

BIOSPORTS

BICICLETA SPINNER PLEGABLE



MANUAL DE USUARIO: MTDP-XS01A

¡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.

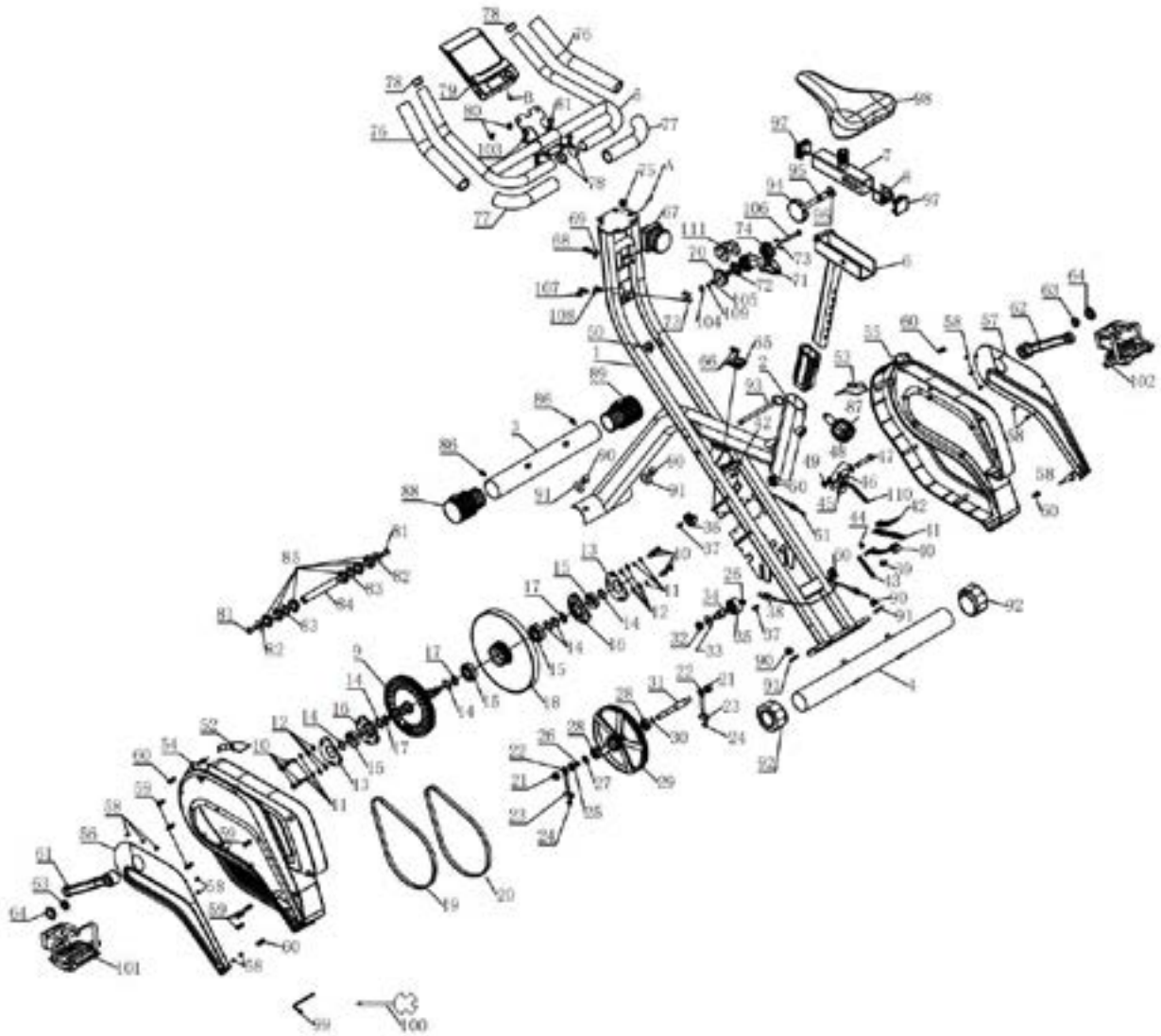
LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Marco principal	1
2	Poste frontal	1
3	Estabilizador frontal	1
4	Estabilizador trasero	1
5	Manubrio	1
6	Poste de asiento	1
7	Soporte ajustable del asiento	1
8	Soporte lateral	1
9	Rueda de la correa	1
10	Tornillo Allen	8
11	Arandela	8
12	Arandela	8
13	Soporte del ruleman	2
14	Anillo	6
15	Ruleman	4
16	Soporte del ruleman	2
17	Arandela Curva	3
18	Flywheel	1
19	Correa J4	1
20	Correa J5	1
21	Tuerca M10	2
22	Tornillo M6	2
23	Soporte U	2
24	Tuerca M6	2
25	Tuerca M10	1
26	Anillo	2
27	Buje plastico	1
28	Ruleman	2
29	Polea de empuje	1
30	Arandela curva	1
31	Eje de la polea de empuje	1
32	Tuerca M10	1
33	Arandela	1
34	Idle pulley Axis	1
35	Buje de la polea de empuje	1
36	Buje	1
37	Tornillo Philip	2
38	Cable del Sensor	1
39	Tornillo M6	1
40	Soporte magnetico	1
41	Soporte magnetico	1
42	Iman	8
43	Resorte	2
44	Conector	1
45	Placa de freno	1
46	Soporte del freno	1
47	Tornillo Allen M8	1
48	Arandela	2
49	Tuerca M8	1
50	Enchufe para cable	4
51	Cable de freno	1
52	Cubierta superior izquierda de la cadena	1
53	Cubierta superior derecha de la cadena	1
54	Cubierta de cadena izquierda	1
55	Cubierta de cadena derecha	1
56	Tapa izq de la correa	1

LISTA DE PARTES

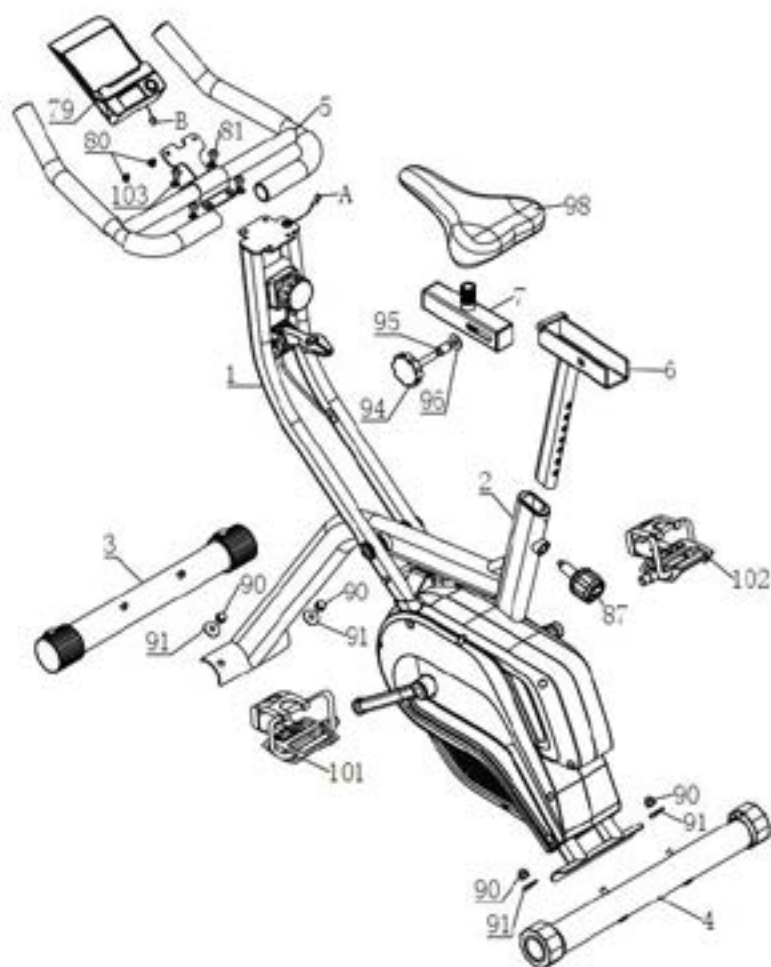
N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
57	Tapa der de la correa	1
58	Tornillo Philip	14
59	Tornillo Philip	7
60	Tornillo Philip	4
61	Cigüeñal izquierdo	1
62	Cigüeñal derecho	1
63	Tuerca	2
64	Covertor del cigüeñal	2
65	Arandela	1
66	Tornillo Philip	2
67	Perilla de tension 8 niveles	1
68	Tornillo Philip	1
69	Arandela	1
70	Buje Metalico	1
71	Llave de emergencia	1
72	Buje	1
73	Tornillo Philip	8
74	Buje	1
75	Plug del cable	1
76	Gomaespuma	2
77	Gomaespuma	2
78	Terminacion plastica del manubrio	4
79	Consola	1
80	Tornillo Philip	2
81	Tornillo Hexagonal	6
82	Arandela	2
83	Arandela de Nylon	2
84	Eje	1
85	Buje del eje	6
86	Tornillo Philip	2
87	Perilla de ajuste	1
88	Terminacion izquierda estabilizador fontal	1
89	Terminacion derecha estabilizador fontal	1
90	Tuerca de seguridad	4
91	Arandela curva	4
92	Terminacion estabilizador trasero izq y der	2
93	Pin	1
94	Perilla de ajuste	1
95	Buje Metalico	1
96	Arandela	1
97	Terminacion cuadrada	2
98	Asiento	1
99	Llave Allen	1
100	Llave cruzada	1
101	Pedal izquierdo	1
102	Pedal derecho	1
103	Arandela φ8	4
104	Tuerca M6	1
105	Arandela φ6	1
106	Tornillo hexagonal M6	1
107	Tornillo hexagonal M5	3
108	Arandela φ5	3
110	Resorte	1
111	Soporte U	1
112	Arandela φ6	1

DIAGRAMA EXPLOTADO



PARTES DE ENSAMBLE

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Marco principal	1
2	Poste frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Rear stabilizer	1
5	Manubrio	1
6	Poste del asiento	1
7	Soporte ajustable del asiento	1
79	Console	1
80	Tornillo Philip	2
81	Tornillo Hexagonal	4
87	Perilla de ajuste	1
90	Tuerca de seguridad	4
91	Arandela curva	4
94	Perilla de ajuste	1
95	Buje Metalico	1
96	Arandela	1
98	Asiento	1
99	Llave Allen	1
100	Llave cruzada	1
101	Pedal izquierdo	1
102	Pedal derecho	1
103	Arandela φ8	4



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PREPARACIÓN:

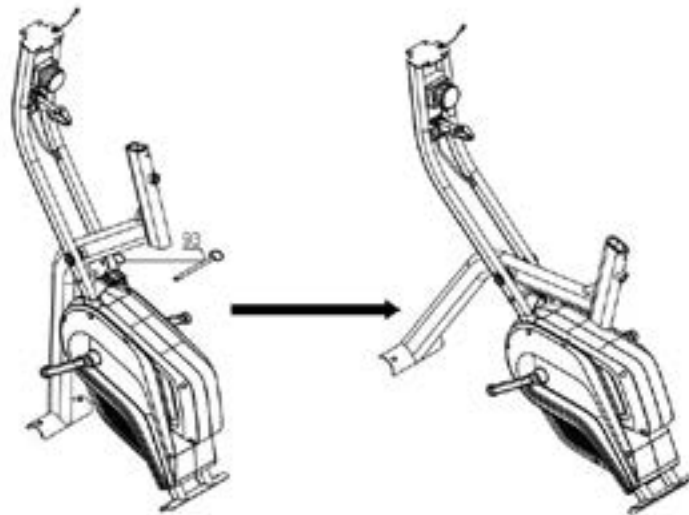
- Antes de comenzar con el armado, asegúrese de tener espacio suficiente a su alrededor.
- Utilice las herramientas correctas para armar el producto.
- Asegúrese de tener todas las piezas necesarias.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 110 kg.

PASO 1

- Saque el producto.
- Tire del pin (93), para desplegar el marco y a continuación inserte el pin (93) para fijar el marco.

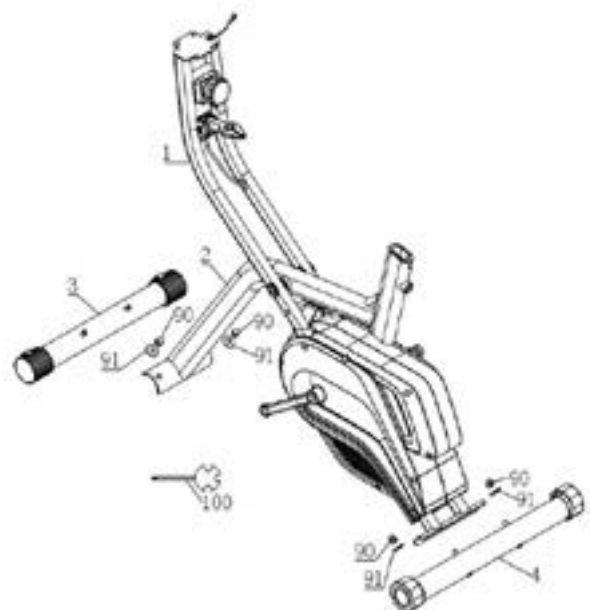
Paso 1



PASO 2

- Utilice la llave (100) para fijar el estabilizador frontal (3) al poste frontal (2) con dos tuercas de seguridad (90) y dos arandelas (91).
- Utilice la llave (100) para fijar el estabilizador trasero al poste frontal (4) con dos tuercas (90) y dos arandelas (91).

Paso 2



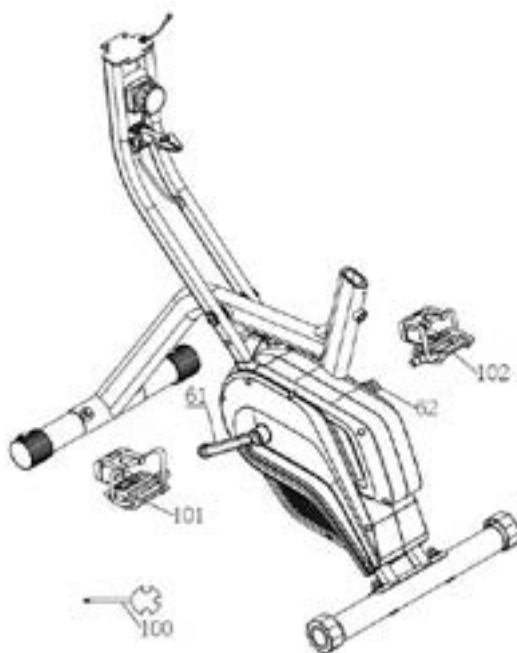
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3

1. Conecte los pedales izquierdo y derecho (101 L y 102 R).

Nota: el pedal derecho debe ser ajustado girándolo en sentido horario y el pedal izquierdo debe girarse en sentido antihorario.

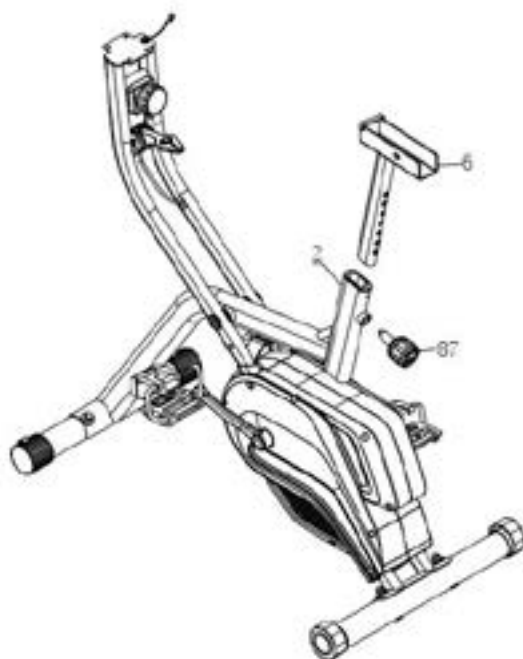
Paso 3



PASO 4

1. Coloque el poste del asiento (6) en el poste frontal (2) y fije con la perilla de ajuste (87).

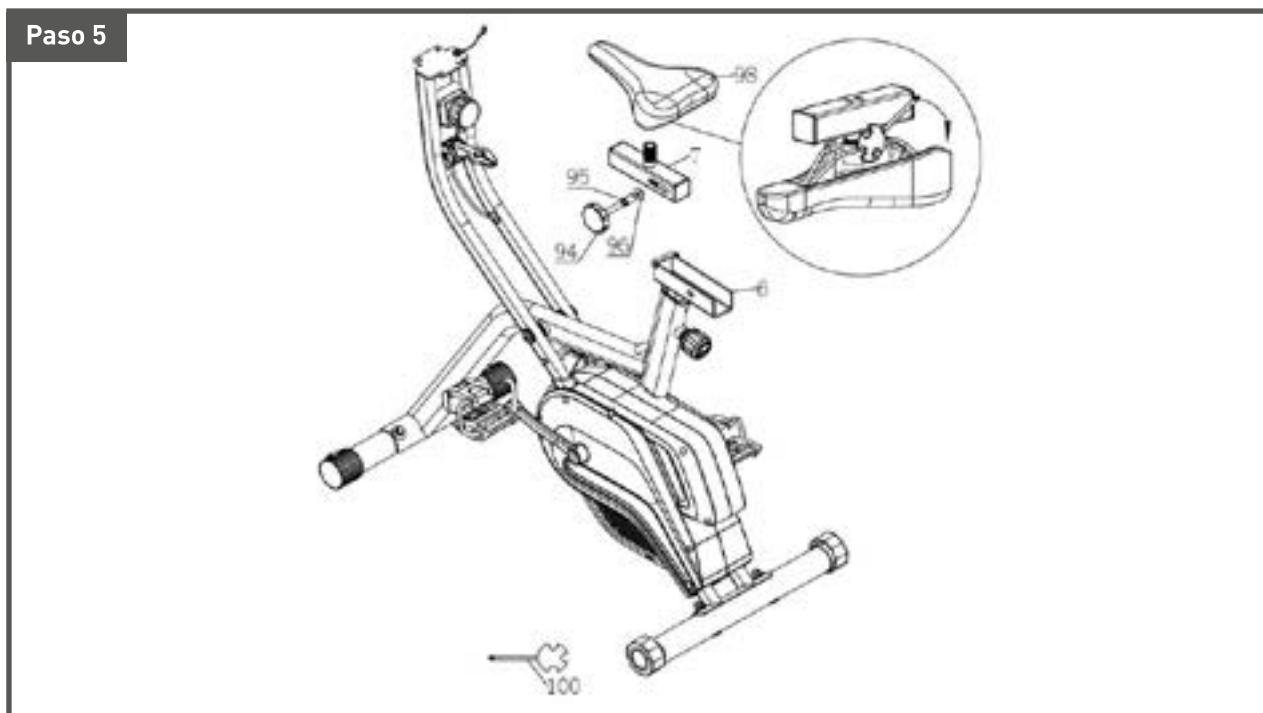
Paso 4



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

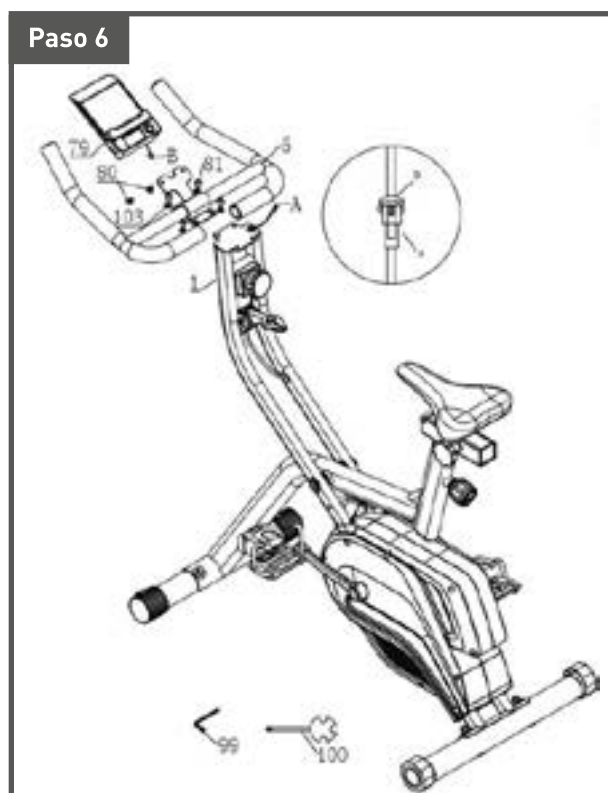
PASO 5

1. Coloque el asiento (98) al soporte ajustable del asiento (7).
2. Inserte el soporte deslizante del asiento (7) en el poste del asiento (6) ajustando con perilla de ajuste (94), buje (95) y arandela (96).



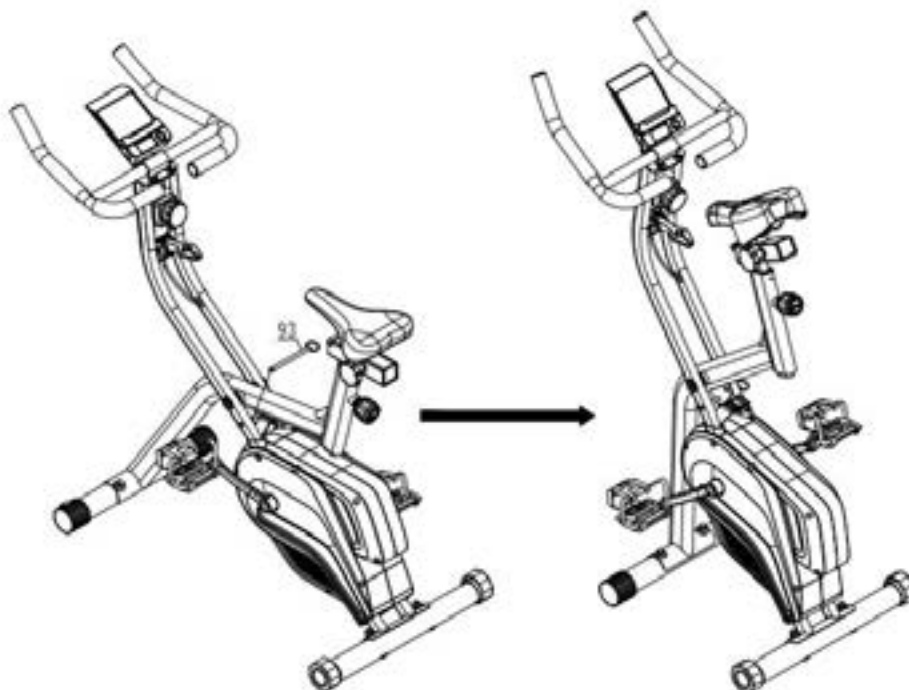
PASO 6

1. Fije el manubrio (5) al poste frontal y ajústelo con el tornillo hexagonal (81).
2. Inserte la consola (79) en el manubrio (5) y conecte el cable del sensor al cable de la computadora.



COMO GUARDAR LA MAQUINA

Saque el pin (93) y pliegue el poste, luego vuelva a insertar el pin (93) para fijarlo y completar el plegado.



Asegurese que todos los pernos y tuercas esten bien ajustados antes de utilizar la maquina.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

BOTONES DE FUNCION

MODE/RESET – Presione el botón mode para seleccionar funciones. Presione reset para resetear los valores de tiempo, distancia y calorías

FUNCIONES Y CARACTERISTICAS

- 1. SCAN:** Presione el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN. La pantalla pasara por las siguientes funciones: "TIME", "SPEED", "DISTANCE", "CALORIES" y "ODOMETER". Cada función se mostrará por 6 segundos.
- 2. TIME :** Contabiliza el tiempo total del ejercicio desde su inicio hasta el final.
- 3. SPEED:** Muestra la velocidad.
- 4. DISTANCE:** Contabiliza la distancia total del ejercicio desde su inicio hasta el final.
- 5. CALORIES:** Contabiliza el total de calorías del ejercicio desde el inicio hasta el final.
- 6. ODOMETER:** Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio.

La computadora comienza el conteo automáticamente al iniciar el ejercicio y detiene el conteo luego de 4 segundos cuando detiene el mismo.

ESPECIFICACIONES

FUNCION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59
	CURRENT SPEED	0.0~999.9 KM/H
	TRIP DISTANCE	0.00~999.9 KM
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0.0~9999 KM
BATTERY TYPE	2pcs of SIZE -AAA or UM -4	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ +60°C	

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; 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