



Manual de usuario: MTDP-HCX6-15KG

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

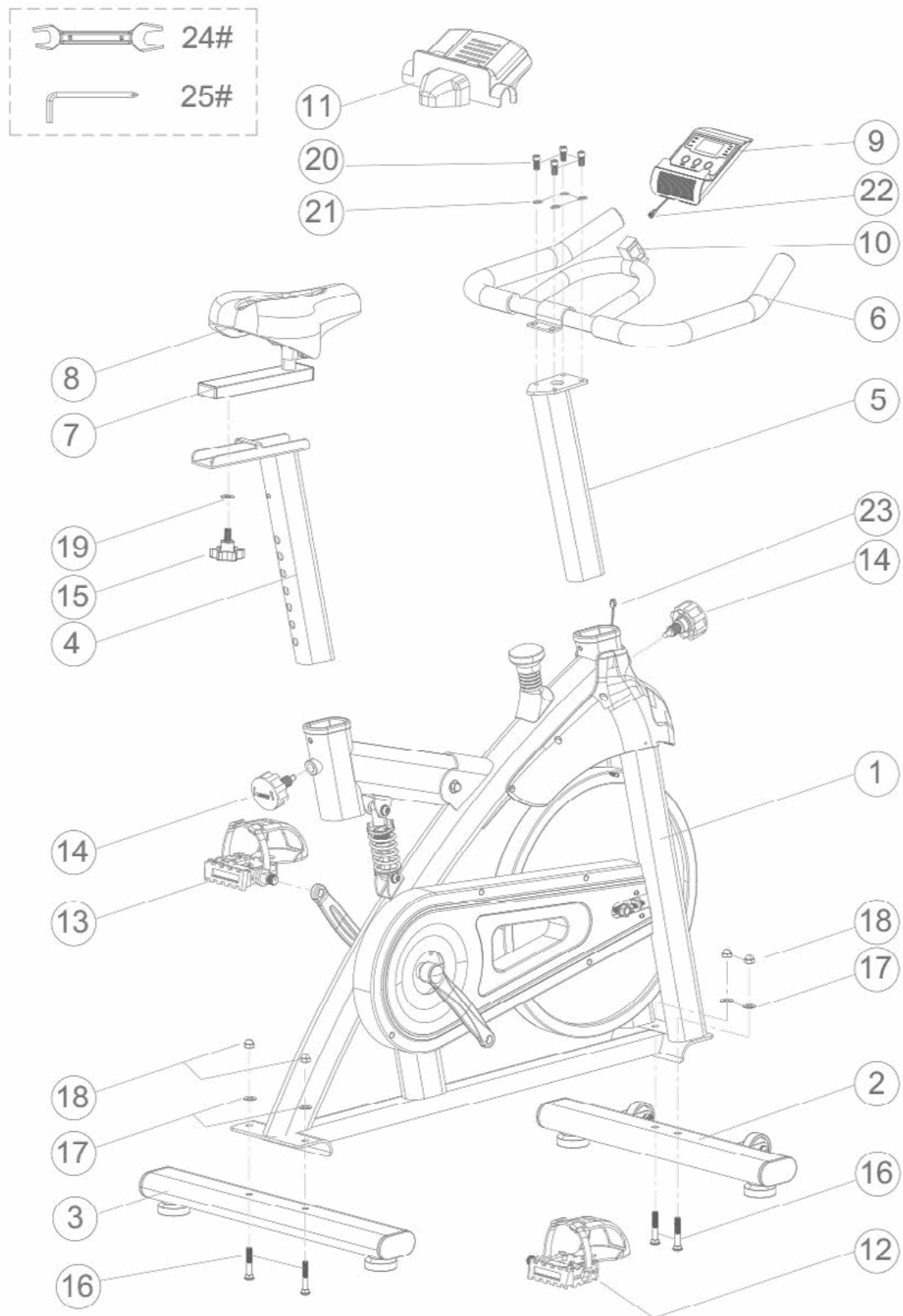
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

- 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 2 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. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma, así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.
- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie la computadora y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- 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

Parte	Descripcion	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Poste del asiento	1
5	Poste del manubrio	1
6	Manubrio	1
7	Soporte de ajuste del asiento	1
8	Asiento	1
9	Computadora	1
10	Soporte de la computadora	1
11	Soporte para teléfono móvil	1
12	Pedal derecho	1
13	Pedal izquierdo	1
14	Tuerca de ajuste M16	2
15	Tuerca de ajuste M10	1
16	Pernos M8X53	4
17	Arandela plana Ø8.5	4
18	Tuerca M8	4
19	Arandela plana Ø10.5	1
20	Perno M8X16	4
21	Arandela abierta Ø8.5	4
22	Cable de señal-A	1
23	Cable de señal-B	1
24	Llave inglesa	1
25	Llave Allen	1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLE

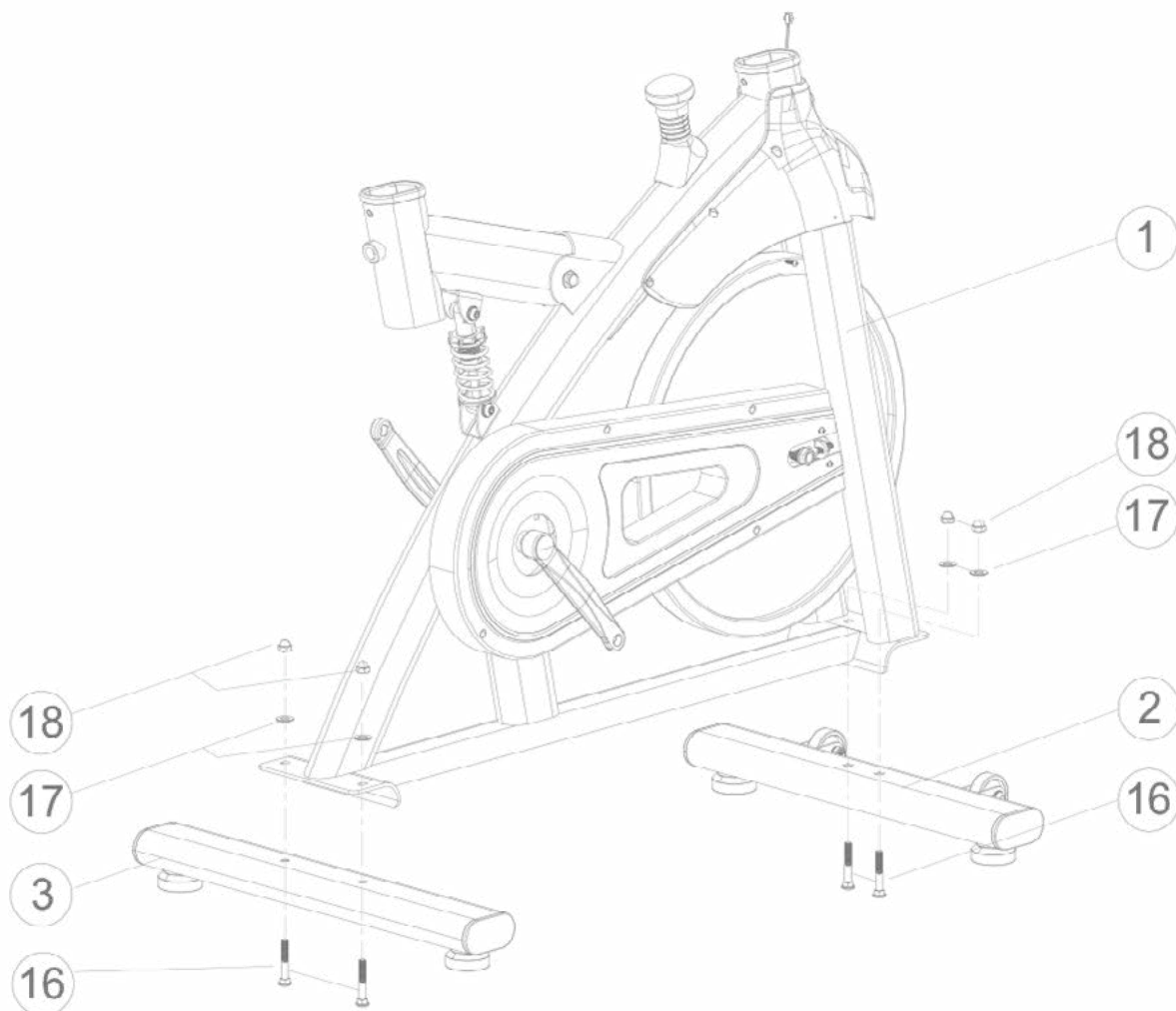
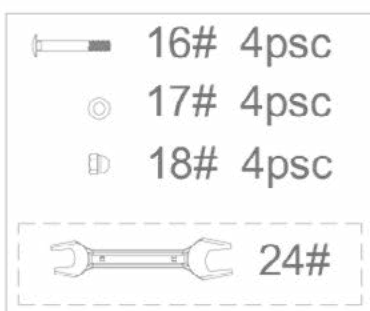
PREPARACIÓN

- A. Antes de armar, asegúrese que haya espacio suficiente alrededor del aparato.
- B. Utilice las herramientas incluidas dentro del producto.
- C. Antes de armar, verifique que no falte ninguna pieza.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 120 kg.

PASO 1

- A. El estabilizador frontal (2) se fija a la estructural principal (1) con dos pernos (16), dos arandelas planas (17) y dos tuercas (18), y se ajusta con la llave inglesa (24).
- B. El estabilizador trasero (3) se fija a la estructura principal (1) con dos pernos (16), dos arandelas planas (17) y dos tuercas (18), y se ajusta con la llave inglesa (24).



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

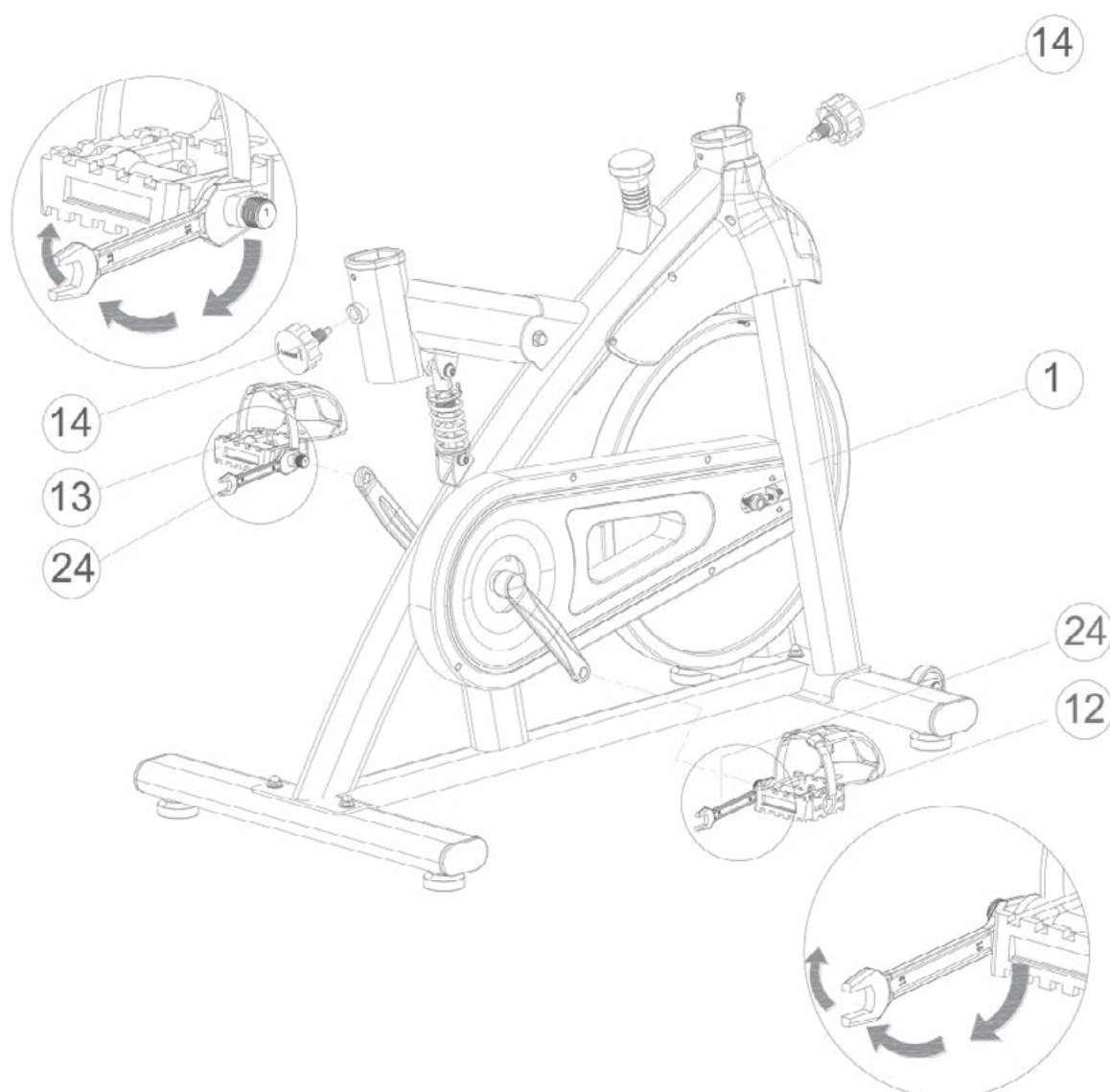
PASO 2

A. Coloque el pedal derecho (12) en la estructura principal (1) y fíjelo con llave inglesa (24).

B. Coloque el pedal izquierdo (13) en la estructura principal (1) y fíjelo con llave inglesa (24).

Nota: el pedal derecho debe ser ajustado girándolo en sentido horario y el pedal izquierdo debe girarse en sentido antihorario.

Las tuercas de ajuste (14) están colocadas delante y detrás de la estructura principal respectivamente. Tenga en cuenta que no es necesario ajustarlas en este paso.



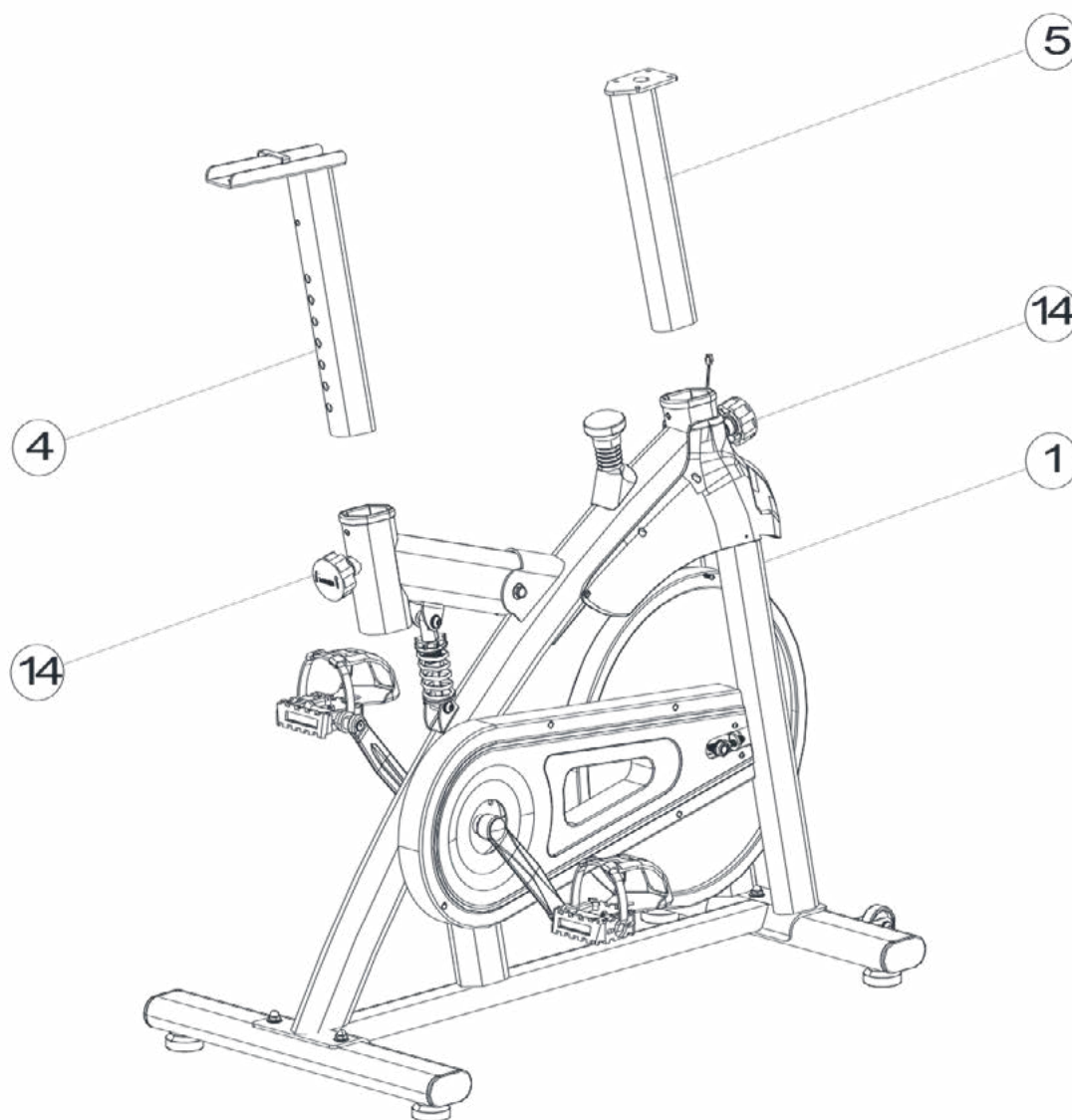
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

- A. El poste del asiento (4) se inserta en la estructura principal (1) y la tuerca de ajuste (14) se extrae para que se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del asiento (4).
- B. El poste del manubrio (5) se inserta en la estructura principal (1) y la tuerca de ajuste (14) se extrae para que se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del manubrio (5).

Nota: tire hacia afuera la tuerca de ajuste (14) para poder ajustar la altura del poste del asiento (4) o del poste del manubrio (5). Luego de ajustar, es necesario apretar las tuercas de ajuste (14).

Paso 3



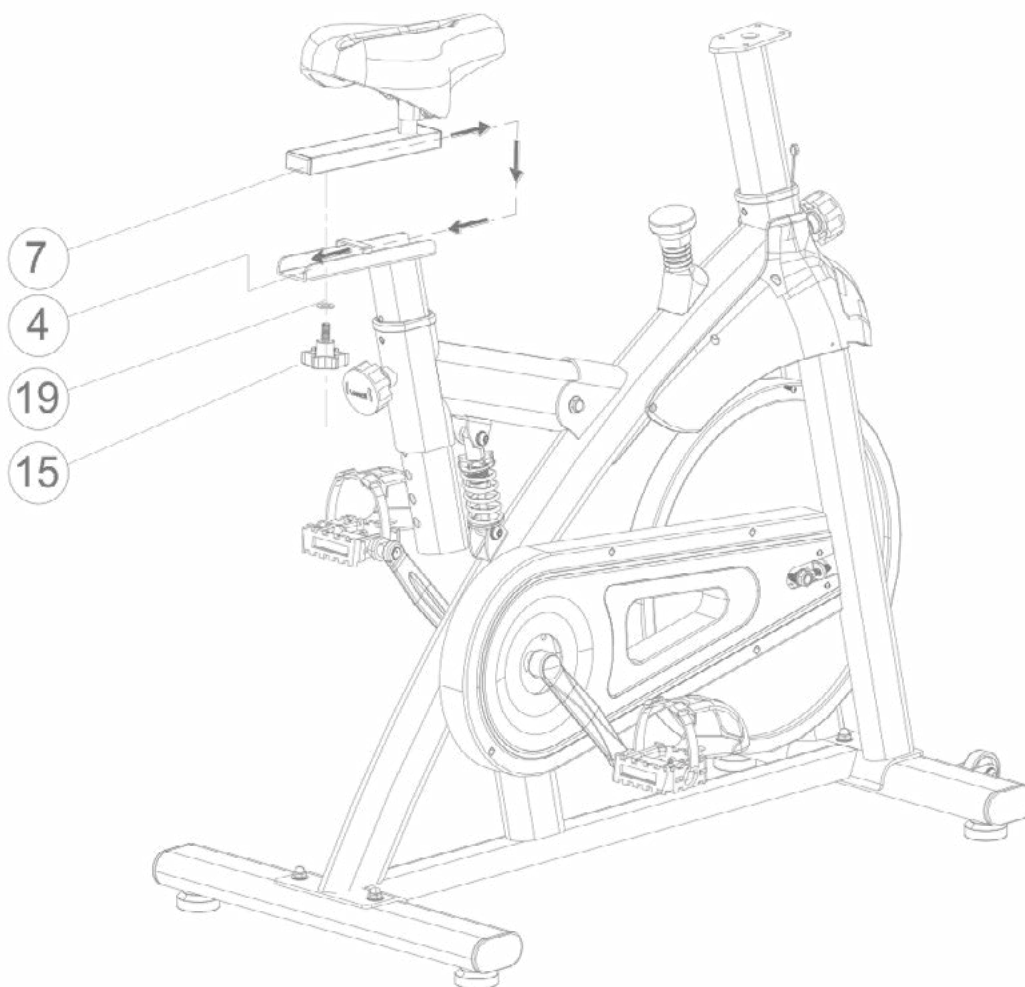
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 4

A. El soporte de ajuste del asiento (7) se inserta en el poste del asiento (4) y se fija con la arandela plana (19) y la tuerca de ajuste (15).

Nota: Afloje la tuerca de ajuste (15) para ajustar la posición del soporte de ajuste del asiento (7) hacia adelante y hacia atrás hacia la posición correspondiente. La tuerca de ajuste (15) debe ajustarse antes de usar el equipo.

Paso 4

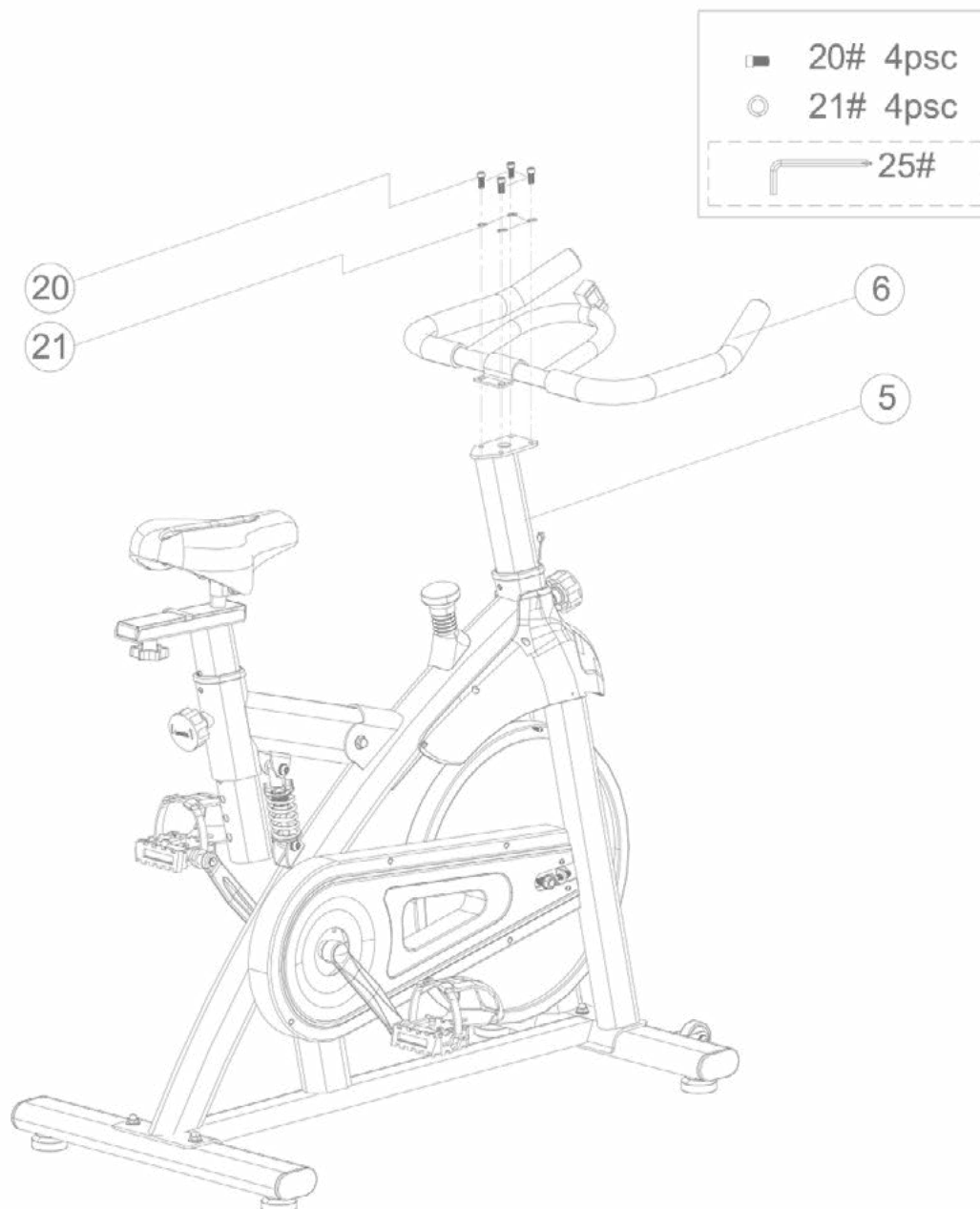


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 5

A. El manubrio (6) se fija en el poste del manubrio (5) con cuatro arandelas abiertas (21) y cuatro pernos (20), y se ajusta con la llave Allen (25).

Paso 5

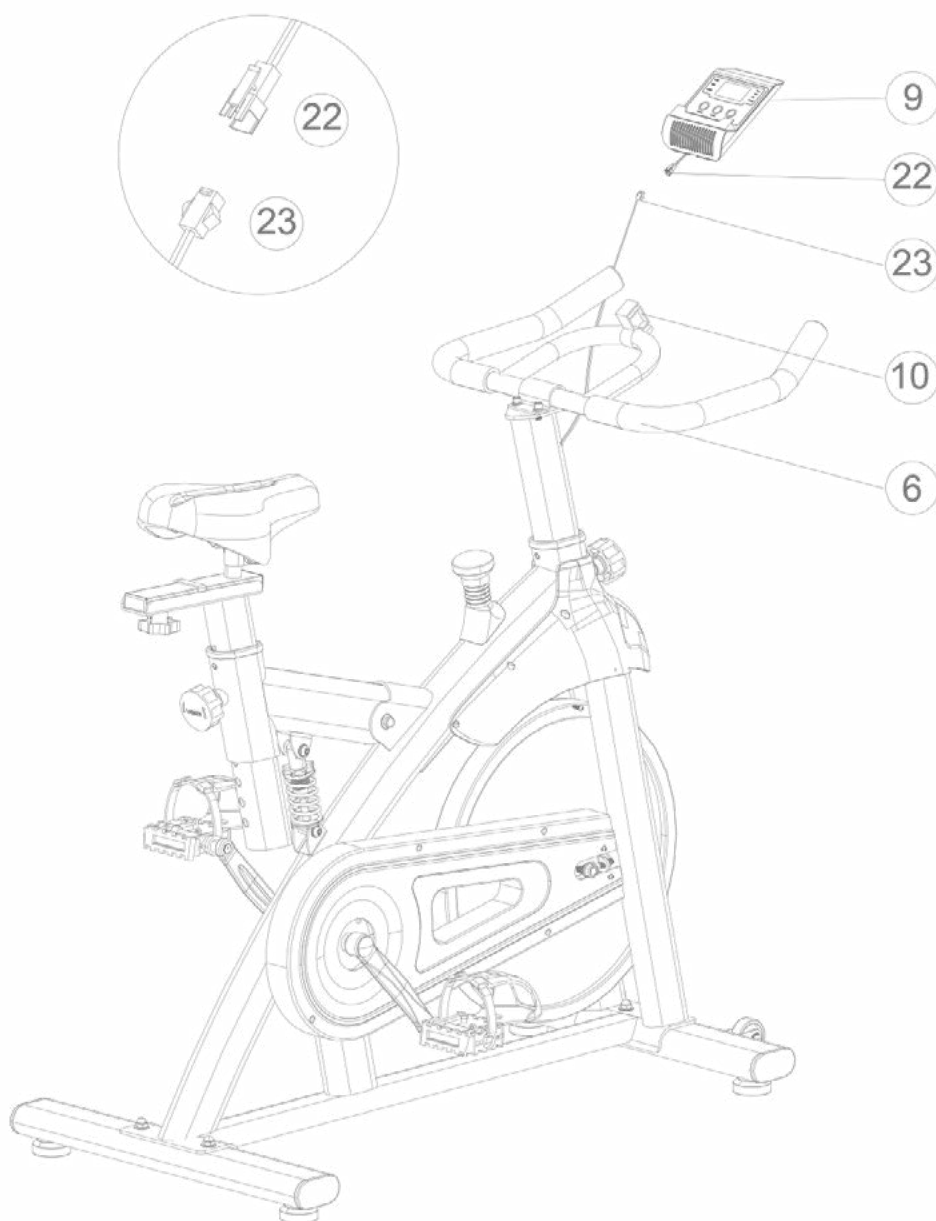


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 6

- A. Coloque la computadora (9) en el soporte de la computadora (10) del manubrio (6), pase el cable de señal a través del orificio redondo en el medio de la placa de fijación.
- B. Conecte el cable de señal A (22) con el cable de señal B (23).

Paso 6



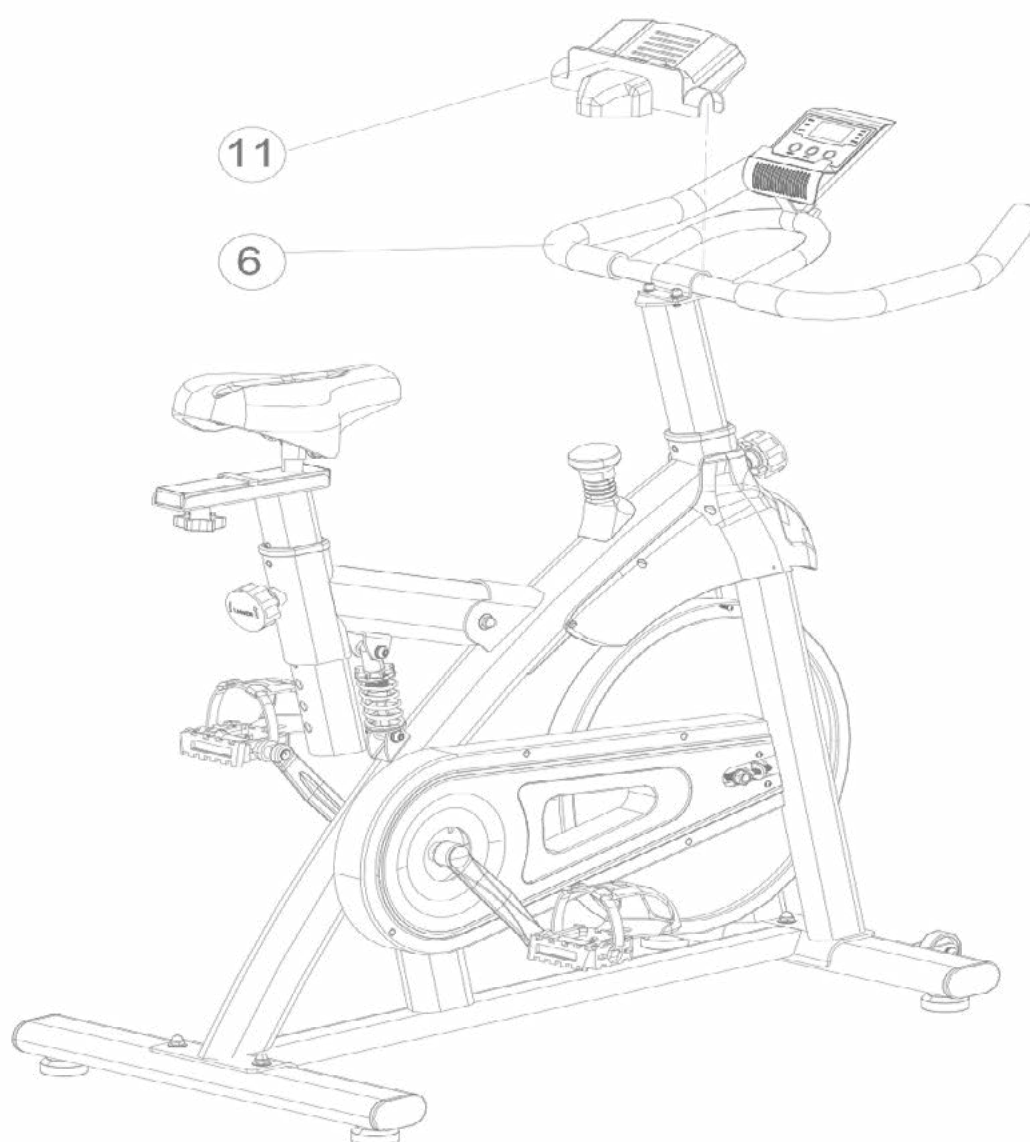
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 7

A. Instale el soporte para teléfono móvil (11) en el manubrio (6).

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

Paso 7



COMPUTADORA



BOTONES DE FUNCIÓN

MODE: Presione este botón para seleccionar funciones.

SET: Permite configurar valores de tiempo, distancia, calorías.

RESET: Permite resetear los valores de tiempo, distancia, calorías.

FUNCIONES Y OPERACIÓN:

SCAN:

Presione MODE hasta que aparezca “SCAN”. La pantalla pasará por las funciones: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro.

TIME (TIEMPO): Cuenta el tiempo total desde el inicio al final del ejercicio. Presione MODE hasta que aparezca “TIME” en la pantalla. Presione “SET” para configurar el tiempo.

SPEED (VELOCIDAD):

Muestra la velocidad actual.

DISTANCE (DISTANCIA):

Cuenta la distancia desde el inicio al final del ejercicio.

CALORIES (CALORIAS):

Cuenta el total de calorías consumidas desde el inicio al final del ejercicio. Presione “MODE” hasta que aparezca “CAL” en pantalla. Presione “SET” para configurar las calorías. Nota: Esto es sólo una guía aproximada para usar como comparación en diferentes ejercicios, no puede ni debe ser tomado para propósitos médicos.

ODOMETER (ODOMETRO): La pantalla muestra la distancia total acumulada.

FUNCIÓN	Escaneo automático	Cada 6 segundos
	Tiempo transcurrido	00:00~99:59
	Velocidad	0.0~999.9km/h
	Distancia	0.00~999.99km
	Calorías	0.00~999.9kcal
	Odómetro	0.0~9999 km
BATERIA	1 AA 1.5V	

EJERCICIOS SUGERIDOS

ELONGACIÓN

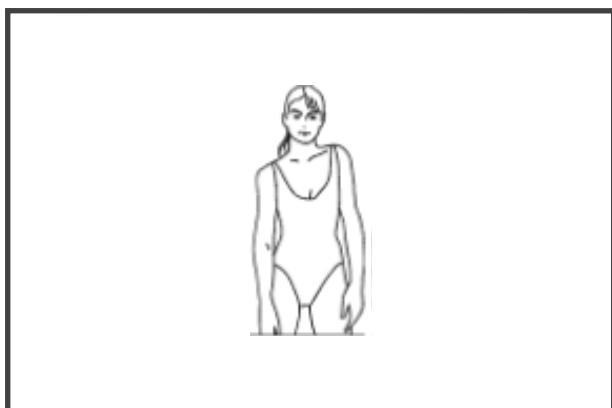
- Precalentamiento y elongación: Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de precalentamiento y otra de elongación. El precalentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener una mejor elongación de sus músculos, incrementando su circulación y ritmo cardíaco, brindando deliberadamente más oxígeno a sus músculos. Al finalizar su rutina de ejercicio, repita estos movimientos para reducir los riesgos de contractura muscular.

- Se sugieren los siguientes ejercicios de precalentamiento y elongación:

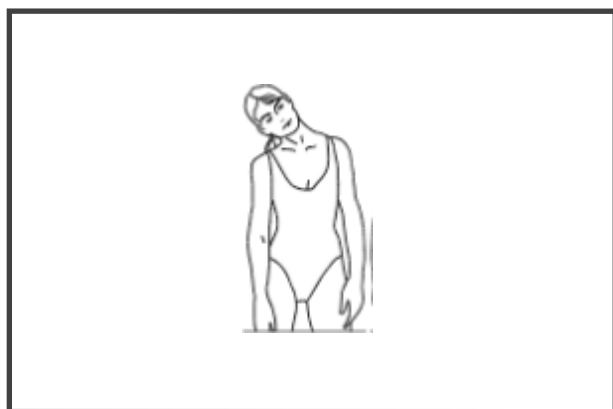
- Tocarse los dedos de los pies: Inclínese lentamente hacia adelante dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15. Suba lentamente para evitar mareos.



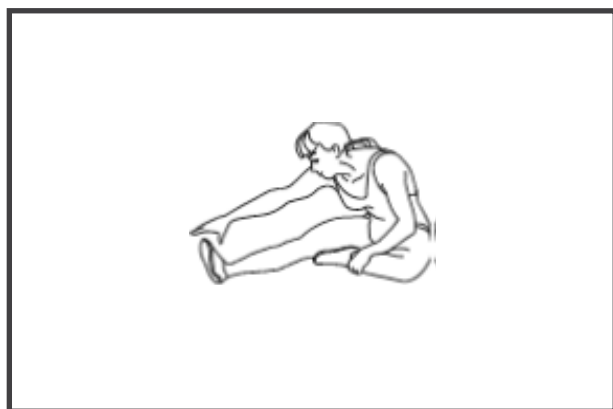
- Levantamiento de hombros: Levante su hombro derecho hacia su oreja y cuente hasta uno. Luego levante su hombro izquierdo hacia su oreja y cuente hasta uno mientras baja su hombro derecho.



- Inclinar la cabeza: Incline su cabeza lentamente hacia la derecha y sintiendo la elongación del lado izquierdo de su cuello, continúe inclinando su cabeza hacia atrás estirando el mentón hacia arriba y dejando entreabrir la boca. Siga inclinando su cabeza hacia la izquierda y termine bajando su cabeza hacia el pecho. Permanezca 1 o 2 segundos en cada una de las 4 posiciones que realiza al inclinar la cabeza.



- Elongación de ligamentos: Siéntese con su pierna derecha extendida. Deje reposar la planta de su pie izquierdo sobre su muslo interior derecho. Estírese hacia adelante tratando de alcanzar con su mano los dedos de sus pies. Manténgase así por 15 segundos y afloje. Repita el ejercicio con su otra pierna.



- Elongación de pantorrillas: Apóyese contra una pared sosteniéndose con los brazos, con su pierna izquierda por delante de la derecha. Manteniendo ambas plantas de los pies totalmente apoyadas en el suelo, inclínese hacia adelante (moviendo las caderas hacia la pared) flexionando la pierna izquierda y estirando la derecha. Mantenga esta posición por 15 segundos. Repita el procedimiento intercambiando la posición de las piernas.

EJERCICIOS SUGERIDOS



- Elongación lateral: Abra sus brazos hacia los costados y estírelos hasta que estén por arriba de la cabeza. Estire su brazo derecho hacia el cielo y cuente hasta uno. Repita el ejercicio con su brazo izquierdo.



El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física y tono muscular y junto con una dieta controlada, lo ayudará a perder peso. Remar es un ejercicio extremadamente efectivo.

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.

SAFETY INSTRUCTIONS

¡IMPORTANT!

Read this manual carefully before using this product. The manufacturer assumes no responsibility for damage or injury to the user or property by the use of this equipment.

SAFETY INSTRUCTIONS AND MAINTENANCE

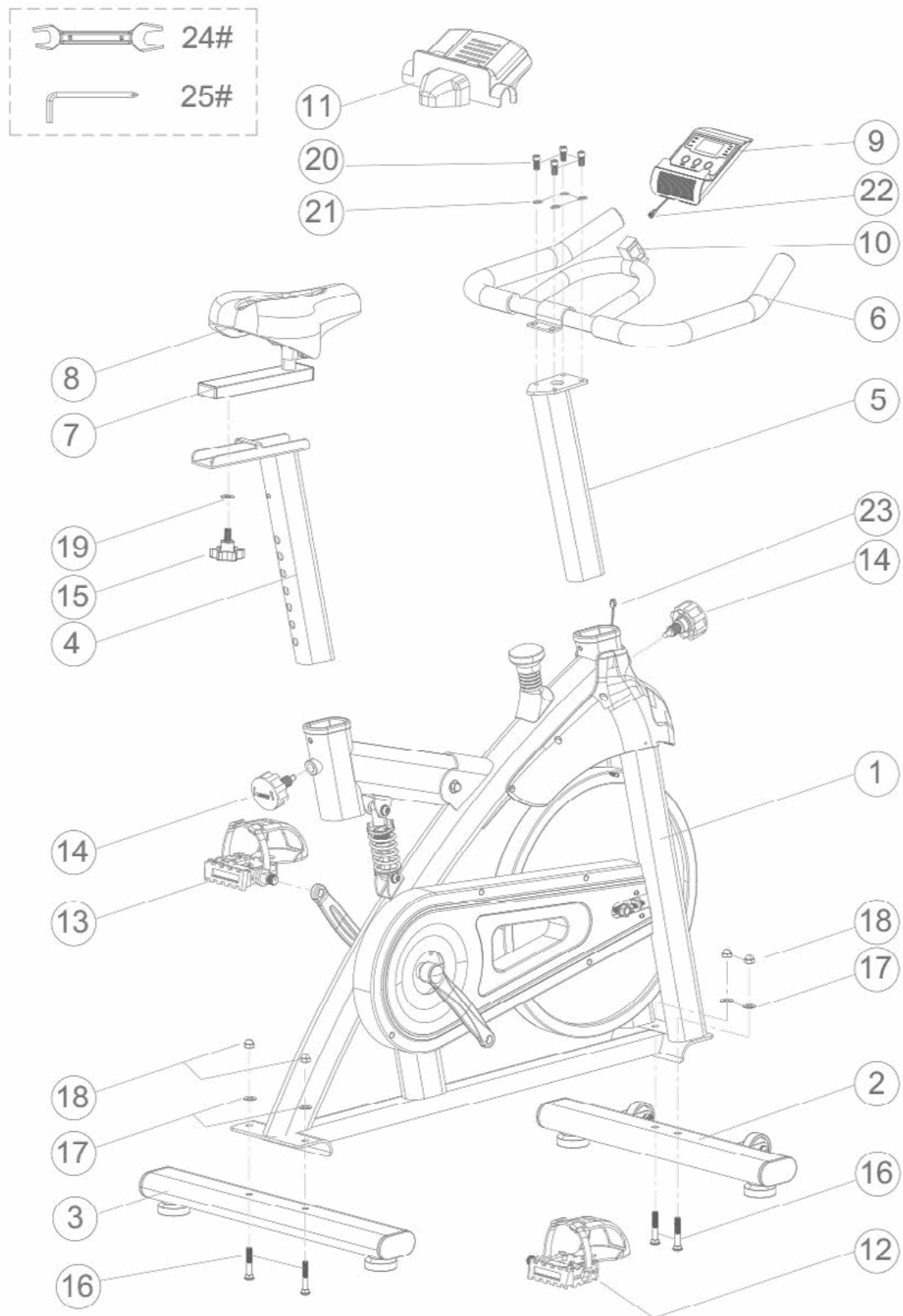
- The owner of the equipment is responsible to ensure that all users of it are informed of safety measures and proper use.
- Use the equipment only as described in this manual.
- Place the product on a flat, stable surface, with at least 2 meters of clearance around it. It is recommended to place a blanket under the equipment to protect the floor or carpet from any damage.
- Keep the assembling area clean and well lit. Untidy and dark areas can lead to accidents.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not place it in the garage, cottage, shed, conservatory, patio, garden, etc. or near water or liquids. Ignoring this instruction may cause serious safety and electrical problems.
- Do not operate the equipment where aerosol products are being used or oxygen is being provided.
- Keep children under 12 years old and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- People with disabilities should not use the equipment without supervision of qualified personnel.
- People with malignant tumors, preexisting conditions, under treatment, heart disease or any electronic device implanted in the body, should consult their doctor before using the equipment.
- This equipment should not be used by pregnant women.
- Never allow more than one person at a time using the equipment.
- Do not use the equipment if you feel tiredness or under the effect of narcotics, drugs or alcohol.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose clothing, jewelry or accessories that could be caught in the mechanical parts. It is recommended to wear gym clothes for both men and women.
- If the user feels dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, he should stop exercising and consult a physician immediately.
- This equipment is only for domestic use. Do not use it for commercial purposes.
- Never use abrasives or solvents to clean the equipment. To prevent damage to the computer, keep liquids away from it and avoid direct sunlight as well.
- After each workout wipe surfaces with a soft cloth dampened with water or a dried one, to remove the perspiration on it.
- Check and adjust every part regularly. Replace any damaged part immediately.
- If it is necessary, contact any authorized technical service. The equipment should be serviced by a qualified specialist using only standard spare parts.
- Be careful when using or moving the equipment in order to avoid physical injuries.
- Proper maintenance of the product is very important to ensure optimal operation. Improper maintenance or lack thereof, can damage the equipment life.
- Do not modify its incline by placing objects underneath.

WARNING:

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for people over the age of 35 or/with any pre-existing health problems.

Keep this user manual in a safety place for future reference.

DIAGRAMA EXPLOTADO



PARTS LIST

Part	Description	Quantity
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Seat Post	1
5	Handle Post	1
6	Handle Frame	1
7	Seat Adjustment Frame	1
8	Seat	1
9	Computer	1
10	Computer base	1
11	Mobile phone holder	1
12	Right pedal	1
13	Left pedal	1
14	Adjusting knob M16	2
15	Adjusting nut M10	1
16	Carriage Bolts M8X53	4
17	Flat washer Ø8.5	4
18	Cover nut M8	4
19	Flat washer Ø10.5	1
20	Round Head bolt M8X16	4
21	Spring washer Ø8.5	4
22	Signal Wire-A	1
23	Signal Wire-B	1
24	Open wrench	1
25	Inner hexagon spanner	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

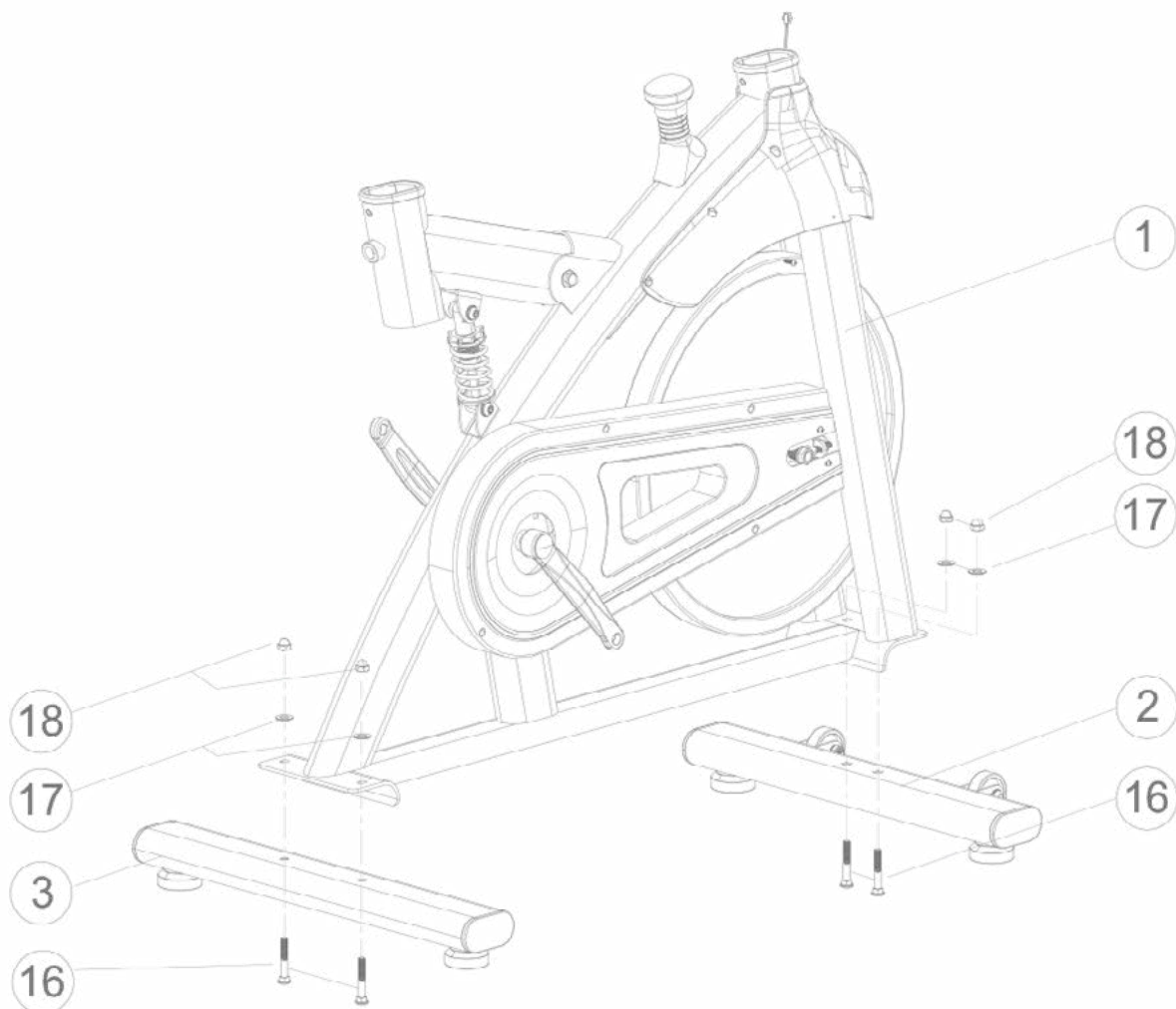
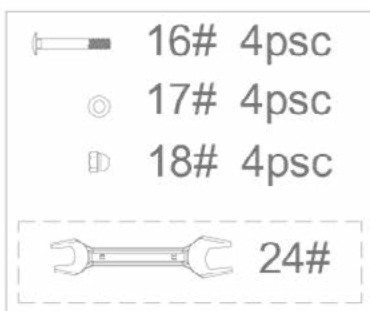
PREPARATION

- A. Before the assembly, make sure there is enough space around the product.
- B. Use the tools provided with the product.
- C. Check that all pieces are available.

The equipment must be used by people whose body weight does not exceed 120kg.

STEP 1

- A. The front stabilizer (2) is fixed on the main frame (1) with two carriage bolts (16), two flat washers (17) and two cover nuts (18) and fixed with the open wrench (24).
- B. The rear stabilizer (3) is fixed on the main frame (1) with two carriage bolts (16), two flat washers (17) and two cover nuts (18) and fixed with the open wrench (24).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

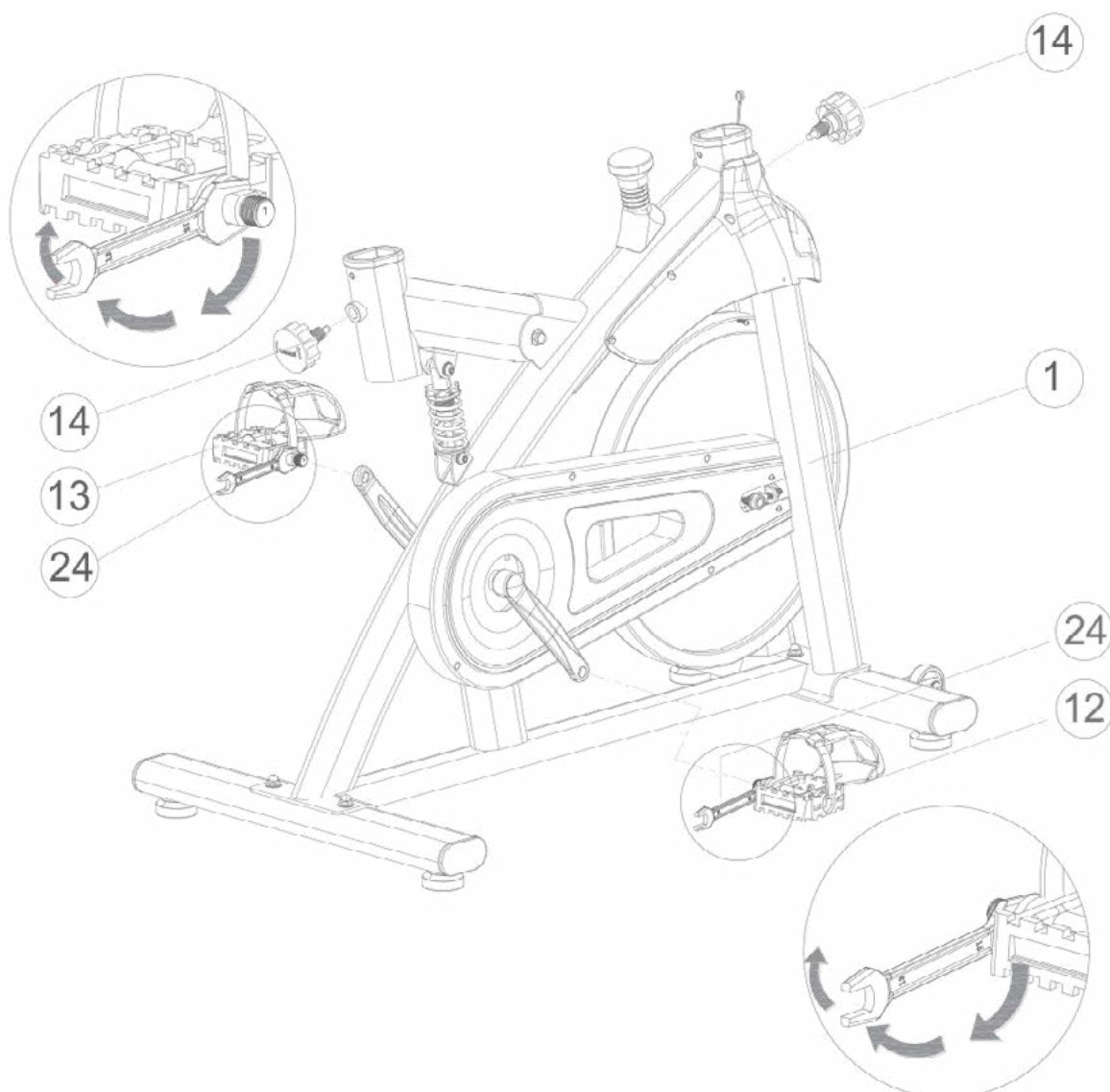
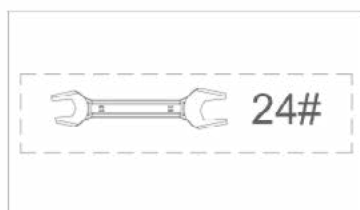
STEP 2

A. Place the right pedal (12) on the main frame (1) and fix it with the open wrench (24).

B. Place the left pedal (13) on the main frame (1) and fix it with the open wrench (24).

Note: the right pedal must be tightened clockwise, and the left pedal must be tightened counterclockwise.

The adjusting knobs (14) are installed in front and back of the main frame(1) respectively. Note that it is not necessary to tighten them currently.



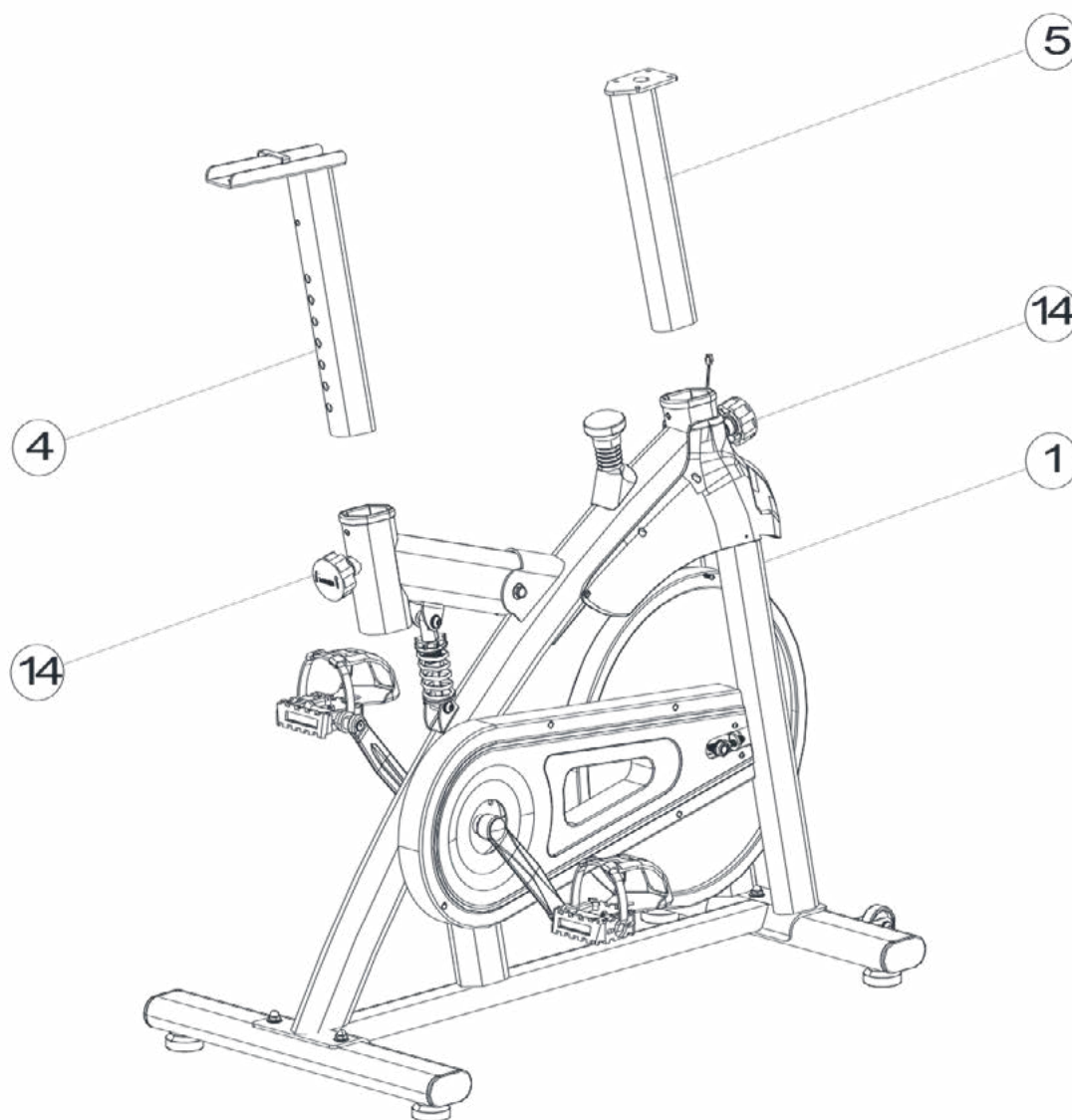
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

- A. The seat post (4) must be inserted into the main frame (1), and the adjusting knob (14) is pulled out so that it is automatically inserted into the corresponding hole of the seat post (4).
- B. The handle post (5) must be inserted into the main frame (1), and the adjusting knob (14) is pulled out so that it is automatically inserted into the corresponding hole of the handle post (5).

Note: Pull out the adjusting knob (14) can adjust the height of the seat post (4) or the handle post (5). After adjusting, it is necessary to tighten the adjusting knobs (14).

Paso 3



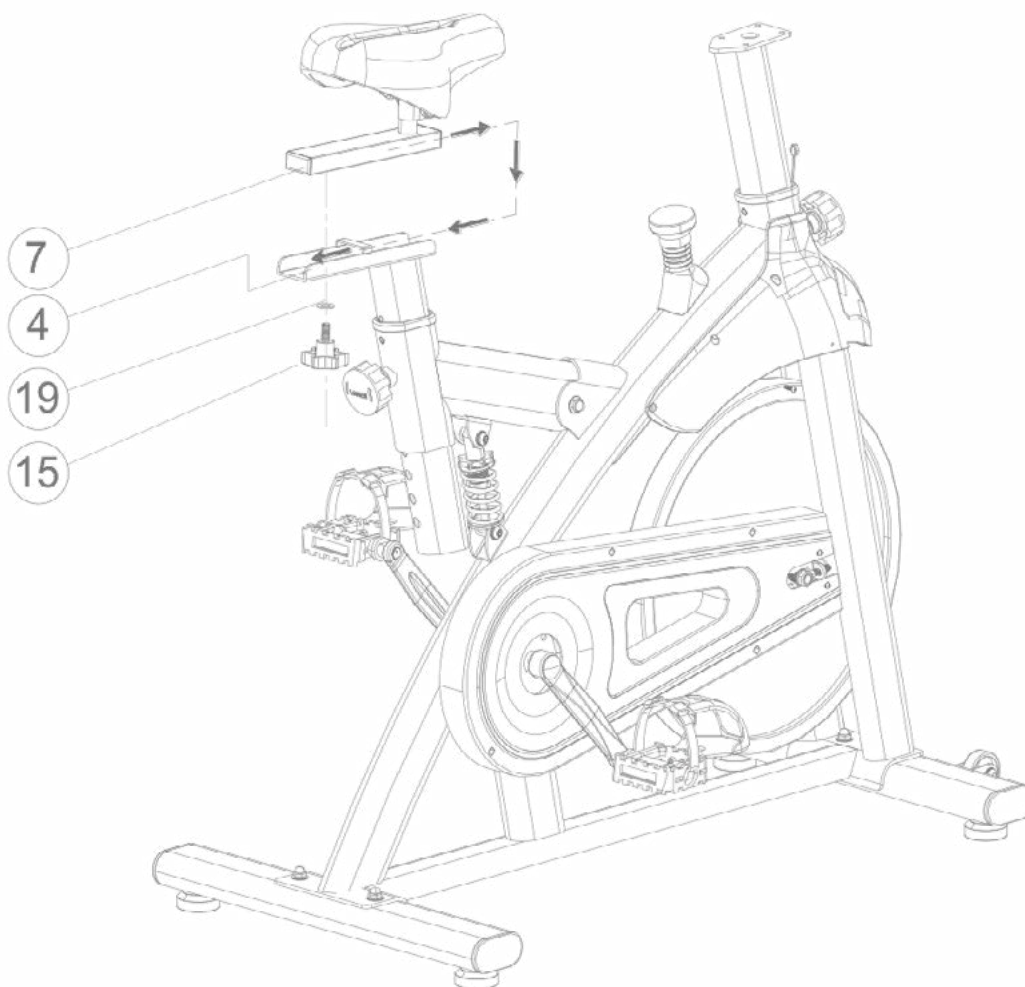
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

A. The seat adjustment frame (7) must be inserted on the seat post (4), and it must be fixed with the flat Washer (19) and the adjusting Nut (15).

Note: Loosen the adjusting nut (15) to adjust the position of the seat adjusting frame (7) back and forth to the corresponding position. The adjusting nut (15) needs to be tightened before use.

Paso 4

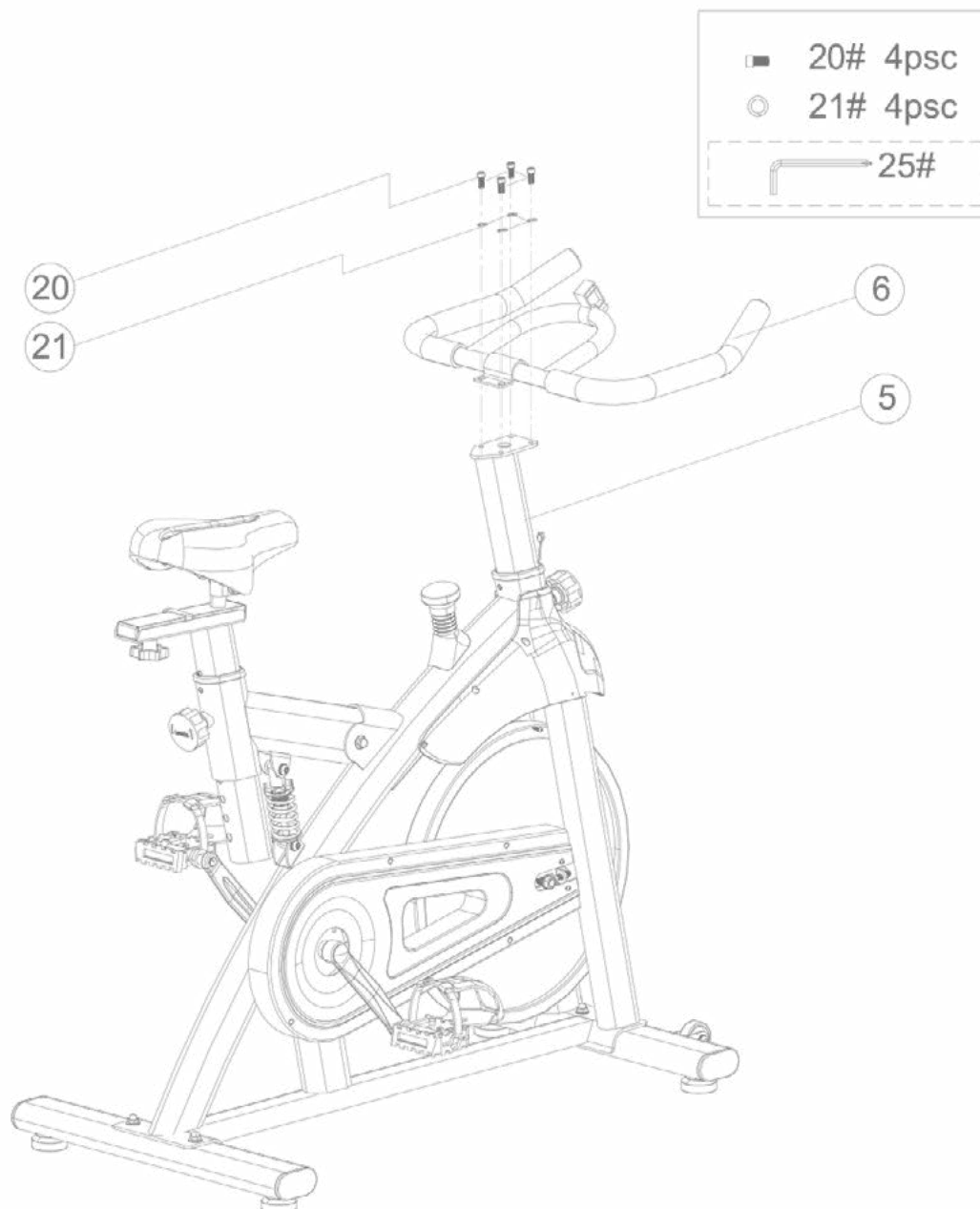


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5

A. The handle frame (6) must be fixed on the handle post (5) with four spring washers (21) and four round head Bolts (20), and they must tighten them with the inner hexagon spanner (25).

Paso 5

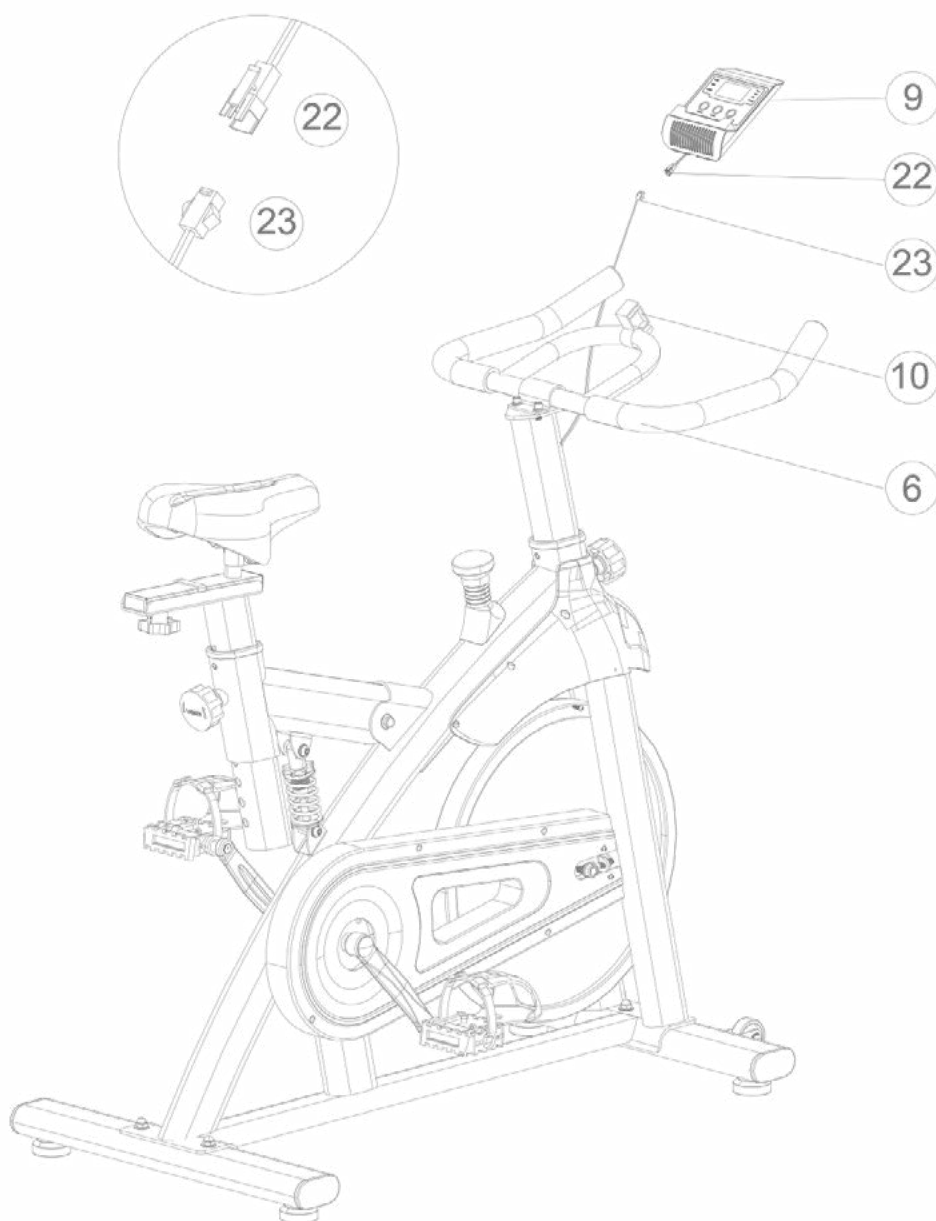


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6

- A. Place the computer (9) on the computer base (10) of the handle frame (6), pass the induction wire through the round hole in the middle of the fixing plate.
- B. Connect the induction wire A (22) with induction wire B (23).

Paso 6



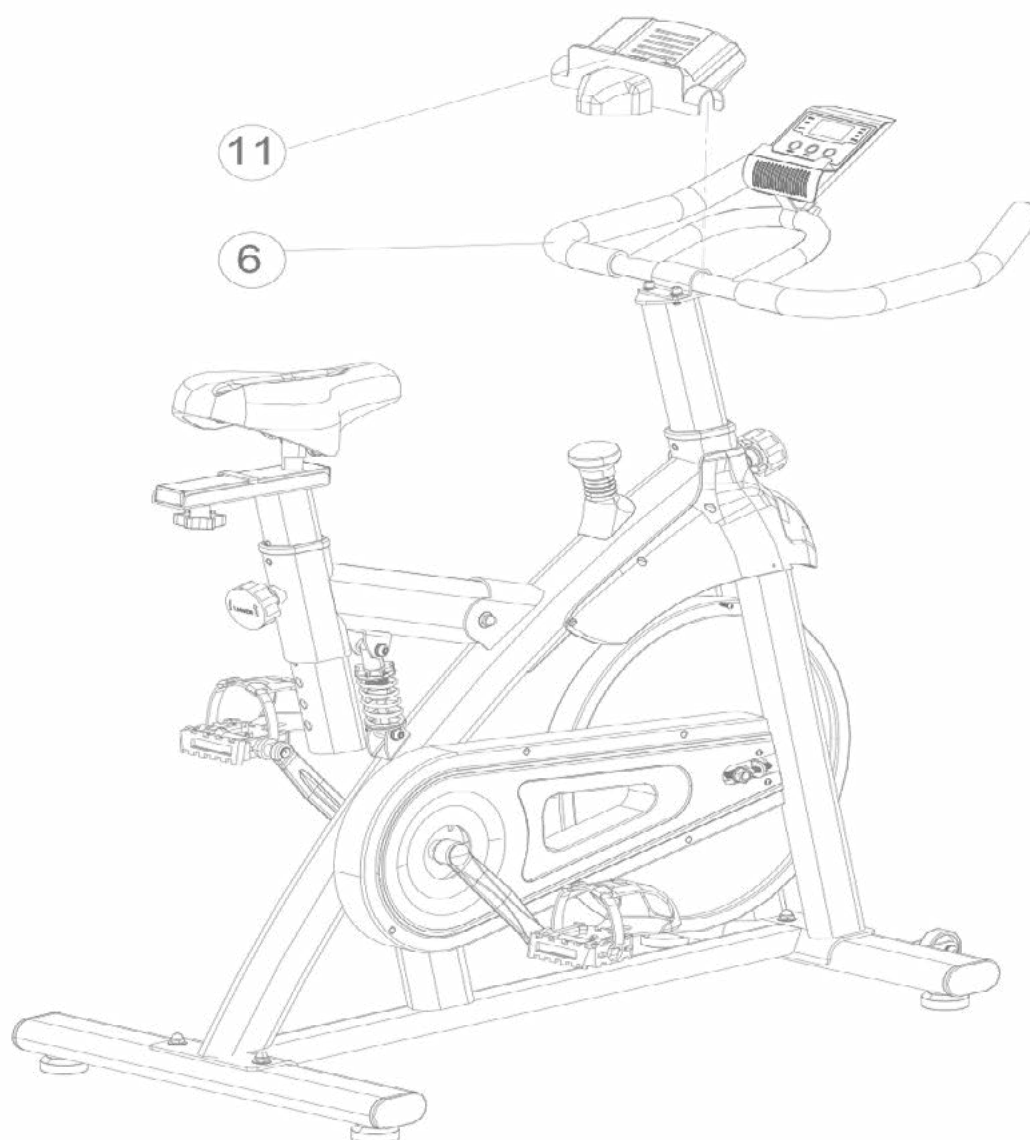
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

A. Install the mobile phone holder (11) on the handle frame (6).

Check that all the pieces are well tight before using the equipment.

Paso 7



COMPUTER



BUTTONS

MODE: press this button to select functions.

SET: it allows to configure values of time, distance, calories.

RESET: it allows to reset the values of time, distance, calories.

FUNCTIONS AND OPERATION

SCAN:

press MODE until SCAN appears. All the functions of TIME-SPD-DIST-ODO-CAL will be automatically displayed on the main screen.

TIME:

it shows the total exercise duration. Press MODE until TIME appears. Press SET to configure the time.

SPEED:

it shows the actual speed.

DISTANCE:

it shows the distance from the beginning of the exercise to the final.

CALORIES:

it shows the burn calories from the beginning of the exercise to the final. Press MODE until CAL appears. Press SET to configure the calories.

ODOMETER:

it shows the total accumulated distance.

FUNCTION	Automatic scan	Every 6 seconds
	Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~999.9km/h
	Distance	0.00~999.99km
	Calories	0.00~999.9kcal
	Odometer	0.0~9999 km
BATTERY	1 AA 1.5V	

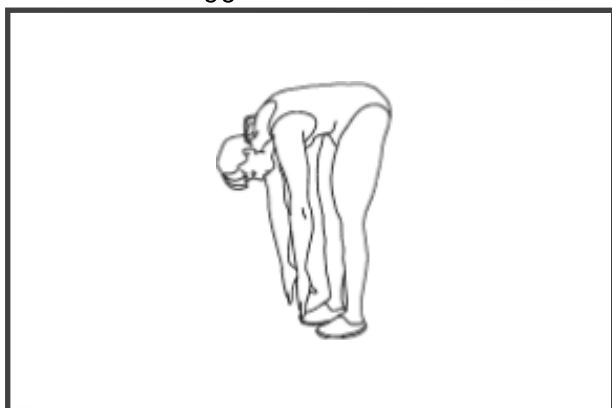
SUGGESTED EXERCISES

The use of this equipment will provide you with several benefits, it will improve your physical condition and muscle tone and together with a controlled diet, it will help you lose weight.

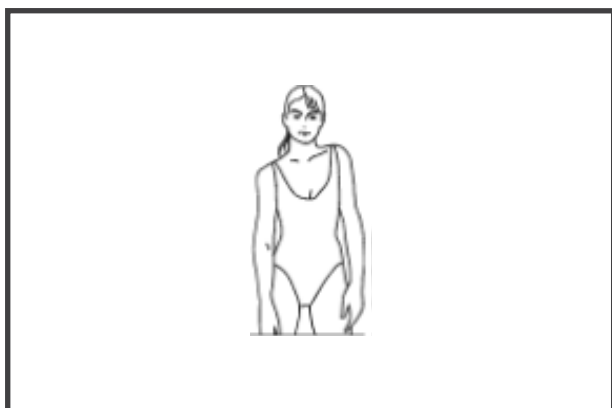
STRETCHING

Warm-up and stretching: A successful exercise program has a warm-up stage and a stretching stage. Warming up is an important part of your exercise routine and should be started with every session. This will prepare your body for better muscle elongation, increasing your circulation and heart rate, deliberately delivering more oxygen to your muscles. At the end of your exercise routine, repeat these movements to reduce the risks of muscle contracture.

The following warm-up and stretching exercises are suggested:

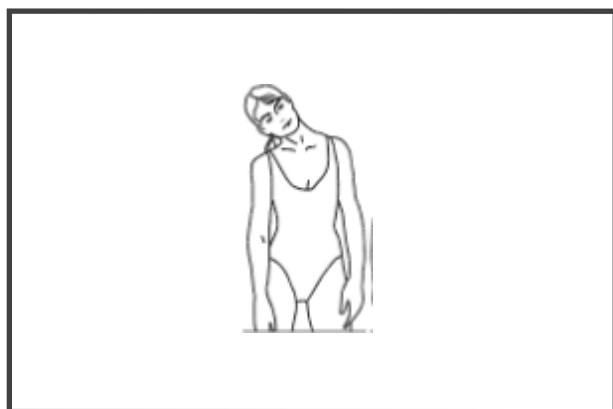


- Touching your toes: Lean forward slowly leaving your back and shoulders relaxed as you reach out to touch your feet. Bend over as far as possible and hold for a count of 15. Go up slowly to avoid dizziness.

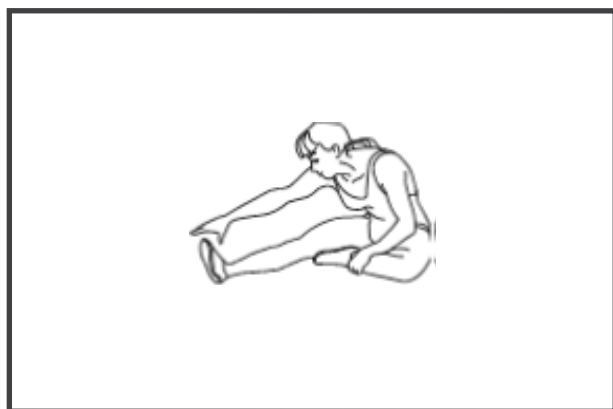


- Raising shoulders: Raise your right shoulder to your ear and count to one. Then raise your left shoulder towards your ear and count to one while lowering your right shoulder.

- Tilt your head: Tilt your head slowly to the right and feeling the stretching of the left side of your neck, continue to tilt your head



back by stretching your chin up and allowing your mouth to open slightly. Keep tilting your head to the left and finish lowering your head towards your chest. Stay 1 or 2 seconds in each of the 4 positions you perform when tilting your head.



- Ligament stretch: Sit with your right leg extended. Let the sole of your left foot rest on your right inner thigh. Stretch forward trying to reach for your toes with your hand. Hold for 15 seconds and loosen. Repeat the exercise with your other leg.

SUGGESTED EXERCISES



- Calf stretch: Lean against a wall supporting yourself with your arms, with your left leg in front of your right. Keeping both soles of your feet fully on the floor, lean forward (moving your hips toward the wall) by flexing your left leg and stretching your right. Hold this position for 15 seconds. Repeat the procedure exchanging the position of the legs.



- Lateral stretch: Spread your arms to the sides and stretch them until they are above your head. Stretch your right arm towards the sky and count to one. Repeat the exercise with your left arm.

THIS PRODUCT IS FOR HOUSEHOLD EXCLUSIVE USE, NOT SUITABLE FOR USE IN PROFESSIONAL OR HEALTH ESTABLISHMENTS OF ANY KIND.

Claims for products that have the following features are not accepted:

- Hits.
- Falls.
- Misuse.
- Improper installation or assembly of the product.
- Damage or wear caused by improper use; excessive use, commercial and / or professional use of the product.
- Damage caused by oxidation, sulfation, humidity, exposure to rain and / or water or sources of excessive heat, use of abrasives, corrosion.



BICICLETA DE SPINNING. Modelo: MTDP-HCX6-15KG Composición: 42% Hierro + 43% Hierro fundido + 2% Acero + 3% Aluminio + 5,5% PP + 1 % ABS + 0,5% NBR + 2,5% PVC + 0,5% PU. Importado y distribuido en Costa Rica: Corporación de Supermercados Unidos, S.R.L., Santa Ana, Edificio Forum ii, San José, Costa Rica. Tel. 800-8000-722 . Guatemala: Operadora de Tiendas, S.A., Km 17 Ruta al Pacífico Acceso a Barcenas, Villa Nueva, Guatemala. Tel. 1-801-0096-722. Nicaragua: Corporación de Supermercados Unidos de Nicaragua, S.A., Km 23 ½ Carretera Nueva a León, Managua, Nicaragua. Tel. 1-800-7022. Honduras: Operadora del Oriente, S.A. de C.V., Complejo Industrial Las Torres, 33 Calle, Boulevard del Este, Sector del Polvorín, San Pedro Sula, Cortés, Honduras. Tel. (504) 2551-9343 / 800-22220-722. El Salvador: Operadora del Sur, S.A. de C.V., Walmart Escalón, entre Calle Nueva No. 1 y Calle Nueva No. 2, Avenida Manuel Enrique Araujo, Colonia Escalón, San Salvador, San Salvador Centro, San Salvador, El Salvador. Tel. 800-22000-722. Origen: China.