

# BIOSPORTS

CAMINADOR ELÍPTICO



## MANUAL DE USUARIO: MTDP-408E

¡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.**

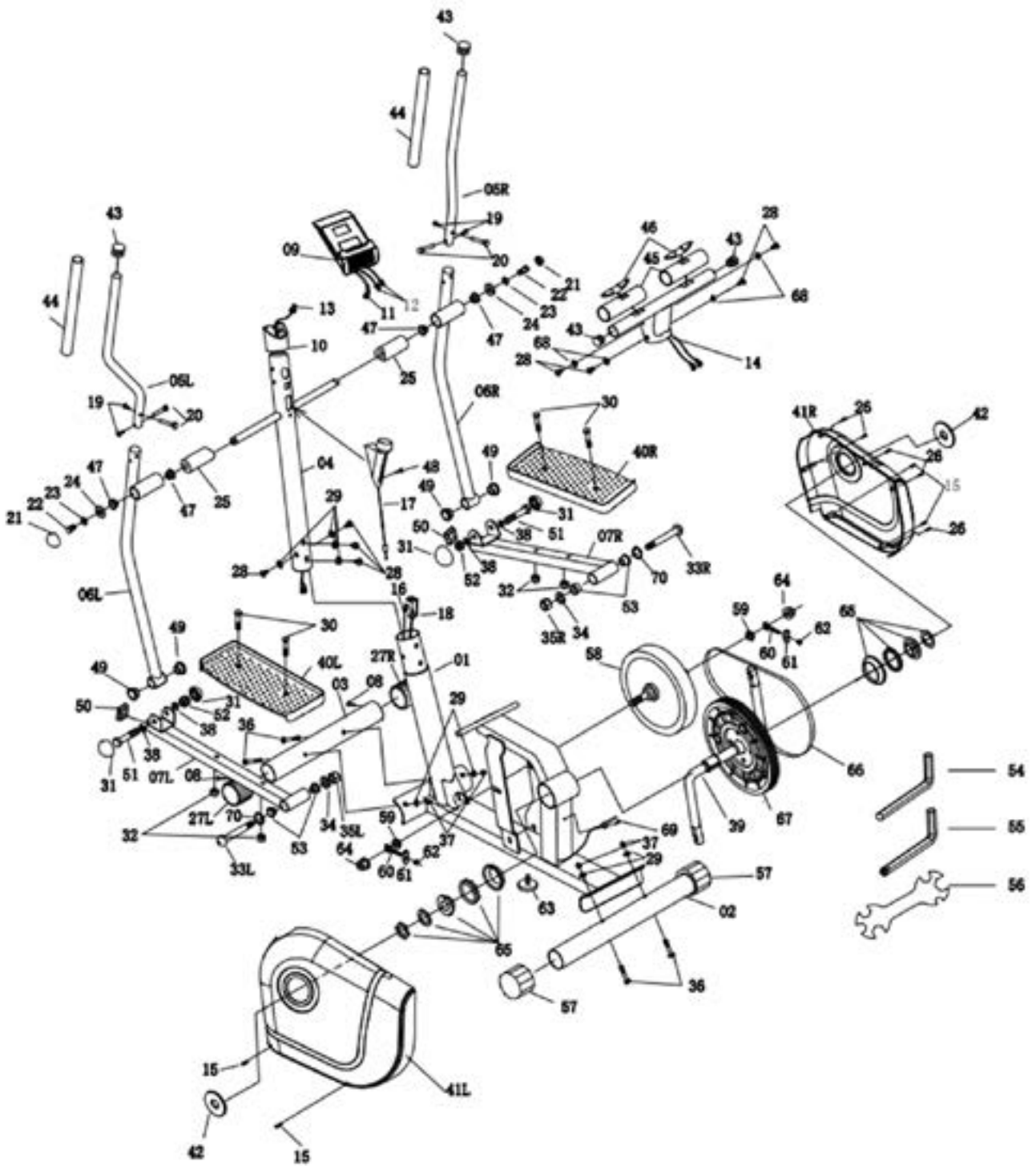
## LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Marco principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Poste delantero	1
5L	Manillar superior izquierdo	1
5R	Manillar superior derecho	1
6L	Manillar Inferior Izquierdo	1
6R	Manillar inferior derecho	1
7L	Soporte de pedal izquierdo	1
7R	Soporte de pedal derecho	1
8	Tornillo	2
9	Computadora	1
10	Soporte para computadora	1
11	Cable de computadora	1
12	Cable de pulso del manillar	1
13	Cable medio de la computadora	1
14	Manillar delantero inferior	1
15	Tornillo Philip ST4.2*19	4
16	Cable del sensor	1
17	Perilla de tensión + Cable de tensión	1
18	Cable de tensión inferior	1
19	Perno Allen M6*15	4
20	Perno	4
21	Terminación plástica M8	2
22	Perno de cabeza hexagonal M8*20	2
23	Arandela plana M8	2
24	Arandela D	2
25	Buje	2
26	Tornillo ST4.2*25	5
27L	Terminación plástica izquierda para estabilizador delantero	1
27R	Terminación plástica derecha del estabilizador delantero	1
28	Perno Allen M8*15	8
29	Arandela curva	8
30	Perno 3/8"*48L	4
31	Terminación plástica del pedal	4
32	Arandela de nailon 3/8"	4
33L	Perno Allen Izquierdo 1/2"	1
33R	Perno Allen derecho 1/2"	1

## LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
34	Arandela 1/2"	2
35L	Tuerca de seguridad de Nylon Izquierda 1/2"	1
35R	Tuerca de seguridad de nylon derecha 1/2"	1
36	Perno M8*60	4
37	Tuerca M8	4
38	Arandela plana	4
39	Brazo del pedal	1
40L	Pedal izquierdo	1
40R	Pedal derecho	1
41L	Cubierta de cadena izquierda	1
41R	Cubierta de cadena derecha	1
42	Tapón plástico para cubierta de cadena	2
43	Terminación plástica del manillar	4
44	Empuñadura superior	2
45	Empuñadura del manillar delantero	2
46	Sensor de pulso	2
47	Buje	4
48	Tornillo ST4.8*15	1
49	Buje	4
50	Terminación plástica cuadrada	2
51	Perno de cabeza hexagonal M10*65	2
52	Tuerca M10	2
53	Buje	4
54	Llave Allen 8#	1
55	Llave Allen 5#	1
56	Llave	1
57	Terminación plástica estabilizador trasero	2
58	Rueda accionada por correa	1
59	Tuerca M10	2
60	Arandela elástica	2
61	Placa en U	2
62	Tuerca M6	2
63	Arandela elástica	1
64	Tuerca francesa M10	2
65	Conjunto de partes del cigüeñal	2
66	Correa	1
67	Rueda de correa	1
68	Arandela plana	4
69	Tornillo transversal	1
70	Arandela	2

# DIAGRAMA EXPLOTADO

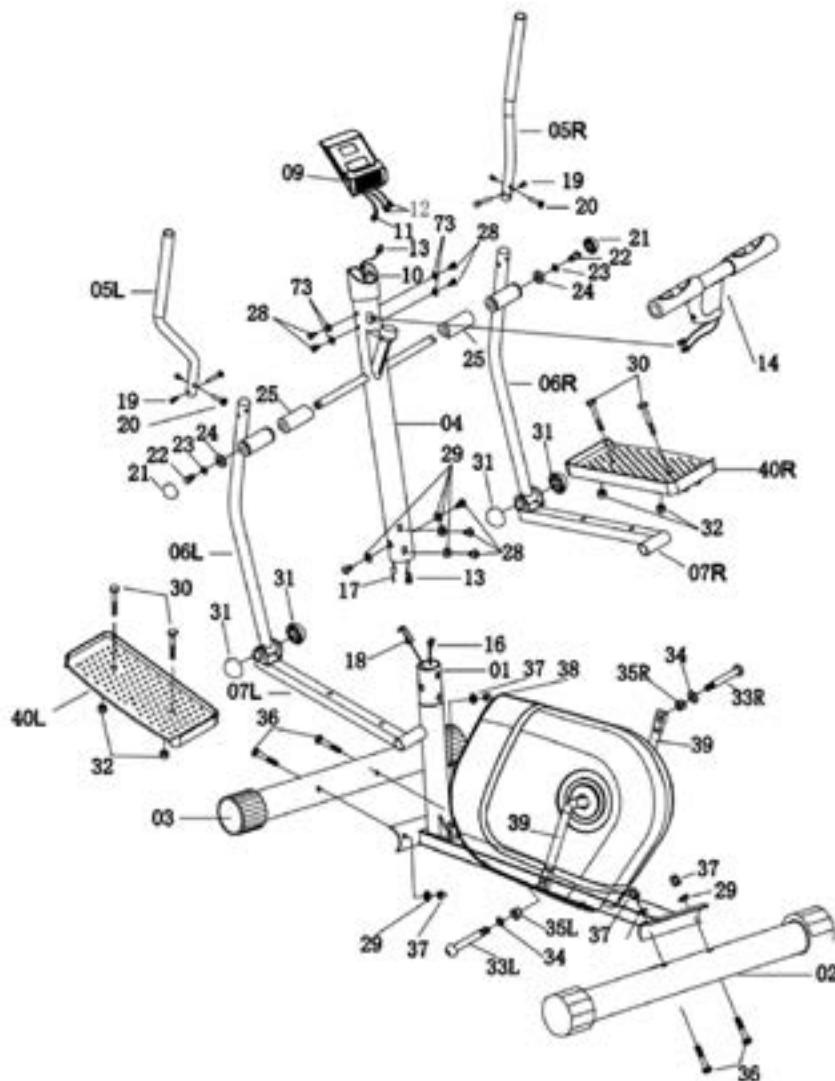


# PARTES DE ENSAMBLE

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Marco principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Poste delantero	1
5L	Manillar superior izquierdo	1
5R	Manillar superior derecho	1
6L	Manillar inferior izquierdo	1
6R	Manillar inferior derecho	1
7L	Soporte de pedal izquierdo	1
7R	Soporte de pedal derecho	1
9	Computadora	1
10	Soporte para computadora	1
11	Cable de computadora	1
14	Manillar delantero inferior	1
16	Cable del sensor	1
17	Perilla de tensión + Cable de tensión	1
18	Cable de tensión inferior	1
19	Perno Allen M6*15	4
20	Perno	4
21	Terminación plástica M8	2

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
22	Perno de cabeza hexagonal M8*20	2
23	Arandela plana M8	2
24	Arandela D	2
25	Buje	2
28	Perno Allen M8*15	8
29	Arandela curva	8
30	Perno 3/8"*48L	4
31	Terminación plástica del pedal	4
32	Arandela de nailon 3/8"	4
33L	Perno Allen izquierdo 1/2"	1
33R	Perno Allen derecho 1/2"	1
34	Arandela 1/2"	2
35L	Tuerca de seguridad de Nylon izquierda 1/2"	1
35R	Tuerca de seguridad de Nylon derecha 1/2"	1
36	Perno M8*60	4
37	Tuerca M8	4
39	Brazo del pedal	1
40L	Pedal izquierdo	1
40R	Pedal derecho	1
63	Arandela elástica	1

# DIAGRAMA DE ENSAMBLE



# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## PREPARACIÓN

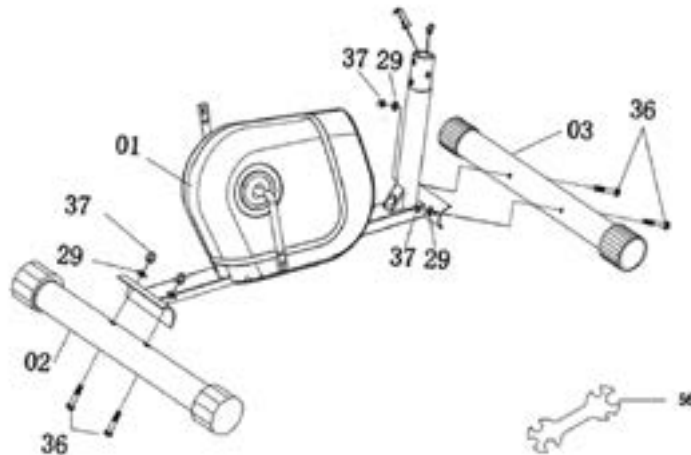
- A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.
- B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.
- C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

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

## Paso 1

- A. Una el estabilizador delantero (03) a la estructura principal (01) y ajuste con dos pernos (36), dos arandelas (29) y dos tuercas (37).
- B. Repita el procedimiento con el estabilizador trasero (02).

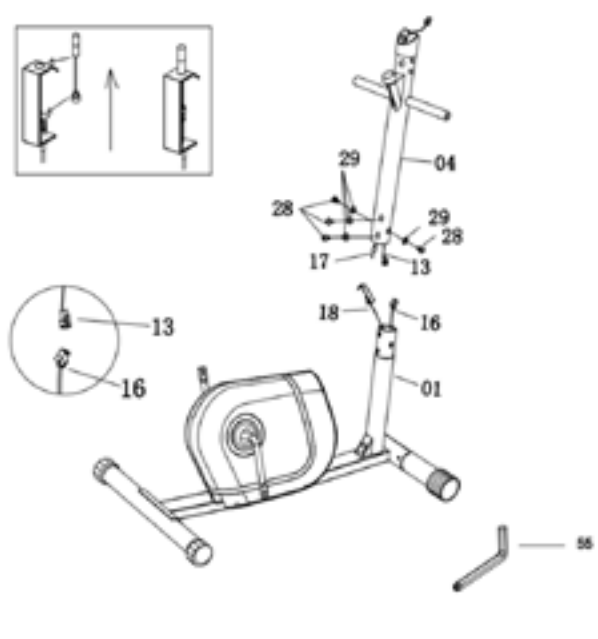
### Paso 1



## Paso 2

- A. Tome el poste delantero (04) y conecte el cable medio de la computadora (13) con el cable del sensor (16).
- B. Suelte la perilla de tensión + cable de tensión (17) en el poste delantero (04) y luego conecte con el cable de tensión inferior (18), en la ranura del soporte.
- C. Inserte el poste delantero (04) en el marco principal (01) y apriételo con la arandela curva x 4 (29) y el tornillo de cabeza cilíndrica x 4 (28).

### Paso 2

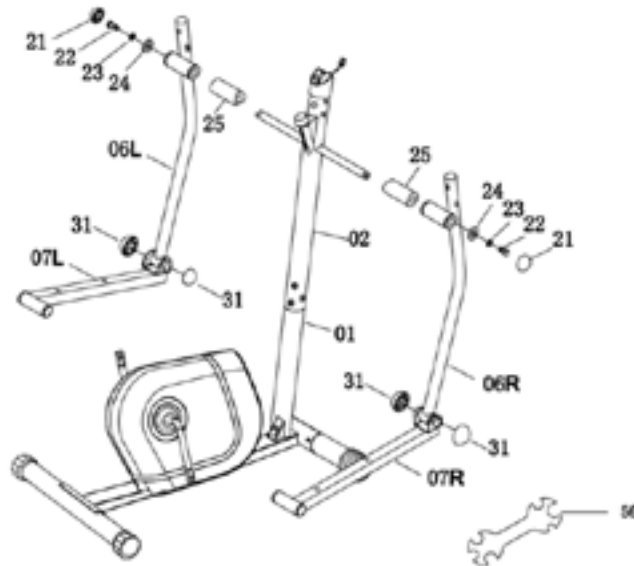


# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## Paso 3

- A. Coloque el buje [25] en el eje del manillar y luego coloque el manillar inferior izquierdo [06L] en el eje y apriételo con la arandela D [24], la arandela plana [23] y el perno de cabeza hexagonal [22]. Repita para el lado derecho.
- B. Coloque la terminación plástica [21] en cada uno de los pernos de cabeza hexagonal [22].
- C. Coloque la terminación plástica del pedal [31] en la conexión entre el manillar inferior izquierdo y el soporte de pedal izquierdo. Repita para el lado derecho.

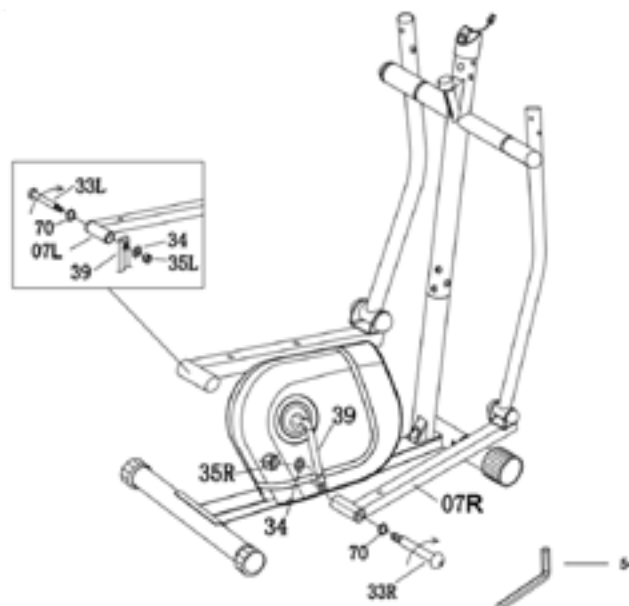
## Paso 3



## Paso 4

- A. Coloque el soporte de pedal derecho [07R] en el lado derecho del brazo de pedal [39], apriételo con el perno Allen [33R], la arandela de resorte [34] y la contratuerca de nylon [35R]. Repita el procedimiento con el lado izquierdo.

## Paso 4

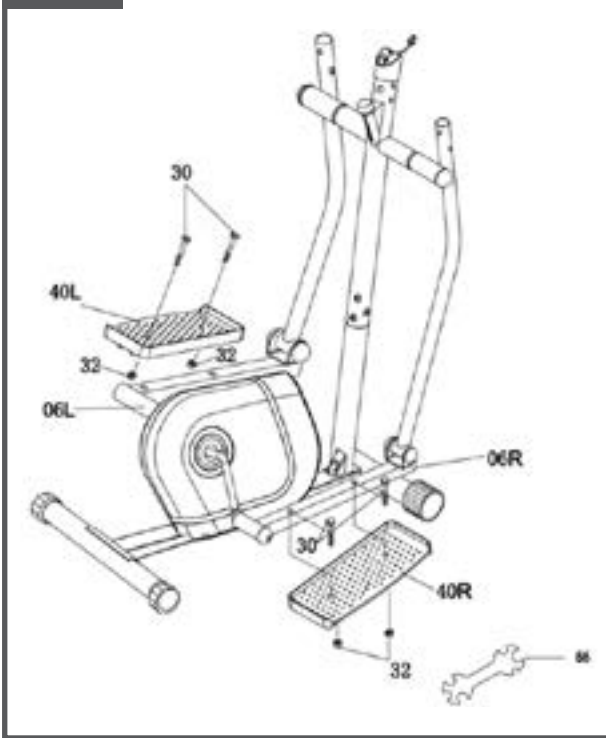


# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## Paso 5

- A. Coloque el pedal izquierdo (40L) en el soporte del pedal izquierdo (07L) y ajuste con dos pernos (30) y dos tuercas Nylon (32).
- B. Repita el procedimiento con el lado derecho.

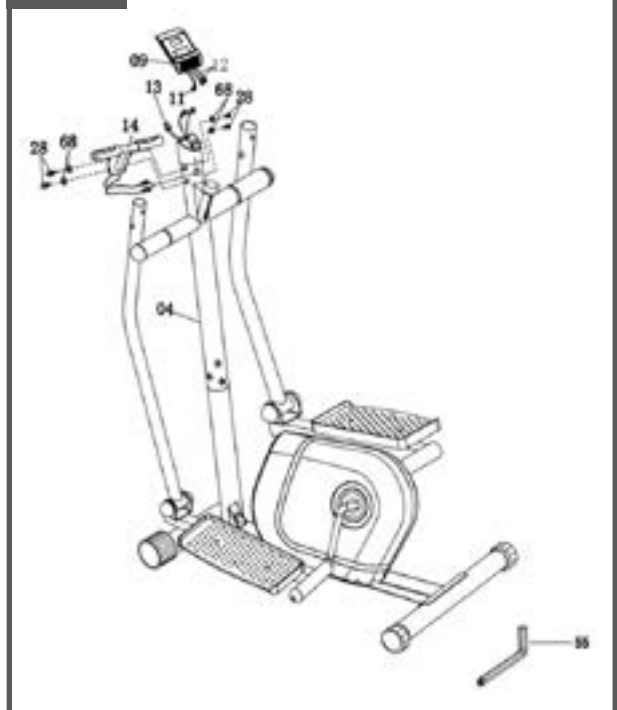
### Paso 5



## Paso 6

- A. Sujete el manillar delantero inferior (14) al poste delantero (04), asegúrelo con la arandela plana 4X (68) y el tornillo Allen 4X (28).
- B. Conecte el cable del pulso del manillar (12) con el cable del sensor (16), mientras tanto conecte el cable de la computadora (11) con el cable medio de la computadora (13), luego inserte la computadora (09) en el poste delantero (04).

### Paso 6

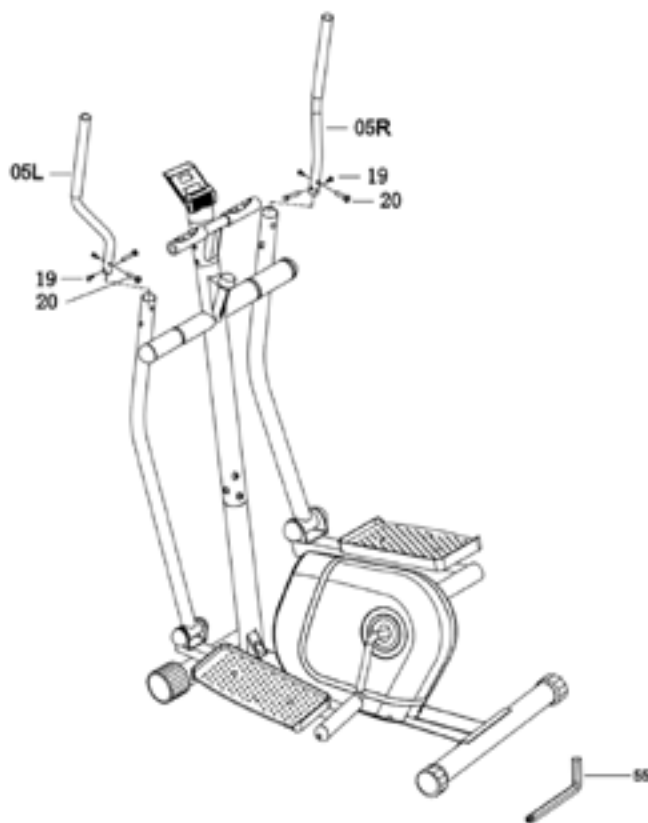


# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## Paso 7

A. Inserte los manillares superiores (5L&5R) en los manillares inferiores (6L&6R) y ajuste cada uno con un perno Allen M6\*15 (19) y un perno (20), respectivamente.

## Paso 7



**Vuelva a comprobar que todos los pernos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar la máquina.**

# INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

## BOTONES FUNCIONALES:

**MODE:** Presione hacia abajo para seleccionar funciones.

**SET:** Para ajustar el movimiento del consumidor de tiempo, distancia, calorías y pulso.

**RESET:** Para reajustar el movimiento del consumidor de tiempo, distancia, calorías y pulso.

## FUNCIONES Y OPERACIONES:

**1.SCAN:** Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca «SCAN», el monitor rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso. Cada pantalla se mantendrá 6 segundos.

**2.TIEMPO:** Cuenta el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final.

Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca «TIME», pulse el botón «SET» para ajustar el tiempo de ejercicio. Cuenta atrás automática desde el valor objetivo durante el ejercicio.

**3.VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual.

**4.DISTANCIA:** Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.

Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca «DIST». Pulse el botón «SET» para ajustar la distancia del ejercicio. Cuenta automáticamente hacia atrás desde el valor objetivo durante el ejercicio.

**5.CALORÍAS:** Cuente el total de calorías desde el inicio hasta el final del ejercicio.

Pulse el botón «MODE» hasta que aparezca «CAL». Pulse el botón «SET» para ajustar las calorías del ejercicio. Cuenta regresiva automática desde el valor objetivo durante el ejercicio.

**6. ODÓMETRO:** El monitor mostrará la distancia total acumulada.

**7. PULSO:** Pulse el botón MODO hasta que aparezca «PULSO». Antes de medir su pulso, por favor coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto y el monitor mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6~7 segundos.

**Observación:** Durante el proceso de medición del pulso, debido al atasco de los contactos, el valor de medición puede ser superior a la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede ser considerado como la base del tratamiento médico.

## NOTA:

1. Si la pantalla es débil o no muestra cifras, por favor, cambie las pilas.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos.

## ESPECIFICACIONES:

<b>FUNCIÓN</b>	<b>AUTO SCAN Cada 6 segundos</b>
	<b>TIEMPO 0:00'~99:59'</b>
	<b>VELOCIDAD ACTUAL 0.0~999.9 KM/H</b>
	<b>DISTANCIA RECORRIDA 0.00~999.9 KM</b>
	<b>CALORÍAS 0.0~999.9 CAL</b>
	<b>ODÓMETRO 0,0 ~ 9999 KM</b>
	<b>PULSO 40~240 BPM</b>
	<b>TIPO DE BATERÍA 2pcs de SIZE -AAA o UM -4</b>
	<b>TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO 0°C ~ +40°C</b>
	<b>TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO -10°C ~ +60°C</b>

# 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.

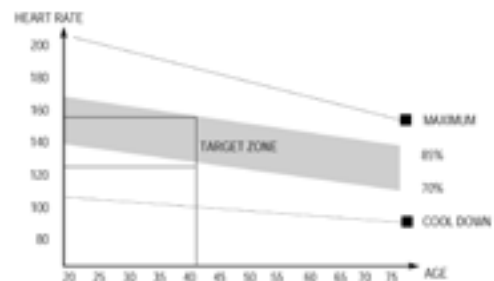
### 5. ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES

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.





BIOSPORTS