

BIOSPORTS

TORRE DE FUERZA MULTI-FUNCIONAL



MANUAL DE USUARIO: MTDP-860

¡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 preexistentes, 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.

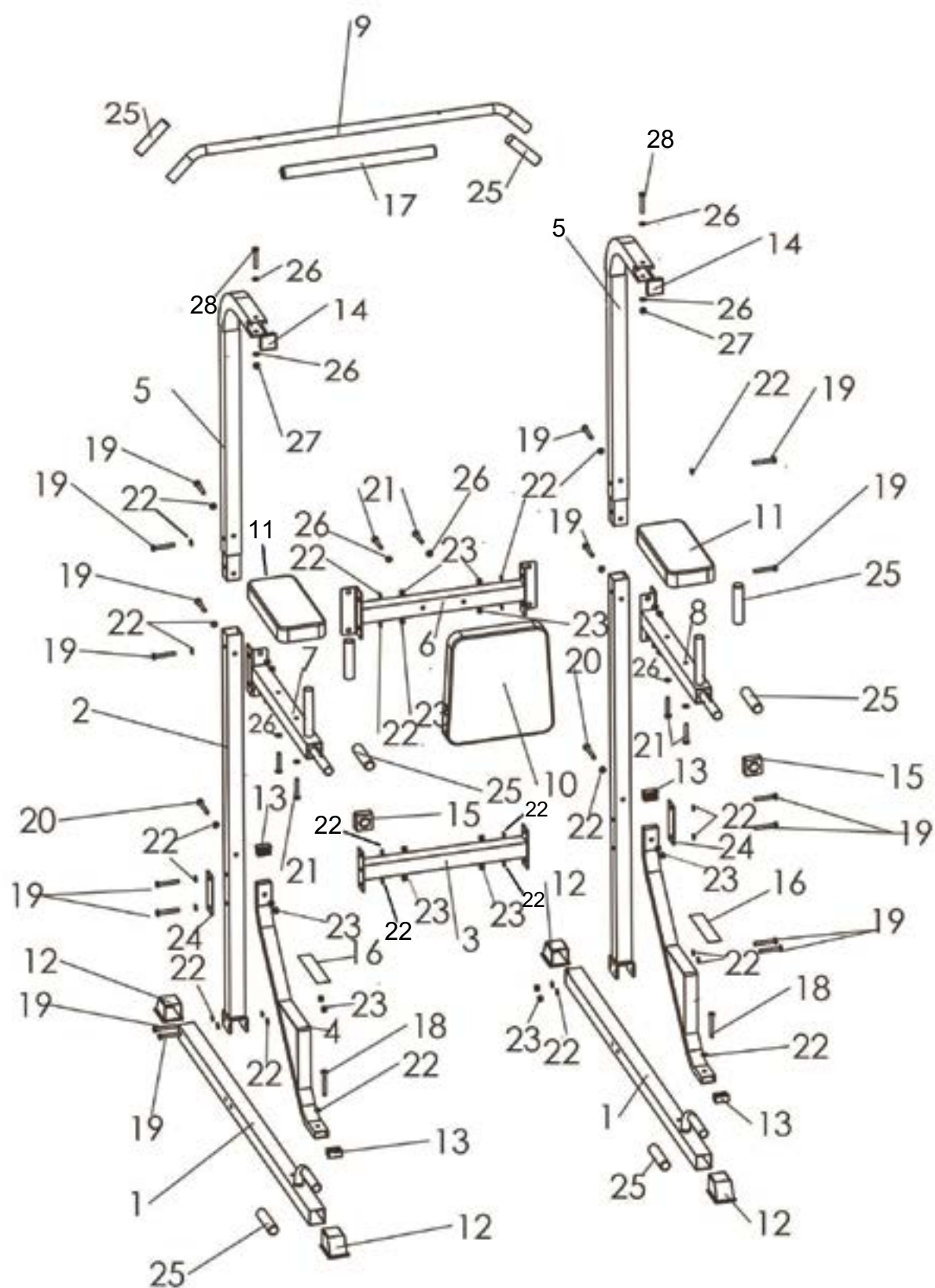
Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estabilizador principal	2
2	Tubo soporte vertical inferior	2
3	Tubo conector	1
4	Tubo soporte oblicuo	2
5	Tubo soporte vertical superior	2
6	Tubo soporte del respaldo	1
7	Soporte del apoyabrazos derecho	1
8	Soporte del apoyabrazos izquierdo	1
9	Barra superior	1
10	Respaldo	1
11	Apoyabrazos	2
12	Terminación del estabilizador	4
13	Terminación cuadrada 40x20	4
14	Terminación cuadrada 45*45mm	2
15	Terminación cuadrada 45x25	2
16	Antideslizante	2
17	Goma espuma	1
18	Perno M10x35mm	2
19	Perno M10x65mm	16
20	Perno M10x80mm	2
21	Perno M8x60mm	6
22	Arandela M10	38
23	Tuerca Nyloc M10	18
24	Placa de metal	2
25	Manillar	8
26	Arandela M8	10
27	Tuerca Nyloc M8	2
28	Perno M8x55mm	2

DIAGRAMA EXPLOTADO



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.

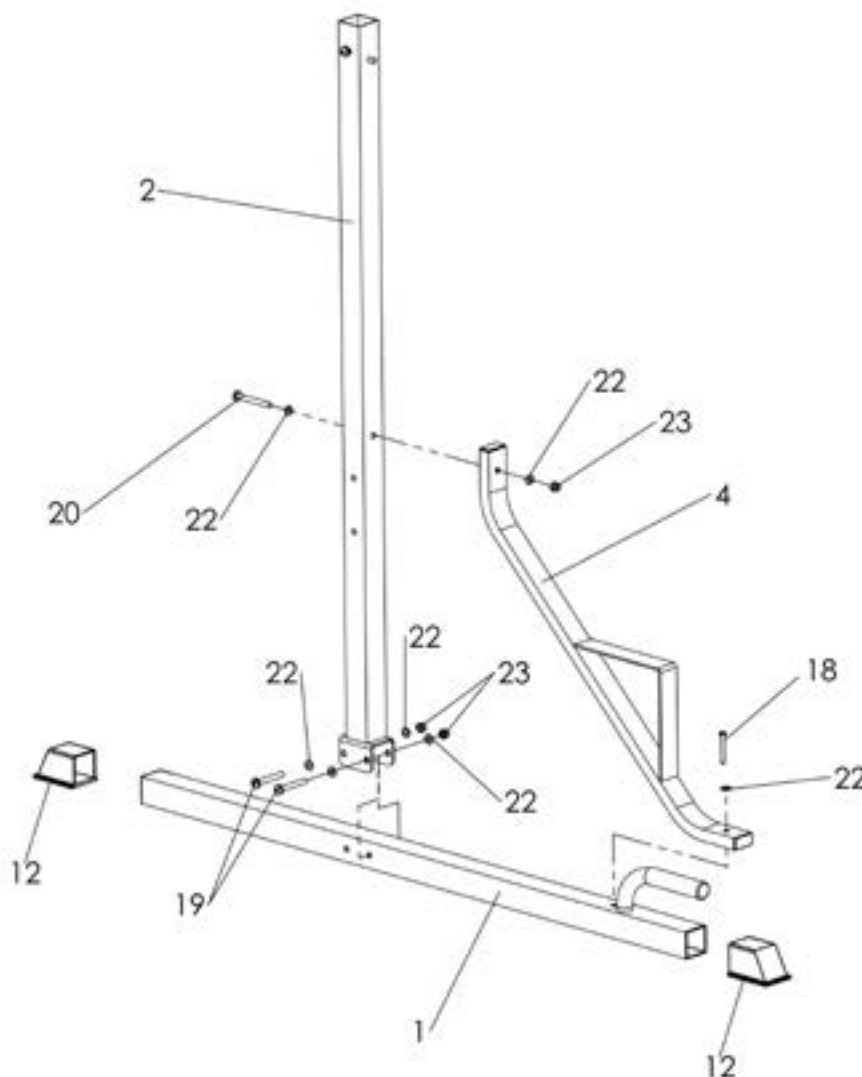
El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kg.

PRECAUCION: Tenga cuidado al subir y bajar del equipo puesto que el mismo no está fijo al suelo.

PASO 1

- A. Coloque las terminaciones (12) en el estabilizador principal (1).
- B. Una un tubo soporte vertical (2) a un estabilizador principal (1) y ajuste con cuatro arandelas (22), dos tuercas Nyloc (23) y dos pernos (19).
- C. Una un tubo soporte oblicuo (4) al estabilizador principal (1).
- D. Ajuste el tubo soporte oblicuo (4) al tubo soporte vertical (2) con dos arandelas (22), un perno (20) y una tuerca (23).
- E. Ajuste el tubo soporte oblicuo (4) al estabilizador principal (1) con con una arandela (22) y un perno (18).

Paso 1



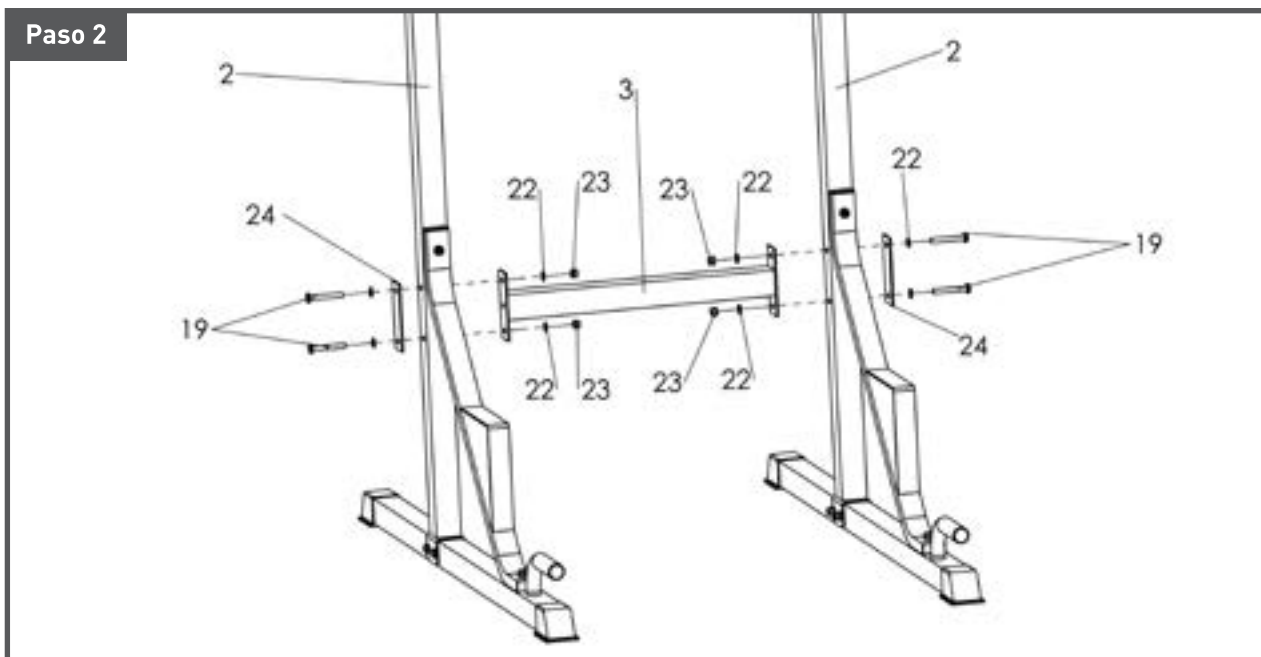
PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 2

A. Una el tubo conector (3) a los tubos soporte verticales inferiores (2). Coloque la placa de metal (24) entre el tubo conector y el tubo soporte y ajuste con

cuatro arandelas (22), dos pernos (19) y dos tuercas (23) por cada lado.

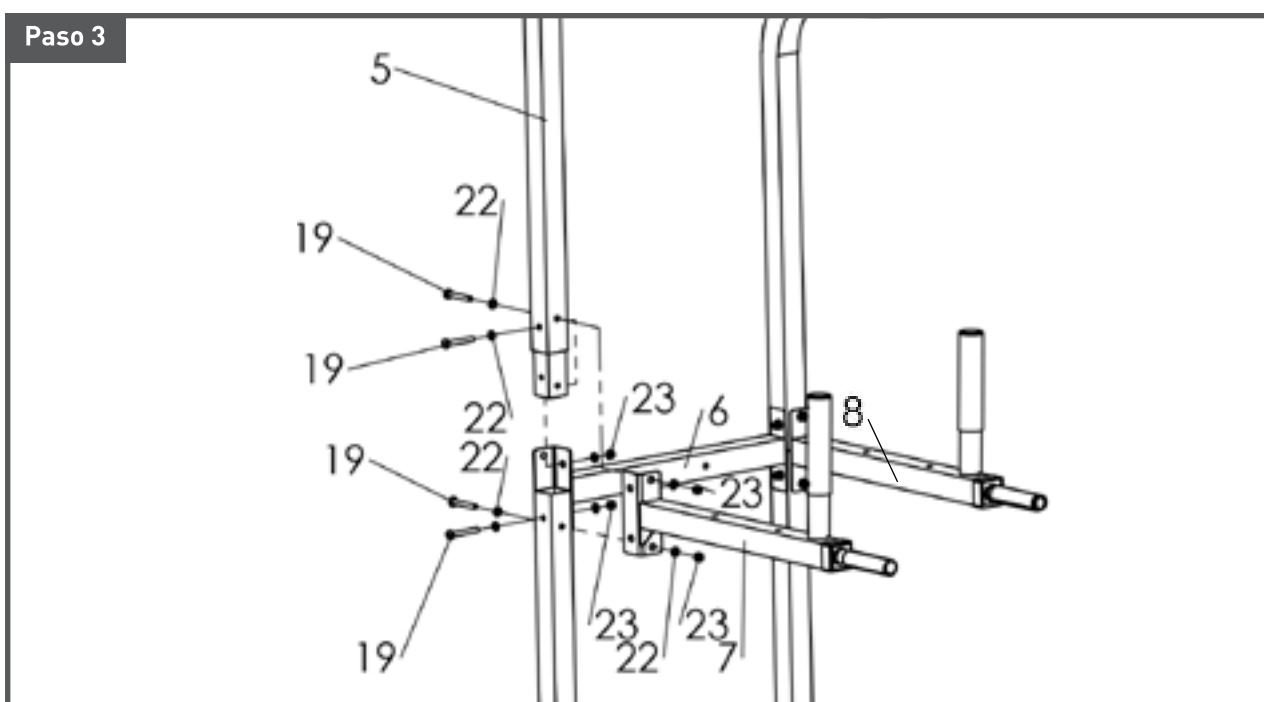
Advertencia: Verifique que todas las piezas estén bien ajustadas antes de utilizar el equipo.



PASO 3

A. Una el tubo vertical superior derecho (5) con el tubo vertical inferior derecho (2) y ajuste con dos pernos (19), dos arandelas (22) y dos tuercas (23).

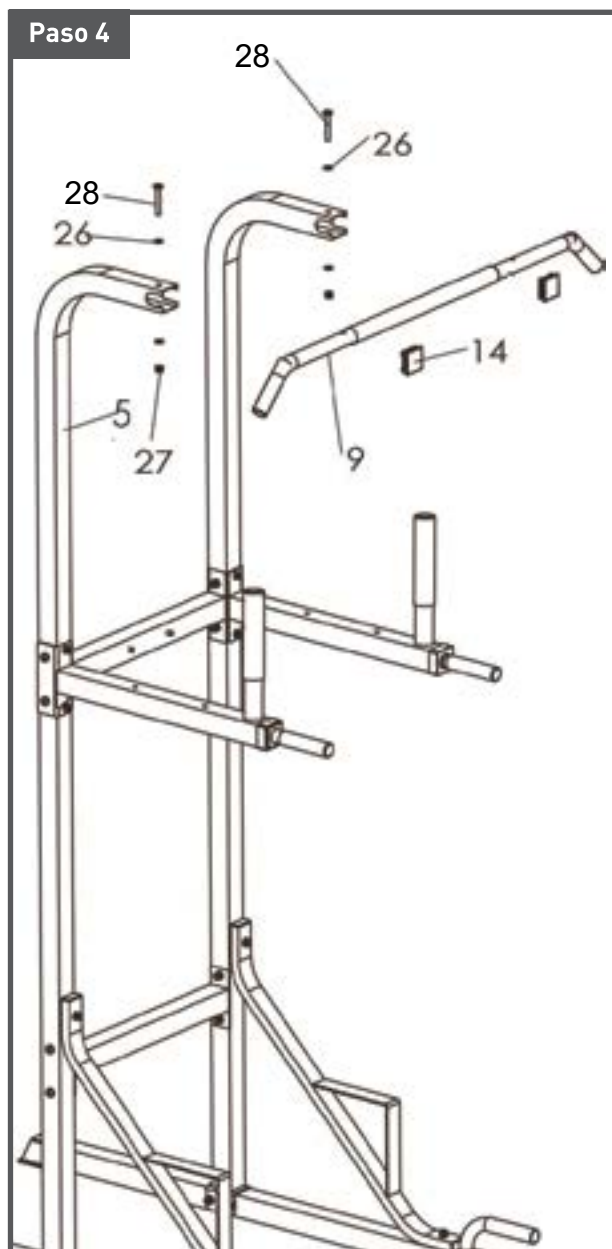
B. Una el soporte del apoyabrazos derecho (7) al tubo vertical inferior derecho (2) y ajuste con dos pernos (19) cuatro arandelas (22) y dos tuercas (23).
C. Repita el procedimiento con el lado izquierdo.



PASOS PARA ENSAMBLAR

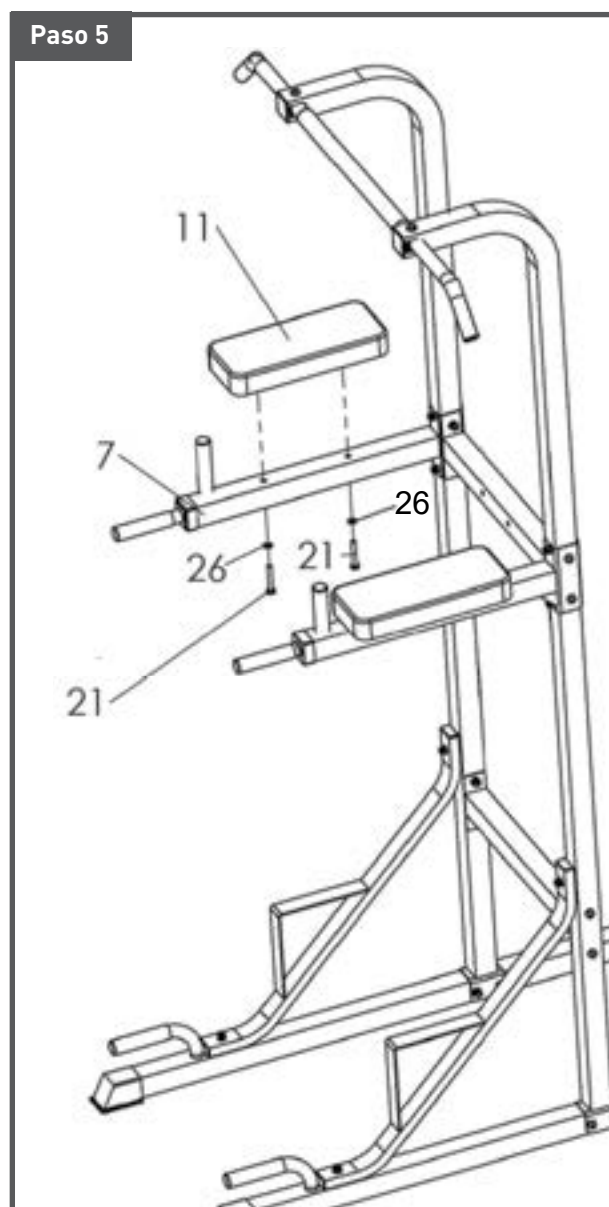
PASO 4

- A. Una la barra superior (9) a los tubos soportes verticales superiores (5) y ajuste con un perno (28), dos arandelas (26) y una tuerca (27) por cada lado.
- B. Coloque las terminaciones (14) en los extremos de los tubos soportes verticales superiores (5).



PASO 5

- A. Una el apoyabrazos (11) al soporte del apoyabrazos derecho (7) y ajuste con dos arandelas (26) y dos pernos (21).
- B. Repita el procedimiento con el lado izquierdo.



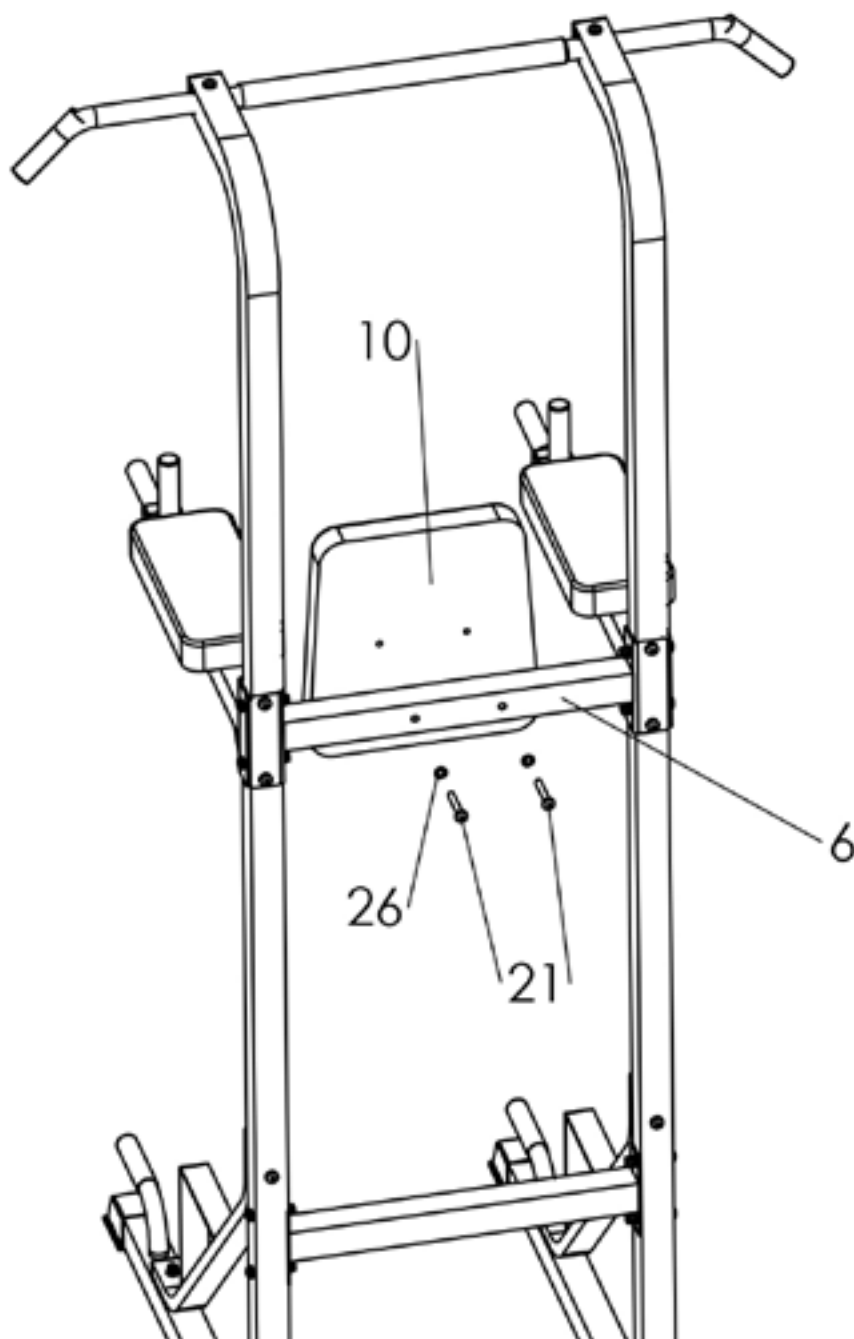
Advertencia: Verifique que todas las piezas estén bien ajustadas antes de utilizar el equipo.

PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 6

A. Una el respaldo (10) al tubo soporte del respaldo (6) y ajuste con dos pernos (21) y dos arandelas (26).

Paso 6



MANTENIMIENTO

El correcto mantenimiento es muy importante para asegurar el funcionamiento óptimo de su equipo. La falta de mantenimiento puede causar daños al equipo o acortar su vida útil.

Nunca utilice solventes o abrasivos para limpiar el equipo. Después de cada sesión de ejercicios, limpie las superficies con un trapo limpio y húmedo para quitar el exceso de transpiración.

EJERCICIOS

La utilización de esta bicicleta traerá aparejados numerosos beneficios para el usuario. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos, y en conjunto con una dieta saludable, lo hará perder peso.

FASE 1: PRECALENTAMIENTO

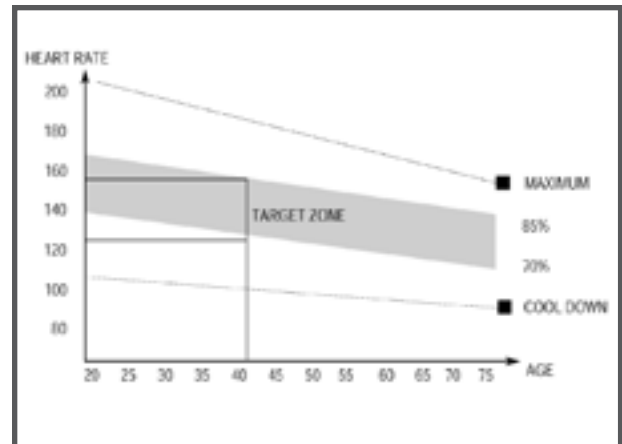
Esta etapa lo ayudará a mejorar la circulación sanguínea por el cuerpo y por los músculos involucrados en la ejercitación. Ayuda a reducir el riesgo de lesiones musculares. También se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los indicados en la lista de abajo. Cada uno de estos ejercicios deberá durar no menos de 30 segundos. No fuerce sus músculos. Si siente dolor, deténgase inmediatamente.

1. Estiramiento lateral
2. Estiramiento posterior
3. Estiramiento externo de muslos
4. Estiramiento interno de muslos
5. Estiramiento de pantorrillas



FASE 2: EJERCITACIÓN

Esta etapa requiere un grado de esfuerzo mayor. Luego de un tiempo, los músculos de su pierna serán más flexibles. Mantenga un tiempo de ejercitación constante. El ritmo del ejercicio deberá lograr que el pulso cardíaco se mantenga dentro de la zona gris del gráfico que se muestra abajo. Esta etapa deberá durar como mínimo 12 minutos, aunque la mayoría de la gente tarda de 15 a 20 minutos.



FASE 3: ENFRIAMIENTO

En esta etapa, el sistema cardiovascular y los músculos deben relajarse. Disminuya la velocidad y continúe por 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento no deben ser repetidos. A medida que el usuario se vuelva más atlético, posiblemente necesite entrenar más duro y por tiempos más prolongados. Se sugiere entrenar en la bicicleta por lo menos tres veces a la semana.

TONIFICACIÓN DE MÚSCULOS

Para tonificar sus músculos mientras se encuentra en la bicicleta, usted necesitará aumentar su resistencia. Esto esforzará más a los músculos involucrados y puede que no soporte el entrenamiento por el tiempo que a usted le gustaría. A su vez deberá alterar su plan de entrenamiento, esforzando más a sus piernas en la fase final del entrenamiento. Posiblemente tenga que reducir la velocidad para mantener su presión cardíaca dentro de la zona gris.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es aumentar el esfuerzo que usted pone en el ejercicio. Cuanto más duro sea el entrenamiento, más calorías se quemarán. Utilización: La perilla de tensión le permitirá alterar la resistencia de la bicicleta. Una alta resistencia hará más difícil el pedaleo pero brindará mejores resultados para la ejercitación.

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