



## **Manual de usuario: MTDP-THK5**

**Importante:** Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual para futuras referencias.



# INFORMACIÓN 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.

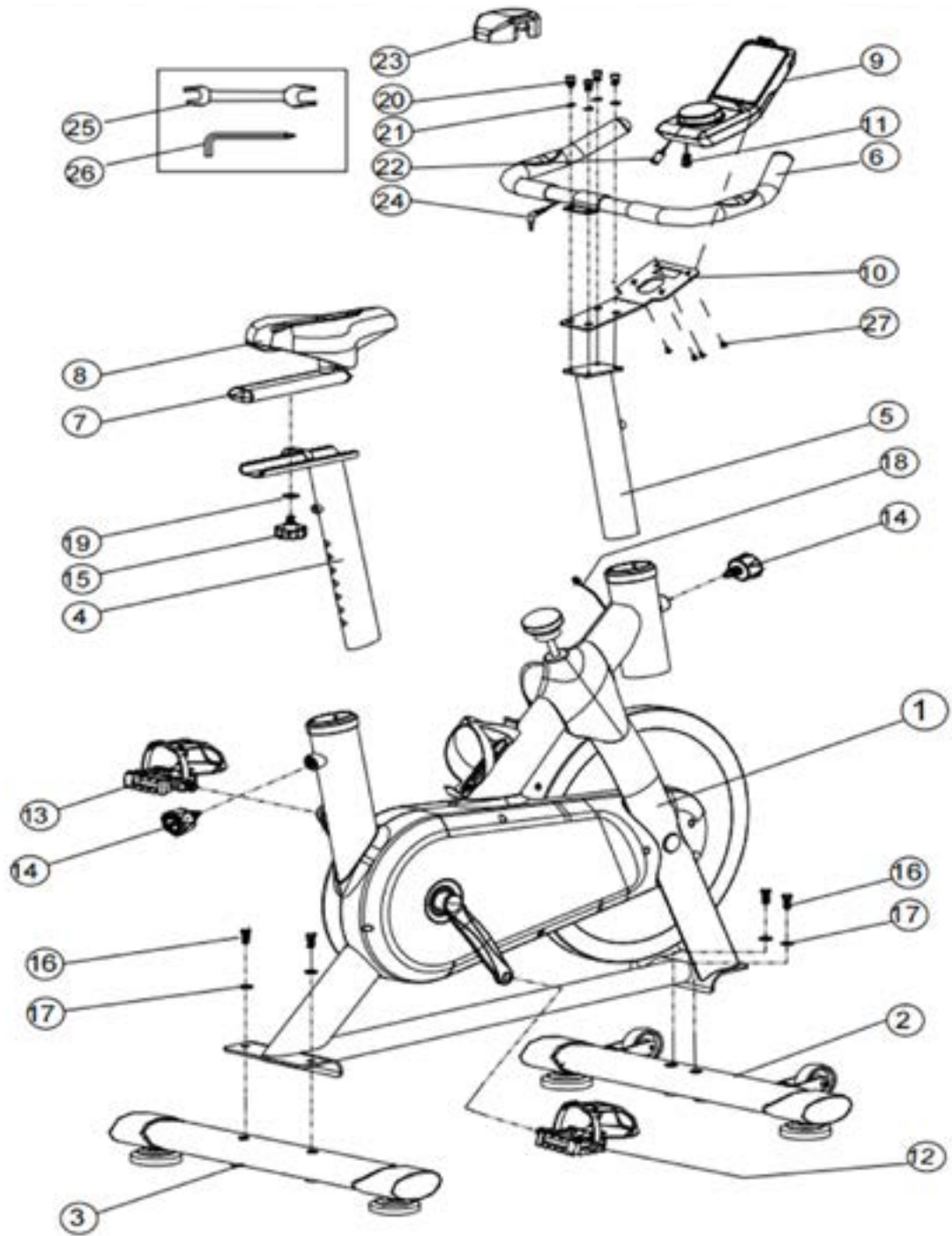
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga 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.**

# DIAGRAMA EXPLOTADO



## LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal / Cuadro	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Poste del asiento / Caño de asiento	1
5	Poste del manubrio / Caño de manubrio	1
6	Estructura del manubrio / Manubrio	1
7	Soporte de ajuste del asiento	1
8	Asiento	1
9	Computadora	1
10	Soporte de la computadora	1
11	Cable de señal A	1
12	Pedal derecho	1
13	Pedal izquierdo	1
14	Perilla de ajuste	2
15	Tuerca de ajuste	1
16	Tornillo con hexágono interior (Allen) M8x20	4
17	Arandela plana D8	4
18	Cable de señal B	1
19	Arandela plana D10	1
20	Tornillo con hexágono interior (Allen) M8x12	4
21	Arandela de presión (Grower)	4
22	Cable de señal C	1
23	Cubierta decorativa / Embellecedor	1
24	Cable de señal D	1
25	Llave fija / Llave inglesa abierta	1
26	Llave Allen	1
27	Tornillo M5x12	4

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## PREPARACIÓN

A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.

B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.

C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

**El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 120kg.**

## PASO 1

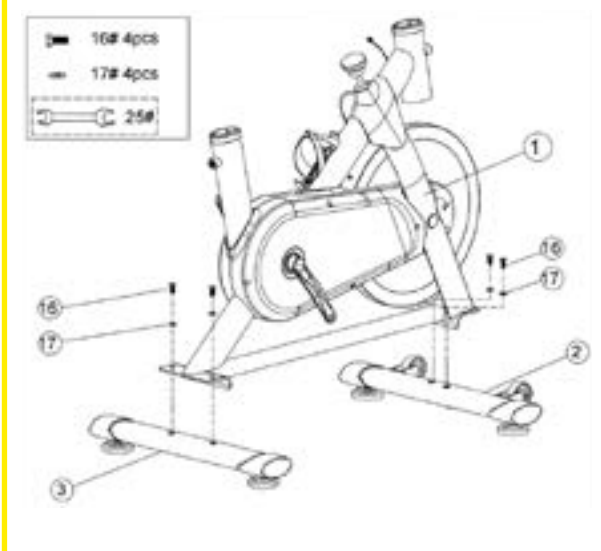
El estabilizador delantero (2) se fija a la estructura principal (1) utilizando 2 tornillos con hexágono interior (16) y 2 arandelas planas (17), ajustándolos con la llave fija (25).

Nota: Asegúrese de que las ruedas de transporte del estabilizador delantero (2) queden orientadas hacia adelante, tal como se muestra en la ilustración.

De manera similar, el estabilizador trasero (3) se fija a la estructura principal (1) con 2 tornillos con hexágono interior (16) y 2 arandelas planas (17), ajustándolos con la llave fija (25).

Atención: Las patas niveladoras del estabilizador trasero (3) permiten nivelar la máquina de manera firme sobre el suelo. Las ruedas de transporte a ambos lados del estabilizador delantero (2) permiten trasladar la máquina en distancias cortas.

### Paso 1



## PASO 2

Instale el pedal derecho (12) (identificado con la marca R) en la estructura principal (1) y ajústelo con la llave fija (25).

Nota: Ajústelo girando en el sentido de las agujas del reloj.

De manera similar, instale el pedal izquierdo (13) (identificado con la marca L) en la estructura principal (1) y ajústelo con la llave fija (25).

Nota: Ajústelo girando en el sentido contrario a las agujas del reloj.

### Paso 2



# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

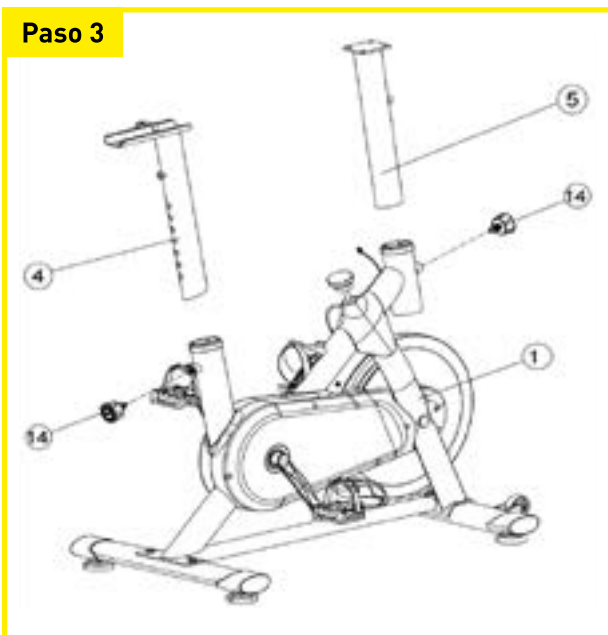
## PASO 3

Inserte el poste del asiento (4) en la estructura principal (1) y asegúrelo con la perilla de ajuste (14). Asegúrese de que la clavija de la perilla de ajuste (14) encaje automáticamente en el orificio correspondiente del poste del asiento (4).

De la misma manera, inserte el poste del manubrio (5) en la estructura principal (1) y asegúrelo con la otra perilla de ajuste (14), de modo que la perilla encaje automáticamente en el orificio correspondiente del poste del manubrio (5).

**Nota:** Tire hacia afuera de la perilla de ajuste (14) para regular la altura del poste del asiento (4) y del poste del manubrio (5). Después de realizar el ajuste, las perillas (14) deben quedar firmemente apretadas.

### Paso 3

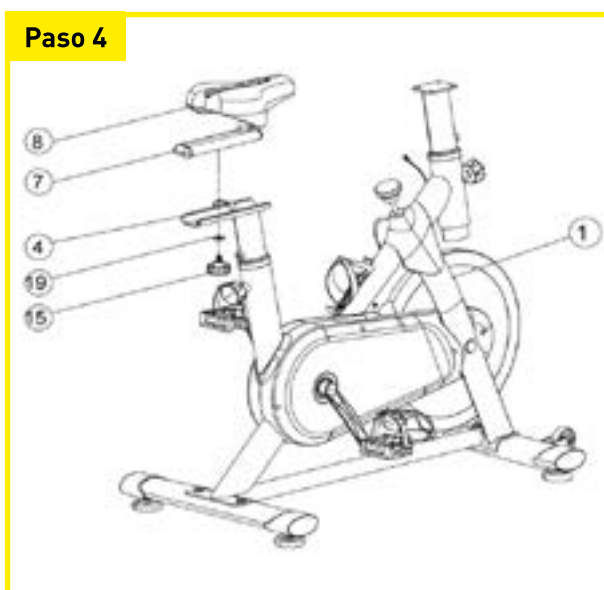


## PASO 4

Instale el soporte de ajuste del asiento (7) sobre el poste del asiento (4) y fíjelo utilizando una arandela plana (19) y la tuerca de ajuste (15).

**Nota:** Afloje la tuerca de ajuste (15) para regular la posición del soporte del asiento (7) hacia adelante o hacia atrás hasta la postura deseada. La tuerca de ajuste (15) debe quedar firmemente apretada antes de usar el equipo.

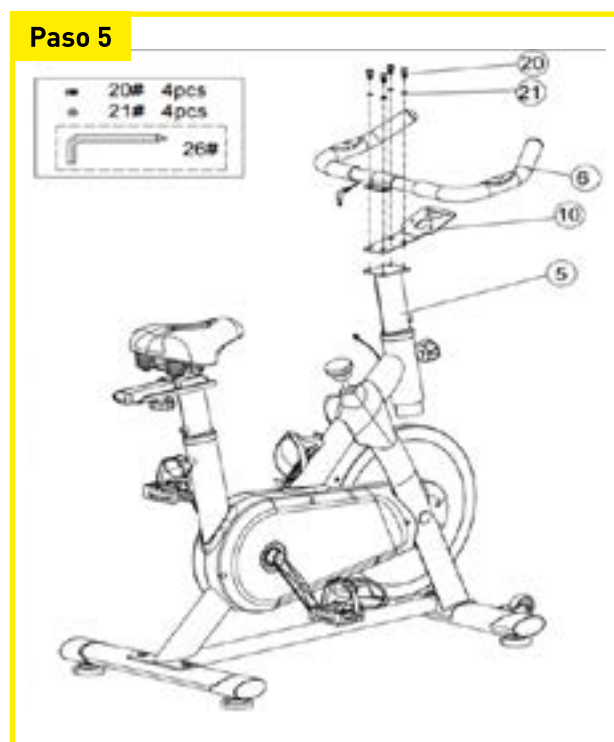
### Paso 4



# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

## PASO 5

Fije el manubrio (6) y el soporte de la computadora (10) en el poste del manubrio (5) utilizando 4 arandelas de presión (21) y 4 tornillos con hexágono interior (20), apretándolos firmemente con la llave Allen (26).

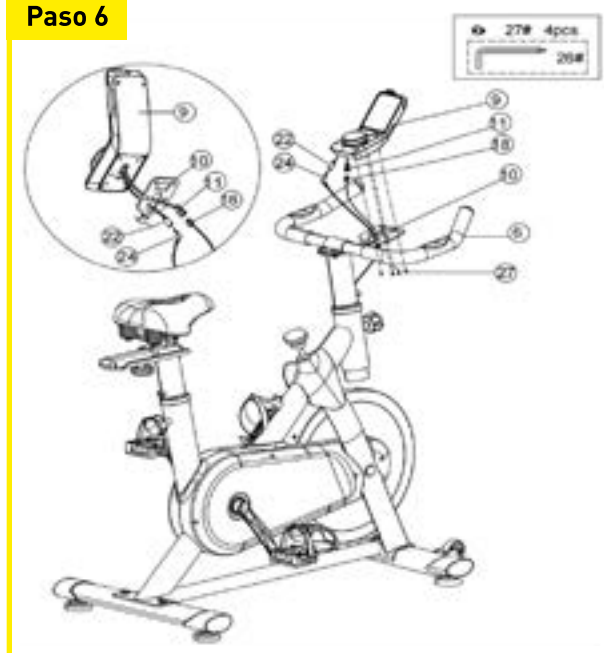


## PASO 6

Conecte el cable de señal A (11) con el cable de señal B (18); luego, conecte el cable de señal C (22) con el cable de señal D (24).

Finalmente, coloque la computadora (9) en el soporte de la computadora (10) y asegúrela ajustando los 4 tornillos (27).

## Paso 6

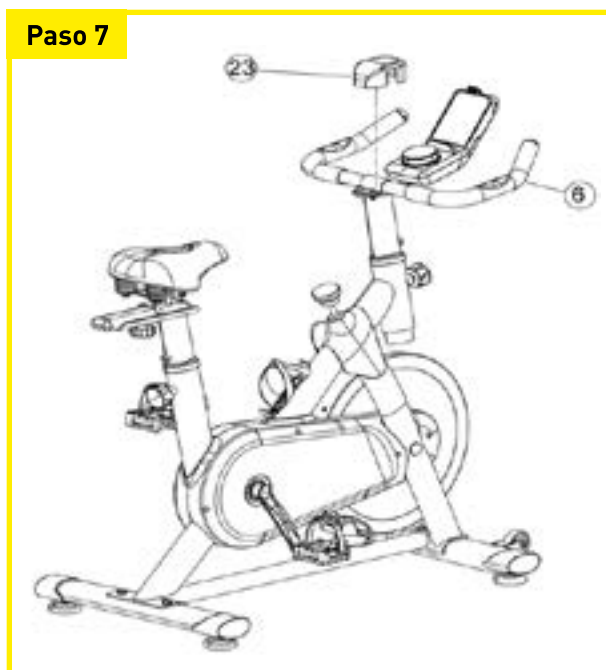


## PASO 7

Coloque la cubierta decorativa (23) en el manubrio (6) siguiendo la dirección que se indica en la ilustración.

**⚠ PRECAUCIÓN:** Antes de utilizar el equipo por primera vez, vuelva a verificar que cada una de las piezas esté firmemente ajustada y que la máquina se encuentre completamente estable sobre el suelo.

## Paso 7



# FUNCIONES DE LA COMPUTADORA




## A. INSTRUCCIONES DE LOS BOTONES

1. Esta pantalla cuenta con un botón táctil.
2. Cambio de modo: Toque el botón para alternar entre las funciones de la pantalla en el siguiente orden: Escaneo (SCAN), Tiempo (TIME), Velocidad (SPD), Distancia (DIST), Calorías (CAL) y Ritmo cardíaco (♥).
3. Función de reinicio (Reset): Mantenga presionado el botón durante 3 segundos para restablecer los datos a cero; la pantalla se iluminará por completo antes de reiniciarse.
4. Cambio entre KM y Millas: Mantenga presionado el botón durante 8 segundos para reiniciar la pantalla completa y alternar el sistema de medición entre kilómetros y millas.

## B. DESCRIPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DE LAS FUNCIONES

1. SCAN (Escaneo): Toque el botón hasta que aparezca el símbolo SCAN. La pantalla de la consola

alternará automáticamente mostrando el tiempo, la distancia, las calorías y el ritmo cardíaco cada 4 segundos.

2. TIME (Tiempo): Toque el botón hasta que aparezca el símbolo TIME. La pantalla mostrará el tiempo total acumulado de la sesión de ejercicio actual.
3. SPEED (Velocidad): Toque el botón hasta que aparezca el símbolo SPD. La pantalla mostrará la velocidad actual de entrenamiento.
4. DIST (Distancia): Toque el botón hasta que aparezca el símbolo DIST. La pantalla mostrará la distancia total recorrida durante el ejercicio.
5. CAL (Calorías): Toque el botón hasta que aparezca el símbolo CAL. La pantalla mostrará el valor estimado de las calorías quemadas.
6. PULSE (Ritmo cardíaco): Toque el botón hasta que aparezca el símbolo  para ingresar a la función de pulso.

- Si el sensor de ritmo cardíaco es de clip para oreja, colóquelo en el lóbulo de la oreja para medir su ritmo cardíaco actual.

- Si el sensor de ritmo cardíaco es de contacto (Handgrip), sujete firmemente las placas metálicas del manubrio con las palmas de ambas manos para realizar la medición.

**(Nota: Es posible que esta función de pulso no esté disponible en todos los modelos).**

## C. ATENCIÓN / NOTAS IMPORTANTES

1. Si la consola no detecta ninguna señal de entrada durante 2 minutos, la pantalla se apagará automáticamente (modo de ahorro de energía). Al presionar el botón o comenzar a moverse nuevamente, la pantalla se encenderá de inmediato.
2. Si la pantalla muestra datos incorrectos o no responde adecuadamente, retire las baterías y vuelva a instalarlas.
3. Especificación de las baterías: Requiere 2 baterías de 1.5 V AA.

## EJERCICIOS SUGERIDOS

### ELONGACIÓN

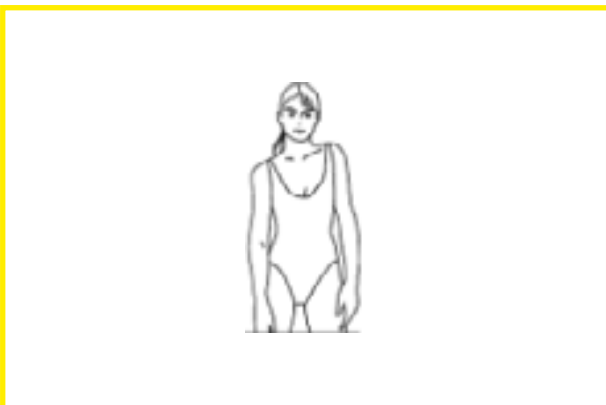
• **Pre calentamiento y elongación:** Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de pre calentamiento y otra de elongación. El pre calentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener una mejor elongación 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:

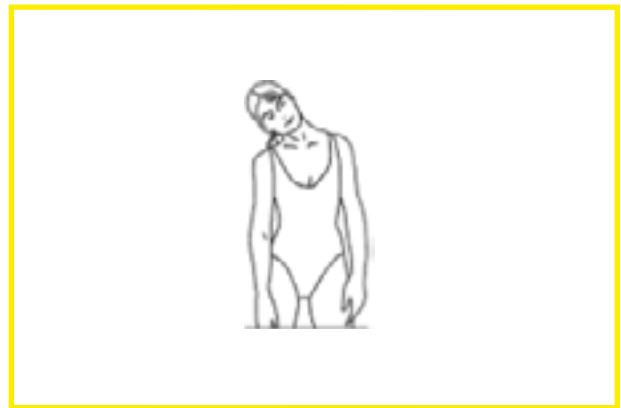
• **Tocarse los dedos de los pies:** Inclínese lentamente hacia adelante dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15. Suba lentamente para evitar mareos.



• **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.

## 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 del producto.
- Daños o desgaste producido por uso inadecuado, 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.



**BICICLETA DE SPINNING 13 KG. Modelo: MTDp-THK5. Composición: 44,35% Acero + 41% Hierro fundido 2% Acero al manganeso 3% Aluminio + 0,65% PP + 5,5% ABS + 0,5% NBR + 2,5% PVC + 0,5% PU. Importado y distribuido en Costa Rica: Corporación de Supermercados Unidos, S.R.L., Santa Ana, Edificio Forum ii, San José, Costa Rica. Tel. 800-8000-722 . Guatemala: Operadora de Tiendas, S.A., Km 17 Ruta al Pacífico Acceso a Barcenás, Villa Nueva, Guatemala. Tel. 1-801-0096-722. Nicaragua: Corporación de Supermercados Unidos de Nicaragua, S.A., Km 23 ½ Carretera Nueva a León, Managua, Nicaragua. Tel. 1-800-7022. Honduras: Operadora del Oriente, S.A. de C.V., Complejo Industrial Las Torres, 33 Calle, Boulevard del Este, Sector del Polvorín, San Pedro Sula, Cortés, Honduras. Tel. (504) 2551-9343 / 800-22220-722. El Salvador: Operadora del Sur, S.A. de C.V., Walmart Escalón, entre Calle Nueva No. 1 y Calle Nueva No. 2, Avenida Manuel Enrique Araujo, Colonia Escalón, San Salvador, San Salvador Centro, San Salvador, El Salvador. Tel. 800-22000-722. Origen: China.**