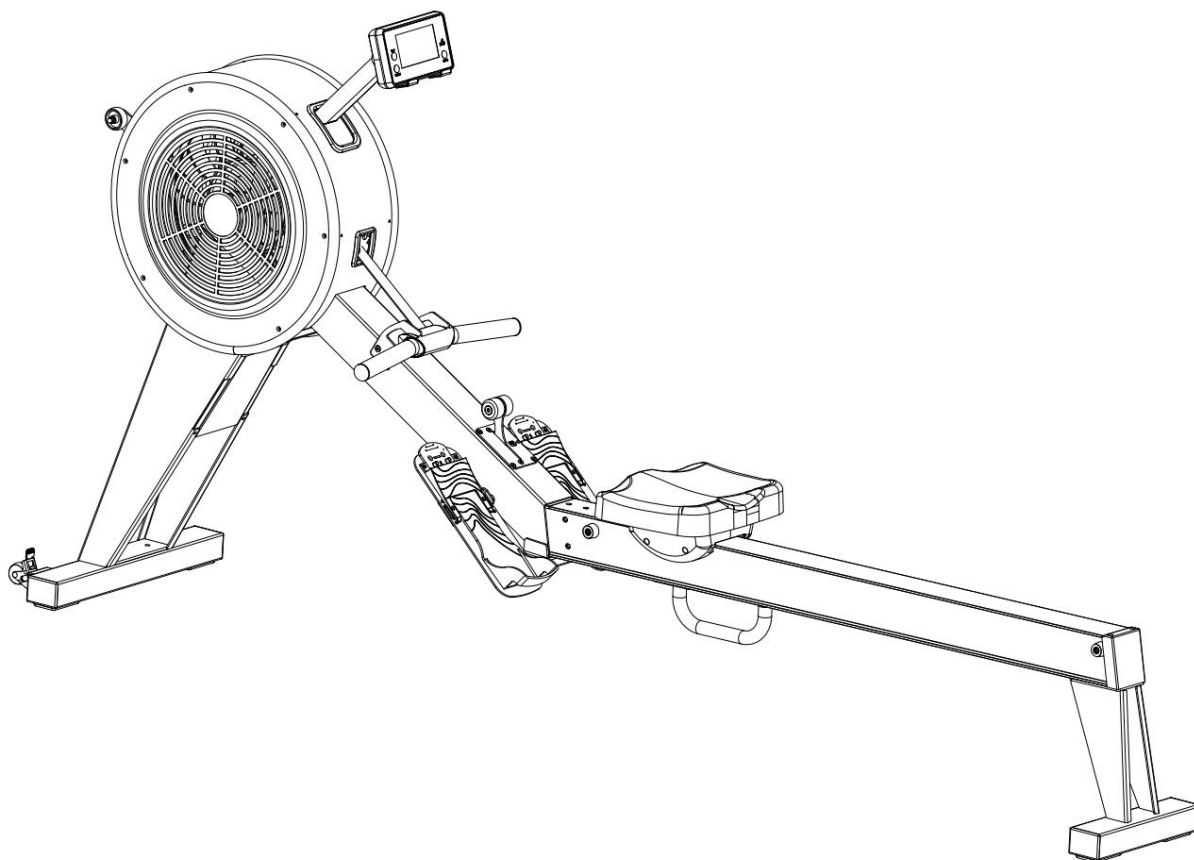


---

## MANUAL DEL USUARIO

---



¡IMPORTANTE!

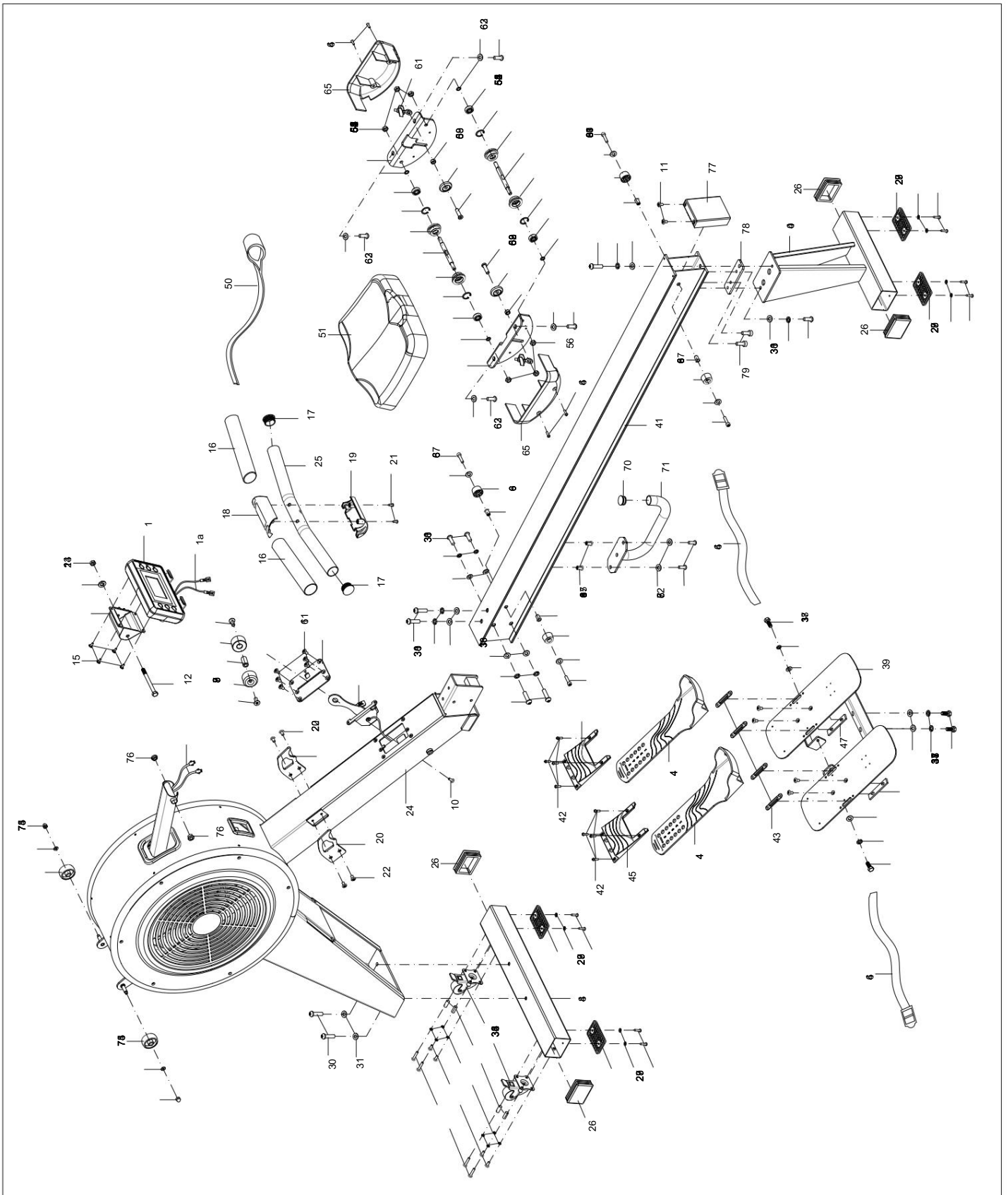
Conserve el manual del propietario para obtener instrucciones de mantenimiento y ajuste.

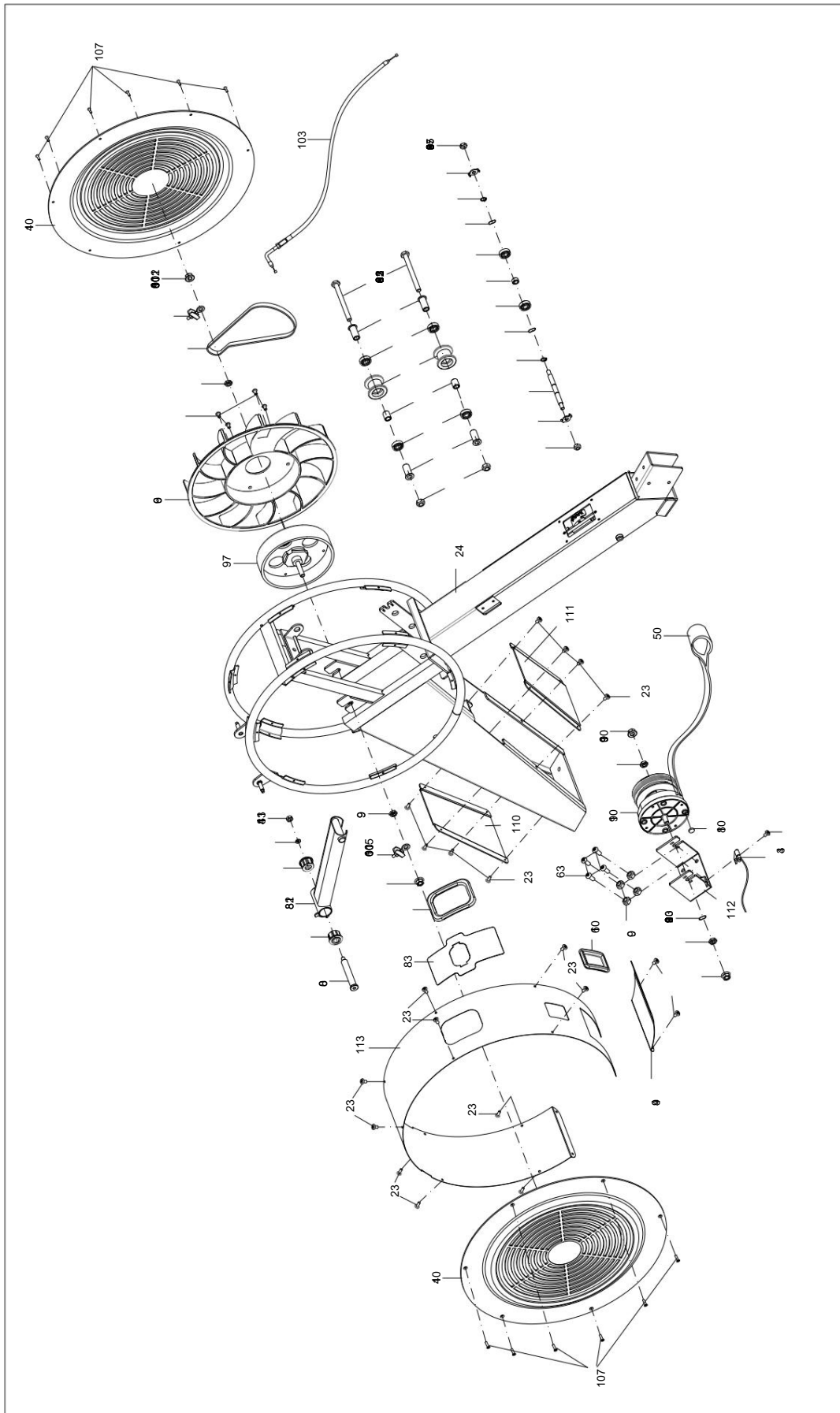
## INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Le agradecemos que haya elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Seguridad y su uso efectivo sólo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene cualquier condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle el uso correcto del equipo. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamento que afecta su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Presta atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar tu salud. Deja de... Haga ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, irregularidades latidos cardíacos, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si lo hace Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios
3. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado exclusivamente para adultos.
4. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el piso o la alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 2 pies (60 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del El equipo solo puede recibir mantenimiento si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
6. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o al revisar el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante ejercicio, suspenda el uso del equipo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema haya desaparecido. ha sido rectificado.
7. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda resultar enredado en el equipo.
8. No coloque los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 150 kg.
10. El equipo no es apto para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propiedad, se recomienda levantar y mover correctamente el producto. requerido.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Evite almacenarlo en condiciones de frío extremo. áreas calientes o húmedas ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. Este equipo está diseñado para uso en interiores y en el hogar únicamente, no está destinado para uso comercial.

# DIAGRAMA DE DESPIECE





Hardware:

 #30 M8\*20\*S5 10 piezas

 #37 M8\*20\*S13 4 piezas

 #11 M5\*10 2 piezas

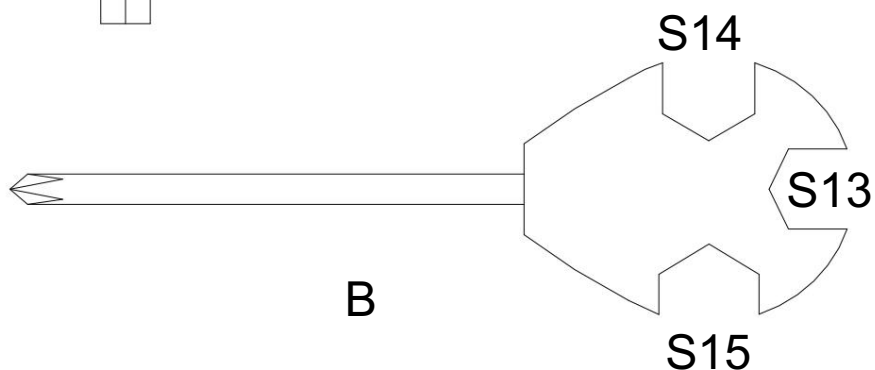
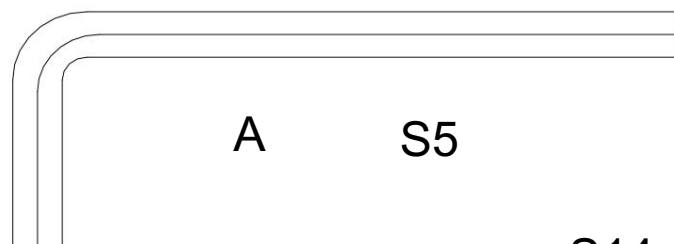
 #31 d8\*Φ20\*2 14 piezas

 #38 d8 12 piezas

 #67 M6\*30\*S5 2 piezas

 #68 d6 2 piezas

 #66 Φ27 2 piezas



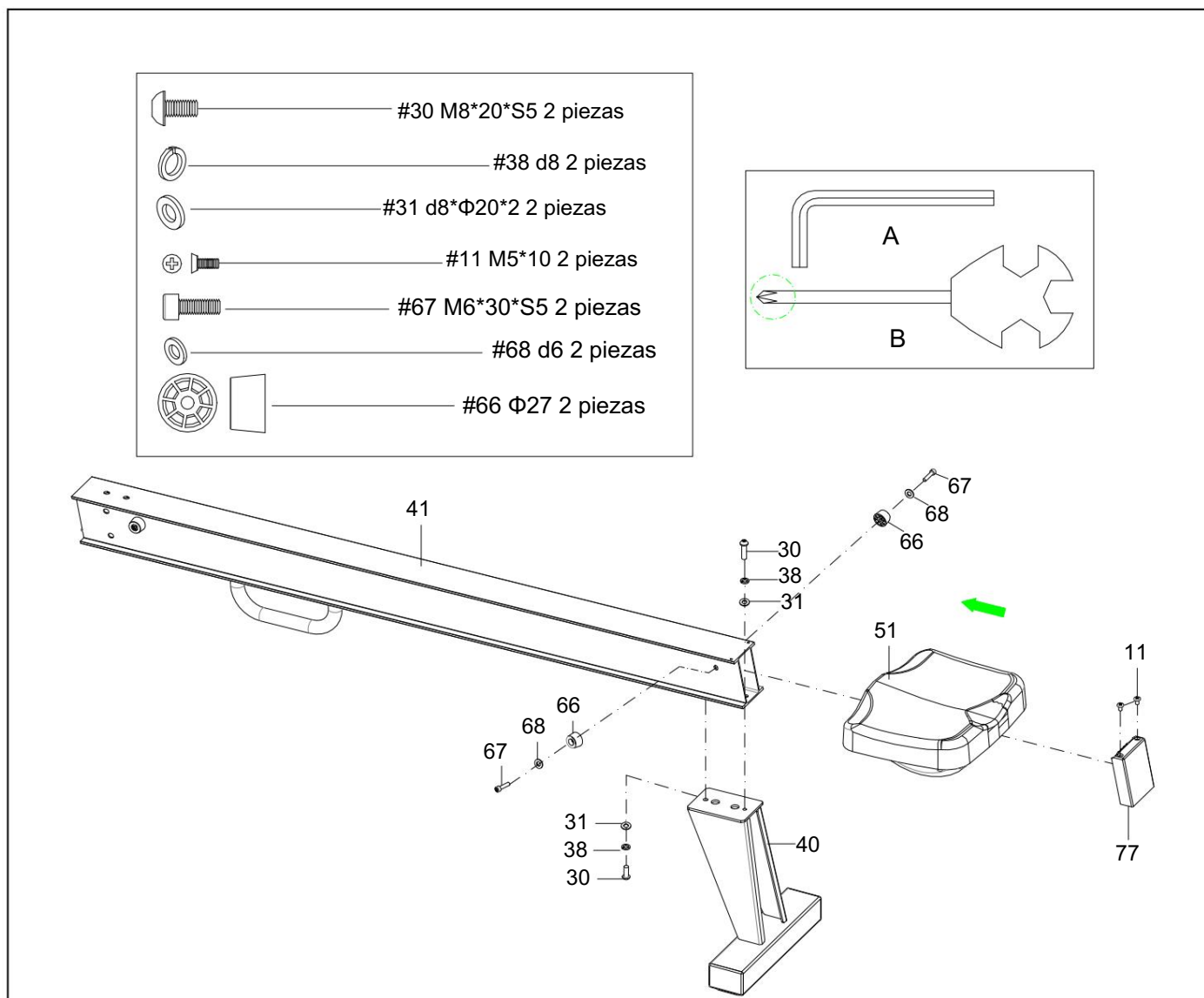
## Lista de piezas

No.	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
1	Consola	1	42	Pernos M4*6	8
2	Conector de consola	1	43	Fijación de la correa	4
3	Sensor	2	44	Pedal	2
4	4 tornillos	1	45	Placa de pedal	2
5	Perilla de tensión	1	46	Correa	2
6	Panel de perillas de tensión	1	47	Soporte para pedal	2
7	Columna de tuercas	1	48	Estabilizador delantero	1
8	Engranajes	2	49	Conector de carcasa de ventilador	1
9	pernos M8*20*S5	2		Cinturón de malla 50	1
10	Perno M5*16	1	51	asientos	1
11	Perno M5*10	12	52	Rodillo para deslizador de asiento	4
12	Perno M8*90	1		Eje 53	2
13	Arandela d8*Φ20*2 14	2	54	Arandela d22*1.2 55	4
	Tuerca de nailon M8*H7.5*S13 Perno	2		Cojinete 608 56 Tuerca	4
	M4*12 15	4		de nailon 57	6
	16 empuñaduras de espuma	2		Deslizador del asiento	2
17	Tapa de extremo redonda Φ32	2	58	Rodillo Φ35*Φ8	2
18	Tapa superior del manillar	1	59	Perno M8*28	2
19	Tapa inferior del manillar	1	60	Espaciador Φ12,5*Φ8,2*4,5 61	2
20	Asiento de manillar	2		Perno de cabeza hexagonal	4
21	Tornillo ST4.2*13	2	62	Arandela d8*Φ16*1,5	8
22	pernos M6*10	4	63	Perno M8*20	4
23	Pernos M4*10	20	64	Pernos M5*12	4
24	Marco principal	1		Funda de asiento 65	2
25	Manillar	1	66	Ubicación del montaje	2
26	Tapa del extremo J50*70	4	67	Perno M6*30	2
27	Tornillo ST4.2*19	12	68	Arandela d6*Φ12*1	4
28	Arandela d5*10*1.0	8	69	Tuerca M6*14	4
	29 Almohadilla para los pies	4	70	Tapa de extremo Φ25	1
30	pernos M8*20*S5	10	71	Manillar	1
31	Arandela d8*Φ20*2	14	72	Pernos M6*20	2
32	ruedas	2	73	Rueda de transporte 74	2
33	Perno M5*12 34	4		Arandela d8*φ12*1,5 75 Tuerca	2
	Perno M5*25 35	4		ciega M6*H11*S10 76 Casquillo	2
	Arandela elástica d5 36	8		corto 77 Tapa trasera 78	2
	Espaciador Φ5.2*Φ10*15 37 Perno	4		Placa de tuerca 79 Perno	1
	M8*20*S13	4			1
38	Arandela elástica d8	12			2
39	Placa de pedal	1			
40	Bastidor de soporte trasero	1			
41	Riel de aluminio	1			

No.	Descripción	Cantidad
80	pernos $\Phi 14 \times 81,5$	1
81	Buje $\Phi 32$	2
82	Puesto de computadora	1
83	Dichtplatte	1
84	Perno M10*112	2
85	Tuerca de nailon M10*H9.5*S17 86	2
	Cojinete 6000 87 Eje de presión	6
		1
88	Placa de ubicación	2
89	Arandela ondulada d10	3
90	Tuerca de nailon M8*H7.5*S13 91	6
	Polea 92	2
	Espaciador 93	4
	Espaciador $\Phi 15 \times \Phi 10,2 \times 19$ 94	2
	Espaciador $\Phi 15 \times \Phi 10,2 \times 8$ 95	1
	Arandela d10*1.0	2
96	Rueda de ventilador	1
97	Volante	1

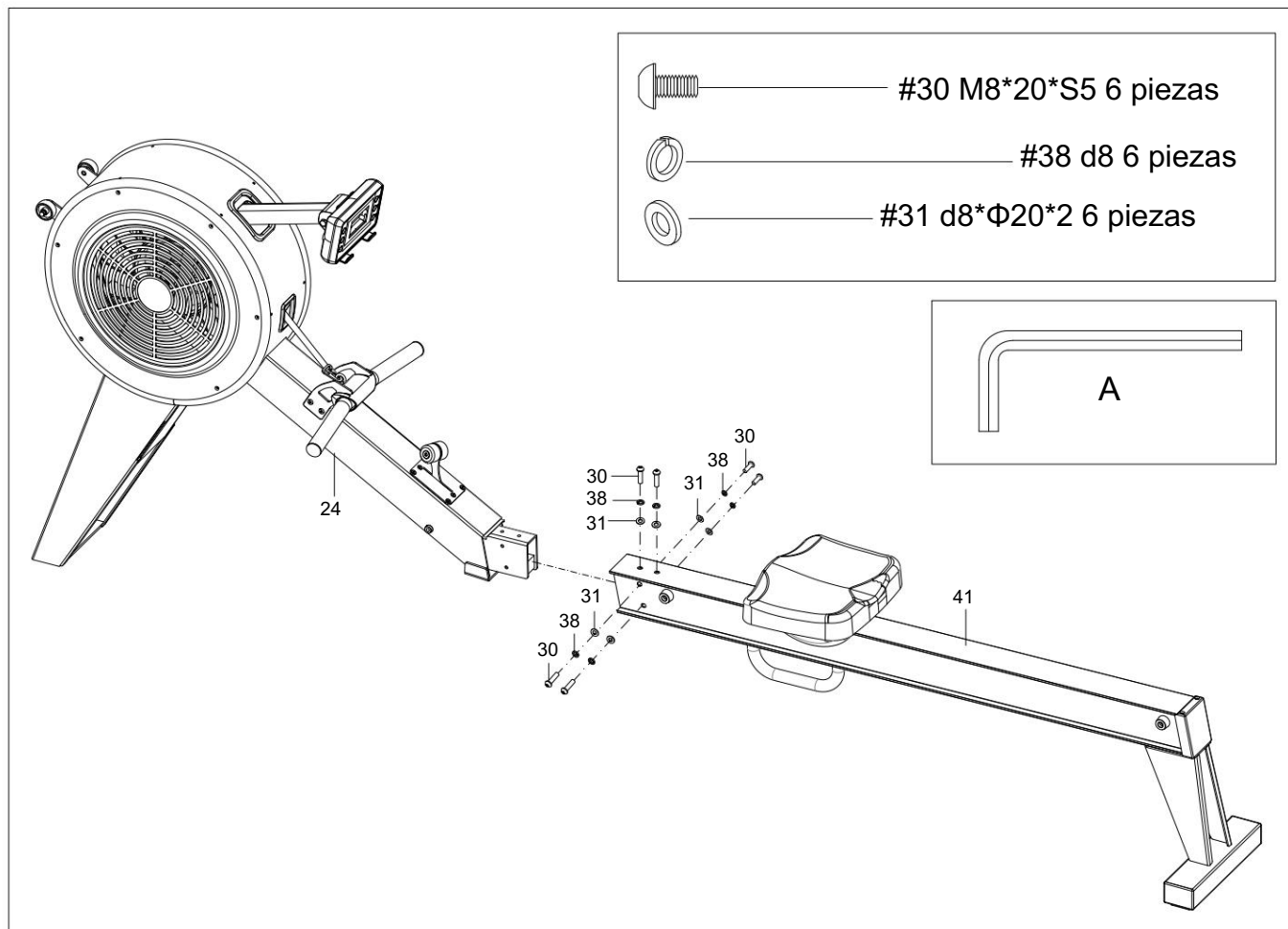
No.	Descripción	Cantidad
98	Tuerca M10*1*H5*S17	1
99	Tuerca M10*1*H5*S17	3
100	nueces	4
101	Perno M6*10	4
	Cinturón 102	1
103	Cable de tensión	1
104	Cubierta de cadena	2
105	Anillo de sello	1
106	Anillo de sello	1
107	Perno M4*10	12
108	Imán redondo	1
109	Rueda de cinta	1
110	Placa frontal	1
111	Placa trasera	1
112	Rueda de desplazamiento	1
113	Carcasa del ventilador	1
	Una llave inglesa S5	1
	Llave B S13-14-15	1

### Paso 1:



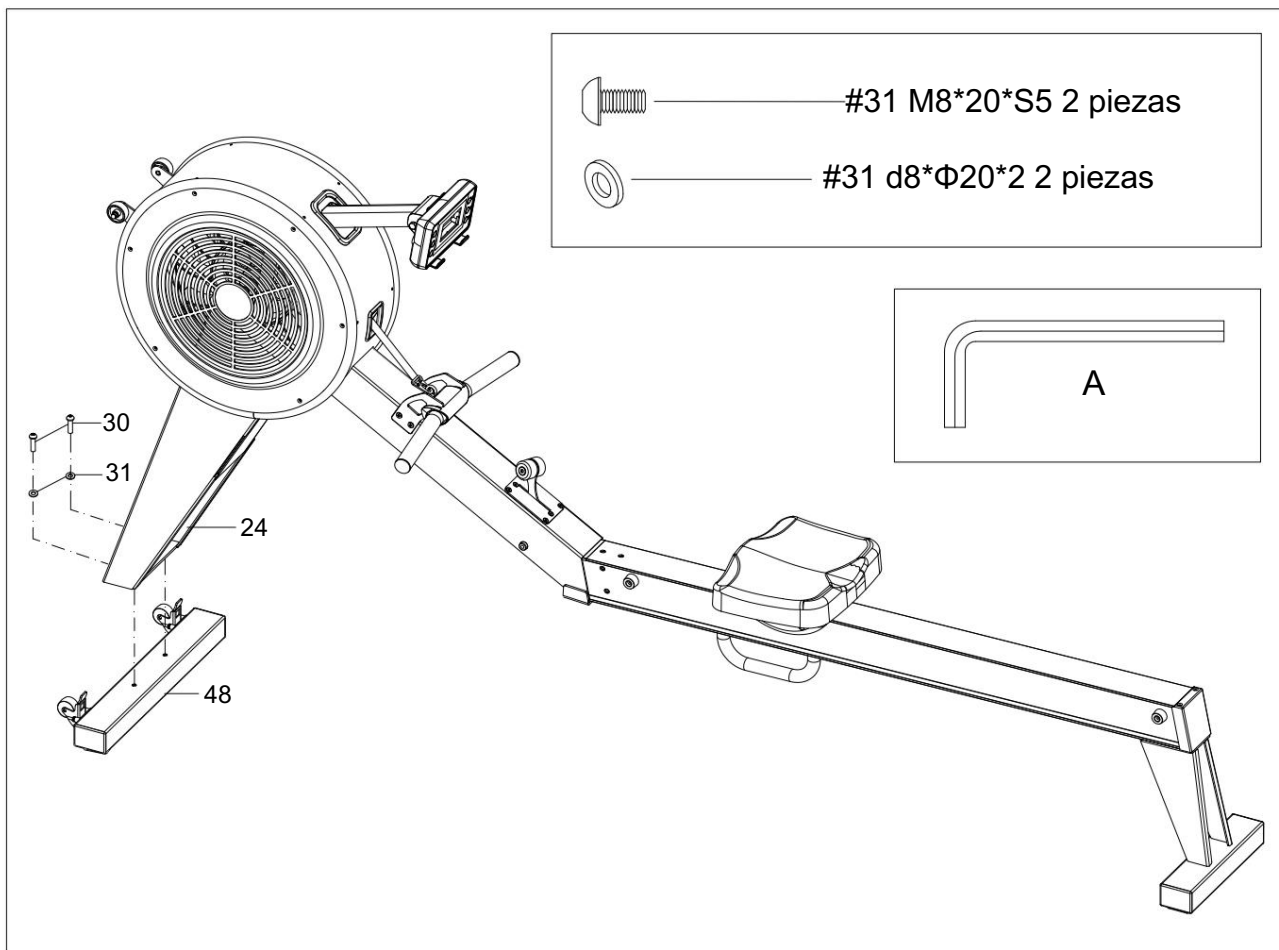
- Asegure el marco de soporte trasero (40) con el riel de aluminio (41) usando pernos (30), arandelas de resorte (38) y arandelas(31) por llave(A);
- Fije el asiento (51) al riel de aluminio (41);
- Instale los soportes de ubicación (66) en el riel de aluminio (41) usando pernos (67) y arandelas (68) con una llave (A);
- Fije la tapa del extremo trasero (77) al riel de aluminio (41) usando tornillos (11) y una llave (A).

Paso 2:



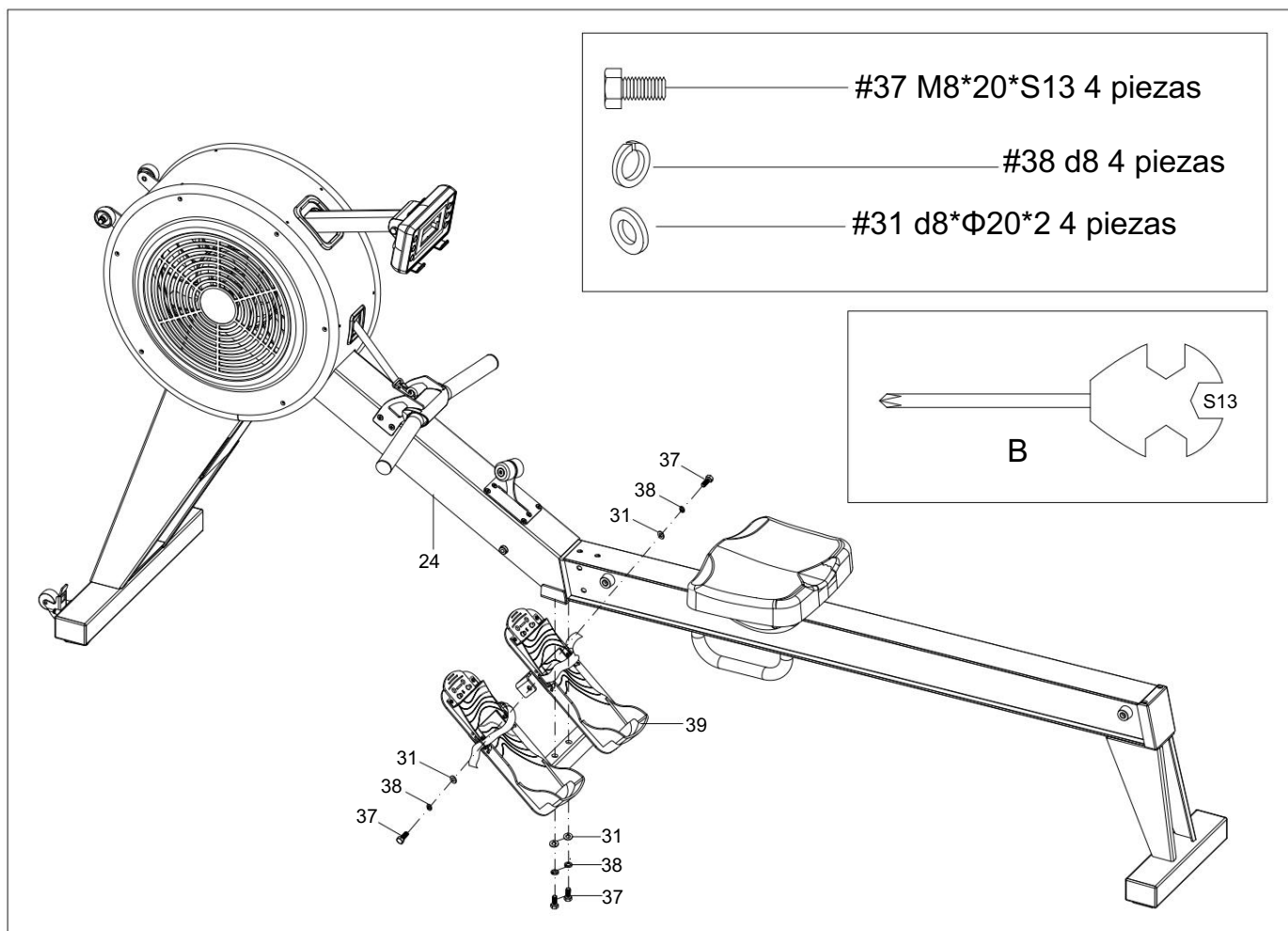
- a. Conecte el riel de aluminio (41) con el marco principal (24);
- b. Luego asegúrelos usando pernos (30), arandelas elásticas (38) y arandelas (31) con una llave (A).

Paso 3:



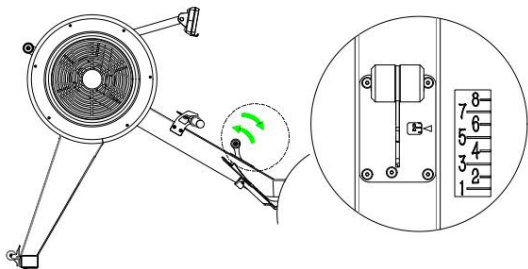
Fije el estabilizador delantero (48) al bastidor principal (24) usando pernos (30) y arandelas (31) mediante una llave (A).

Paso 4:

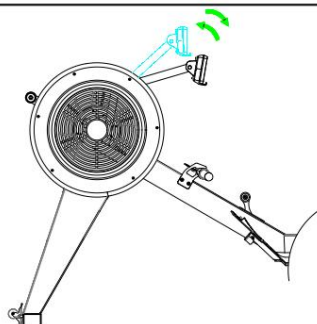


Fije la placa del pedal (39) al marco principal (24) usando pernos (37), arandelas de resorte (38) y arandelas (31).

llave inglesa(B).

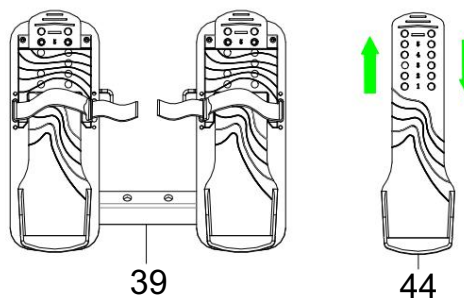
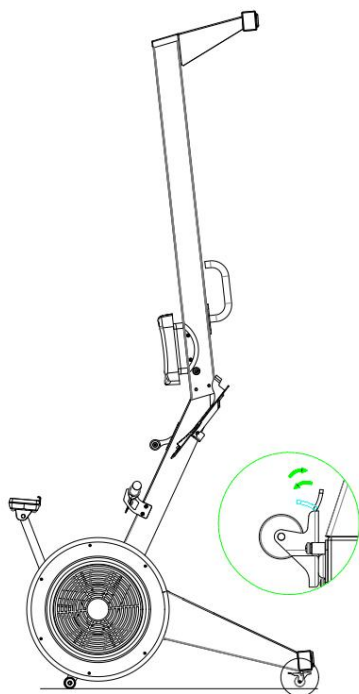


Mueva la perilla de tensión hacia arriba y hacia abajo para ajustar el nivel de resistencia.

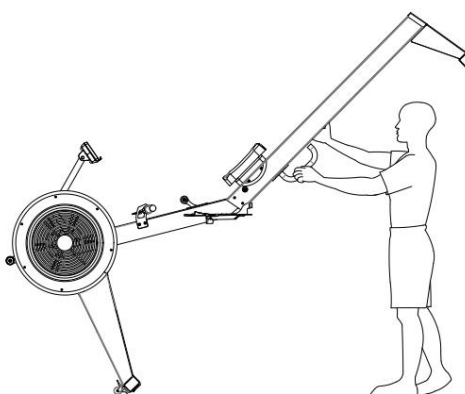


El ángulo de rotación del poste de la computadora se puede ajustar para obtener la mejor vista de la pantalla LCD de la consola.

Cuando no esté en uso, puede ahorrar espacio bajando la pastilla de freno de la rueda (32) y colocando la máquina de remo en posición vertical.



La correa del pedal y el pedal son ajustables y se pueden personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.



Para mover la máquina, sujete el manillar con una mano y el riel con la otra para levantarlo hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, podrá transportar la bicicleta al lugar deseado fácilmente.

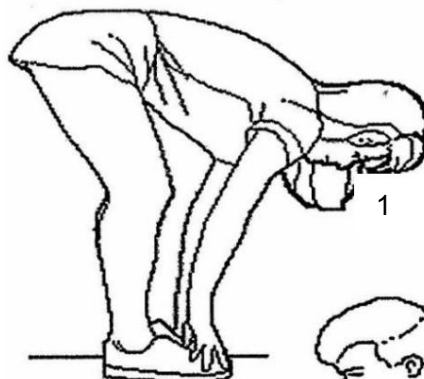
## Guía de inicio rápido

### Ejercicio de estiramiento

No importa cómo practiques deportes, primero haz algunos estiramientos. El músculo caliente se extenderá fácilmente, así que calienta durante 5 a 10 minutos. Luego te sugerimos el siguiente ejercicio de estiramiento, cinco veces, 10 conteos por cada vez o más, haz estos ejercicios nuevamente después de hacer deporte.

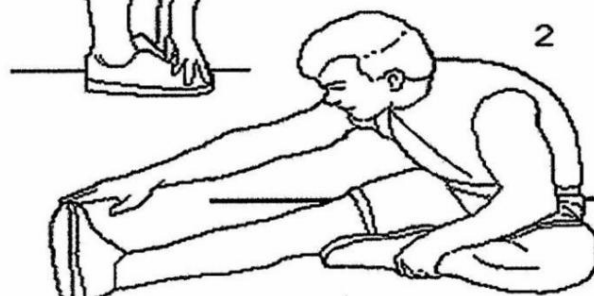
#### 1. Toque de

dedos del pie. Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras se estira hacia los dedos de los pies. Inclínese lo más que pueda y mantener la posición durante 15 segundos. Luego, relajarse. Repetir 3 veces. (Imagen 1)



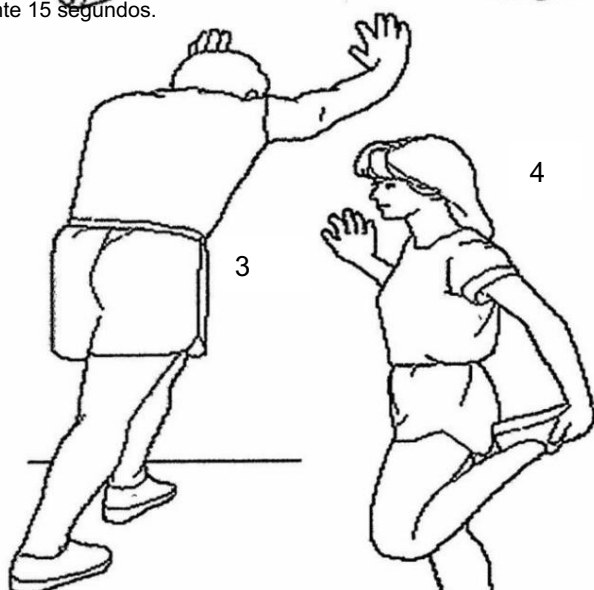
#### 2. Estiramiento de

isquiotibiales. Siéntate con la pierna derecha extendida. Apoya la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estírate hacia la punta del pie lo más que puedas. Mantén la posición durante 15 segundos. Relájese y luego repita con la pierna izquierda extendida. Luego relájese y repita 3 veces con cada pierna. (imagen 2)



#### 3. Estiramiento de pantorrilla y tendón de Aquiles

Apóyese en una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantenga la posición y repita del otro lado durante 15 segundos. Luego relájese y repetir 3 veces para cada pierna (imagen 3)



#### 4. Estiramiento de cuádriceps.

Con una mano apoyada en una pared para mantener el equilibrio, llegue hacia atrás y levante el pie derecho. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos, relájese. Repita tres veces con cada pie. (imagen 4).



#### 5. Estiramiento de la cara

interna del muslo. Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Acerque los pies lo más posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos. Luego, relaje y repita 3 veces (imagen 5).



# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## BOTONES

### 1. MODO

Presione este botón para cambiar la visualización o elegir la ventana que necesita configurar.

### 2. CONJUNTO

- i. En el estado de configuración, presione este botón para aumentar el valor de configuración en la ventana intermitente correspondiente para TIEMPO, DISTANCIA, CAL, PULSO.

### 3. REINICIAR

- i. En el estado de configuración, presione este botón para restablecer el valor en la ventana parpadeante correspondiente para HORA, DISTANCIA y CAL. LEGUMBRES.

- ii. En el modo de monitor, mantenga presionado este botón durante 3 segundos para restablecer todos los

valores a cero. FUNCIONES

### 1. ESCANEAR

- i: Presione el botón MODE hasta que aparezca "SCAN", la computadora rotará a través de las 5 funciones: Tiempo, Conteo, Distancia,

Calorías y pulso. Cada pantalla se mantendrá durante 6 segundos.

### 2. CONTAR

- i. Muestra el recuento instantáneo y el rango es de 0 a 9999 recuentos.

### 3. TIEMPO

- i. Cuente el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final y el rango es de 0 a 99 minutos.
- ii. El tiempo de ejercicio se puede configurar con antelación, cuando se acerca al tiempo preestablecido, el monitor emitirá una alarma de 4 segundos. El tiempo máximo preestablecido es de 99 minutos.

### 4. DISTANCIA (DIST)

- i. Cuenta la distancia total desde el inicio hasta el final del ejercicio y el rango es de 0,00 a 999,9 km.
- ii. La distancia de ejercicio se puede configurar con antelación. Cuando se acerca a la distancia preestablecida, el monitor mostrará alarma 4 segundos. La distancia máxima preestablecida es de 999,0 km.

### 5. CALORÍAS (CAL)

- i. Cuenta el total de calorías consumidas desde el inicio hasta el final del ejercicio. El rango es de 0,0 a 999,9 kcal. iii. El valor calórico se puede configurar con antelación; cuando se acerque al valor preestablecido, el monitor emitirá una alarma. segundos. El máximo de calorías preestablecidas es 999,0 KCAL.

### 6. PULSO (SI LO TIENE)

- i. Sostenga el sensor de pulso y lea su frecuencia cardíaca por minuto. El rango es de 40 a 240 lpm. ii.

Mostrará "P" para pausar la prueba de pulso si no hay señal de pulso durante 4 segundos.

### 7. ARRANQUE/PARADA AUTOMÁTICA

iv. Sin ninguna señal de ejercicio u operación durante 4 minutos, la energía se apagará automáticamente.

v. Una vez recibida la señal de ejercicio u operación, el monitor se encenderá automáticamente.

## FUNCIONAMIENTO

### 1. CONJUNTO

Presione MODE para seleccionar la ventana de visualización que desea preconfigurar; el valor correspondiente parpadeará.

Presione SET para aumentar o disminuir el valor hasta alcanzar la hora de alarma o la cantidad de calorías que desea. Mantenga presionado SET para...

Aumentar/disminuir el valor rápidamente. Pulse RESET para restablecer el valor en la ventana parpadeante correspondiente.

### 2. FRECUENCIA DEL PULSO (SI LA TIENE)

Luego, ingrese al modo de pulso. Presione para solicitar la exactitud y usar el dispositivo inalámbrico de pecho para medir la frecuencia cardíaca.

El monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto en la pantalla LCD después de 3 a 4 segundos.

Observación: Durante el proceso de medición de pulso, debido al atasco de contacto, el valor de medición puede ser

superior a la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2 a 3 segundos, luego volverá al nivel normal. La medición

El valor no puede considerarse la base del tratamiento médico.

## REEMPLAZO DE BATERÍA

Cuando la pantalla se vuelva oscura o ilegible, retire la batería y reemplácela con una batería TAMAÑO AAA UM4 R03.