

BIOSPORTS

TROTADORA MOTORIZADA 1.0HP



MANUAL DE USUARIO: MTDP-9500A

¡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.

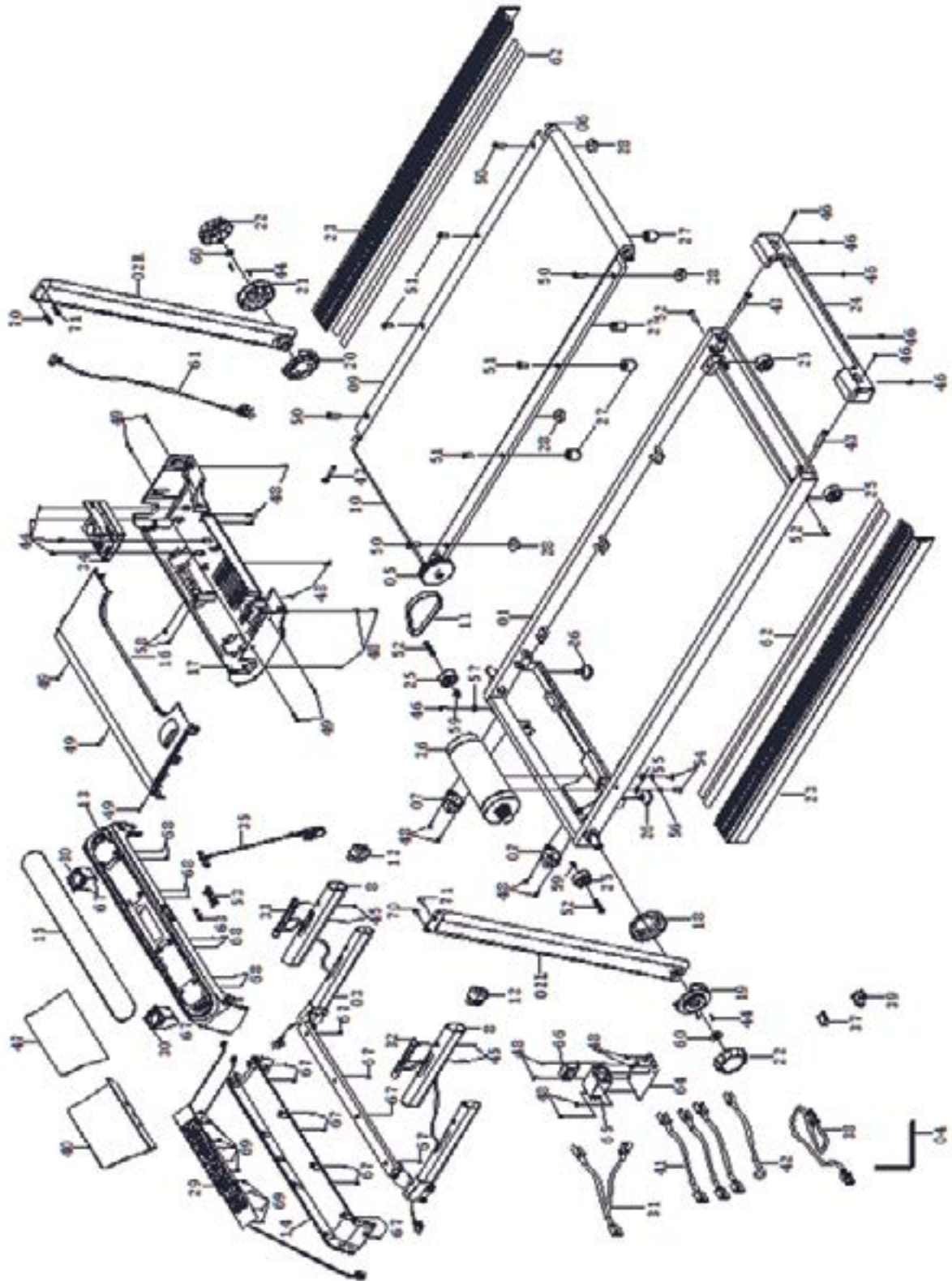
LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Marco principal	1
2	Montante izquierdo y derecho	1
3	Marco de la computadora frame	1
4	Llave Allen 80*80 S6	1
5	Rodillo delantero Ø42*477*Ø90*Ø15*538	1
6	Rodillo Trasero Ø38*474*Ø15*522	1
7	Cojin inferior delantero 69*42*42	2
8	Espuma del manillar	2
9	Plataforma para correr t15*530*1155	1
10	Cinta de correr t1.4*450*2570	1
11	IGBT 150-J5	1
12	Tapon del tubo del pasamanos	2
13	Bastidor superior del ordenador 18*150*108	1
14	Marco inferior del ordenador 681*112*99	1
15	Cubierta del ordenador 639*67*18	1
16	Cubierta Superior motor 625*290*62	1
17	Cubierta inferior motor 625*290*108	1
18	Cubierta interior izquierda de cobertor lateral Ø100*30	1
19	Cubierta exterior izquierda de cobertor Ø100*33	1
20	Cubierta interior derecha de cobertor Ø100*30	1
21	Cubierta exterior derecha de cobertor Ø100*33	1
22	Mando Ø100*27*M10*54	2
23	Riel lateral 82*65*1175	2
24	Tapa 607*72*45	1
25	Rueda de transporte Ø45*Ø21*Ø8.5	4
26	Almohadilla Ø38*17*M6*30	2
27	Cojin 1 Ø25*30*M6*10	4
28	Cojin 2 Ø30*Ø6*10	4
29	ComputadoraParlante	1
30	Cable de doble conductor	2
31	Interruptor 3 polos macho+3 polos hembra	1
32	Interruptor de velocidad 3 polos macho +3 polos	1
33	hembra	1
34	Controlador 220V	1

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
35	Llave de seguridad	1
36	DC motor	1
37	Interruptor Cuadrado	1
38	Cable de Alimentacion	1
39	Enchufe 250V	1
40	Soporte para IPAD 270*150*30	1
41	AC Cable unico	2
42	Cable de tierra	1
43	Tornillo Allen M8*50 S6	3
44	Tornillo Phillips ST4.2*16	8
45	Tornillo Phillips ST4.0*50	4
46	Tornillo Phillips ST4.2*16	7
47	IPAD sticker 260*131*2.0	1
48	Tornillo Phillips ST4.2*12	11
49	Tornillo Phillips ST4.2*25	7
50	Tornillo Allen M6*35 S4	4
51	Tornillo Allen M6*25 S4	4
52	Tornillo Allen M8*40 S6	4
53	Placa de llave de seguridad	1
54	Tornillo Allen M8*12 S6	2
55	Arandela plana Ø9*Ø16*t1.5	2
56	Arandela elastica D8	4
57	Arandela dentada exterior Ø5.2*Ø10*t1	1
58	Tornillo Phillips ST3.5*10 rosca llena	2
59	Contratuerca M8 S13	2
60	Arandela plana Ø10.5*Ø20*t2.0	2
61	Cable Singal L1800mm	1
62	Cinta de esponja bifaz 20*2.0*1115	4
63	Llave de seguridad	1
67	Tornillo Phillips ST4.2*12	20
68	Tornillo Phillips ST2.9*8	8
69	Tornillo Phillips ST2.3*6	10
70	Tornillo Allen M8*20 S6	2
71	Tornillo Allen M8*25 S6	2







DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE HERRAMIENTAS

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
01	Marco Principal	1
04	Llave Allen 80*80 S6	1
35	Llave de Seguridad	1
40	Soporte para IPAD	1
72	Manual del Usuario	1
73	Lubricante	1

DETALLE DE EMBALAJE

01 	04 	35 	40 
72 	73 		

ADVERTENCIA: Instale con cuidado el producto para evitar daños.

NOTA:

1. Lea atentamente las instrucciones antes de la instalación. Operar de acuerdo con los procedimientos.
2. Compruebe los componentes del paquete.
3. Retire todas las cajas de papel y espumas utilizadas como sujetadores.
4. Compruebe todos los componentes siguientes. Si faltan piezas o hay piezas problemáticas, póngase en contacto con el distribuidor.

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

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 120 kg.

PASO 1

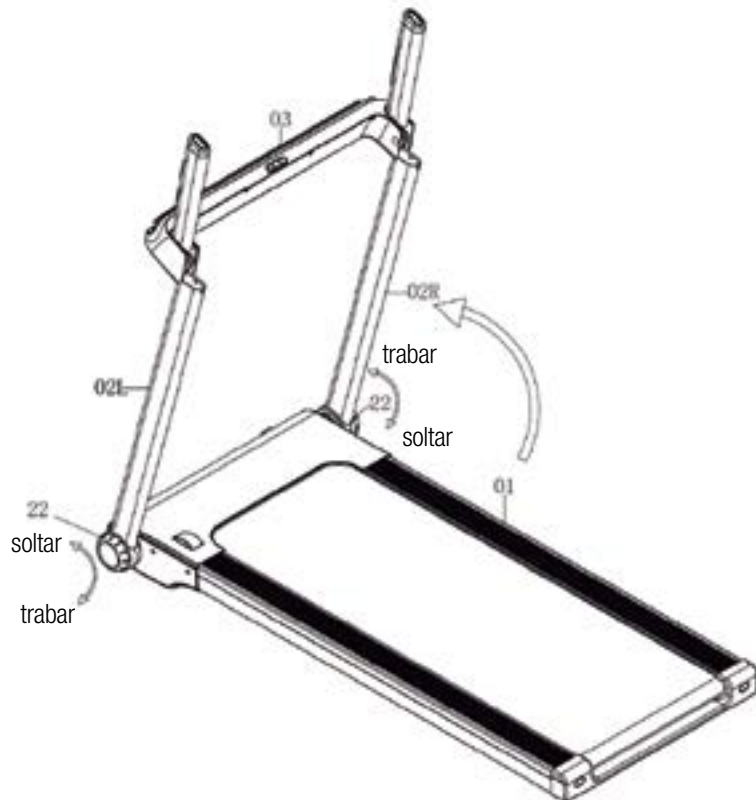
- A. Abra la caja, saque los componentes y coloque el conjunto del bastidor principal plano en el suelo. Suelte la cuerda asegurada al marco, como se muestra en la Figura.



PASO 2

- A. Afloje la perilla vertical (22) cuatro círculos, sostenga la posición vertical (02L / 02R) hasta que apriete las perillas verticales (22)

Paso 2



PASOS PARA ENSAMBLAR

PASO 3

A. Quite los tornillos de premontaje(71) del marco del ordenador (03). Gire el marco de la computadora (03) para alinear su orificio con los orificios de soporte verticales izquierdo y derecho (02L / 02R) como se muestra en la Figura 1. Asegúrelo con pernos, luego coloque la llave de seguridad del iPad (40) y la llave de seguridad (35) como se muestra en la Figura 2.

PRECAUCIÓN! La llave de seguridad está diseñada para una parada de emergencia inmediata. Es aconsejable colocar la llave en la ropa durante cada entrenamiento por motivos de seguridad.

Paso 3

Figura 1

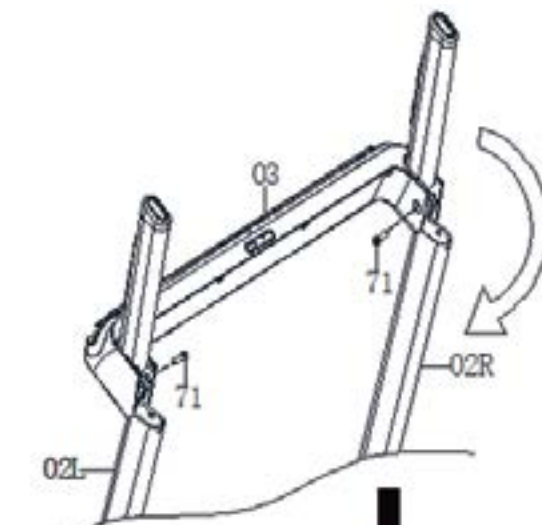
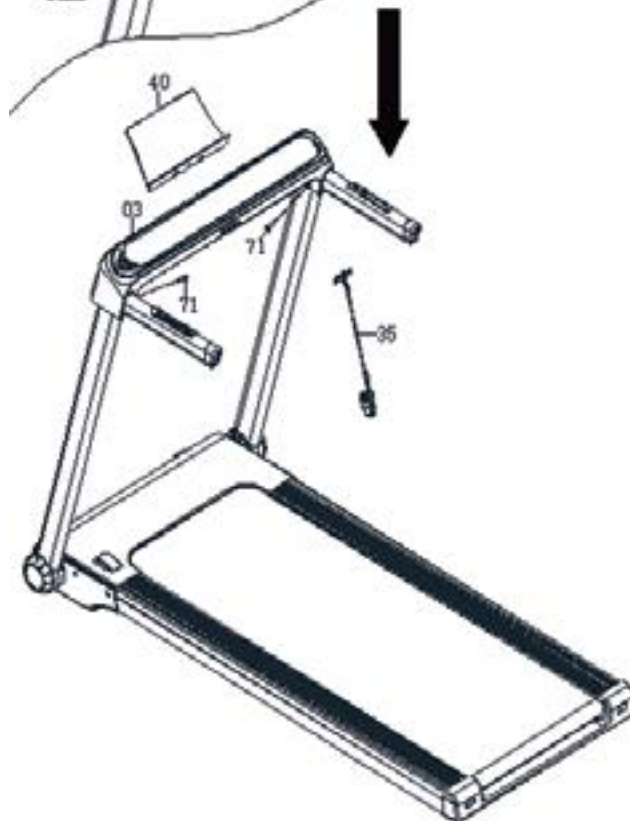


Figura 2



PASOS PARA ENSAMBLAR

ATENCIÓN: Debe confirmar el montaje completo como se requiere anteriormente y bloquear todos los pernos. Realice las siguientes operaciones después de comprobar que todo está bien. Antes de utilizar la cinta de correr, lea atentamente las instrucciones.



TIERRA

La conexión a tierra evita la electrocución. La cinta de correr tiene un cable de tierra y un enchufe. El enchufe debe estar conectado a una toma de corriente correctamente instalada y conectada a tierra.



¡PELIGRO!

La conexión incorrecta del cable puede causar un riesgo de electrocución. Si tienes alguna duda sobre si la cinta de correr está correctamente conectada a tierra, póngase en contacto con el servicio técnico o con un electricista cualificado.

¡CAUTELA! La cinta de correr está diseñada para 127 V y tiene un enchufe con conexión a tierra.

- Antes de conectar el dispositivo a la red eléctrica, asegúrese de que el voltaje local se ajuste al tipo de enchufe.
- No modifique el enchufe si no encaja en la toma de corriente. En tal caso, haga que un electricista calificado instale otro enchufe.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA



ARRANQUE / PARADA

El dispositivo se inicia cinco segundos después de presionar el botón START/STOP.

PROGRAMAS

El ordenador ofrece 12 programas automáticos guardados en la memoria, 3 modos de cuenta atrás (tiempo, calorías, distancia), 3 programas personalizados que se pueden configurar manualmente y una función de medición del tejido graso (Grasa corporal).

PARADA DE EMERGENCIA

Retire la llave de seguridad tirando del cable. La cinta de correr se detiene inmediatamente y suena un sonido corto de alarma. Todos los campos de la pantalla muestran '---'.

Una vez que se vuelve a conectar la llave de seguridad, el dispositivo se reinicia.

BLUETOOTH DE MÚSICA / BLUETOOTH DE LA APLICACIÓN

El equipo puede reproducir música desde música bluetooth.

La función APP Bluetooth se puede utilizar para conectarse a cualquiera de las APP de entrenamiento de mercados (Kinomap, FitShow, Zwift).

BOTONES:

INICIO: Si la cinta de correr no está funcionando, comenzará a 1,0 km/h cuando se presione el botón.

STOP: Detiene la cinta de correr en marcha. Cuando se presiona, la configuración también se restablece. Después de un reinicio, el dispositivo está en modo manual.

PROGRAMA: Se utiliza para seleccionar el programa de entrenamiento en modo manual o automático (P1 – P12) o la función de grasa corporal antes de que se inicie la cinta de correr.

FUNCIONES	ESPECIFICACIÓN
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual. 1.0-16 km/h
DISTANCIA	Distancia total desde el inicio hasta el final del ejercicio. 1.0-99.0 km.
TIEMPO	Duración total del ejercicio, desde el inicio hasta el final. 00:00-99:00 min
CALORÍAS	Total de calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio. 20.0-990 kcal.
PULSO	Muestra la frecuencia cardíaca actual. 40-199 lpm.

FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

Después de iniciar la cinta de correr, mantenga ambas palmas en los sensores de frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca actual es se muestra después de 30 segundos. Durante la medición, la computadora muestra un icono de corazón.

¡CAUTELA! Los resultados no deben utilizarse con fines diagnósticos ni con fines médicos.

PASOS PARA ENSAMBLAR

PROGRAMAS DE FORMACIÓN

El tiempo de entrenamiento establecido se divide proporcionalmente en 16 etapas. La tabla muestra una lista de las etapas y velocidades relevantes para cada programa de entrenamiento.

Programas P1—P12

P	Tiempo	setear tiempo/20 secciones=tiempo de corrida																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Velocidad	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Velocidad	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

AJUSTE MANUAL DEL MODO PERSONALIZADO

1. Presione INICIO. Después de 5 segundos, la cinta de correr comienza a 1,0 km/h. Puede configurar la velocidad adecuada con los botones SPEED + / - para aumentar o disminuir la velocidad.
2. Seleccione una de las velocidades propuestas por los botones de configuración rápida. Después de presionar uno de los botones, la cinta de correr funciona a la velocidad seleccionada.
3. Para finalizar el entrenamiento, presione STOP.

AJUSTE DE PARÁMETROS EN TRES MODOS DE CUENTA REGRESIVA

La cuenta regresiva comienza automáticamente después de establecer los valores y comenzar el entrenamiento.

TIEMPO: El valor inicial de la cuenta atrás es de 30 min. El tiempo se puede ajustar de 8 a 99 minutos (pasos de un minuto).

DISTANCIA: El valor inicial de la cuenta atrás es de 1,0 km. El valor de distancia se puede establecer de 1,0 a 99.0 km (0,1 km de escalón).

CALORÍAS: El valor inicial de la cuenta atrás es de 50 kcal. El valor calórico se puede ajustar de 20 a 990 kcal (pasos de una kcal).

U01-U03 PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

Dentro de estos programas, el usuario puede definir la velocidad y la inclinación para un entrenamiento personal.

1. Desde la pantalla de espera, presione el botón PROGRAM hasta que se visualicen U01, U02 o U03.
 2. Presione MODE para ingresar al primer segmento del programa.
 3. Presione SPEED +/- para ajustar la VELOCIDAD e INCLINE +/- para ajustar la inclinación de este segmento y presione MODE para continuar.
 4. Repita lo anterior para los 16 segmentos del programa.
 5. Una vez introducidos los datos de todos los segmentos, pulse START para empezar.
- Cuando se ingresa, el programa se guardará dentro del número de usuario seleccionado (U01, U02, U03).

FUNCIÓN DE MEDICIÓN DEL TEJIDO GRASO (GRASA CORPORAL)

Presione el botón PROGRAM(PROG) hasta que aparezca 'FAT' en el panel.

A continuación, pulse MODE para seleccionar los parámetros:

F1 - género - 01 masculino / 02 femenino

F2 - edad - 10-99

F3 - altura - 100-220

F4 - peso - 20-150

Utilice SPEED +/- para establecer los parámetros.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

Una vez seleccionados los parámetros, se muestra F5. Coloque ambas manos en los sensores de ratas cardíacas. Después de 5-6 segundos, la computadora muestra información FAT. La grasa mide la relación entre la altura y el peso, no las proporciones corporales.

El resultado correcto está entre 20 y 25. Un valor inferior a 20 significa bajo peso, de 26 a 29 años, sobrepeso y por encima de 29, obesidad.

¡Nota! Los resultados no deben utilizarse con fines diagnósticos ni con fines médicos.

AHORRO DE ENERGÍA

La computadora de la cinta de correr entra automáticamente en el modo de ahorro de energía si no se realiza ninguna acción dentro de los 10 minutos. Presione cualquier botón para activar el sistema.

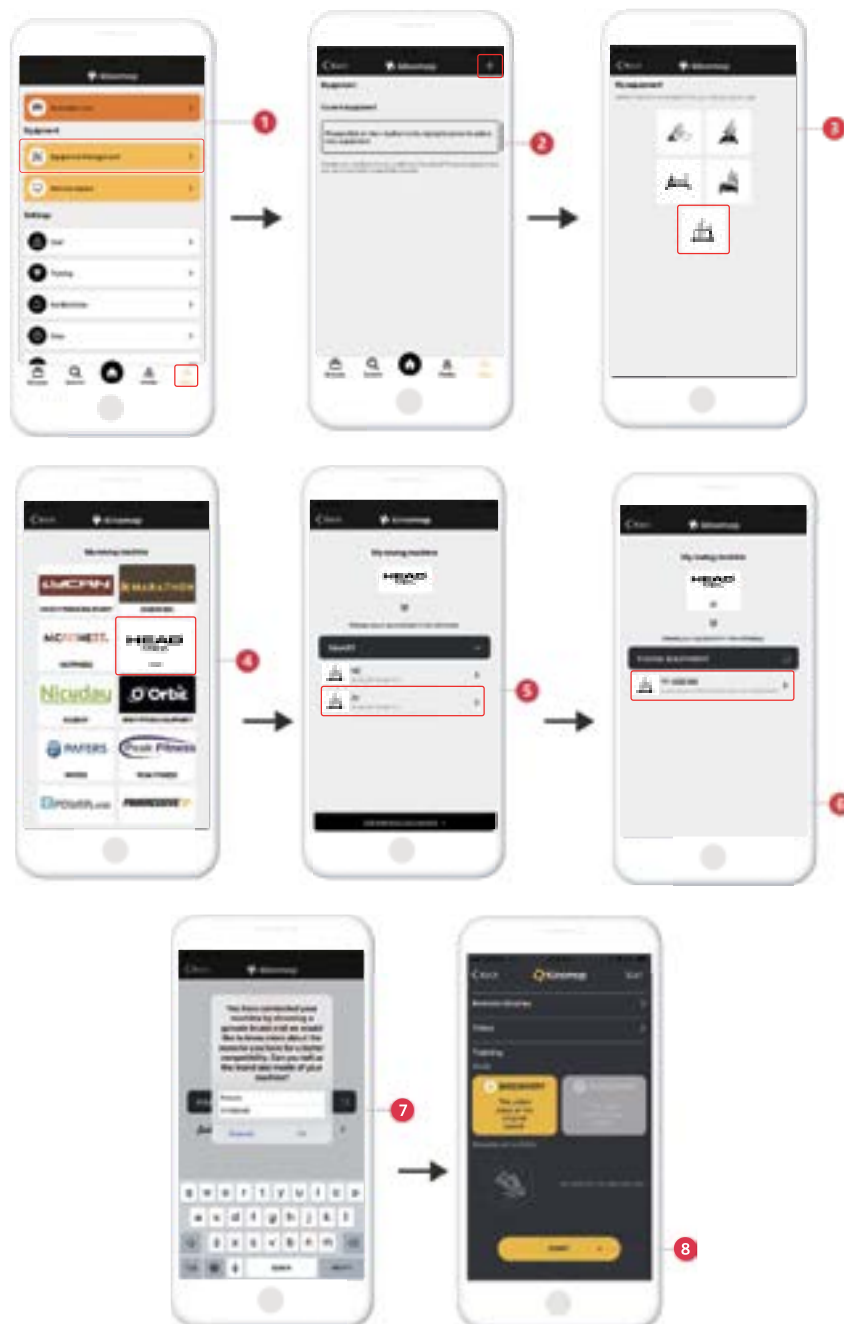
KINOMAP

BLUETOOTH:

En modo normal, no es necesario presionar ningún botón, solo use la aplicación Kinomap para la conexión Bluetooth.

CÓMO CONECTARSE A KINOMAP:

1. Ingrese a la aplicación de Kinomap.
2. Seleccione para agregar más equipos de acondicionamiento físico.
3. Seleccione y haga clic en el icono de la máquina que quiera conectar.
4. Seleccione el logo de HEAD.
5. Toque el botón "Z1", ingrese el estado de búsqueda.
6. Encienda el Bluetooth del monitor al mismo tiempo.
7. Toque los dispositivos coincidentes como el par "FS-xxx" (x significa dígito aleatorio).
8. Encuentra videos relacionados para iniciar tu entrenamiento.



SOLUCION DE PROBLEMAS

¡PRECAUCIÓN! La apertura de la carcasa del aparato sin un contacto previo con el servicio técnico del fabricante anula la garantía. Si sospecha que se ha producido un fallo que requiere la apertura de la carcasa, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.

CÓDIGO DE FALLA		DESCRIPCIÓN DE FALLA	SOLUCION DE FALLA
E01	Comunicacion abnormal: El control y la computadora tienen una counicacion abnormal luego del encendido.	1. La linea de la consola cenral no esta bien conectada.	Chequear si el enchufe esta bien conectado a la corriente.
		2. La linea de la consola central esta defectuosa.	Cambiar la linea de la consola central.
		3. Consola defectuosa.	Cambiar la consola.
		4. Controlador defectuoso	Cambiar el controlador.
E02	No hay sensor de voltaje del motor.	El cable de comunicacion esta defectuoso.	Chequear si el cable esta suelto y ajustarlo.
E03	Red de sensors inalambricos sin velocidad: no se puede recibir la respuesta de sensor de velocidad del motor.	1. El sensor de velocidad no esta bien ensamblado.	Chequear si el sensor de velocidad esta bien enchufado.
		2. Sensor de velocidad averiado.	Cambiar el sensor de velocidad.
		3. Controlador defectuoso.	Cambiar el controlador
E04	Proteccion de sobrevoltaje del motor.	1. Se supero el peso maximo que aguanta la unidad.	Usar dentro de los parametros de voltaje operativos del motor.
		2. Motor defectuoso.	Cambiar el motor.
		3. Controlador defectuoso.	Cambiar el controlador.
E05	Sobrecarga e corriente defectuosa.	1. Motor defectuoso.	Chequear si el motor se quemo y cambiarlo.
		2. La corriente nominal en el controlador es demasiado baja.	Cambiar el controlador.
		3. La corriente nominal en el controlador es demasiado alta.	Chequear si se respeto el peso maximo de uso.
E06	Proteccion prueba de explosions: Algunas condiciones inusuales de energía o voltaje que causan daños al circuito de accionamiento del motor.	1. El voltaje es demasiado bajo.	Usar el voltaje standard.
		2. Quemadura pequeña en el controlador.	Cambiar el controlador.
E07	No muestra el display	Llave de seguridad defectuosa.	Cambiar la llave de seguridad.
	No funciona	a. No tiene corriente.	Enchufar correctamente.
		b. Llave de seguridad defectuosa.	Colocar la llave correctamente.
		c. Circuito corto.	Chequear la linea del controlador y el sistema de sensores.
		d. El boton de encendido esta apagado.	Encender.
	La cinta para corer no acciona suavemente.	a. No tiene la suficiente lubricacion.	Agregar lubricante.
		b. La cinta para corer esta demsiado ajustada.	Desajustar la cinta.
	La correa de rodadura se desliza.	a. La cinta para corer esta demsiado desajustada.	Ajustar la cinta.
b. La correa del motor esta floja.		Ajustar la correa del motor.	

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

¿CUÁNDO DEBO AUMENTAR LA TENSIÓN DE LA CORREA?

Como resultado del uso regular, es posible que sea necesario tensar la correa para correr.

- Una correa demasiado floja puede detenerse a pesar de tener el motor en marcha.
- No estire demasiado la correa, ya que puede dañar el motor, el eje o los cojinetes.
- Un cinturón correctamente estirado se puede levantar por los lados hasta unos 5-7,5 cm. Es fácilmente verificable. El cinturón está tensado correctamente si puede meter tres dedos debajo de él.

El cinturón debe tensarse cuando comienza a deslizarse, deslizarse hacia los lados o curvarse durante el entrenamiento.

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana. Corre en la cinta de correr a unos 6-8 km/h y observa la desviación de la cinta de correr.

AUMENTO DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

Se incluyó una llave especial en la entrega. Colóquelo en el perno de ajuste de la correa izquierda en la parte trasera de la cinta de correr. Gire la llave 90 grados en el sentido de las agujas del reloj. De esta manera, estira el rodillo trasero y aumenta la tensión de la correa. Repita para el perno derecho. Asegúrese de que los pernos estén apretados por igual.

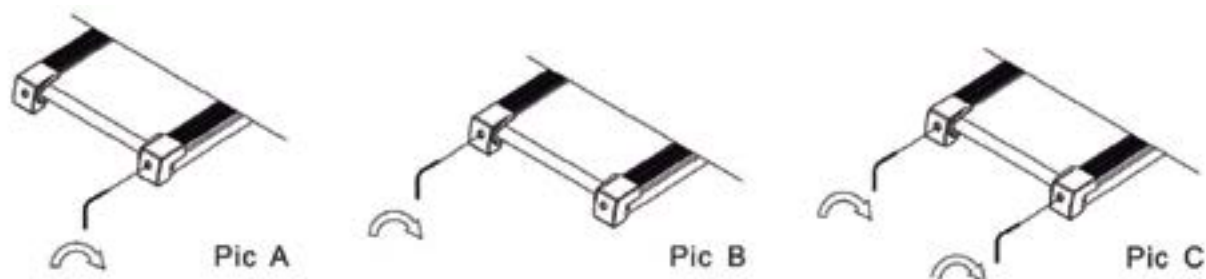
Repita en ambos lados hasta que la tensión de la correa sea correcta.

REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

La tensión de la correa se reduce de manera similar a como se incrementa. Gire la llave en sentido contrario a las agujas del reloj.

CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER - ¿CUÁNDO DEBO CENTRAR EL CINTURÓN?

La correa puede moverse hacia un lado como resultado de diferentes estilos de carrera (la mayoría de las veces mayor carga en una pierna). Esta es la razón por la que es posible que sea necesario que el cinturón ajustado de vez en cuando. El cinturón debe centrarse como la cinta de correr usado. Hay que ajustarlo cuando diverge a la derecha o a la izquierda.



CENTRADO DE LA CORREA

Haga funcionar la cinta de correr a baja velocidad (por ejemplo, 3 km/h).

Compruebe hacia qué lado se mueve la correa.

- Si la correa se mueve hacia la derecha, coloque la Llave en el perno de ajuste derecho.

Gire la llave 90 grados en el sentido de las agujas del reloj.

Observe si la correa está centrada.

Si continúa divergiendo hacia la derecha, Vuelva a girar la llave 90 grados.

- Si el cinturón se mueve hacia la izquierda, actúe de manera similar en el perno de ajuste izquierdo.

MANTENIMIENTO

Para garantizar la máxima seguridad del funcionamiento de la cinta de correr, es aconsejable revisar sus piezas con regularidad.

Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido, no lo exponga a la luz solar directa.

¡CAUTE! Siempre apague la caminadora y desconecte el cable de alimentación antes del mantenimiento.

LIMPIEZA

La limpieza regular prolongará la vida útil del dispositivo y garantizará un mayor rendimiento. Limpie las partes no eléctricas de la cinta de correr con un paño suave y húmedo. Proteja la superficie de la cinta de correr (y la superficie debajo de ella) contra el agua.

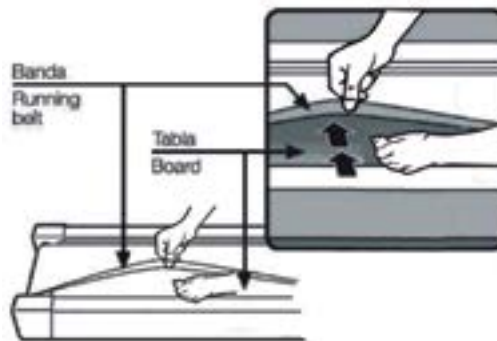
LIMPIEZA DEL MOTOR

Elimine el polvo del motor al menos una vez al año. Para hacerlo, desconecte el cable de alimentación de la cinta de correr, espere aproximadamente una hora y retire la cubierta del motor. Use aire comprimido o cepillo para eliminar el polvo con cuidado. Vuelva a instalar la tapa del motor y conecte el dispositivo a la red eléctrica. La cinta de correr está lista para su uso.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

El intervalo de lubricación de la cinta de correr depende de: la intensidad de uso. Si el dispositivo se utiliza más de cinco horas a la semana, debe estar lubricado cada dos o tres meses. Si se usa menos, lubrícalo una vez cada siete u ocho meses.

Aplique grasa debajo de la correa para correr. Usar más grasa en el lugar donde los pies tocan la correa al correr.



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

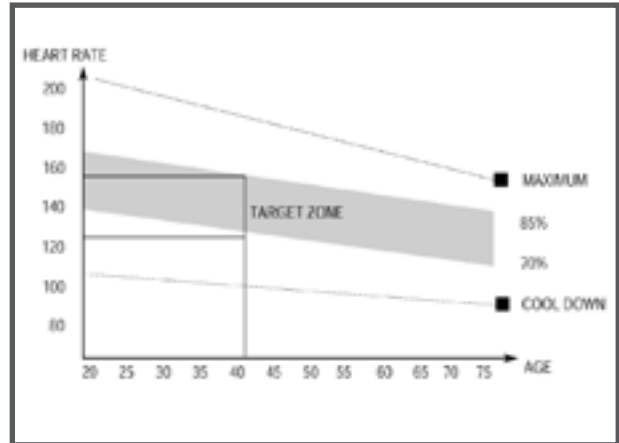
Esta etapa lo ayudará a mejorar la circulación sanguínea por el cuerpo y por los músculos involucrados en la ejercitación. Ayuda a reducir el riesgo de lesiones musculares. También se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los indicados en la lista de abajo. Cada uno de estos ejercicios 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 dificultoso 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