



MANUAL DE USUARIO: **MTDP-HC7072**

¡Importante!

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras referencias.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IMPORTANTE

LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 0.5 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. O cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún

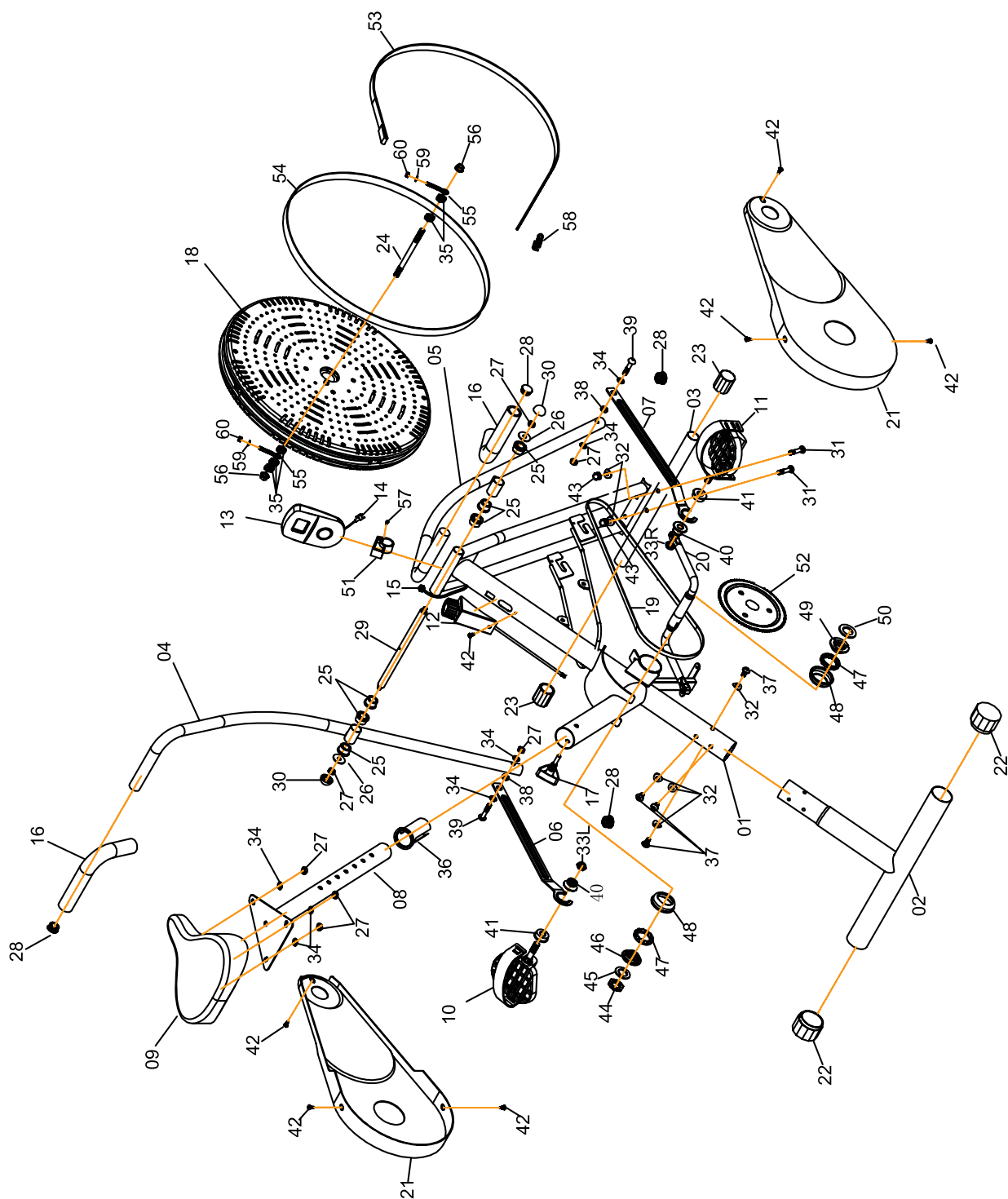
instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Estabilizador frontal	1
4	Manillar izquierdo	1
5	Manillar derecho	1
6	Placa de union izquierda	1
7	Placa de union derecha	1
8	Poste del asiento	1
9	Asiento	1
10	Pedal izquierdo	1
11	Pedal derecho	1
12	Perilla de tensión continua	1
13	Computadora	1
14	Cable superior de la computadora	1
15	Cable inferior de la computadora	1
16	Empuñadura	2
17	Perilla	1
18	Flywheel	1
19	Correa	1
20	Cigüeñal	1
21	Cobertor del cigüeñal	2
22	Terminación Ø50	2
23	Terminación del estabilizador frontal Ø28	2
24	Eje del flywheel	1
25	Bujo Nylon	6
26	Arandela plana ØØ28 X ØØ8.3	2
27	Tuerca Nylon M8	7
28	Terminación redonda Ø25	4
29	Eje largo	1
30	Terminación plastica M8	2
31	Perno M8X40	2
32	Arandela curva ØØ20 X ØØ8.4	6
33L/33R	Tuerca izquierda/derecha 1/2"	2
34	Arandela plana ØØ16 X ØØ8	7
35	Tuerca M10	5
36	Buje Ø38	1
37	Perno Allen M8X16	4
38	Buje pequeño	2
39	Perno Allen M8X40	2
40	Buje	2
41	Ruleman	2
42	Tornillo Philip M4X16	7
43	Tuerca ciega M8	2
44	Perno hexagonal	1
45	Arandela E	1
46	Buje M22	1
47	Ruleman	2
48	Soporte del ruleman	2
49	Buje M24	1
50	Arandela plana ØØ40.5 X ØØ24	1
51	Soporte de la computadora	1
52	Rueda del cigüeñal	1
53	Correa de freno	1
54	Aro de aluminio	1
55	Perno gancho	2
56	Tuerca francesa M10	2
57	Tornillo Philip M4 X20	1
58	Resorte	1
59	Placa U	2
60	Tuerca Nylon M6	2

PASOS PARA ENSAMBLAR

PREPARACIÓN:

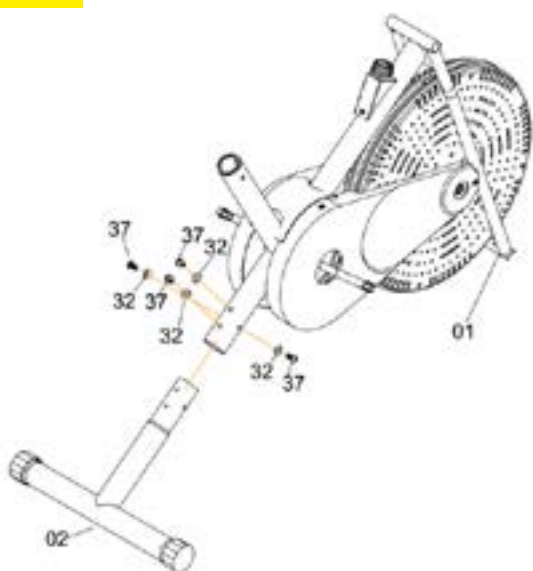
- A. Antes de comenzar con el armado, asegúrese de tener espacio suficiente a su alrededor.
- B. Utilice las herramientas correctas para armar el producto.
- C. Asegúrese de tener todas las piezas necesarias.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kg.

PASO 1

- A. Una el estabilizador trasero (2) a la estructura principal (1), ajustando con cuatro pernos (37) y cuatro arandelas (32).

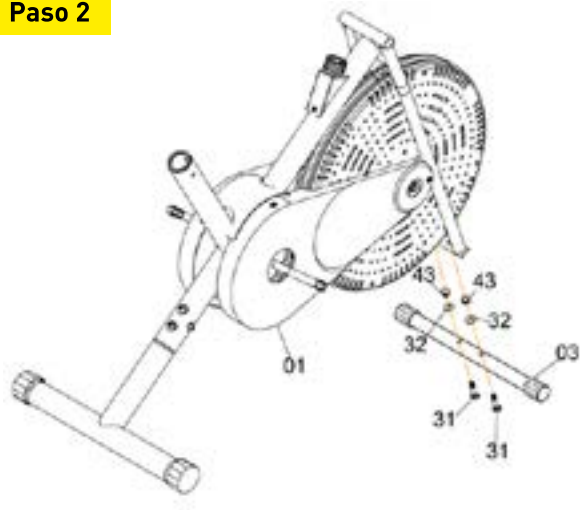
Paso 1



PASO 2

- A. Una el estabilizador frontal (3) a la estructura principal (1), ajustando con dos pernos (31), dos arandelas (32) y dos tuercas ciegas (43).

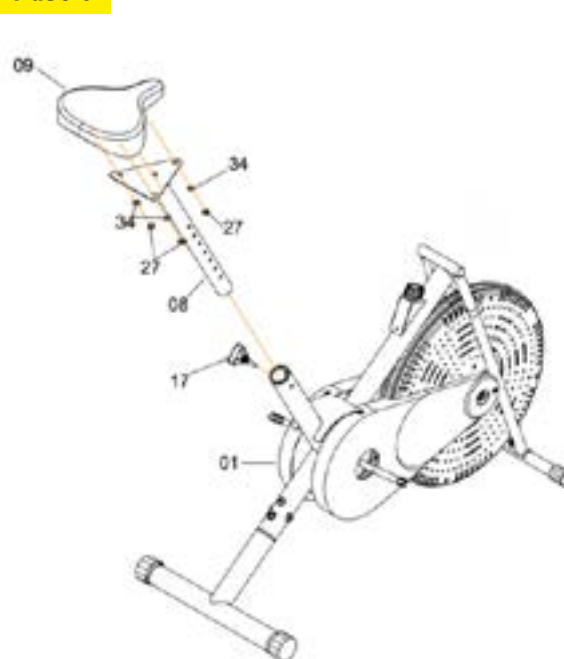
Paso 2



PASO 3

- A. Una el asiento (9) al poste del asiento (8), ajustando con tres arandelas (34) y tres tuercas (27).
- B. Luego, coloque el poste del asiento (8) en la posición adecuada en la estructura principal (1) y ajuste con la perilla (17).

Paso 3

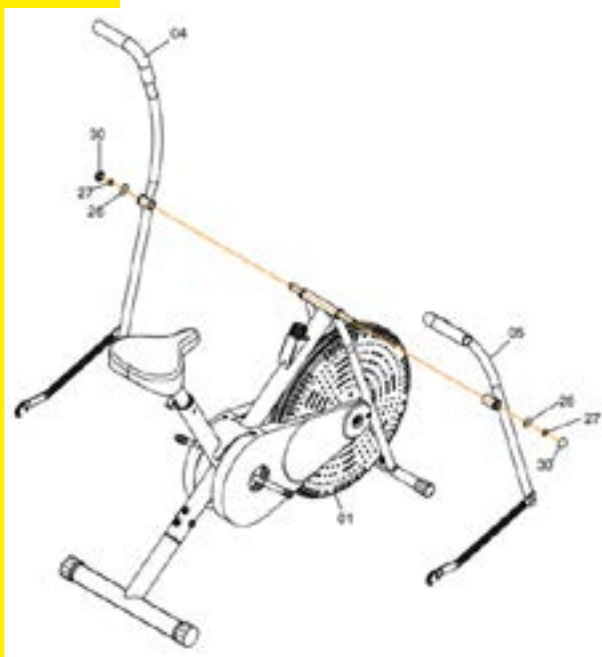


PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 4

A. Coloque el eje largo (29) a través de la estructura principal (1), luego una el manillar izquierdo (4) y manillar derecho (5) en el eje largo (29), ajustando con dos arandelas (26) y dos tuercas (27). Luego coloque dos terminaciones plásticas (30) en dos tuercas (27).

Paso 4



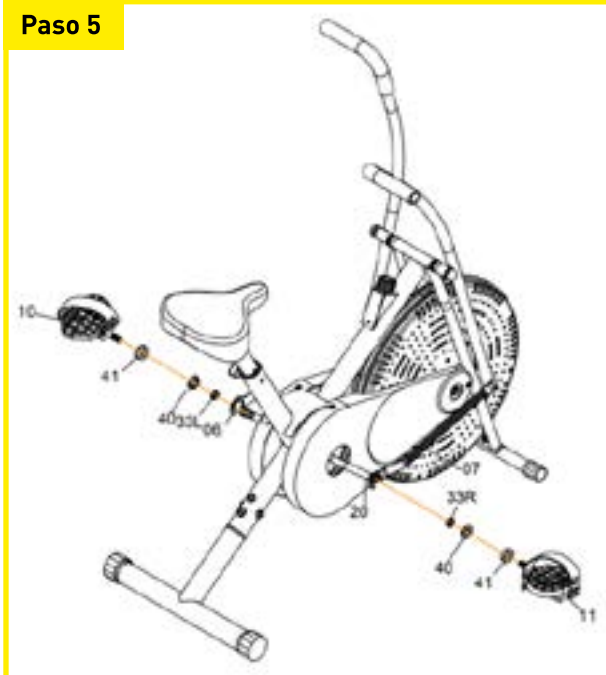
PASO 5

A. Una la placa de unión izquierda (6) al cigüeñal (20), ajustando con el pedal izquierdo (10), un rulemán (41), un buje (40) y una tuerca izquierda (33L).

B. Una la placa de unión derecha (7) al cigüeñal (20), ajustando con el pedal derecho (11), un rulemán (41), un buje (40) y una tuerca derecha (33R).

Nota: El círculo interior de la bayoneta de la placa de unión izquierda y derecha (6 y 7) debe cubrirse en el rulemán (41).

Paso 5



PASOS PARA ENSAMBLAR

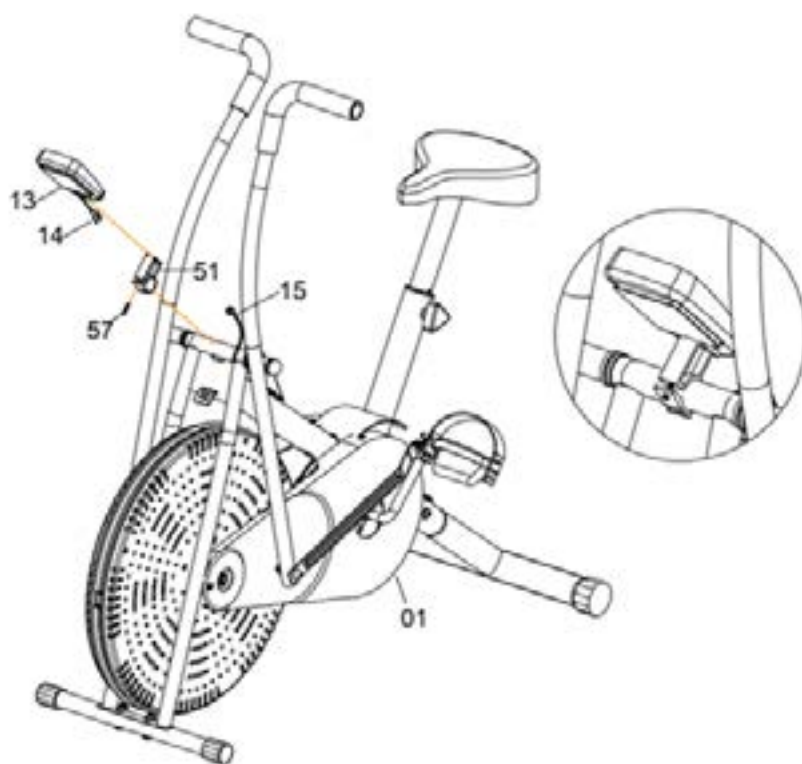
PASO 6

A. Una el soporte de la computadora (51) a la estructura principal (1), ajustando con el tornillo philip (57) y ajuste el soporte de la computadora (51) en el ángulo adecuado.

B. Instale la computadora (13) en el soporte de la computadora (51) como se muestra en la imagen. Luego, conecte el cable superior de la computadora (14) al cable inferior (15).

Nota: El conector debe estar alineado antes de conectar el cable superior de la computadora (14) al cable inferior (15).

Paso 6



Verifique que todas las tuercas, tornillos y pernos se encuentren bien ajustados antes de comenzar el ejercicio.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES

TIEMPO DE EJERCITACIÓN.....00:00-99:59 MIN
VELOCIDAD0-99.9 KM/H
DISTANCIA.....0-99.99KM
CALORIAS0-999.9KCAL

BOTONES DE FUNCIONES

MODE/SELECT: Presione esta tecla para seleccionar las funciones.

FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual del entrenamiento hasta 99.9 km/h.

TIME (TIEMPO):

1. Muestra el tiempo total de entrenamiento hasta 99:59.
2. Presione el botón MODE hasta que aparezca la función TIME. Presione el botón SET para configurar el tiempo del ejercicio. Se iniciará la cuenta regresiva durante el ejercicio.

DISTANCE (DISTANCIA):

1. Muestra la distancia total hasta 99.9 km.
2. Presione MODE hasta que aparezca la función DISTANCE. Presione el botón SET para configurar la distancia del ejercicio. Se iniciará la cuenta regresiva durante el ejercicio.

CALORIES (CALORIAS):

1. Muestra las calorías consumidas hasta 999.9 Kcal.
2. Presione el botón MODE hasta que aparezca la función CALORIE. Presione el botón SET para configurar las calorías. Se iniciará el conteo regresivo durante el ejercicio.

SCAN: Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN. La pantalla pasará por las siguientes funciones cada 4 segundos: "TIME", "CALORIE", "DISTANCE", "SCAN".

Nota:

- Si la computadora no detecta movimiento durante 4-5 minutos, se apagará automáticamente y los valores se guardarán.
- Si la pantalla muestra mal funcionamiento, re-instale las baterías para mejores resultados.
- Esta computadora utiliza 1 unidad de batería AA.

EJERCICIOS SUGERIDOS

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un pre-calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Realice todo el programa al menos dos y preferiblemente tres veces por semana, descansando durante un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Haga calentamiento durante dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que aumenten su ritmo cardíaco y calienten los músculos activos. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltos, saltar la cuerda y correr en el lugar.

ESTIRAMIENTO

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su fuerza o la sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. NO REBOTE.



Recuerde consultar con su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento.

ENFRIAMIENTO

El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.

TONIFICACIÓN DE MÚSCULOS

Para tonificar sus músculos mientras se encuentra en el equipo, usted necesitará aumentar su resistencia. Esto esforzará más los músculos involucrados y puede que no soporte el entrenamiento por el tiempo que a usted le gustaría. Si quiere mejorar su condición física necesita alterar su plan de entrenamiento. Deberá entrenar con naturalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final del entrenamiento deberá aumentar la resistencia haciendo que sus piernas trabajen de manera más intensa.

Posiblemente tenga que reducir la velocidad para mantener su ritmo cardíaco dentro de la zona gris.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es aumentar el esfuerzo que usted pone en el ejercicio. Cuanto más intenso y duradero sea el entrenamiento, más calorías se quemarán. Es lo mismo que al entrenar para mejorar su condición física, la diferencia es el objetivo.

ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



MÉXICO FITNESS
Teléfono: 01800-838-6825
En CD MX 53353837 / 55134050
Página web: www.mexicof.com
Mail: servicio@mexicof.com



**PARA HACER USO DE LA GARANTÍA,
ADQUIRIR PARTES Y/O ACCESORIOS,
POR FAVOR TOQUE CONTACTO POR
MEDIO DE NUESTRO TELÉFONO,
WEBSITE O DIRECCIÓN.**

**IMPORTADOR: COMERCIALIZADORA MEXICO AMERICANA S. DE R.L. DE C.V.
AV. NEXTENGO NO. 78 COL. SANTA CRUZ ACAYUCAN, AZCAPOTZALCO,
CIUDAD DE MEXICO, MEXICO. C.P. 02770. TEL 58991200 EXT.31616. MODELO:
MTDP-HC7072. CONTENIDO: 1 PIEZA DESARMADA. DESCRIPCION: ARTICULO
PARA EJERCITARSE (AIR BIKE). MARCA: ATHLETIC WORKS.
HECHO EN CHINA.**