

BIOSPORTS

ELÍPTICA MAGNÉTICA SMART



MANUAL DE USUARIO: MTDP-JSS6233EP2

¡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.

- 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 la computadora y otras 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.

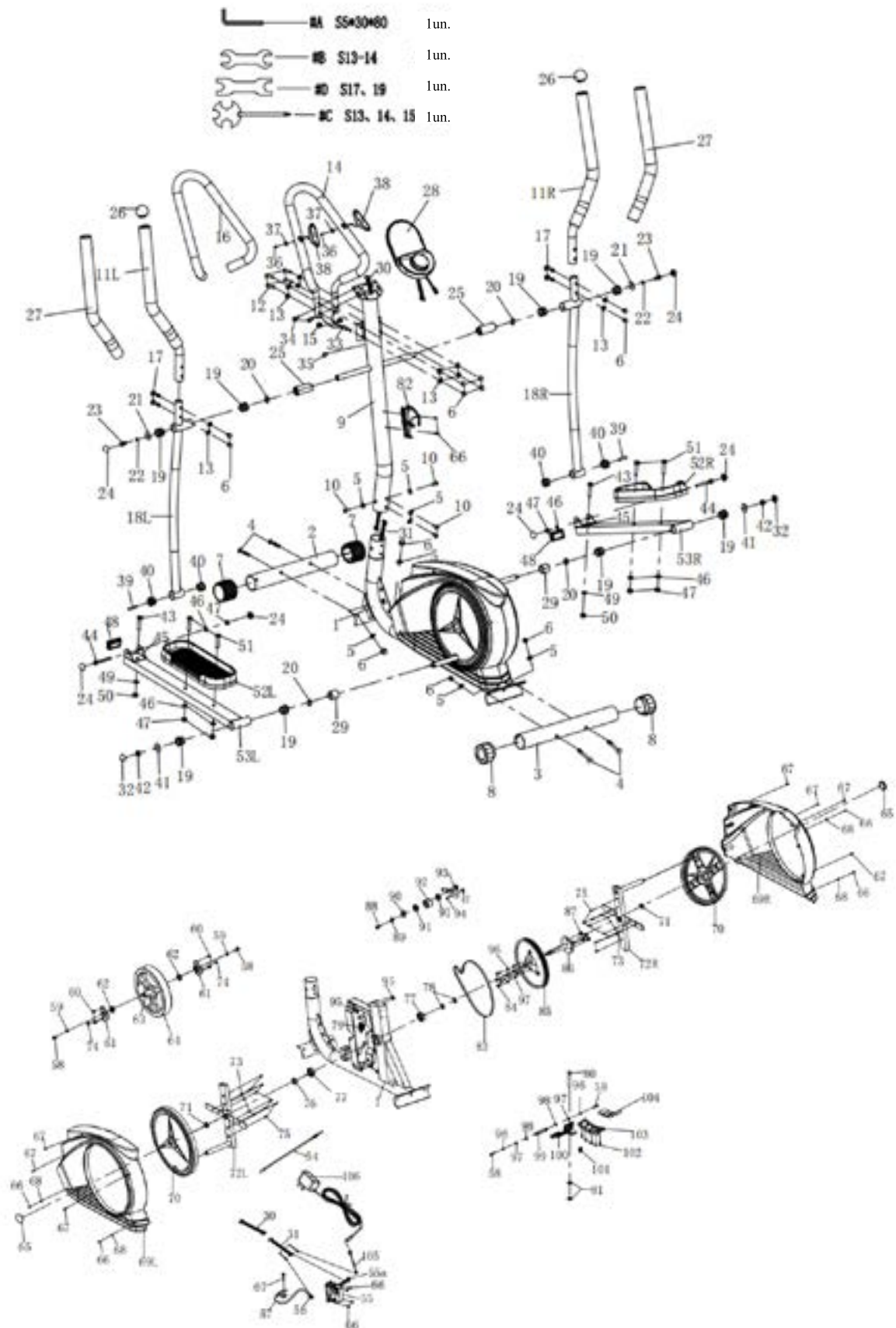
LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Perno M8x73	4
5	Arandela curva d8xØ20x2xR30	8
6	Tuerca ciega M8xH16xS13	12
7	Terminacion plástica del estabilizador frontal	2
8	Terminacion plástica del estabilizador trasero	2
9	Soporte vertical	1
10	Tornillo hexagonal interior M8x20xS5	4
11	Manillar [Izquierdo/Derecho]	2
12	Tornillo hexagonal interior M8x38x15xS5	4
13	Arandela curva d8xØ20x2xR16	12
14	Manillar medio	1
15	Tapón de tubo redondo	2
16	Goma espuma	1
17	Perno M8x43x20xH5	4
18	Poste [Izquierdo/Derecho]	2
19	Tapa del eje 4	8
20	Arandela curva d19xØ25x0.3	4
21	Arandela d8xØ32x2	2
22	Arandela abierta d8	2
23	Perno hexagonal M8x16xS14	2
24	Tapón	6
25	Espaciador largo	2
26	Tapón de tubo	2
27	Goma espuma	2
28	Computadora	1
29	Espaciador corto	2
30	Cable del controlador medio	1
31	Cable de conexión de control medio	1
32	Tapón	2
33	Cable de pulso	1
34	Tornillo de cabeza cruzada M5	2
35	Tapón	1
36	Tornillo autorroscante cruzado ST4x19xØ7	2
37	Arandela d6xØ12x1	2
38	Sensor de pulso	2
39	Espaciador	2
40	Tapa del eje 3	4
41	Arandela d10xØ32x2	2
42	Tuerca Nylon M10xH9.5xS17	2
43	Perno hexagonal M10x45x20	2
44	Perno hexagonal M8x75x13	2
45	Buje	2
46	Arandela d8xØ16x1.5	6
47	Tuerca Nylon M8xH7.5xS13	7
48	Tapa de tubo cuadrada	2
49	Arandela d10xØ20x2	2
50	Tuerca Nylon M10xH9.5xS17	2
51	Perno hexagonal M8x50x20	4
52	Pedal [Izquierdo/Derecho]	2
53	Base del pedal [Izquierdo/Derecho]	2
54	Cable controlador de resistencia eléctrica	1
55	Motor	1

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
56	Cable del sensor	1
57	Soporte del sensor	1
58	Perno hexagonal M6x15	4
59	Arandela d6xΦ16x1.5	2
60	Perno hexagonal M6x10	4
61	Soporte del ruleman	2
62	Rulemán	2
63	Flywheel	1
64	Rueda	1
65	Cubierta del disco	2
66	Tornillo ST4.2x16xΦ8	10
67	Tornillo ST4.2x19xΦ8	8
68	Arandela d5xΦ10x1	4
69	Cobertor de la correa (Izquierdo/Derecho)	2
70	Disco	2
71	Tuerca con brida hexagonal M10x1.25xH7.5xS14	2
72	Soldadura (Izquierda/Derecha)	2
73	Tubo	8
74	Perno hexagonal M6x8	2
75	Tornillo ST4.0x13xΦ11	16
76	Arandela d17	1
77	Arandela	2
78	Arandela plastica plana	2
79	Resorte	1
80	Perno hexagonal M6x55	1
81	Tuerca hexagonal M6	2
82	Soporte para botella	1
83	Correa	1
84	Perno hexagonal M6x16xS10	4
85	Disco de correa	1
86	Soldadura del eje medio	1
87	Tuerca Nylon M6xH5.5xS10	4
88	Perno hexagonal M6x10	1
89	Arandela d6xΦ16x1.2	1
90	Arandela d12xΦ17x0.5	1
91	Ruleman	2
92	Rueda inactiva	1
93	Polo de rueda inactiva	1
94	Tornillo plano	1
95	Terminación del tubo	2
96	Arandela abierta d6	6
97	Arandela d6xΦ12x1.5	6
98	Arandela d12	2
99	Eje de tablero	1
100	Soldadura de tablero	1
101	Resorte	1
102	Tornillo ST3x10xΦ5.6	5
103	Imán	1
104	Imán cuadrado	4
105	Cable de energía	1
106	Adaptador	1
A	Llave inglesa S5	1
B	Llave inglesa S13-14	1
C	Llave inglesa S17-19	1
D	Llave inglesa S13-14-15	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.

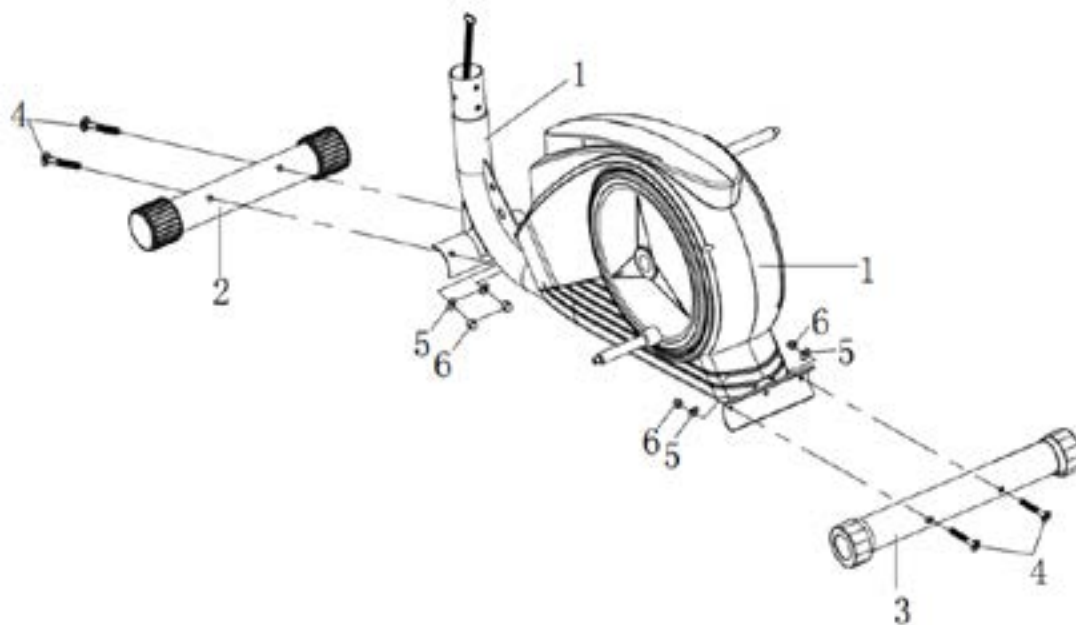
El aparato debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 110 kgs.

PASO 1

- A. Una el estabilizador frontal (2) y el estabilizador trasero (3) a la estructura principal (1) usando los pernos (4), las arandelas curvas (5) y las tuercas ciegas (6). Ajuste con la llave inglesa (D).

Paso 1

	#4 M6x73	4 un.
	#5 28x220xR30	4 un.
	#6 M6	4 un.
	#D S13, 14, 15	1 un.

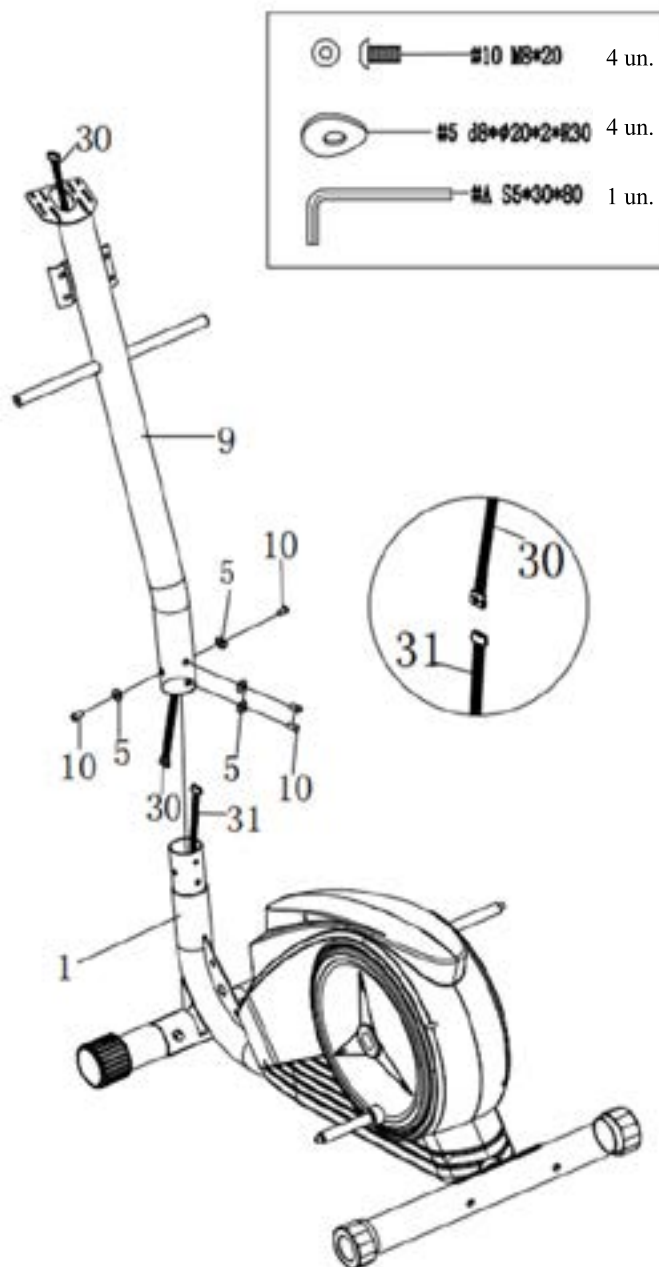


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 2

- A. Conecte el cable del controlador medio (30) al cable de conexión de control medio (31).
- B. Una el soporte vertical (9) a la estructura principal (1) usando los tornillos hexagonales interiores (10) y las arandelas curvas (5). Asegúrese de alinear los orificios de los tornillos. Ajuste con la llave inglesa (A).

Paso 2

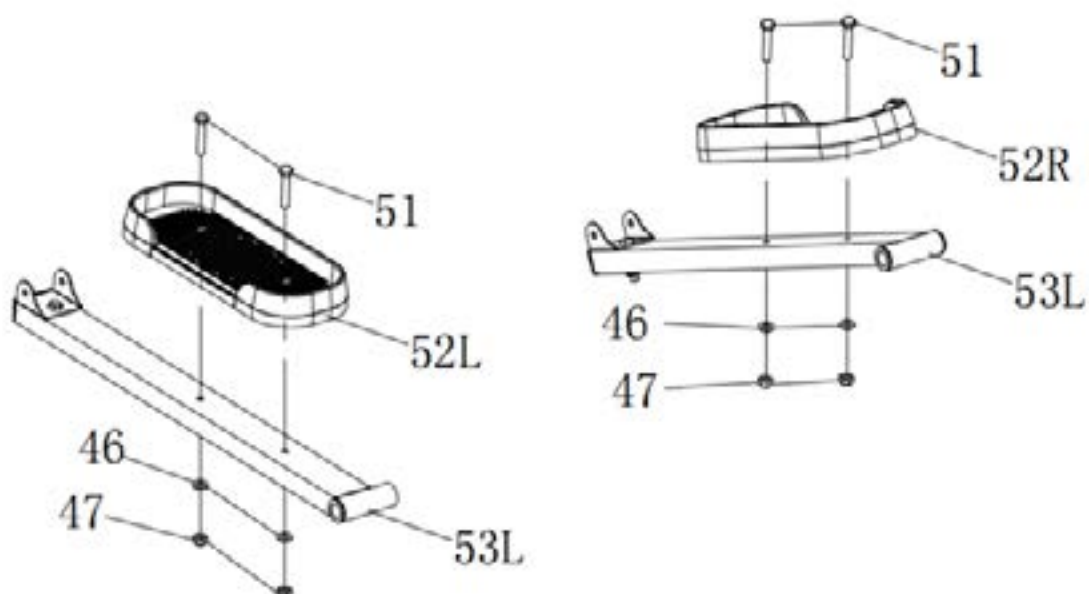
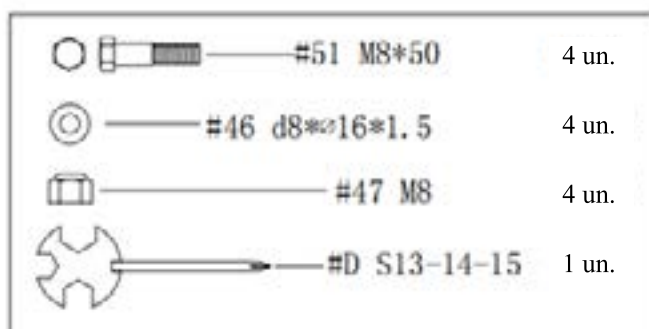


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

A. Una el pedal izquierdo/derecho (52) a la base izquierda/derecha del pedal (53) usando los pernos hexagonales (51), las arandelas (46) y las tuercas Nylon (47). Ajuste con la llave inglesa (D).

Paso 3














INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

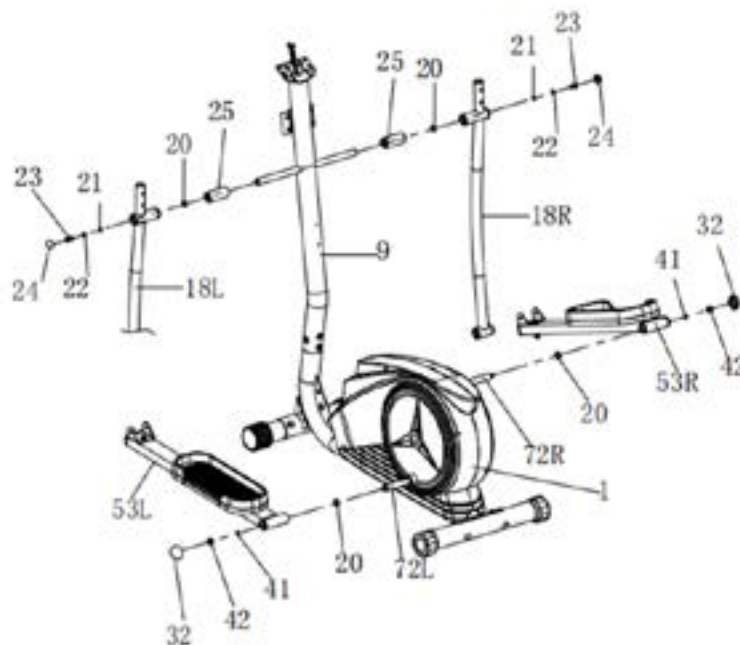
PASO 4

A. Una la base izquierda del pedal (53) a la soldadura izquierda (72), usando las arandelas curvas (20), arandelas (41) y las tuercas Nylon (42). Ajuste con la llave inglesa (C). Luego, bloquee correctamente el tapón (32). Repita el mismo procedimiento con la base derecha.

B. Deslice el espaciador largo (25) a través del eje largo del soporte vertical (9). Una el poste izquierdo y derecho (18) respectivamente al eje largo del soporte vertical (9) en ambos lados con arandelas curvas (20), arandelas (21), arandelas abiertas (22) y pernos hexagonales (23). Ajuste con la llave inglesa (D). Luego, bloquee correctamente el tapón (32).

Paso 4

	#25	2 un.		#42 M10*1.25	2 un.
	#20 D19*25*0.3	4 un.		#24 S13	2 un.
	#21 D8*32*2	2 un.		#32 S16	2 un.
	#22 D8	2 un.		#C S17, 19	1 un.
	#23 M8*16	2 un.		#D S13, 14, 15	1 un.
	#41 D10*32*2	2 un.			









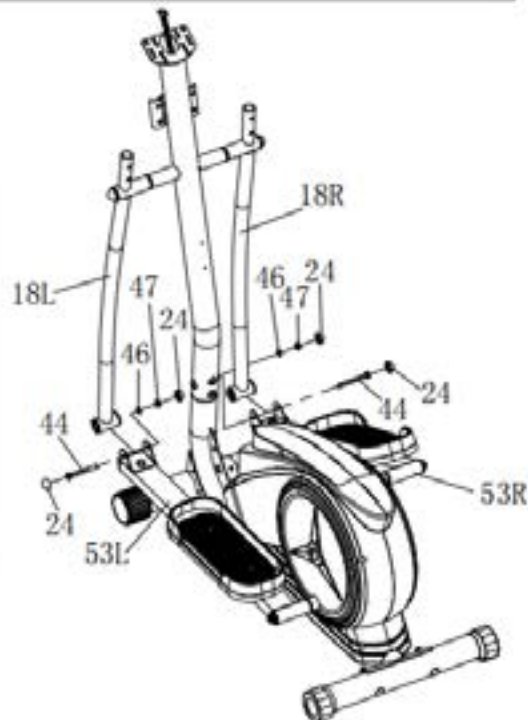
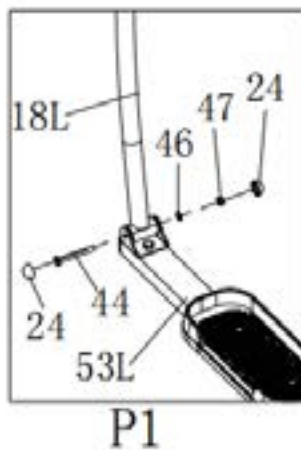
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 5

A. Una el poste izquierdo (18) a la base del pedal izquierdo (53) usando pernos hexagonales (44), arandelas (46) y tuercas Nylon (47). Ajuste con la llave inglesa (B y C). Luego, bloquee correctamente el tapón (24). Repita el mismo procedimiento con el poste derecho.

Paso 5

	#44 M8*75	2 un.
	#46 D8*16*1.5	2 un.
	#47 M8*7.5	2 un.
	#24 S13	4 un.
	#B S13-14	1 un.
	#D S13, 14, 15	1 un.







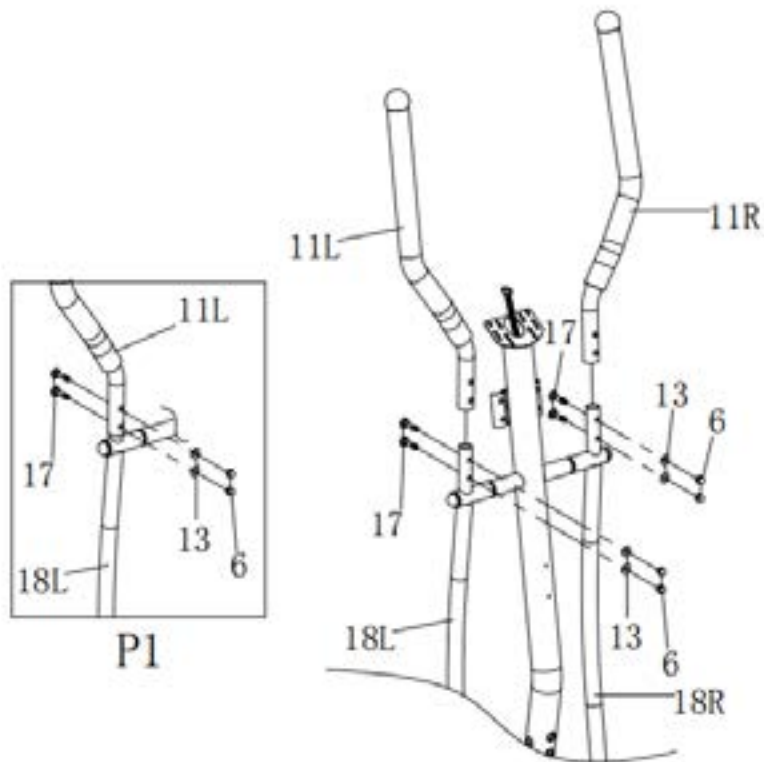
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 6

A. Inserte el manillar izquierdo (11) en el poste izquierdo (18) usando pernos (17), arandelas (13) y tuercas ciegas (6). Asegúrese de alinear los orificios de los tornillos. Ajuste con la llave inglesa (D). Repita el mismo procedimiento con el manillar derecho.

Paso 6

	#17 M8*43	4 un.
	#13 D8*20*2	4 un.
	#6 M8	4 un.
	#D S13、14、15	1 un.

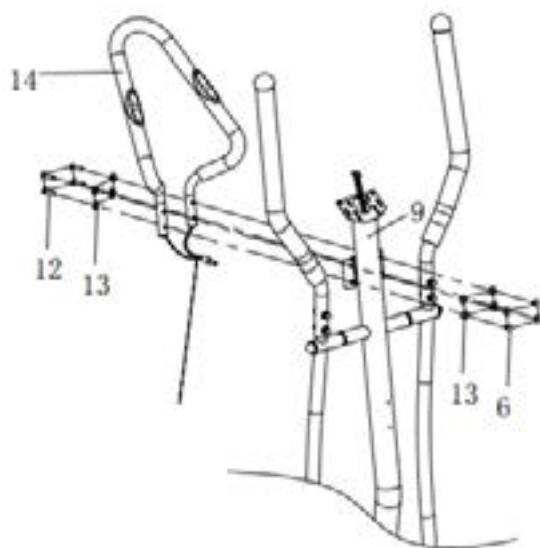
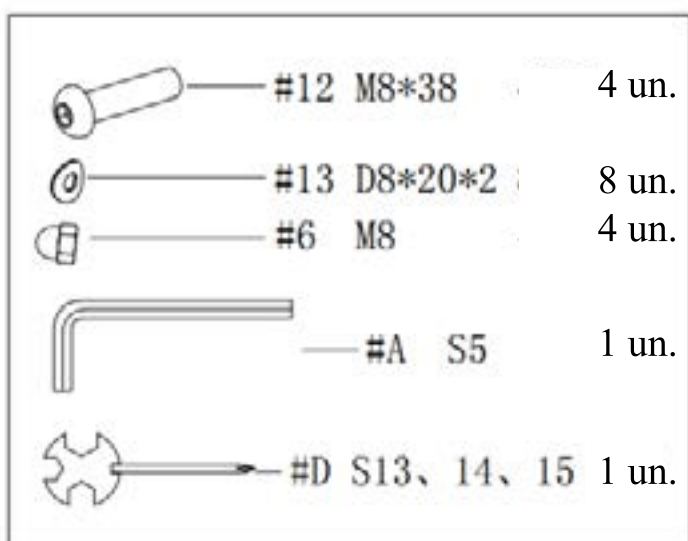


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 7

A. Una el manillar medio (14) al soporte vertical (9) usando los tornillos hexagonales interiores (12), las arandelas curvas (13) y tuercas ciegas (6). Ajuste con la llave inglesa (A y D).

Paso 7



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO




PASO 8

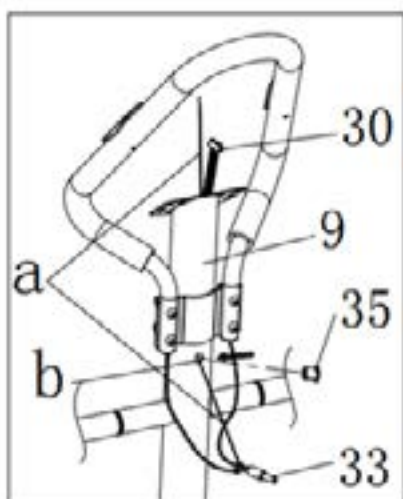
A. Quite el tapón preensamblado (35) del soporte vertical (9). Siga el diagrama P1 para enderezar y tirar el cable de pulso (33) a través del orificio para cable (b) en la parte superior del soporte vertical (9). Inserte el cable de pulso (33) en el tapón (35), asegúrelo y luego vuelva a unir el tapón (35) al orificio para cable (b).

B. Quite el tornillo de cabeza cruzada preensamblado (34) del monitor (28) usando la llave inglesa (D). Siga el diagrama P2, conecte el cable del monitor (28) con el cable del controlador medio (30) y el cable de pulso (33). Luego, una el monitor (28) al soporte vertical (9) usando los tornillos de cabeza cruzada (34) y ajuste con la llave inglesa (D).

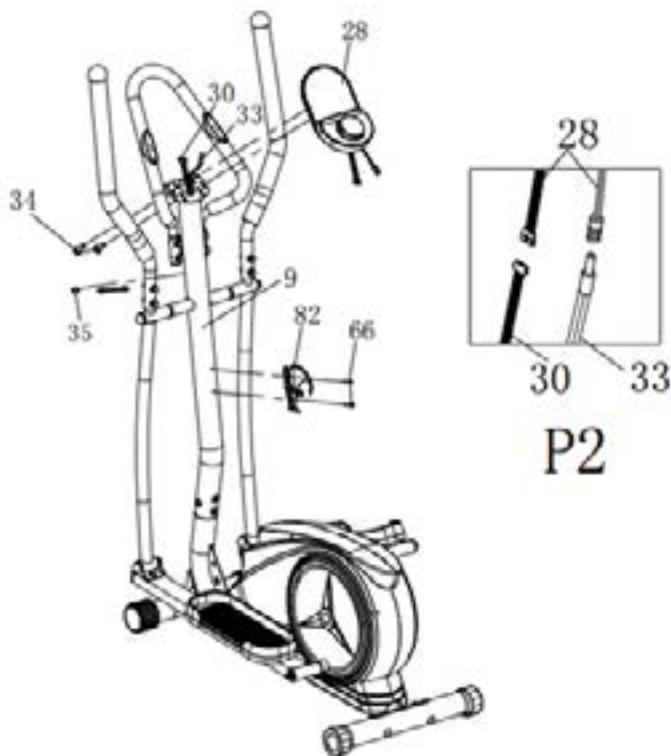
C. Quite el tornillo preensamblado (66) del soporte vertical (9). Una el soporte para botella (82) al soporte vertical (9) usando los tornillos (66) y ajuste con la llave inglesa (D).

Paso 8

	#66 ST4. 2*16	2 un.
	#34 M5*10	2 un.
	#D S13, 14, 15	1 un.



P1

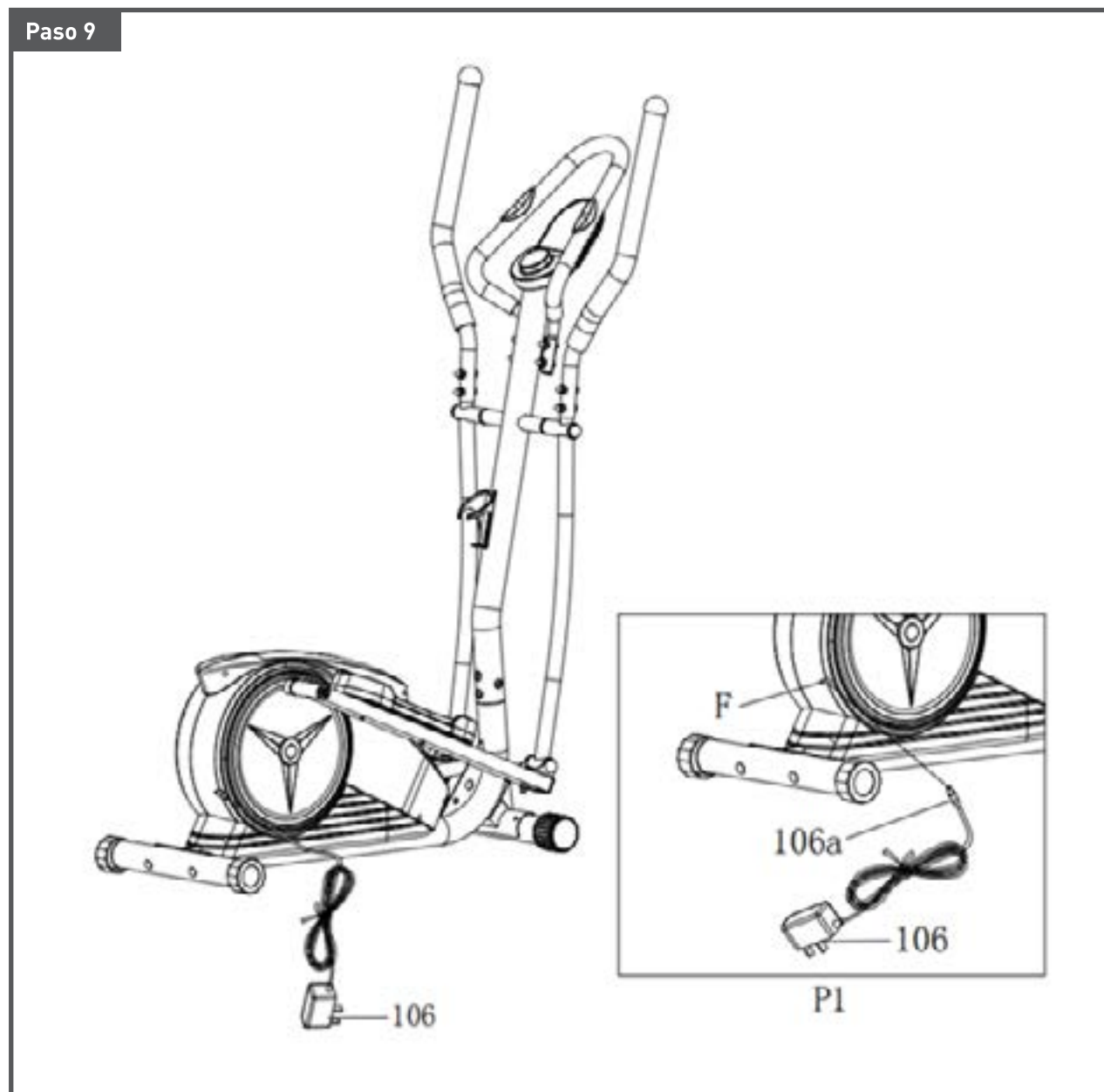


P2

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 9

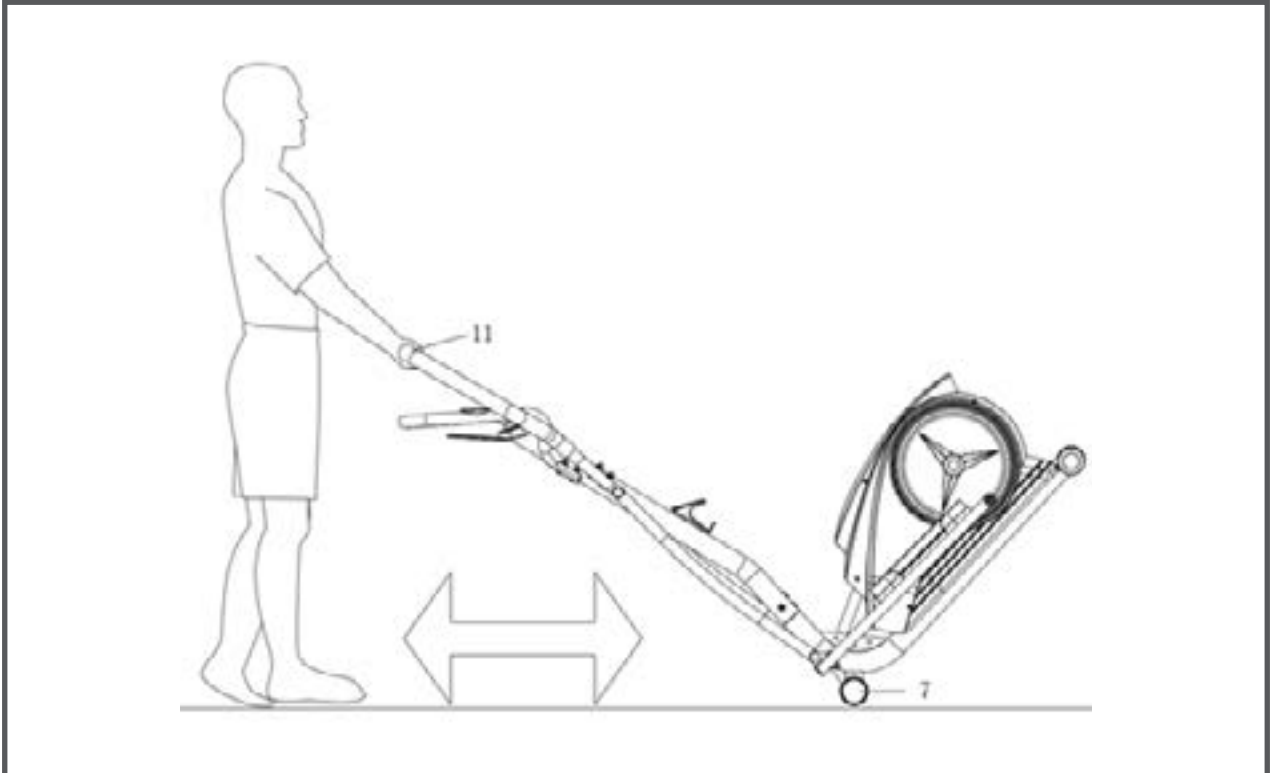
A. Inserte el enchufe del adaptador (106) en la toma de corriente electrónica F y luego inserte el adaptador en la toma de corriente.







Verifique que todas las tuercas, tornillos y pernos se encuentren bien ajustados antes de comenzar el ejercicio.

TRASLADO




Para mover el equipo, sostenga el manillar (11) y levante la maquina hasta que las ruedas de la terminación plástica del estabilizador frontal (7) toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo, puede transportar el equipo al lugar deseado con facilidad.



COMPUTADORA

NO.	ITEM	IMAGEN	DESCRIPCIÓN
1	Características		<ol style="list-style-type: none"> 1. 24 luces de efecto 2. Muestra la frecuencia cardiaca, "BPM" 3. Muestra el nivel de resistencia, LEVEL "1 ~ 32" 4. Muestra datos del ejercicio, velocidad "speed", tiempo "time", distancia "distance" y calorías "calorie" 5. Conexión Bluetooth
3	Transmisión		<ol style="list-style-type: none"> 1. El mensaje «SCAN» indica que los datos están en modo de rotación. Todos los datos se rotan y cambian cada 3s. 2. La ventana pequeña muestra el Nivel de Resistencia "LEVEL" 3. El número de ventana principal se transmite por turnos "Speed", "Time", "Distance" y "Calories" 4. Indicar del estado de la conexión de Bluetooth 5. Estado de movimiento, el anillo exterior está encendido por defecto 6. Si no se muestra «SCAN» Indica que los datos están en modo bloqueado, por lo que debe pulsar el computador para cambiar de función.
4	Modo de Bloqueo		<ol style="list-style-type: none"> 1. Presione el botón para cambiar el modo de visualización y bloquear los datos que necesita ver 2. La ventana principal puede bloquear los datos de visualización de "speed", "time" "distance" y "calories". 3. La ventana pequeña muestra el Nivel de Resistencia "LEVEL" 4. Estado de movimiento
5	Fin del movimiento		<ol style="list-style-type: none"> 1. Al final del movimiento del modo objetivo, la perilla emitirá 3 pitidos consecutivos 2. Los datos de movimiento no vuelven a cero hasta que entran en el estado de espera 3. Presione la perilla durante 2 segundos para salir del movimiento.

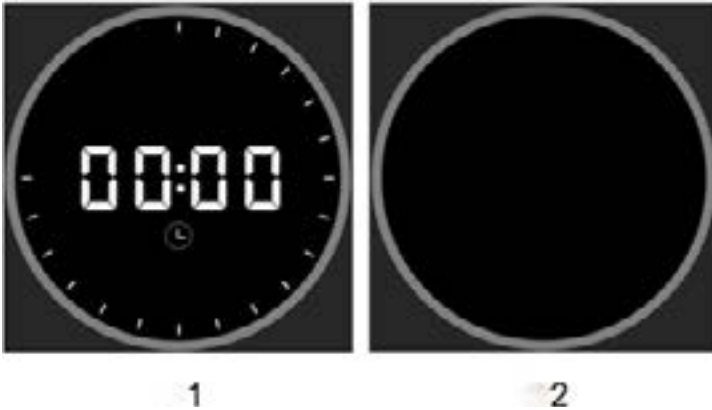
COMPUTADORA

NO.	ITEM	IMAGEN	DESCRIPCIÓN
1	Encendido / Apagado		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pantalla del estado de inactividad apagada 2. Presione la perilla o detecte el movimiento de conducción y la computadora se enciende
2	Presionar el botón		<ol style="list-style-type: none"> 1. Si no hay movimiento, la computadora se apagará después de 3 minutos 2. En estado de suspensión, presione el botón para activar el dispositivo 3. En estado de movimiento, presione el botón para cambiar el modo de visualización 4. En estado de movimiento, mantenga presionado el botón 2 segundos para reestablecer los datos
3	Girar el botón		<p>①: Encender el estado</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gire en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el valor objetivo 2. Gire en sentido antihorario para reducir el valor objetivo <p>②: Estado de movimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gire en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia 2. Gire en sentido antihorario para reducir la resistencia

COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES

1. Se enciende la pantalla, el zumbador emite un pitido, la pantalla se ilumina y entra en estado READY (Imagen 1). Después del encendido, la resistencia se establece automáticamente a "1". No realiza ninguna operación durante 3 minutos, se muestra apagada y entra en estado de espera (Imagen 2).



2. Si la frecuencia cardiaca es admitida, una la pantalla rotará digitalmente a HEART RATE y resistencia NIVEL y cambiará un grupo de datos cada 3 segundos (Imagen 5 y 6). Si no se admite la frecuencia cardiaca, solo se admitirá la resistencia NIVEL.



3. Rotacion digital pregerminada de la pantalla principal, el icono SCAN se ilumina, SPEED, TIME, DISTANCE y CALORIE (Imagen 7, 8, 9 y 10), cambiando la pantalla cada 3 segundos.



COMPUTADORA

4. Al presionar el boton, el modo de visualización se puede ajustar para bloquear. El icono SCAN no se muestra y se bloquean datos fijos: SPEED, TIME, DISTANCE o CALORIES (Imagen 11, 12, 13 y 14),



11



12











13



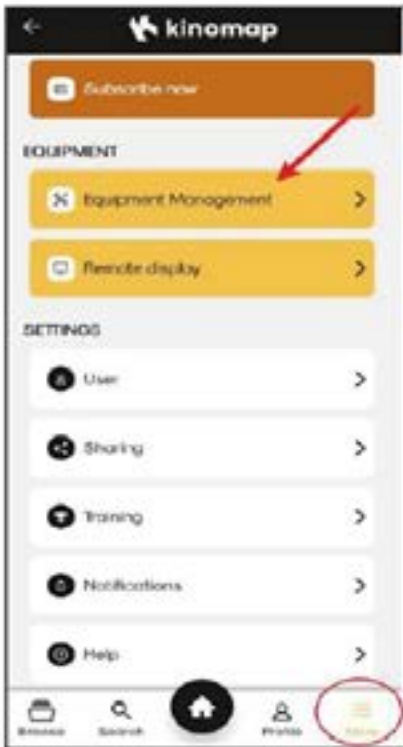
14

COMPUTADORA

DESCRIPCION DE LAS FUNCIONES

NO.	ITEM	IMAGEN	DESCRIPCIÓN
1	Frecuencia cardíaca		Muestra la frecuencia cardíaca.
2	Nivel		1 ~ 32 Cuando mayor sea el grado, mayor la resistencia.
3	Scan		Muestra todos los datos.
4	Velocidad		0.0-999.9 Km/h 60RPM - 21.5km/h
5	Tiempo		0:00-99:59 Tiempo de ejercitación.
6	Distancia		0.0-999.9 Km
7	Calorías		0.0-999.9 Kcal
8	Bluetooth		Conectado o no conectado.

APP KINOMAP

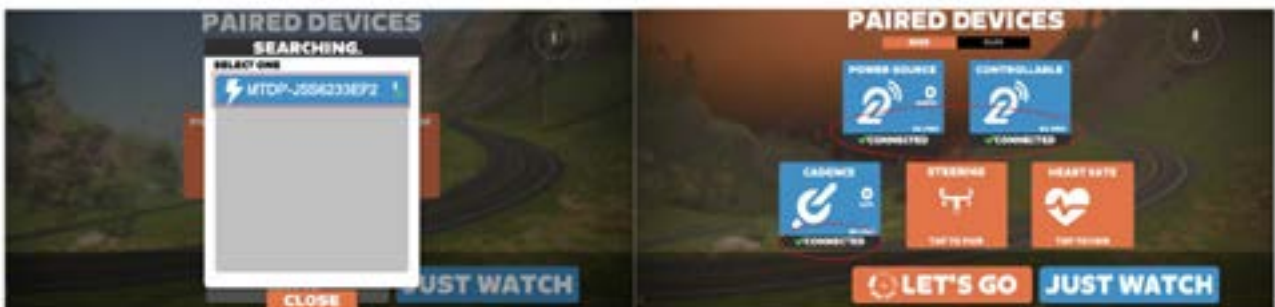


APP KINOMAP

Busque, descargue e instale Kinomap en el App Store.

1. Entra en Kinomap para seleccionar la página [Más].
2. Selecciona para añadir más equipos de fitness.
3. Seleccione el tipo de aparato deseado (Bicicleta elíptica).
4. Toque la entrada FTMS.
5. Toque los dispositivos coincidentes 'MTDP-JSS6233EP2' para enlazar Buscar vídeos relacionados para empezar a hacer deporte.
6. Buscar vídeos relacionados para iniciar deportes.

APP ZWIFT



APP ZWIFT

Busque, descargue e instale Zwift en el App Store.

1. Entrar en Zwift para registrar una cuenta.
2. Inicie sesión en la cuenta para seleccionar el equipo.
3. Empareja el dispositivo con éxito, toca OK para iniciar el ejercicio.
4. Para iniciar, montar directamente.

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:** Inclíne 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.

EJERCICIOS SUGERIDOS



• 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, 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