

# BIOSPORTS

MÁQUINA DE REMO



## MANUAL DE USUARIO: MTDP-HC8866

¡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.**

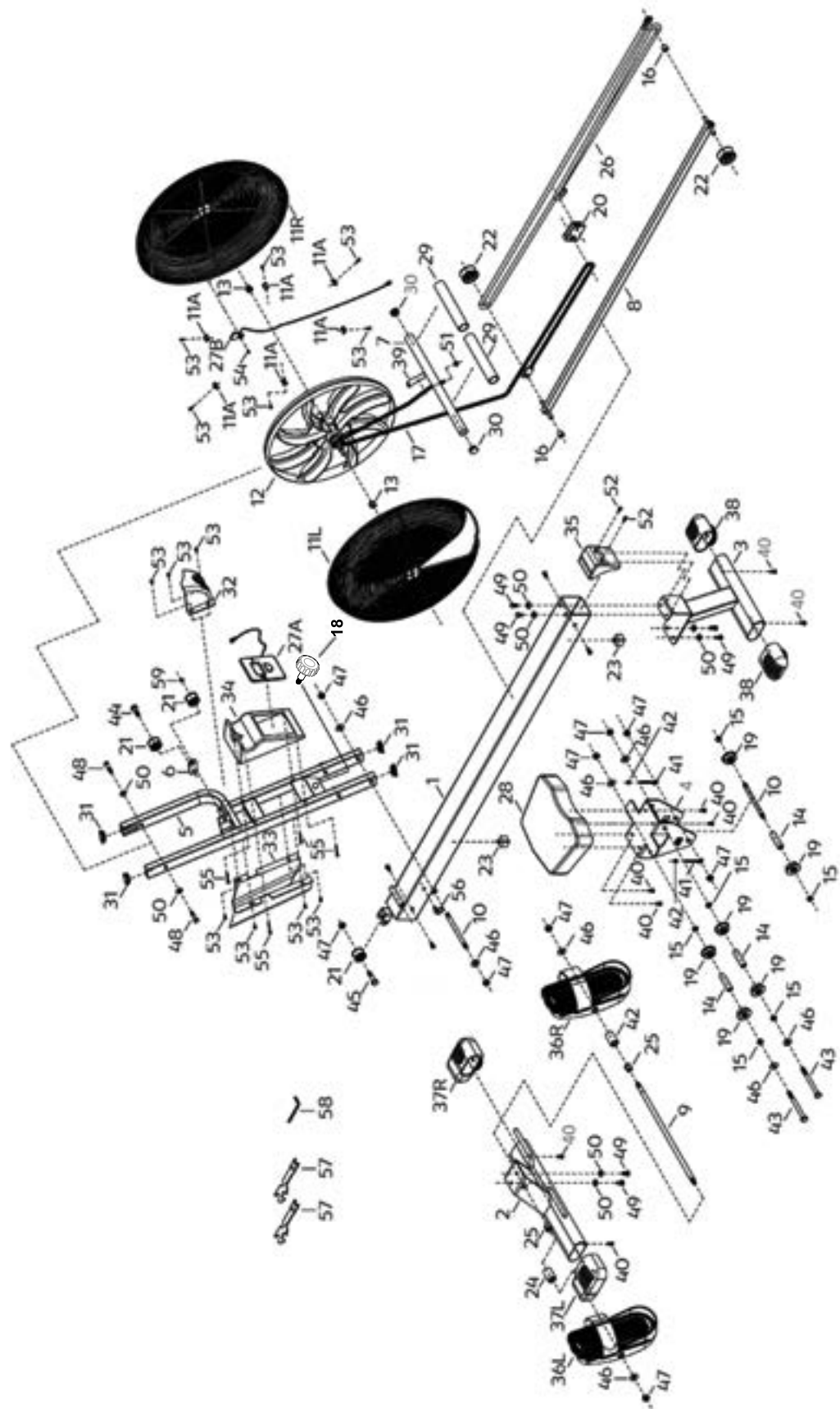
# LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Soporte del asiento	1
5	Soporte del ventilador	1
6	Tope 65L x 25W x 4.0T	1
7	Tubo manillar $\Phi 25 \times 1.5T \times 400$	1
8	Guía fija de la cuerda	1
9	Eje de los pedales M10 x $\Phi 12 \times 420L$	1
10	Eje M10 x $\Phi 10 \times 140L$	2
11A	Arandela 18L x 12W x 10H x 2.0T	6
11L	Rueda izquierda $\Phi 490 \times 72H$	1
11R	Rueda derecha $\Phi 490 \times 72H$	1
12	Ventilador de resistencia 10 en 1	1
13	Buje $\Phi 18.5 \times \Phi 10 \times 14L$	2
14	Polea $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 60L$	3
15	Buje $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 6L$	6
16	Buje $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 11L$	2
17	Cuerda	1
18	Perilla M10 x 35L	1
19	Polea ( $\Phi 43.5 \times \Phi 36$ ) x 14L	6
20	Conector	1
21	Rueda guía ( $\Phi 31.5 \times \Phi 36$ ) x 21.5H	3
22	Polea de la cuerda $\Phi 10 \times \Phi 50 \times 26L$	2
23	Tope M8x (25 x 25) x 31L	2
24	Buje plástico $\Phi 12.5 \times \Phi 24 \times 41L$	4
25	Buje ( $\Phi 12.2 \times \Phi 19$ ) x 18L	2
26	Guía de la cuerda	1
27A	Computadora	1
27B	Bloque del sensor	1
28	Asiento acolchado 283L x 204W x 55H	1
29	Goma espuma del manillar $\Phi 23 \times 3.0T \times 180L$	2

## LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
30	Tapa $\Phi 25 \times 1.5T$	2
31	Terminación $\Phi 20 \times 40 \times 1.5T$	4
32	Protector de la rueda	1
33	Protector de la red de la rueda	1
34	Soporte de la computadora	1
35	Protector trasero	1
36L	Pedal izquierdo $270L \times 116W \times 75H$	1
36R	Pedal derecho $270L \times 116W \times 75H$	1
37L	Soporte del pedal izquierdo $40 \times 80$	1
37R	Soporte del pedal derecho $40 \times 80$	1
38	Tapa del estabilizador trasero $40 \times 80$	2
39	Estuche de silicona $\Phi 10 \times 1.5T \times 60L$	1
40	Perno cabeza plana M6x16	8
41	Perno cola de pescado M6 x 45	2
42	Tuerca Nyloc M6	2
43	Perno hexagonal M10 x 110	2
44	Perno hexagonal M10 x 30	1
45	Perno hexagonal M10 x 40	1
46	Arandela M10	8
47	Tuerca Nyloc M10	9
48	Perno hexagonal M8 x35	2
49	Perno hexagonal M8 x 16	6
50	Arandela plana M8	8
51	Tuerca Nyloc M8	1
52	Perno cabeza plana M5x15	2
53	Tornillo M4.2 x 16	13
54	Tornillo M4.8 x 10	1
55	Tornillo M4.2 x 50	4
56	Tapa $\Phi 8 \times 5mm$	1
57	Llaves	2
58	Llave Allen	1

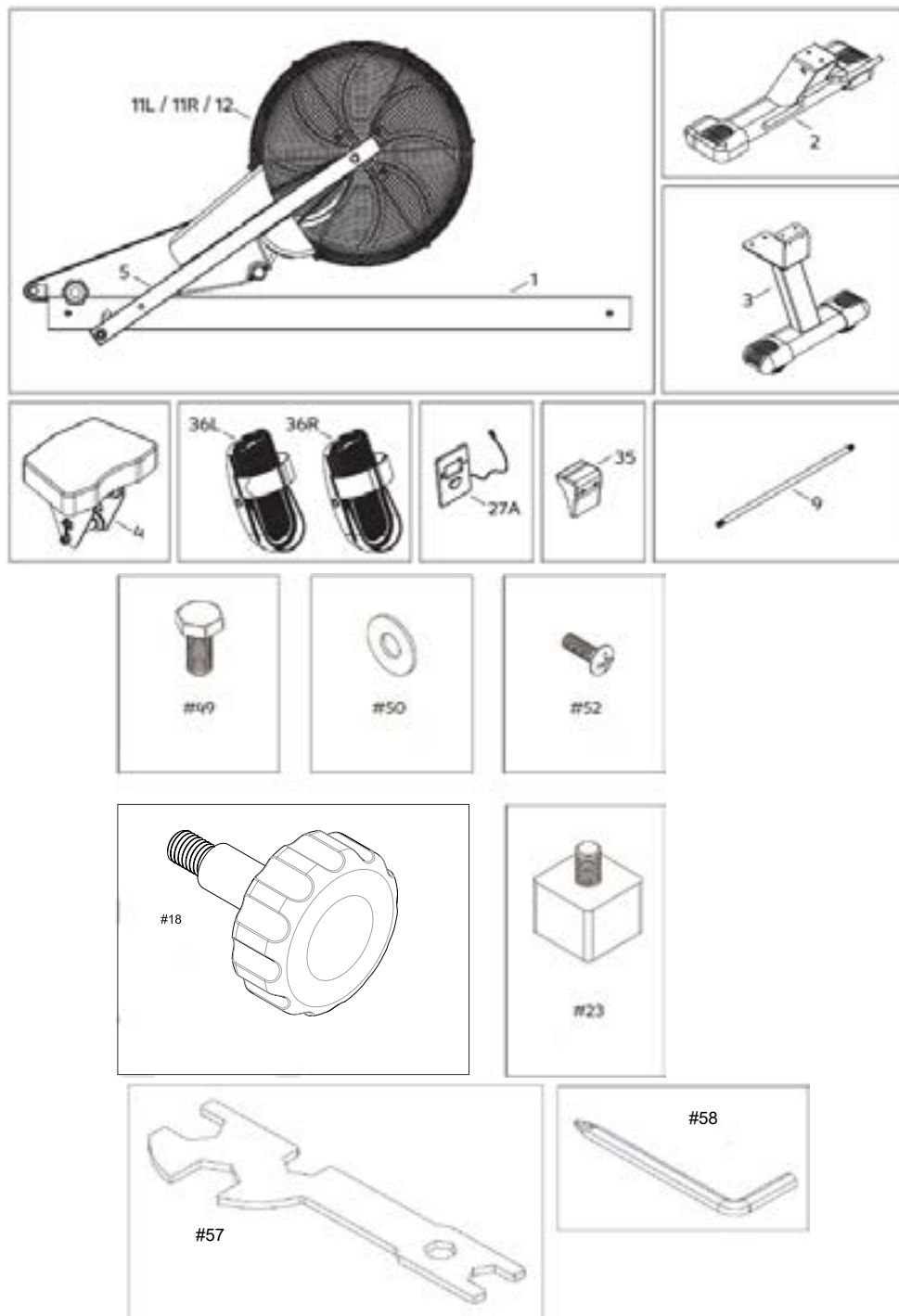
# DIAGRAMA EXPLOTADO



# PARTES DE ENSAMBLE

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Soporte del asiento	1
5	Soporte del ventilador	1
9	Eje de los pedales	1
11L/R	Rueda izquierda/derecha	2
12	Ventilador de resistencia	1
18	Perilla	1
23	Tope	2

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
27A	Computadora	1
28	Asiento acolchado	1
35	Protector trasero	1
36L/R	Pedal izquierda/derecho	2
49	Perno hexagonal M8 x 16	6
50	Arandela plana M8	8
52	Perno cabeza plana M5x15	2
57	Llaves	2
58	Llave Allen	1



# 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.**

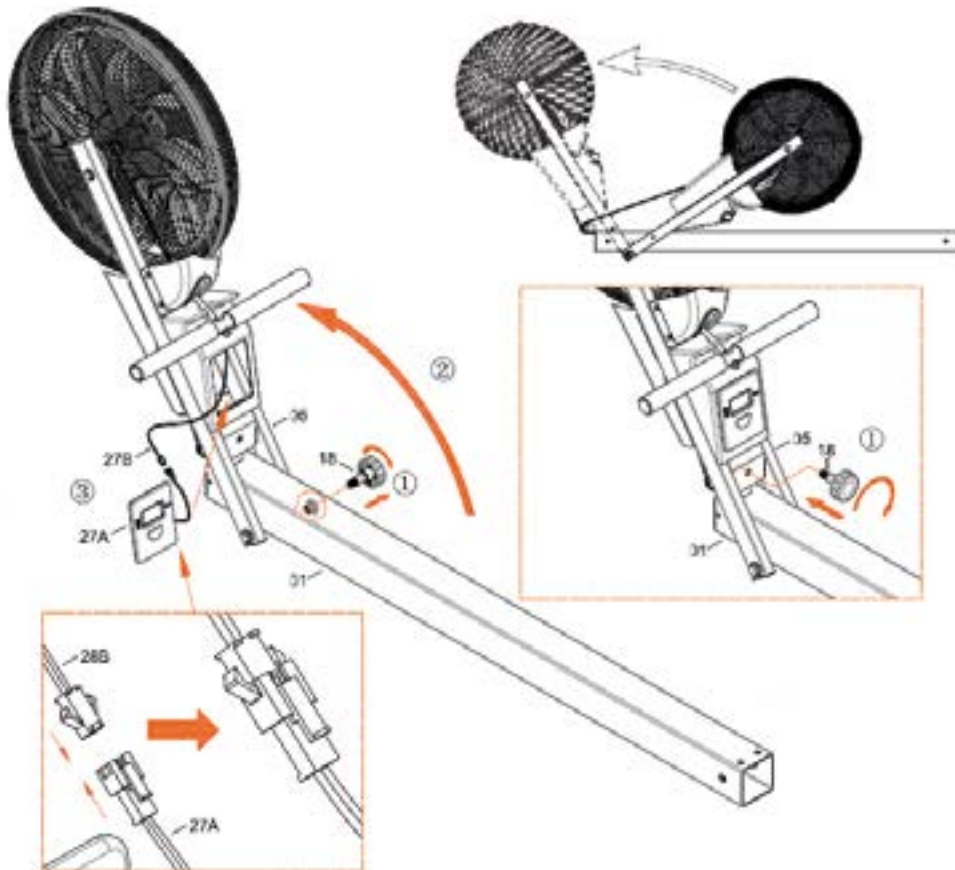
**Advertencia: Verifique que todas las piezas estén bien ajustadas antes de utilizar el equipo. Algunas partes pueden estar previamente ensambladas.**

**Verifique cuidadosamente que estén todas, antes de contactar al servicio técnico.**

## PASO 1

- A. Quite la tapa (56) y la perilla (18) y coloque el ventilador de resistencia (5) en la posición correcta como muestra la figura.
- B. Inserte nuevamente la tapa (56) y la perilla (18).
- C. Conecte el cable de la computadora (27A) con el cable del bloque del sensor (27B).
- D. Inserte la computadora (27A) en el soporte de la computadora.

### Paso 1



# PASOS PARA ENSAMBLAR

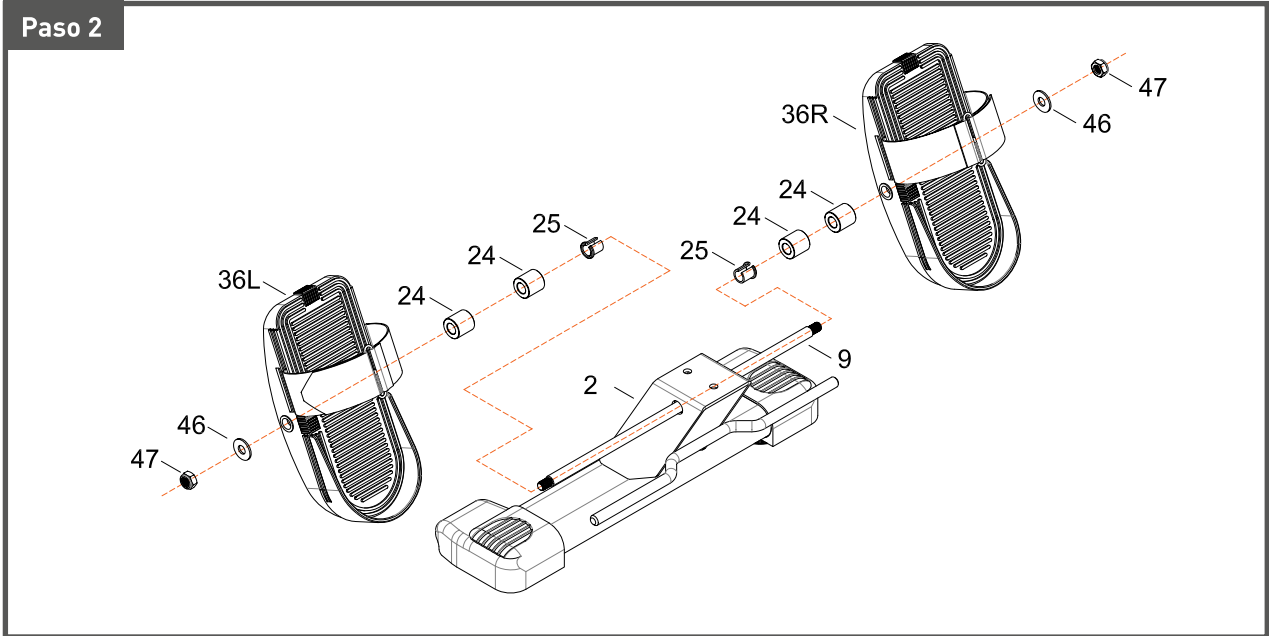
## PASO 2

A. Inserte un eje del pedal (9) a través de un orificio del estabilizador frontal (2). Inserte un buje (25) a cada lado del eje.

B. Inserte dos bujes (24), el pedal izquierdo (36L), la arandela (46) y la tuerca Nyloc (47) y asegúrese que esté fijo firmemente.

C. Repita el procedimiento con el otro lado.

### Paso 2



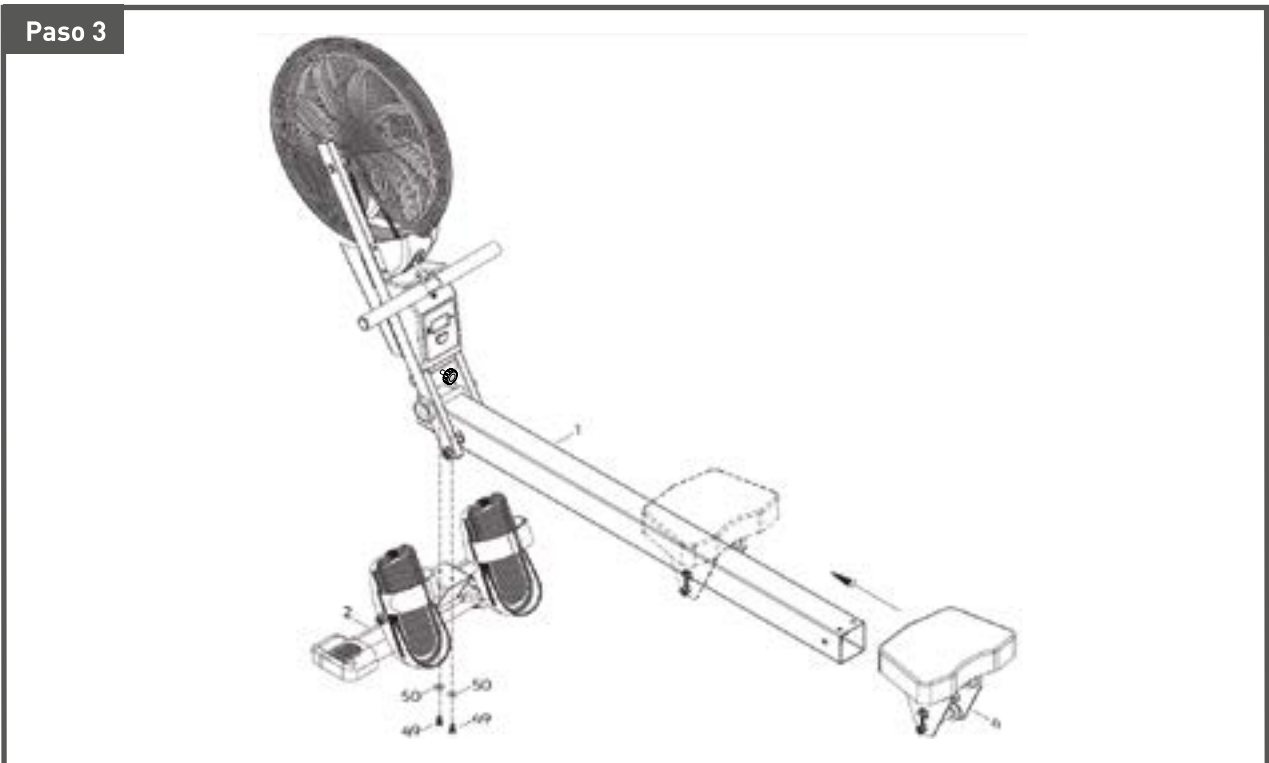
## PASO 3

A. Una el estabilizador frontal (2) a la estructura principal (1) y ajuste con dos pernos hexagonales

(49) y dos arandelas planas (50).

B. Deslice el asiento (4) desde atrás a través de la estructura principal (1).

### Paso 3



## PASOS PARA ENSAMBLAR

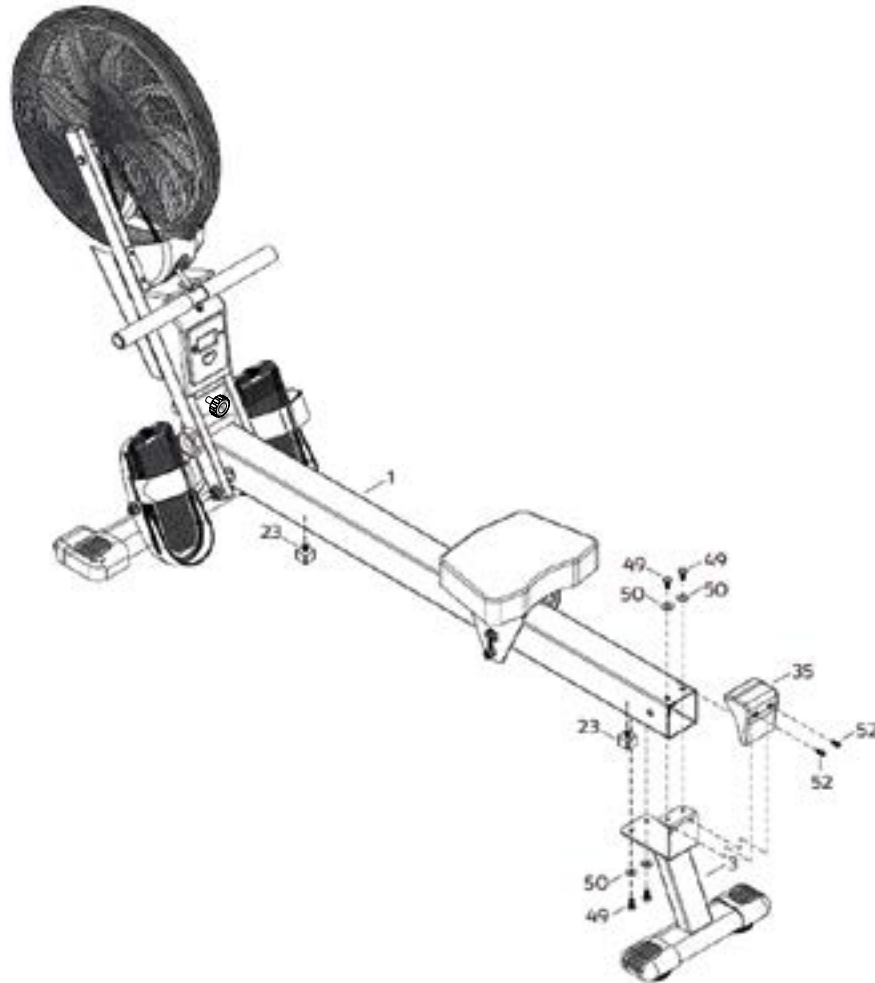
### PASO 4

A. Una el estabilizador trasero (3) a la estructura principal (1) y ajuste con cuatro pernos hexagonales (49) y cuatro arandelas planas (50).

B. Coloque el protector trasero (35) en la estructura principal (1) y ajuste con dos pernos (52).

C. Coloque los dos topes (23) debajo de la estructura principal (1).

#### Paso 4



# INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

**ENCENDER:** presione el botón para iniciar y seleccionar una función.

**APAGAR:** sostenga presionado el botón. Presione el botón de función para borrar los valores. Para volver valores a cero, presione y sostenga el botón mode por 3 segundos. Esto no resetea el odómetro. Al reemplazar las baterías, los valores volverán a 0, incluyendo el odómetro.

## FUNCIONES Y OPERACIONES

- **SCAN:** muestra automáticamente las funciones de distancia, tiempo y calorías durante 6 segundos cada una.
- **VELOCIDAD:** muestra la velocidad de 0 a 99.9Km/h.
- **TIEMPO:** muestra el tiempo de 1 segundo a 99:59 minutos.
- **DISTANCIA:** muestra la distancia de 0 a 99.9Km.
- **CALORIAS:** muestra las calorías consumidas de 0 a 999.9 Kcal. Esto es una guía aproximada del consumo promedio. No debe ser utilizada con fines médicos ni como comparativo entre ejercicios.

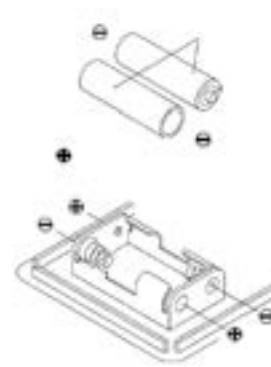
**NOTA:** la computadora se apagará luego de 4 minutos sin detectar actividad. Los valores del ejercicio serán guardados. Presione el botón y sostenga du-

rante 4 segundos para resetear todas las funciones a valor cero.

## INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE LAS BATERÍAS

- Quite la para instalar/reemplazar la batería.
- Coloque las baterías como muestra la imagen. Se utilizan dos baterías AA.

1. Quite la batería cuando esté agotadas o si el equipo no es utilizado por un largo período de tiempo, a fin de evitar riesgos por pérdidas de las baterías.
2. No recargar, abrir ni arrojar las baterías al fuego. Existe peligro de explosión.
3. Preste atención a la polaridad (+) o (-). Siempre reemplace las baterías.
4. Use preferentemente batería alcalina. No mezcle baterías alcalinas con otro tipo de baterías. No utilizar batería recargable.



# ALMACENADO

Guarde el equipo en un lugar seco y alejado de los niños. Asegúrese que esté firme y que no caerá sobre animales, niños o adultos.

Nota: Para evitar daños a la computadora, quite la batería antes de almacenar el equipo.

# MANTENIMIENTO

Verifique con regularidad todas las partes del equipo.

1. Tire de la barra manillar (15) para verificar que el sistema magnético proporciona tensión y que el movimiento del asiento es suave y estable.
2. Limpie los espacios del riel con un paño absorbente.

3. Verifique que todas las tuercas y pernos estén presentes y correctamente ajustadas. Reemplace piezas faltantes. Ajuste todas las piezas flojas.
4. Verifique que la correa esté en buenas condiciones. Reemplace la misma si se encuentra rasgada o rota.

## 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.



• **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.



# EJERCICIOS DE REMO

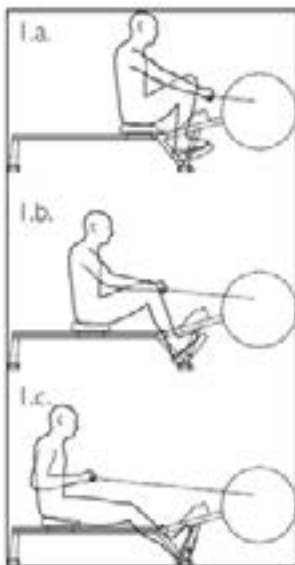
Remar es un ejercicio que puede tornarse cansador. Por esta razón, es mejor comenzar con ejercicios cortos y fáciles e ir aumentando el ejercicio hasta lograr sesiones más largas y de mayor dificultad. Comience remando aproximadamente 5 minutos y según vaya progresando, aumente la duración de su ejercicio. Eventualmente deberá poder remar por 15-20 minutos, pero no intente lograrlo rápidamente.

Intente entrenar 3 veces a la semana, en forma alternada. Esto permitirá que su cuerpo se recupere más fácilmente.

Alterne los estilos de remo.

## ACCIÓN COMPLETA DE REMO

Este ejercicio ayudará a tonificar y fortalecer los grupos musculares de las piernas, los brazos, los hombros, la espalda y el estómago. Comience como se muestra en la Fig. 1.a. con el manillar en la posición inicial. Deslice el cuerpo hacia el frente sobre el asiento, con las rodillas flexionadas, tome el manillar y mueva lentamente hacia atrás, manteniendo la espalda recta, extendiendo las piernas y tirando del manillar hacia el pecho. Regrese a la posición inicial y repita.



## REMO SOLO DE BRAZOS

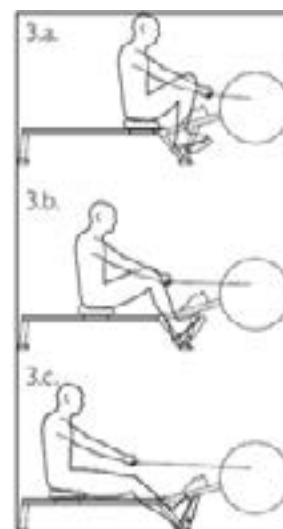
Este ejercicio ayudará a aislar los músculos en sus brazos, hombros, espalda y estómago. Comience como se muestra en la Fig. 2.a. con sus piernas derechas. Inclínese hacia adelante y sostenga el manillar. De forma gradual y controlada, regrese a la posición completamente erguida, moviendo los antebrazos, (agarre excesivo para el ejercicio del músculo tríceps) o tirando, (agarre con la mano baja para el ejercicio del bíceps) el manillar hacia el pecho hasta que esté completamente

extendido. Regrese a la posición inicial y repita.



## REMO SOLO DE PIERNAS

Este ejercicio ayudará a tonificar y fortalecer los músculos de las piernas y la espalda. Comience como se muestra en la Fig. 3.a. con la espalda recta y los brazos estirados. Deslice hacia abajo sobre el asiento, con las rodillas dobladas sosteniendo el manillar, extendiendo solo las piernas y asegurándose de mantener la espalda y los brazos rectos, empuje su cuerpo hacia el extremo del riel principal del remero. Regrese a la posición inicial y repita.



**PRECAUCION:** Sostenga la barra manillar todo el tiempo durante el ejercicio, no la suelte repentinamente.

**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**