

BIOSPORTS

BICICLETA SPINNER MAGNÉTICA SMART



MANUAL DE USUARIO: MTDH-H9301P

¡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.

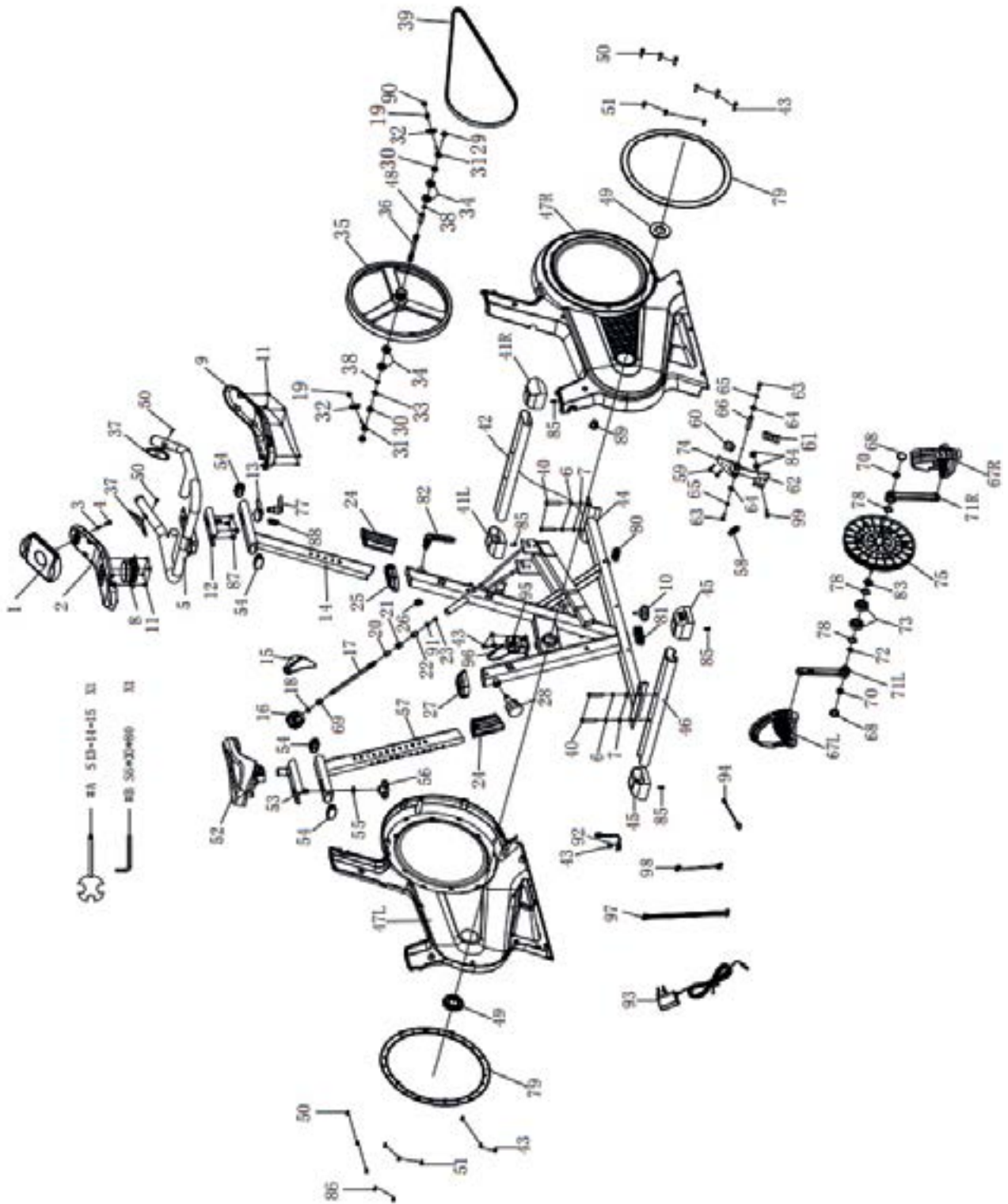
LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Soporte PAD	1
2	Cubierta de la consola central	1
3	Resorte de compresión	1
4	Tornillo panorámico cruzado M5 * 20 * Ø10	1
5	Soporte de manillar	1
6	Arandela de muelle D8	4
7	Arandela plana D8	4
8	Perilla de control	1
9	Cobertor inferior de la consola central	1
10	Almohadilla central	1
11	Tornillo autorroscante de sartén cruzada ST4.0*12*Ø8	15
12	Soldadura de placa deslizante de manillar	1
13	Placa de bloqueo del manillar	1
14	Soporte vertical	1
15	Cubierta de la varilla de freno	1
16	Pomo de freno	1
17	Varilla de freno	1
18	Tuerca hexagonal M8*H5*S14	1
19	Tuerca de nylon M6*H6*S10	2
20	Espaciador de freno	1
21	Tuerca plana de freno	1
22	Espaciador hacia abajo	1
23	Tuerca ciega M6 S10	1
24	Revestimiento de tubería	2
25	Portada	1
26	Enchufe de cable	1
27	Cubierta trasera	1
28	Perilla	1
29	Tuerca hexagonal M10*1.0*H8*S17	1
30	Tuerca hexagonal M10*1.0*H5*S17	2
31	Perno de cadena ajustable	2
32	Tablero U	2
33	Anillo de resorte para eje con eje N 10	1
34	Cojinete	4
3	Volante	1
36	Eje del volante de inercia	1
37	Sensor de pulso	2
38	Arandela plana Ø14*Ø10.2*1	2
39	Cinturón	1
40	Perno de bandeja hexagonal interior M8*45*15* S6	4
	Grupo de volantes tensores delanteros	
41	Estabilizador delantero	2
42	Tornillo autoperforante autorroscante de bandeja	1
43	cruzada ST4.2 * 16	10
	Bastidor principal	
44	Almohadilla trasera para los pies	1
45	Estabilizador trasero	2
46	Cubierta de cadena izquierda/derecha	1
47	Espaciador del eje central	2
48	Anillo de tapón de cigüeñal	1
49	Tornillo autorroscante de bandeja cruzada	2
50	ST4.2*20	8
51	Tornillo panorámico cruzado M4*8* rosca completa, cabeza Ø9	6

LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
52	Silla	1
53	Soldadura de soporte ajustable	1
54	Tapón de tubo	4
55	Arandela plana Ø10.5*Ø30*3	1
56	Nuez	1
57	Soldadura del tubo del sillín	1
58	Resorte de arrastre	1
59	Tornillo panorámico cruzado M5*10	2
60	Zapata de freno	1
61	Imán	5
62	Soldadura de tablero magnético	1
63	Tornillo hexagonal externo M6*15*S10	2
64	Arandela plana D6	2
65	Arandela elásticaD6	2
66	Placa magnética	1
67	Pedal	2
68	Tapón de cigüeñal	2
69	Manguito localizado en el freno	1
70	Tuerca de brida M10*1.25 S14	2
71	Manivela izquierda/derecha	2
72	Anillo de resorte para eje con eje Ø20	1
73	Cojinete	2
74	Soldadura de la tabla de freno	1
75	Polea de correa	1
76	Rejilla de posicionamiento magnético	1
77	Tuerca en forma de L	1
78	Anillo de arandela ondulada D20*Ø24*0.3	3
79	Cubierta de cadena decorar anillo	2
80	Tapón de tubo cuadrado	1
81	Tapón de tubería ovalado plano	1
82	Perilla de pasador en forma de L	1
83	Espaciador del volante de inercia	1
84	Tuerca hexagonal M6 S10	2
85	Tornillo autoperforante de bandeja cruzada ST4.2*20	4
86	Tornillo autorroscante de bandeja cruzada ST4.2*32	2
87	Perno de cabeza avellanada M6*15*S4	4
88	Enchufe de cable	1
89	Tapón de tubo medio	1
90	Tuerca de brida M10*1.0*H8*S15	1
91	Tuerca de brida M6*H5.5*S10	1
92	Sensor tipo aguja	1
93	Adaptador	1
94	Línea de relé de potencia	1
95	Motor	1
96	Línea de ajuste fino de control electrónico	1
97	Cable de conexión de control medio	1
98	Cable de conexión medio	1
99	Tornillo hexagonal	1
A	Llave cruzada S13-14-15,Ø5	1
B	Llave hexagonal S6*30*80	1

DIAGRAMA EXPLOTADO



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

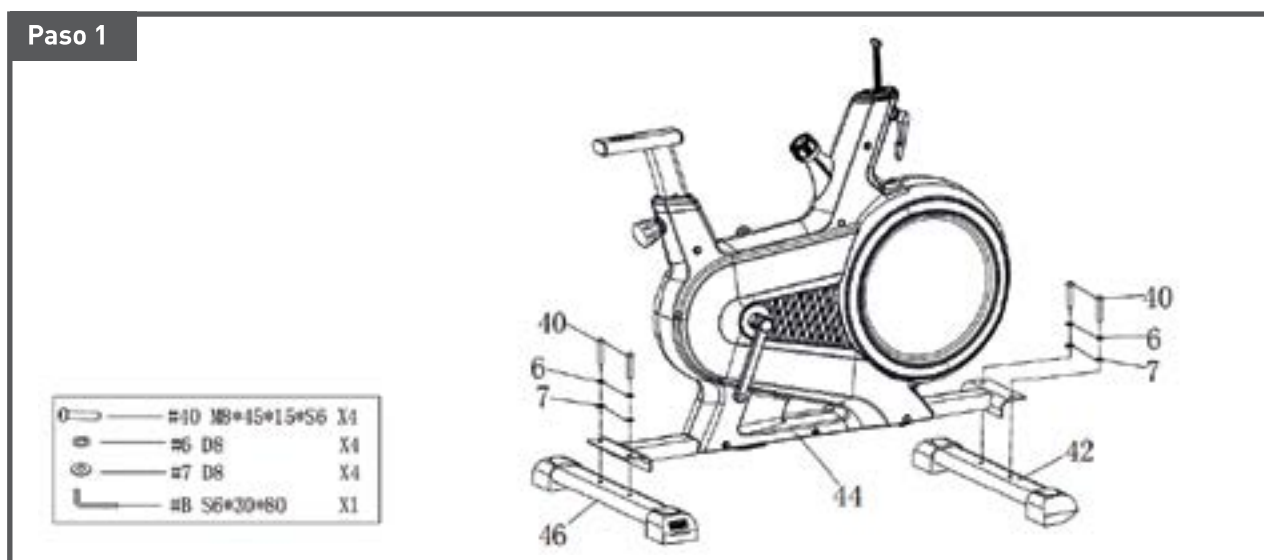
Preparación:

- 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.

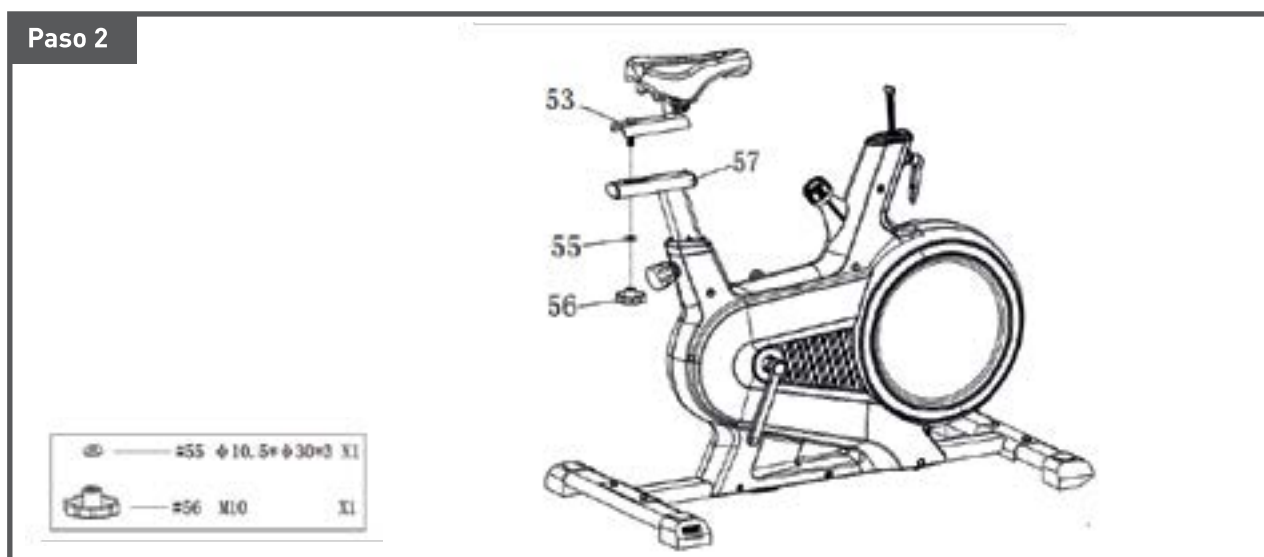
PASO 1

Alinee el estabilizador delantero (42) y el estabilizador trasero (46) con el marco principal (44) y unir usando la arandela plana (7), el anillo de arandela de resorte (6) y el perno de la bandeja hexagonal interior (40).



PASO 2

Mantenga el soporte ajustable (53) en línea con el tubo del sillín (57), luego insérte el tornillo del soporte ajustable (55) en el tubo del asiento (57).



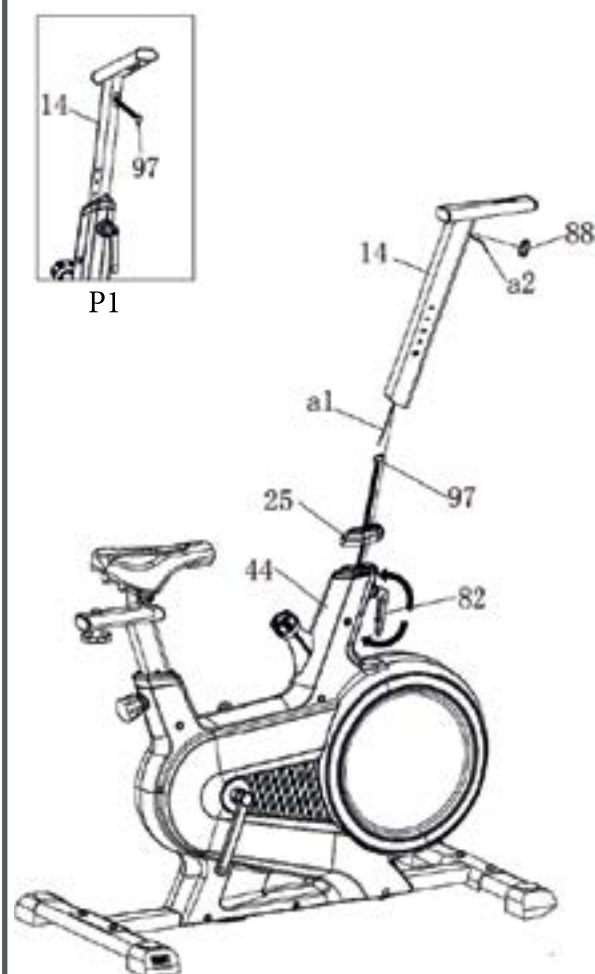
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

A. En primer lugar, retire el enchufe [88] preinstalado en el soporte vertical [14]. A continuación, apriete la cubierta frontal [25] en el marco principal [44]. A continuación, use el cable de amarre envuelto en plástico preinstalado en el soporte vertical [14] para agrupar el cable de conexión de control medio [97] en el extremo a1 y luego tire del extremo a2 hacia afuera del interior del soporte vertical.

B. En sentido contrario a las agujas del reloj, afloje la perilla del pasador en forma de L [82] preinstalada en el tubo del soporte delantero del bastidor principal [44], luego inserte el soporte en U [14] en el tubo del soporte delantero del bastidor principal, alineando los orificios, y finalmente apriete el soporte vertical [14] en el tubo del soporte delantero del bastidor principal con la perilla del pasador en forma de L [82] en el sentido de las agujas del reloj. Como se muestra en la figura P1.

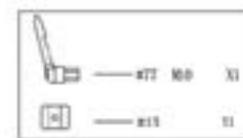
Paso 3



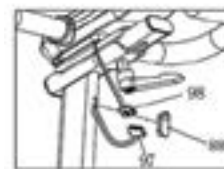
PASO 4

Asegure la placa deslizante del manillar [12] al soporte vertical [14] con un perno. Fije con la placa de bloqueo del manillar [13] y la tuerca en forma de L [77] al soporte vertical [14]. A continuación, conecte el cable de conexión de control medio [97] al cable del controlador medio del monitor [98] como en la Figura P1, finalmente inserte las terminales en el orificio del cable del soporte derecho en U [14] y enchufe con el enchufe [88], como en la Figura P2.

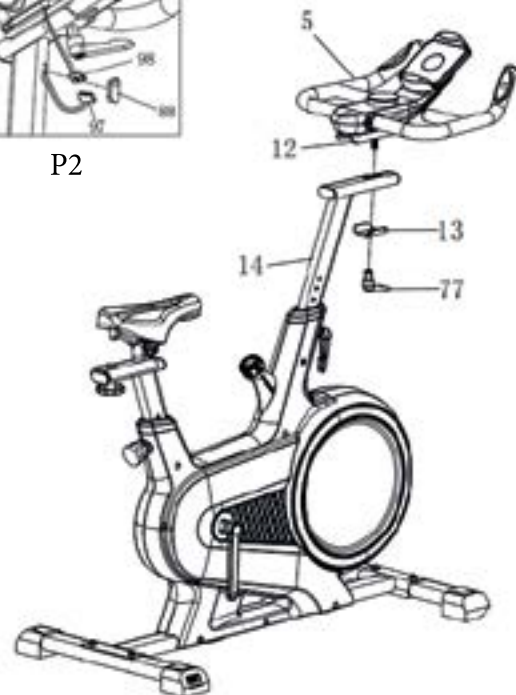
Paso 4



P1



P2



PASO 5

A. Primero, como se muestra en las Figuras P1 y P2, coloque la correa de seguridad en el pedal izq

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

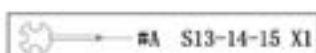
(67L). Está marcado con una "L". Haz lo mismo con el pedal derecho (67R)

B. En segundo lugar, fije los pedales a la manivela (71R/L) en los lados apropiados. Atornille el perno de los pedales derecho (67R) en el sentido de las agujas del reloj. Ajuste el tornillo del pedal izquierdo (67L) en sentido contrario a las agujas del reloj.

CUIDADO: El pedal derecho está marcado como "R" y el pedal izquierdo está marcado como "L". El pedal derecho está en el lado derecho cuando se está sentado en la bicicleta estática.

C. Durante el ejercicio, los pedales izquierdo y derecho (67L) y (67R) deben mantenerse bloqueados en todo momento, de lo contrario se dañarán las bandas de rodadura de los pedales izquierdo y derecho (67L) y (67R).

Paso 5



Asegurar correa de seguridad en el pedal derecho

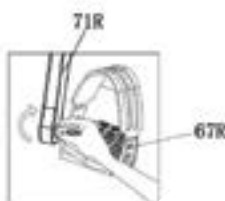


P1

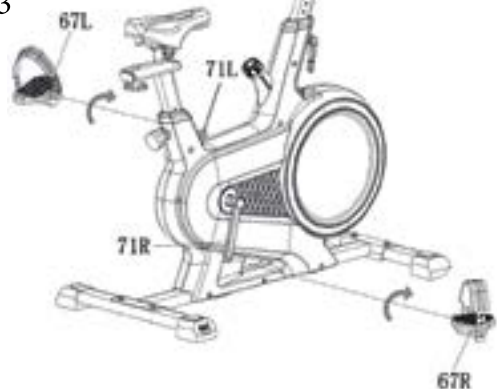
Asegurar correa de seguridad en el pedal izquierdo



P2



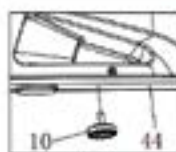
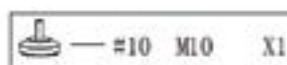
P3



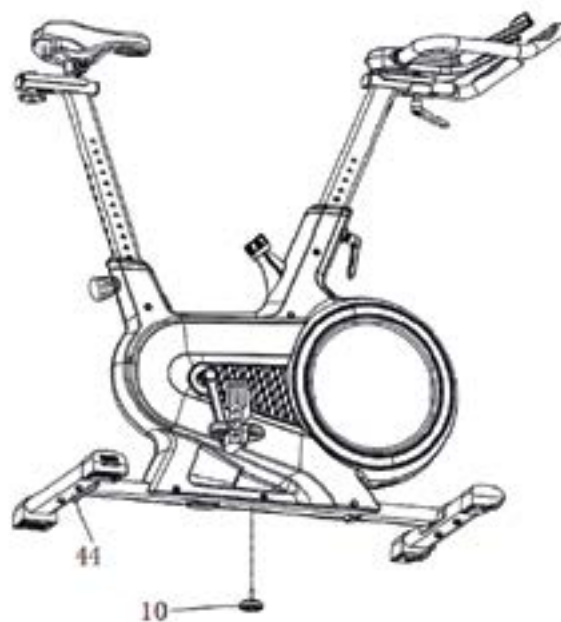
PASO 6

Incline el cuerpo a la posición adecuada, luego atornille la almohadilla central (10) en el orificio central del bastidor principal (44), como se muestra en la Figura P1.

Paso 6



P1



Verifique que todas las tuercas, tornillos y pernos estén apretados antes de comenzar el ejercicio.

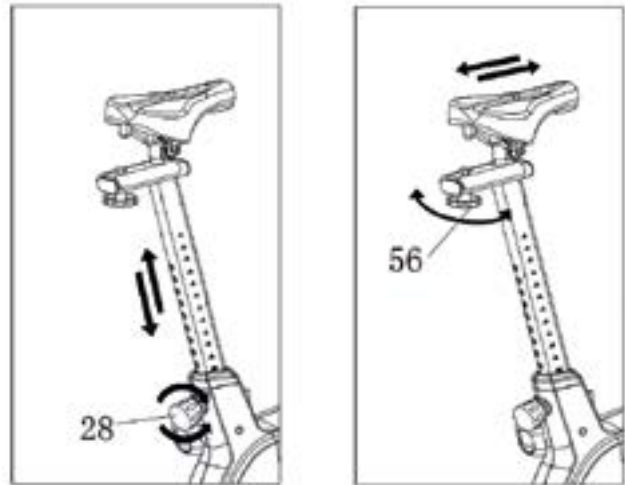
INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO - SILLÍN

INSTRUCCIONES DE AJUSTE DE ALTURA

Gire la perilla (28) en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarla, luego tire de ella hacia afuera después de aflojarla. Luego, agarre el sillín y ajústelo a la posición deseada, mueva suavemente el sillín hacia arriba y hacia abajo, suelte la perilla (28) para devolverla a su posición original (cuando escuche un sonido de "clic", la perilla ya está en el orificio del tubo del sillín) y luego gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj para apretarla.

AJUSTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS DEL SILLÍN

Afloje la tuerca (56), deslice el sillín hacia adelante y hacia atrás para ajustarlo a la posición deseada y, a continuación, apriete la tuerca (56) nuevamente.



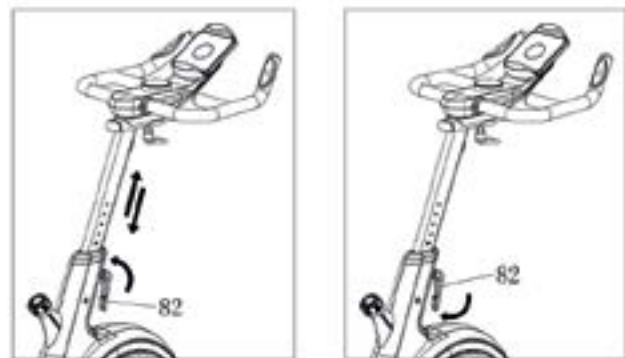
INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO - MANILLAR

AJUSTE HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO MANILLAR

Afloje la perilla en forma de L (82) girándola en sentido contrario a las agujas del reloj, tire de ella hacia afuera. Ajuste la altura del mango según sea necesario. Mueva suavemente la manija hacia arriba y hacia abajo, suelte la perilla (82) para asegurarla nuevamente en su lugar (escuchará un "clic" cuando esté configurada), luego apriete la perilla girándola en el sentido de las agujas del reloj.

AJUSTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS DEL MANILLAR

Afloje la tuerca en forma de L (77), deslice la manija hacia adelante y hacia atrás para ajustarla a la posición deseada y, a continuación, apriete la tuerca en forma de L (77) nuevamente.



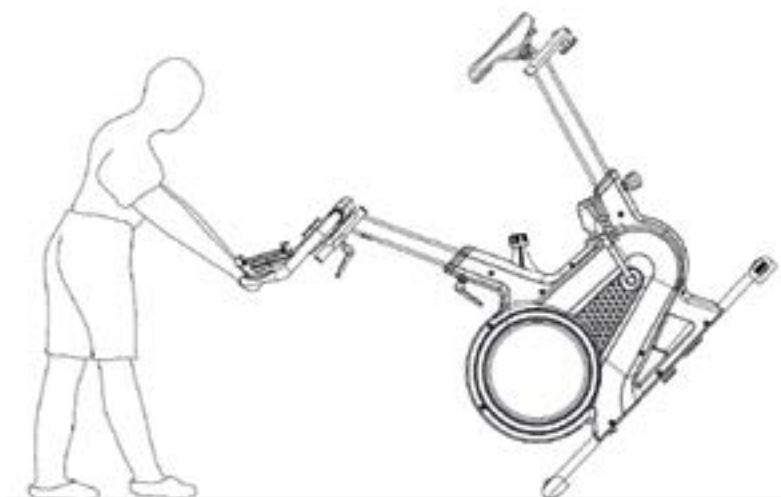
INSTRUCCIONES PARA EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

Enchufe el adaptador (93) en el enchufe F del panel de control y, a continuación, enchufe el adaptador de corriente (39) en la toma de corriente que desea utilizar.







INSTRUCCIONES PARA MOVER EL EQUIPO

Enchufe el adaptador (93) en el enchufe F del panel de control y, a continuación, enchufe el adaptador de corriente (39) en la toma de corriente que desea utilizar.



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

1.1 DISPLAY PRINCIPAL

NO.	ITEM	PANTALLA	DESCRIPCIÓN
1	Display		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistema de 24 luces en el anillo exterior del display. 2. Ritmo cardiac en "PPM" 3. Muestra niveles de Resistencia de "1 ~ 32" 4. Mide "Velocidad", "Tiempo", "Distancia" y "Calorías" 5. Indicador de conectividad Bluetooth.
3	Datos desplegados en rotación		<ol style="list-style-type: none"> 1. La informacion en pantalla rota cada 3s. 2. Pequeño display digital indicando nivel de resistencia. 3. Los 4 mediciones mas importantes son mostradas en turnos. "Velocidad", "Tiempo", "Distancia" y "Calorías" . 4. El digito azul de Bluetooth indica el estado de la conexion. 5. En modo movimiento, el aro exterior queda predido por default.
4	Modo lock		<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprieta la perilla para pasar a modo display y fijar la info que quieres ver. 2. Se puede fijar "Velocidad", "Tiempo", "Distancia" y "Calorías" . 3. Pequeño display digital indicando nivel de resistencia. 4. En modo Movimiento, el aro exterior queda predido por default.
5	Fin del ejercicio		<ol style="list-style-type: none"> 1. Al finalizar el ejercicio la consola emitirá 3 pitidos consecutivos. 2. Los datos entregados no se resetean hasta que la computadora no entra en modo standby. 3. Para salir del programa manten apretada la perilla por 2 segundos. Al salir del modo ejercicio libre no se mantedran grabados los datos del ejercicio realizado previamente, en caso de estar target mode se podrán ver los datos del ultimo ejercicio. <p>Para resetear los datos manten apretada la perilla por 2 segundos.</p>

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

1.2 DORMIR DESPERTAR

NO.	ITEM	PANTALLA	DESCRIPCIÓN
1	Modo sueño/ despertar		<ol style="list-style-type: none"> 1. Modo Hibernacion, display apagado. 2. Apretar o comenzar a pedalear para que se encienda.
2	Apriete la perilla		<ol style="list-style-type: none"> 1. Si no se detecta movimiento o pedaleo por 3 minutos la consola entrara en modo sueño. 2. En modo sueño, aprieta la perilla para activar la consola. 3. Se establezca o no el objetivo, cuando se detecta movimiento se ingresa en el estado movimiento. 4. En estado Movimiento, oprime la perilla para cambiar la informacion desplegada. 5. En estado Movimiento, maneten apretada la perilla "2S" para resetear la información en pantalla. 6. Al oprimir la perilla se sentira un zumbador.
3	Girar la perilla		<p>A: ESTADO DESPERTAR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotar a favor de las agujas del reloj para incrementar el valor objetivo deseado. 2. Rotar en contra de las agujas del reloj para incrementar el valor objetivo deseado. <p>B: ESTADO MOVIMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotar a favor de las agujas del reloj para incrementar la resistencia. 2. Rotar en contra de las agujas del reloj para incrementar la resistencia. 3. Al oprimir la perilla se sentira un zumbador.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

1.3 INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DETALLADAS

A. La perilla se enciende y emite un pitido. Al encenders entra en el estado LISTO (Figura 1); Después del encendido, la resistencia se restablece automáticamente a "1". Si no se usa o pedalea durante 3 minutos, la consola se apaga y vuelve a estado Stand By (Figura 2).

B. Si el equipo admite medición de frecuencia cardíaca, una pequeña ventana rotará digitalmente la "frecuencia cardíaca" y la resistencia "LEVEL", y cambiará un grupo de datos cada 3 segundos (Figura 5 y 6). Si la frecuencia cardíaca no es compatible, solo se mostrará la resistencia "LEVEL" en la pequeña ventana.

C. Rotación predeterminada digital de la ventana principal. Se enciende el icono "ESCANEAR", "Velocidad", "Tiempo", "Distancia", "Calorías" (Figura 7, 8, 9, 10), pantalla de conmutación cada 3 segundos.

D. Al presionar la perilla, el modo de visualización se puede dejar fijo. El icono "SCAN" no se muestra y el candado muestra datos fijos: "Velocidad" o "tiempo" o "distancia" o "calorías" (Figura 11, 12, 13, 14).



Fig.1



Fig.2



Fig.5



Fig.6



Fig.7



Fig.8



Fig.9



Fig.10



Fig.11



Fig.12











Fig.13



Fig.14

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

NO.	ITEM	PANTALLA	SIGNIFICADO
1	Frecuencia cardíaca		Valor de ritmo cardiac. Desplegara en pulsaciones el ritmo cardiaco en caso de contar con la funcionalidad
2	Nivel de resistencia		1 ~ 32 Cuanto mas alto el nro mayor el nivel de Resistencia.
3	SCAN		Quando aparece: Indica que los datos se muestran en rotación. Quando no aparece: Indica que se a fijado algún dato para mostarse de manera constante.
4	Velocidad		El rango soportado es de 0.0~999.9 km/h 60RPM - 21.5km/h
5	Tiempo		00:00 ~ 99:59 Comienza a contar despues de oprimir la perilla o detector movimiento. Dejara de contar si se detiene la marcha por mas de 4 s.
6	Distancia		El rango es de 0.0 ~ 999.9 km
7	Calorías		Rango: 0.0 ~ 999.9 kcal Proporcional al nivel de resistencia: Resistencia 1 corresponde a 11.4 kcal/km, mientras que resistencia 32 a 44.6 kcal/km
8	Bluetooth		Si aparece en pantalla: Bluetooth conectado. Si no aparece en pantalla: Bluetooth no conectado.

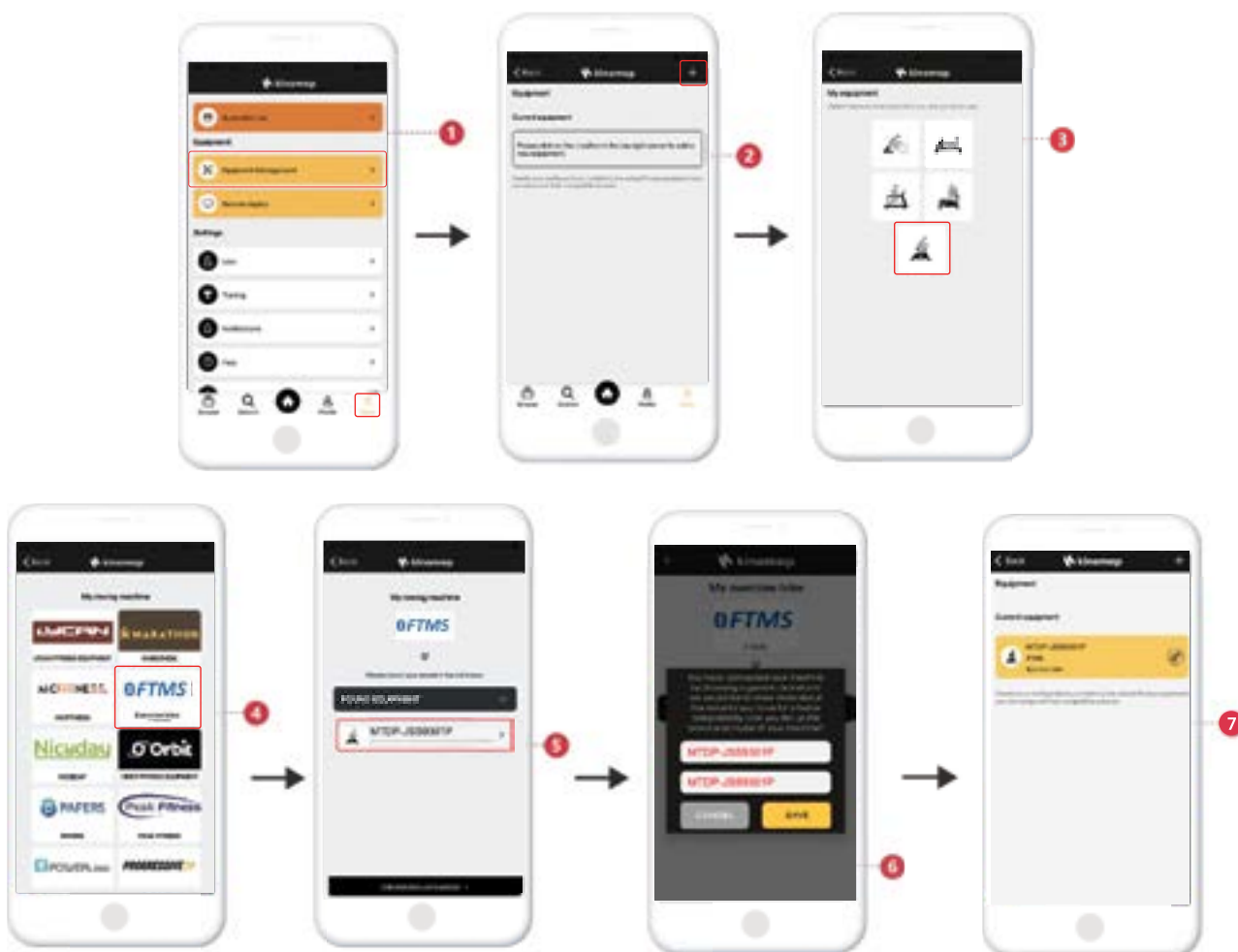
KINOMAP

BLUETOOTH:

Buscar, descargar e instalar Kinomap sobre la App Store.

CÓMO CONECTARSE A KINOMAP:

1. Entra en Kinomap para seleccionar la página [Más];
2. Selecciona para añadir más equipos de fitness;
3. Seleccione el tipo de aparato deseado;
4. Toque la entrada FTMS;
5. Toque los dispositivos coincidentes "MTDP-JSS9301P" para enlazar. Buscar vídeos relacionados para iniciar deportes.
6. Buscar vídeos relacionados para iniciar ejercicios.



ZWIFT

BLUETOOTH:

Busca, descarga e instala ZWIFT en la App Store.

CÓMO CONECTARSE A ZWIFT:

1. Entra en ZWIFT para registrar una cuenta;
2. Login cuenta para seleccionar el equipo de equitación emparejado;
3. Empareja el dispositivo con éxito, toca OK para iniciar el ejercicio;
4. Para el equipo de equitación, empezar a montar directamente.



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.

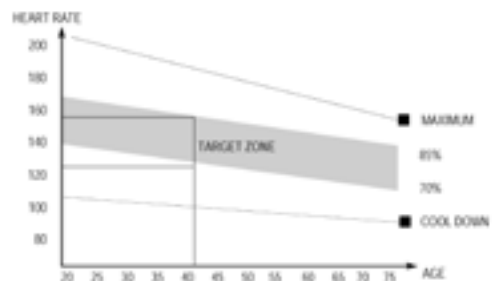
5. ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES

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 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