

BIOSPORTS

BICICLETA FIJA



MANUAL DE USUARIO: MTDP-403B

¡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 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 pre-existentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben

consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- 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 las 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.

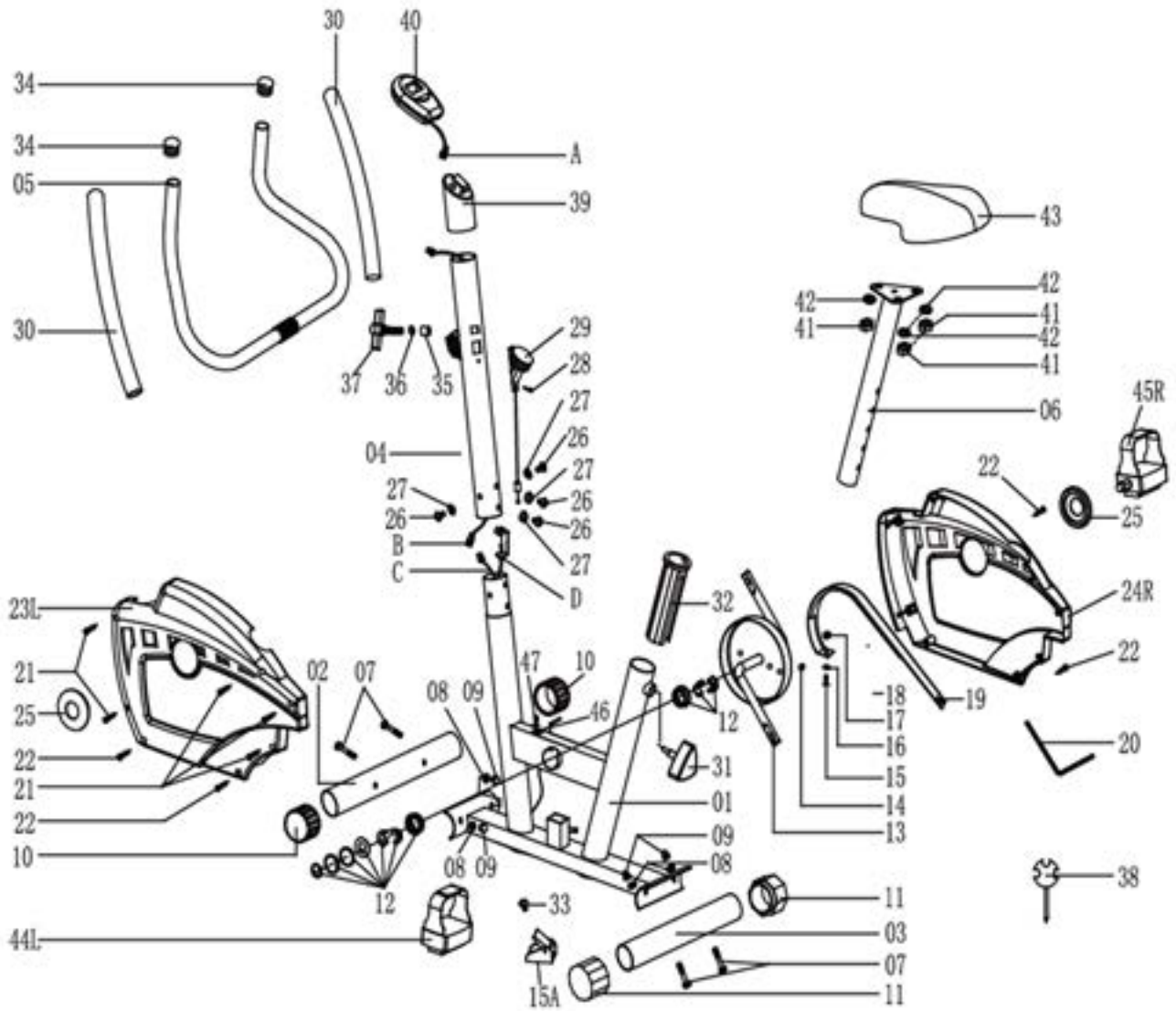
Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Poste delantero	1
5	Manillar	1
6	Poste del asiento	1
7	Perno M8 x 60L	4
8	Arandela curva $\Phi 8$	4
9	Tuerca abovedada M8	4
10	Ruedas de transporte	2
11	Terminación plástica estabilizador trasero	2
12	Conjunto de alineación del cigüeñal	1
13	Cigüeñal con rueda de correa	1
14	Imán	1
15	Tuerca M6X15L	1
15A	Hebilla de plástico	1
16	Arandela	1
17	Tuerca de nylon M6	1
18	Resorte	1
19	Correa con fieltro	1
20	Llave Allen	1
21	Tornillo M4X25L	5
22	Tornillo M4X15L	4
23L	Cobertor de cadena izquierdo	1
24R	Cobertor de cadena derecho	1
25	Cobertor para cigüeñal	2
26	Perno Allen M8x20	4
27	Arandela curva $\Phi 8$	4
28	Tornillo M4X15	1
29	Perilla de tensión + Cable de tensión superior	1
30	Empuñadura	2
31	Perilla con resorte	1
32	Buje	1
33	Tornillo M5*10L	2
34	Terminación plástica del manillar	2
35	Separador	1
36	Arandela plana $\Phi 8$	2
37	Perilla en forma de "T"	1
38	Llave	1
39	Soporte de computadora	1
40	Computadora	1
41	Tuerca de nylon M8	3
42	Arandela plana $\Phi 8$	3
43	Asiento	1
44L	Pedal izquierdo	1
45R	Pedal derecho	1
46	Sujetador del interruptor magnético	1
47	Tornillo M5*10	1

DIAGRAMA EXPLOTADO



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

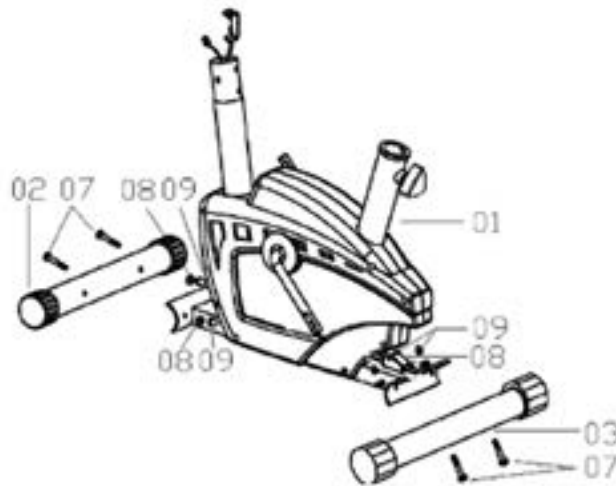
- A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.
- B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.
- C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

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

Paso 1

- A. Una el estabilizador delantero (02) a la estructura principal (01) y ajuste con dos pernos M8 x 60L (07), dos arandelas curvas $\Phi 8$ (08) y dos tuercas abovedada M8 (09).
- B. Una el estabilizador trasero (03) a la estructura principal (01) y ajuste con dos pernos M8 x 60L (07), dos arandelas curvas $\Phi 8$ (08) y dos tuercas abovedada M8 (09).

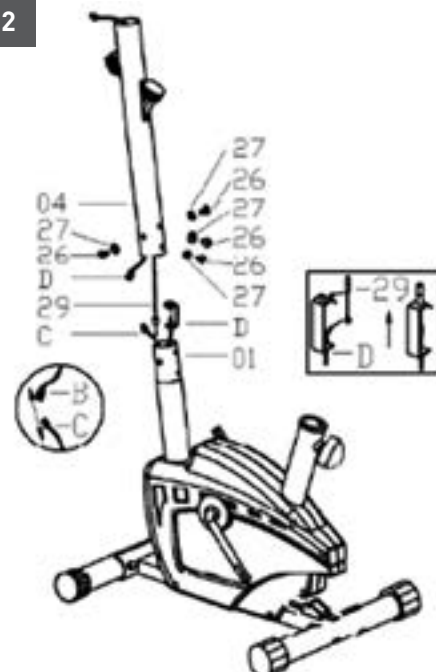
Paso 1



Paso 2

- A. Tome el poste delantero (04) y conecte el cable medio de la computadora (B) al cable inferior de la computadora (C).
- B. Libere la perilla de tensión (29) en el poste delantero (04) y luego conéctelo al cable de tensión inferior. Inserte el cable de la perilla de tensión con la tuerca (29) en el soporte del cable de tensión inferior (D). Tire del cable de tensión (29) y deslícelo en forma vertical en el soporte del cable inferior (D). La tuerca de cable de tensión se mantendrá contra la parte superior del soporte (D).
- C. Inserte el poste delantero (04) en la estructura principal (01) y ajuste con cuatro arandelas curvas (27) y cuatro pernos Allen (26).

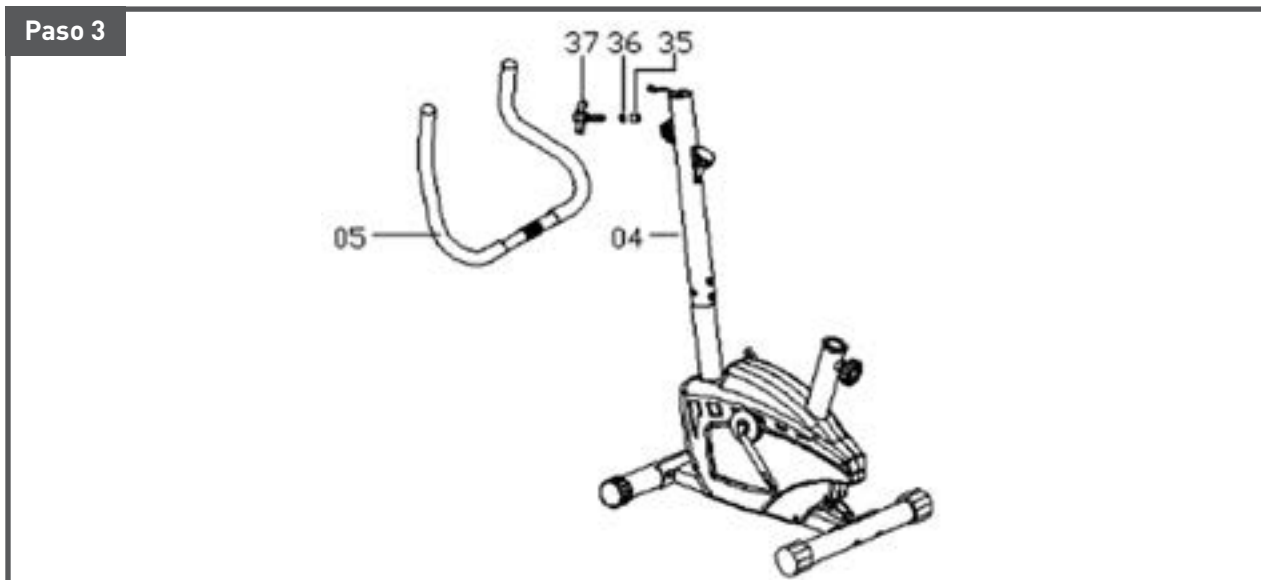
Paso 2



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 3

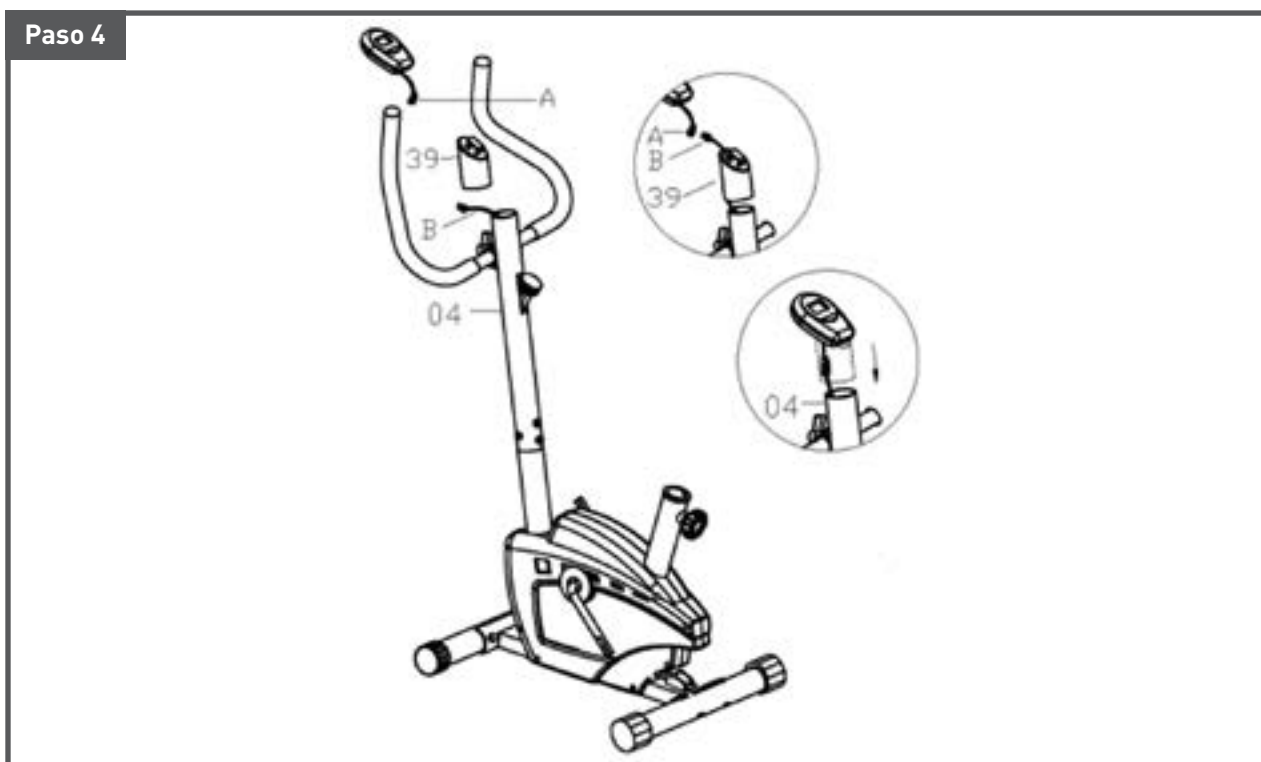
A. Una el manillar (05) al poste delantero (04) y ajuste con una arandela plana 8 (36), un separador (35) y la Perilla en forma de "T" (37).



Paso 4

A. Coloque el soporte de la computadora (39) en el poste delantero (04). Luego conecte el cable superior de la computadora (A) al cable medio de la computadora (B).

B. Deslice la computadora (40) en el poste delantero (04).

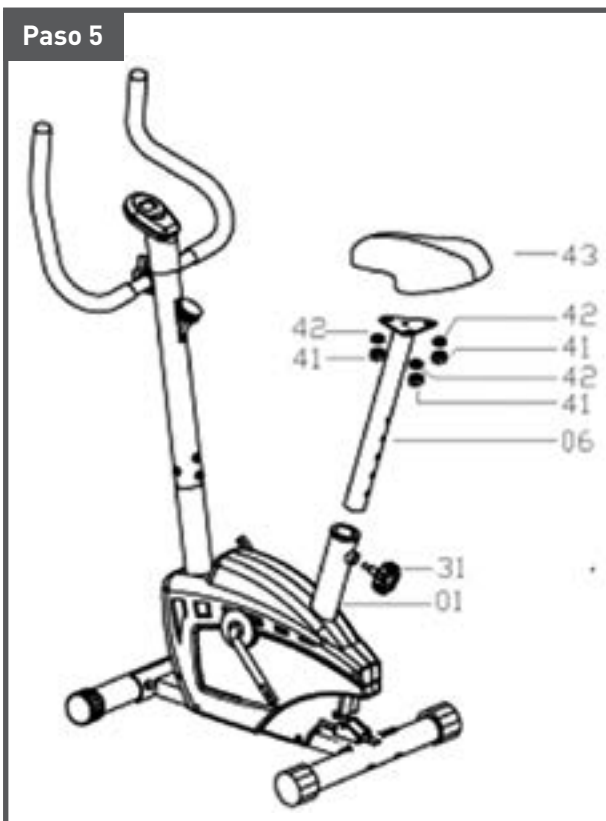


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 5

A. Una el asiento (43) al poste del asiento (06) y asegure con tres arandelas planas $\Phi 8$ (42) y tres tuercas de nylon M8 (41).

B. Libere la perilla con resorte (31) para así poder insertar el poste del asiento (06) en la estructura principal (01). Alinee los orificios y fije el asiento en su posición con la Perilla con resorte (31). La altura correcta del asiento puede ajustarse una vez que la bicicleta esté completamente armada.

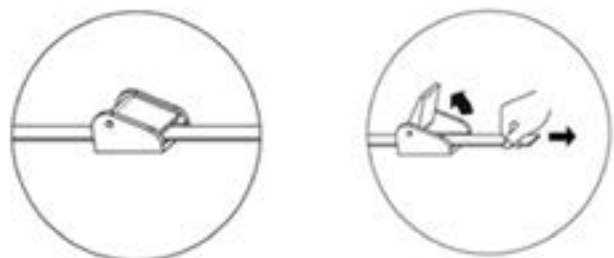


Paso 6

A. Inserte el pedal izquierdo (44L) y el pedal derecho (45R) a sus brazos correspondientes. El pedal derecho debe colocarse sobre el lado derecho, si usted está sentado sobre la máquina. El pedal derecho debe ser girado hasta ajustar en sentido horario mientras que el izquierdo debe girarse en sentido anti horario.



Si la correa se afloja durante el ejercicio, ajuste de la siguiente manera:



Verifique que todas las partes y piezas se encuentren bien ajustadas antes de comenzar el ejercicio.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA



Especificaciones:

TIME (Tiempo):	00:00-99:59 min:sec
SPEED (Velocidad):	0.0-999.9km/h o ml/h
DISTANCE (Distancia):	0.00-99.99km o ml
CALORIES (Calorías):	0.0-999.9Kcal

FUNCIONES DE LOS BOTONES

MODE/SELECT (MODOS/SELECCIONAR): Presione para elegir la función en la pantalla. Mantenga presionado el botón por más de 4 segundos para borrar todos los valores (resetear totalmente).

CLEAR (BORRAR): Presione esta tecla para borrar el valor seleccionado.

FUNCIONES:

Tiempo (TMR): Guarda los valores de tiempo durante el ejercicio.

Velocidad (SPD): Mostrará la velocidad actual.

Distancia (DST): Distancia acumulada durante el ejercicio.

Calorías (CAL): Mostrará las calorías consumidas durante el ejercicio (estos valores son estimativos y le servirán para comparar con sus diferentes sesiones de ejercicio. Nunca debe ser considerado como un valor para propósitos médicos).

Scan: Hará una revisión automáticamente de cada una de las funciones siguiendo la secuencia: Tiempo-Velocidad-Distancia-Calorías.

Nota:

Encendido/Apagado automático:

- Cuando ninguna señal sea transmitida por más de 4 minutos se apagará el visor almacenando toda la información.
- Encienda la computadora, ya sea mediante el botón o comenzando el ejercicio.

Si el monitor mostrara fallas, vuelva instalar las pilas. Este producto utiliza dos pilas "AA". Siempre reemplace ambas pilas al mismo tiempo.

EJERCICIOS SUGERIDOS

FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase del ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo del entrenador y hacer que los músculos estén en buenas condiciones, al mismo tiempo reduce el riesgo de calambres o tirones musculares durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, por favor haga el ejercicio de calentamiento de acuerdo con los siguientes métodos de entrenamiento recomendados, cada tipo de ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30s, al hacer ejercicio, tenga cuidado de no hacer ejercicio de estiramiento extenuante para evitar daños musculares, una vez que el músculo está dañado, por favor deje de practicar.



1. ESTIRAMIENTO HACIA ABAJO

Dobla ligeramente las rodillas y el cuerpo lentamente, deja que la espalda y los hombros se relajen, e intenta tocarte los dedos de los pies. Manténlo durante 10 ~15 segundos, repite 3 veces.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntese en un cojín limpio, doble el pie derecho. Coloque el pie izquierdo contra la cara interna del muslo del pie derecho. Intente tocar los dedos de los pies. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita cada pie 3 veces.

3. ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS Y PIES

Párese y coloque ambas manos en una pared o un árbol, un pie detrás. Mantenga el pie de atrás de pie y su talón en el suelo, luego inclínese hacia la pared o el árbol. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita cada pie 3 veces.

4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Coloque sus manos izquierdas contra una pared o un escritorio para ayudar a su equilibrio. Luego agarre su tobillo con la mano izquierda y tire de su pie hacia las nalgas. Mantenga esta posición durante 10 ~ 15 segundos, repita 3 veces con cada pie.

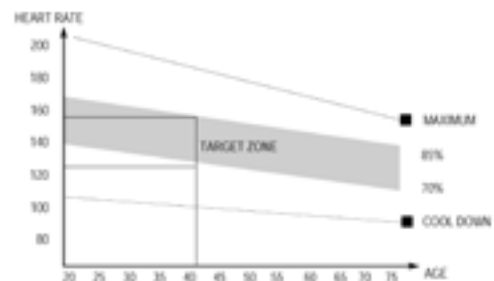
5. ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES

Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas

de los pies juntas. Sujete los tobillos y flexione las caderas. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita 3 veces.

ETAPA DE EJERCICIO

Esta fase es la fase de entrenamiento formal. Puede mejorar la flexibilidad del músculo de las piernas después de una práctica regular a largo plazo. Durante el entrenamiento, es importante hacer la intensidad de entrenamiento estable de acuerdo a su propia situación de entrenamiento y elegir la intensidad de entrenamiento razonable, por lo que mantener la frecuencia cardíaca dentro de los valores objetivo que figuran en la siguiente tabla



FASE DE RECUPERACIÓN

Durante la fase de recuperación, repita las actividades de la preparación. Durante el proceso, puede reducir adecuadamente la amplitud y la velocidad del ejercicio. Tiempo alrededor de 5 min. Piense en el ejercicio para ajustar el calor corporal y relajar los músculos. Es importante tener en cuenta que no se pueden realizar estiramientos extenuantes durante el ejercicio para evitar dañar los músculos. Cuando ya haya adaptado el entrenamiento, puede aumentar gradualmente el tiempo de entrenamiento y la intensidad del mismo, al menos 3 veces por semana. Si es posible, registre el nivel medio de práctica semanal.

CONSEJO SOBRE EL EQUIPO

Ajustando el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo, cuanto mayor sea la resistencia más difícil será pisar.

PÉRDIDA DE PESO

Para lograr el efecto de la pérdida de peso, los puntos clave que es el tiempo y la intensidad del entrenamiento, más intensidad de entrenamiento, más tiempo se queman más calorías, logrando así el efecto de la pérdida de peso. También el efecto de la aptitud se puede lograr a través de la práctica, mejorar física. Durante el entrenamiento se puede hacer alguna práctica adecuada de acuerdo a las diferentes necesidades

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.

Para productos eléctricos tener en cuenta:

- Daños causados por desastres naturales, rayos o cambios bruscos de tensión eléctrica.
- Uso del aparato con tensiones distintas a la red de energía.



BIOSPORTS