

BIOSPORTS

PRO STEPPER



MANUAL DE USUARIO: MTDP-9528B

¡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.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- 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.

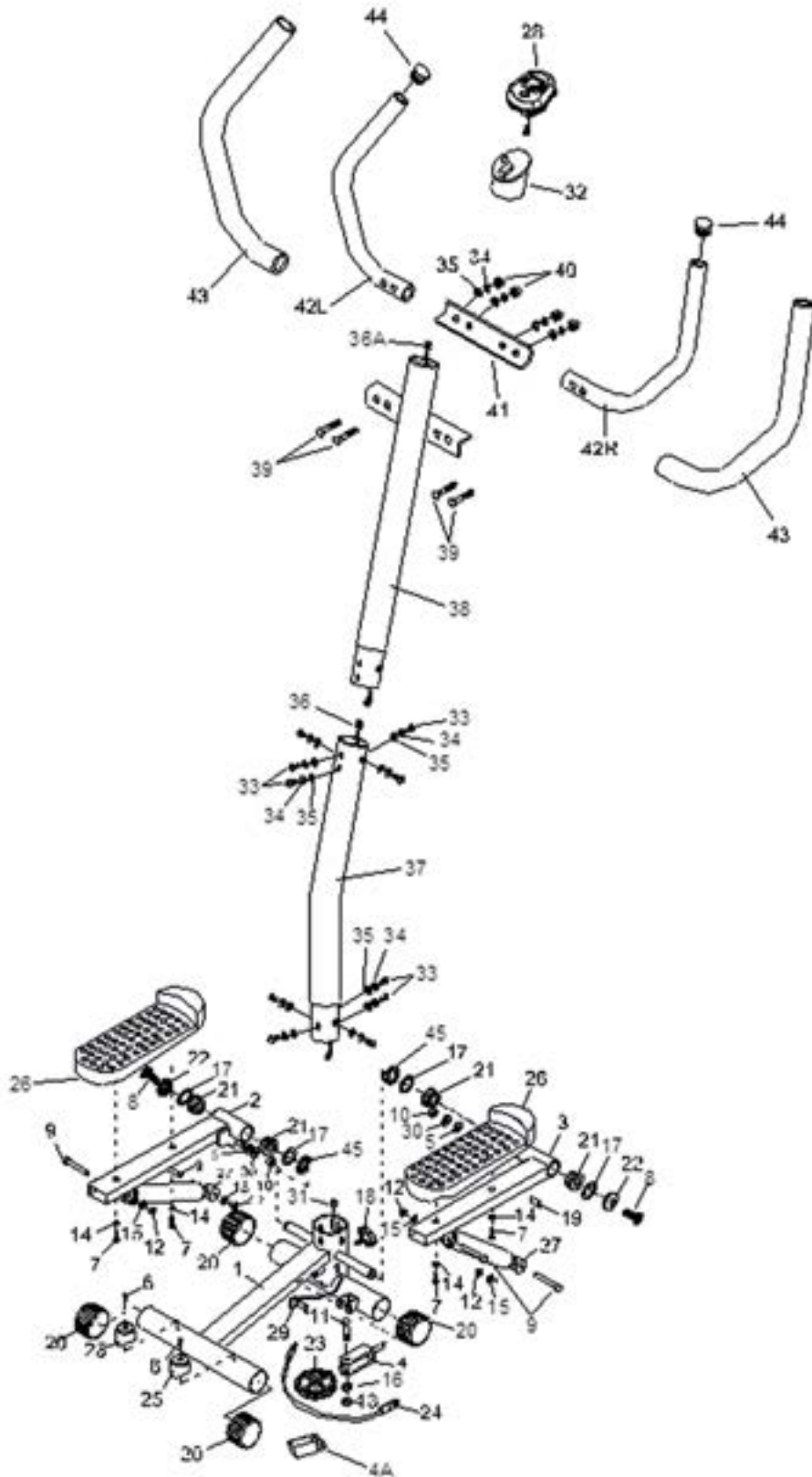
Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Soporte izquierdo del pedal	1
3	Soporte derecho del pedal	1
4	Conector del soporte del pedal A	1
4A	Conector del soporte del pedal b	1
5	Arandela plana	1
6	Tornillo Philips	2
7	Tornillo Philips	4
8	Perno Allen	2
9	Perno Allen	4
10	Tuerca Nylon	2
11	Pero hexagonal	1
12	Tuerca Nylon	4
13	Tuerca Nylon	1
14	Arandela plana	4
15	Arandela plana	4
16	Arandela plana	1
17	Arandela plana	4
18	Perilla de ajuste	1
19	Tapa	1
20	Terminacion	2
21	Buje	4
22	Covertor plastico	2
23	Polea	1
24	Cable	1
25	Tope goma	2
26	Pedal	2
27	Cilindro hidraulico	2
28	Computadora	1
29	Sensor	1
30	Arandela	2
31	Sensor con cable	1
32	Soporte de la computadora	1
33	Perno Allen	10
34	Arandela curva	14
35	Arandela abierta	14
36	Cable inferior de la computadora	1
36A	Cable medio de la computadora	1
37	Poste del manubrio inferior	1
38	Poste del manubrio superior	1
39	Perno carroceria	4
40	Tuerca ciega	4
41	Placa curva	1
42L/R	Manillar izquierdo/derecho	2
43	Empuñadura del manillar	2
44	Terminacion redonda	2
45	Buje	2

DIAGRAMA EXPLOTADO



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

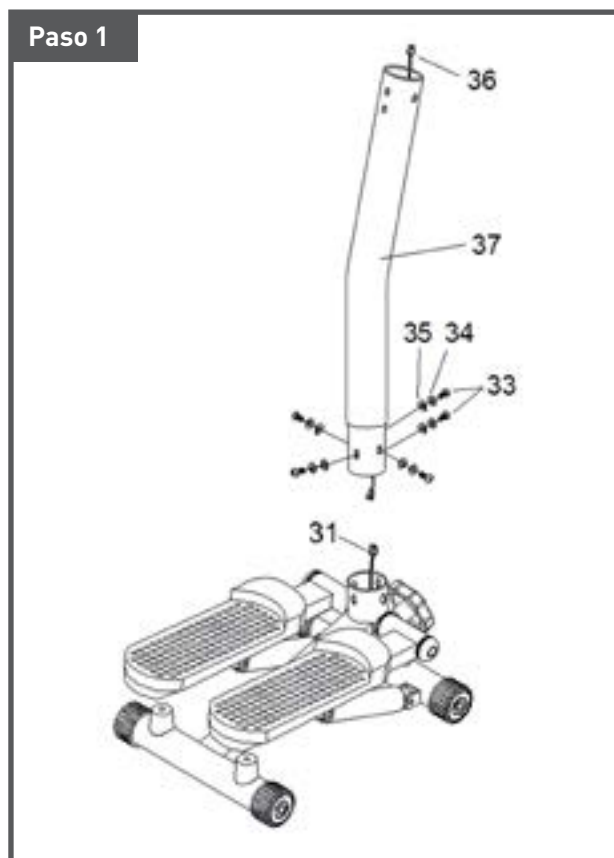
Preparación:

- 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 100 kg.

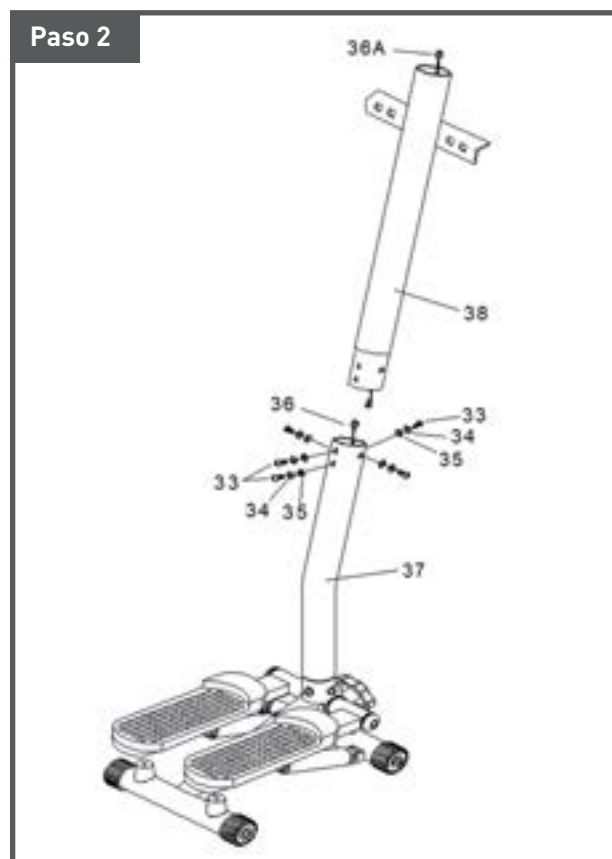
PASO 1

- A. Conecte el sensor con cable (31) y el cable inferior de la computadora (36).
- B. Inserte el poste del manubrio inferior (37) en la estructura principal (1) y ajuste con 5 pernos Allen (33), 5 arandelas curvas (34) y 5 arandelas abiertas (35).



PASO 2

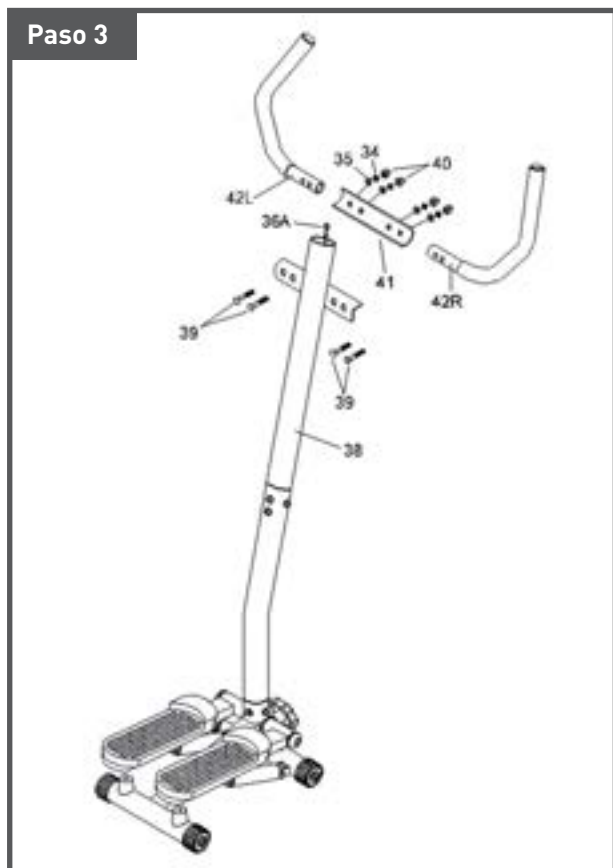
- A. Conecte el cable medio de la computadora (36A) y el cable inferior de la computadora (36).
- B. Inserte el poste del manubrio inferior (38) en el poste del manubrio superior (37) y ajuste con 5 pernos Allen (33), 5 arandelas curvas (34) y 5 arandelas abiertas (35).



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

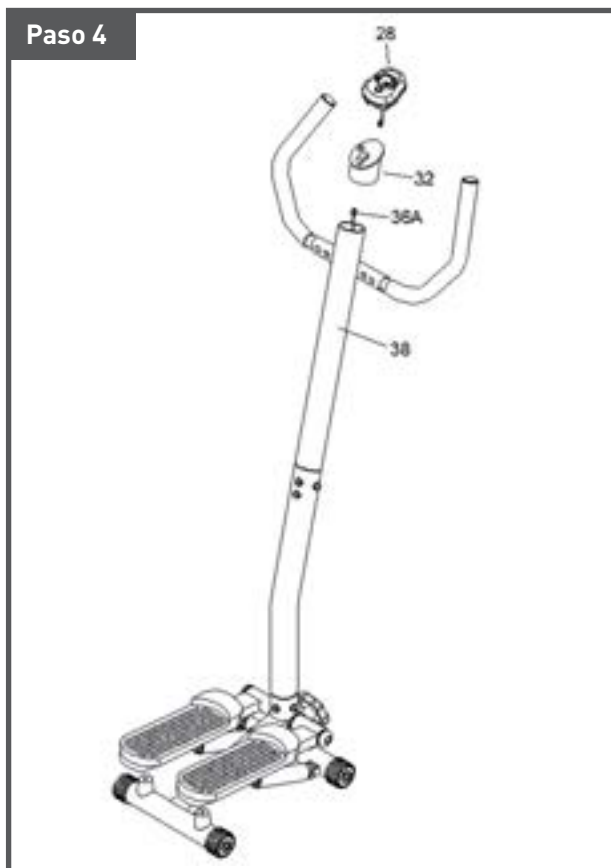
PASO 3

A. Una el manillar izquierdo/derecho (42L/R) en el poste del manubrio superior (38) y ajuste con la placa curva (41), 4 pernos carrocería (39), 4 arandelas curvas (34), 4 arandelas abiertas (35) y 4 tuercas ciegas (40).

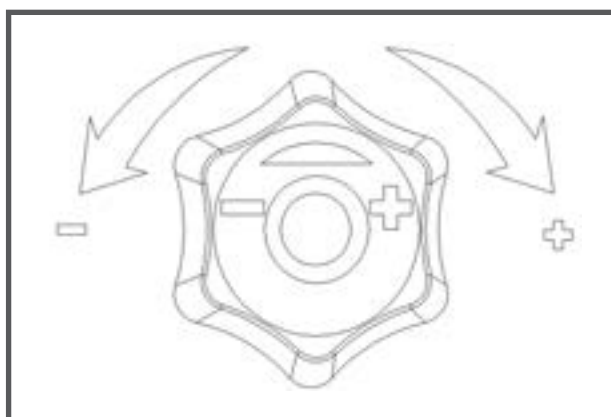


PASO 4

A. Conecte el soporte de la computadora (32) al poste del manubrio superior (38). Luego, conecte el cable medio de la computadora (36A) a la computadora (28) y finalmente inserte la computadora (28) en el soporte de la computadora (32).



Nota: Gire la perilla hacia el símbolo "+" para incrementar la altura del pedal (26). Gire la perilla hacia el símbolo "-" para reducir la altura del pedal (26).



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES

TIEMPO:	0:00-59:59 minutos
CONTEO:	0-9999 repeticiones
CONTEO TOTAL:	0-999 reps./min.
CALORÍAS:	0-999 calorías

BOTÓN DE FUNCIÓN

MODE: Permite seleccionar y fijar la función deseada.

RESET: Se puede resetear la computadora, cambiando las baterías.

OPERACIÓN

1. AUTO ON/OFF

- La computadora se encenderá en el inicio del ejercicio o cuando el botón MODE sea presionado.
- La computadora se apagará automáticamente si no se ha presionado ningún botón ni recibe señal durante 4 minutos.

2. FUNCIÓN

- Conteo: El conteo se muestra en la primera fila de la pantalla.
- Seleccionar: Presione el botón MODE para seleccionar y fijar la función deseada. Se muestra en la segunda fila de la pantalla siguiendo esta secuencia: TIME- CALORIES-TOTAL COUNT-SCAN

3. BATERÍA

- La computadora funciona con una pila AAA 1.5V cc. Reemplace la batería en la parte trasera de la computadora.

EJERCICIOS SUGERIDOS

ELONGACIÓN

• Pre calentamiento y elongación: Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de pre calentamiento y otra de elongación. El pre calentamiento 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 pre calentamiento 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.



EJERCICIOS SUGERIDOS

• **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.



• **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 del producto.
- Daños o desgaste producido por uso 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 a causa de inundaciones, entrada de agua y/o arena.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



BIOSPORTS