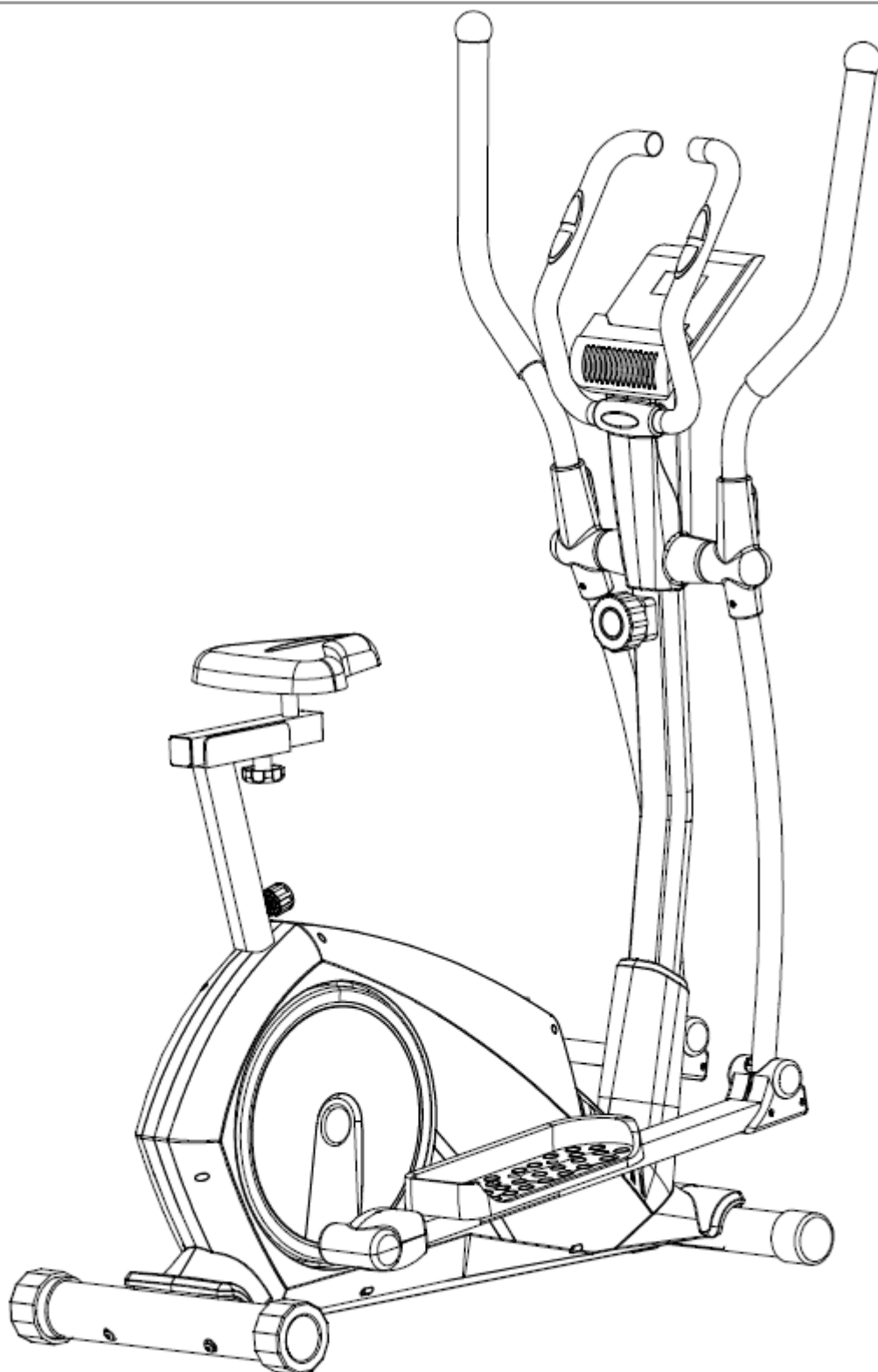




ELIPTICO MAGNETICO MANUAL DEL USUARIO



¡IMPORTANTE!

Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto.

Conserve este manual para futuras referencias.

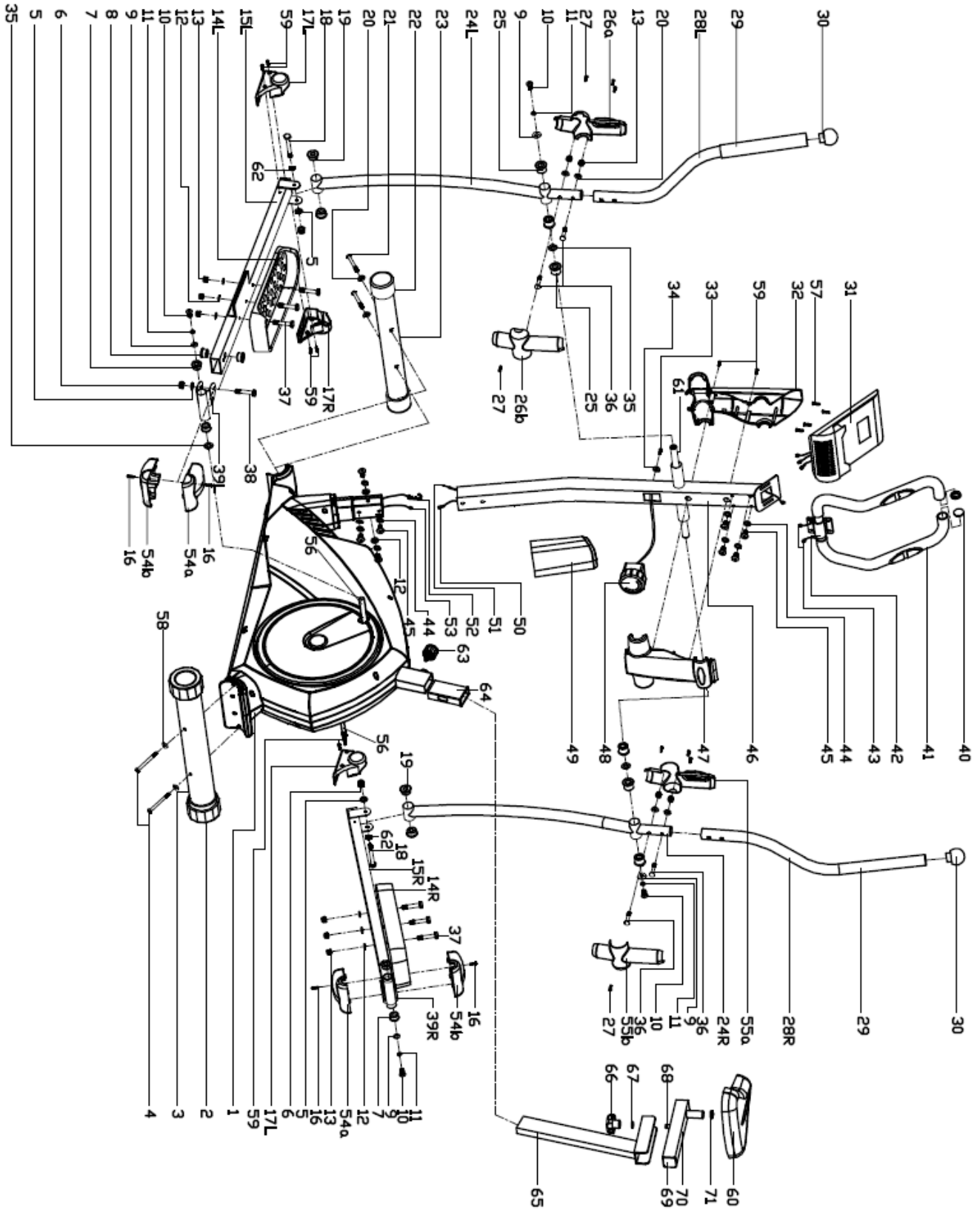
Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambios sin previo aviso.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y operar la máquina.

1. Monte la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
2. Verifique todos los pernos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez para asegurarse de que esté en condiciones seguras.
3. Instale la máquina en un lugar seco y nivelado y manténgala alejada de la humedad y el agua.
4. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de montaje para evitar la suciedad.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
6. No utilice artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las propias herramientas adecuadas para montar la máquina o reparar cualquier pieza de la máquina. Elimina las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
7. Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar el programa de formación. Él puede definir el ajuste máximo (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) al que puede entrenarse y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para fines terapéuticos.
8. Realice el entrenamiento en la máquina sólo cuando esté funcionando correctamente. Utilice únicamente repuestos originales para las reparaciones necesarias.
9. Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
10. Utilice ropa y calzado de entrenamiento adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Tus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el entrenador.
11. Si tiene una sensación de mareo, malestar u otros síntomas anormales, deje de entrenar y consulte a un médico inmediatamente.
12. Personas como niños y personas con capacidades diferentes solo deben utilizar máquina en presencia de otra persona que pueda brindar ayuda y consejo.
13. La potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad. La máquina está equipada con una perilla ajustable que puede ajustar la resistencia.

DIAGRAMA DE PIEZAS



LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
1	Marco principal	1	37	Perno hexagonal M8 x 45	6
2	Tapa del extremo del estabilizador trasero	2	38	Perno hexagonal M10 x 55	2
3	Estabilizador trasero	1	39L/R	Enlace de tubo de pedal	1pr
4	Tornillo de cabeza hexagonal M8 x 90	2	40	Tapa del extremo del manillar	2
5	Arandela plana D10 x Φ20 x 2	4	41	Agarre de espuma	2
6	Tuerca de nylon M10	4	42	Manillar	1
7	Buje de plástico Φ28 x 16 x Φ16.1	4	43	Cable de pulso	2
8	Buje Φ18xΦ10x11	4	44	Arandela elástica d8	8
9	Arandela en forma de D Φ28 x Φ16,2 x 14 x B5	4	45	Tornillo de cabeza hexagonal M8X16	8
10	Tornillo de cabeza hexagonal M10X20	4	46	Tubo vertical	1
11	Arandela de resorte d10	4	47	Cubierta trasera de la computadora	1
12	Arandela plana D8 x Φ16 x 1,5	10	48	Controlador de tension	1
13	Tuerca de nylon M8	10	49	Tapa de tubo vertical	1
14L/R	Pedal	1pr	50	Cable del sensor superior	1
15L/R	Tubo de pedal	1pr	51	Cable de tension	1
16	Tornillo de cabeza plana en cruz M5X10	4	52	Cable de conexión de tension	1
17L/R	Cubierta del tubo del pedal	2prs	53	Cable sensor	1
18	Perno hexagonal Φ12 x M10 x 80	2	54a/b	Cubierta del enlace del tubo del pedal	2prs
19	Buje Φ12 x Φ32 x 15	4	55a/b	Cubierta del brazo de la barandilla derecha	1pr
20	Arandela de arco D8 x Φ19 x 1,5 x R30	6	56L/R	Manivela	1pr
21	Tornillo de cabeza hexagonal M8 x 72	2	57	Tornillo cruz	4
22	Tapa del extremo del estabilizador delantero	2	58	Arandela de arco d8 x 2 x Φ25 x R39	2
23	Estabilizador delantero	1	59	Tornillo cruz ST4.2X18	10
24L/R	Brazo de pasamanos	1pr	60	Sillín	1
25	Buje Φ16 x Φ31 x 23	6	61	Eje de tubo vertical	1
26a/b	Cubierta del brazo de la barandilla izquierda	1pr	62	Arandela plana D12 x Φ24 x 1,5	2
27	Tornillo cruz ST3.5X13	8	63	Perilla pin-pop	1
28L/R	Manillar	1pr	64	Buje	1
29	Agarre de espuma	2	65	Poste de la silla	1
30	Tapa de extremo de pasamanos	2	66	Tuerca de perilla	1
31	Computadora	1	67	Arandela plana	1
32	Cubierta frontal de la computadora	1	68	Arandela en U	1
33	Tornillo en cruz M5X55	1	69	Tapa de extremo cuadrada	2
34	Arandela de arco	1	70	Deslizador de sillín	1
35	Arandela en forma de onda Φ17 x Φ23 x 0.3	4	71	Tapa de extremo circular	1
36	Perno de carro M8 x 45	4			

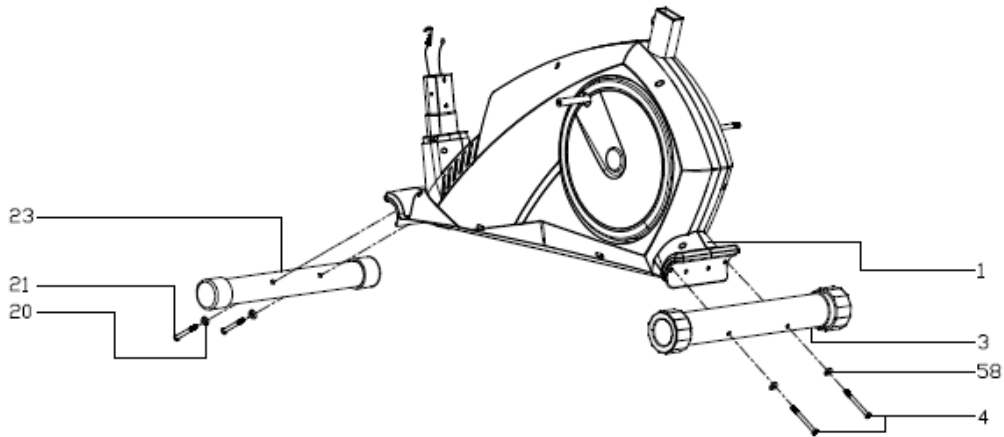
Instrucciones de montaje:

Atención:

Siga estas instrucciones de montaje paso a paso para montar esta bicicleta.

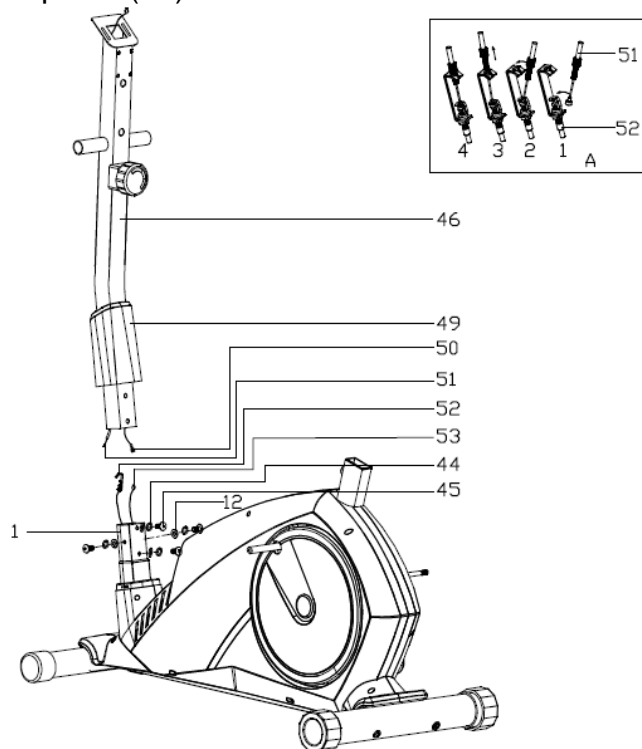
PASO 1:

Fije el estabilizador delantero (23) al marco principal (1) con el tornillo de cabeza hexagonal (21) y la arandela de arco (20) y luego fije el estabilizador trasero (3) al marco principal (1) con el tornillo de cabeza hexagonal (4) y arandela de arco (58).



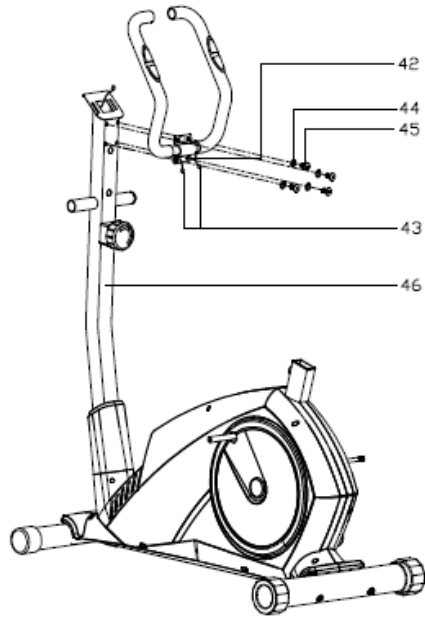
PASO 2:

Inserte la tapa del tubo vertical (49) en el tubo vertical (46). Conecte el cable del sensor (53) del marco principal (1) al cable del sensor superior (50) del tubo vertical (46). Coloque el extremo del cable de resistencia del controlador de tensión (51) en el gancho de resorte del cable de tensión (52). Tire del cable de resistencia del controlador de tensión (51) hacia arriba y colóquelo en el espacio del soporte metálico del cable de tensión (52) como se muestra en la imagen. Finalmente, inserte el tubo vertical (46) en el marco principal (1) y asegúrelo con un tornillo hexagonal de cabeza plana (45) y una arandela de resorte (44) y una arandela plana (12).



PASO 3:

Saque los cables de pulso (43) del soporte del medidor del tubo vertical (46) y luego conecte el manillar (42) al tubo vertical (46) con el tornillo de cabeza hexagonal (45) y la arandela de resorte (44).



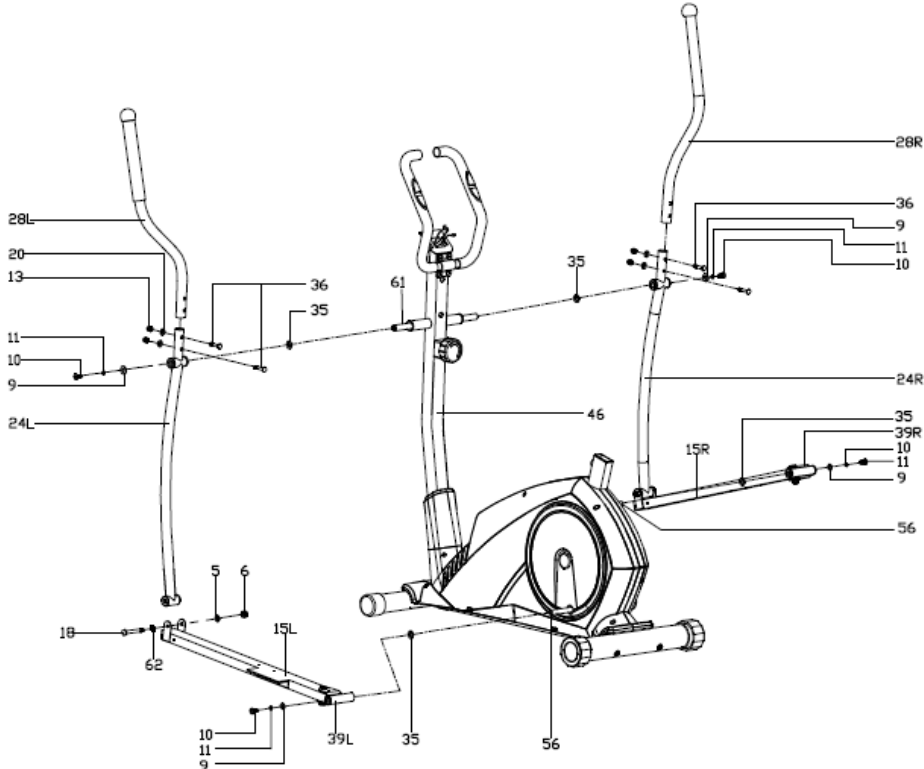
PASO 4:

1: Conecte el brazo de la barandilla izquierda / derecha (24L / R) al eje del tubo vertical (61) del tubo vertical (46) con el tornillo de cabeza hexagonal (10), la arandela de resorte (11), la arandela en forma de D (9) y arandela en forma de onda (35).

2: Conecte el enlace del tubo del pedal (39L / R) a la manivela (56L / R) con el tornillo de cabeza hexagonal (10), la arandela de resorte (11), la arandela en forma de D (9) y la arandela en forma de onda (35).

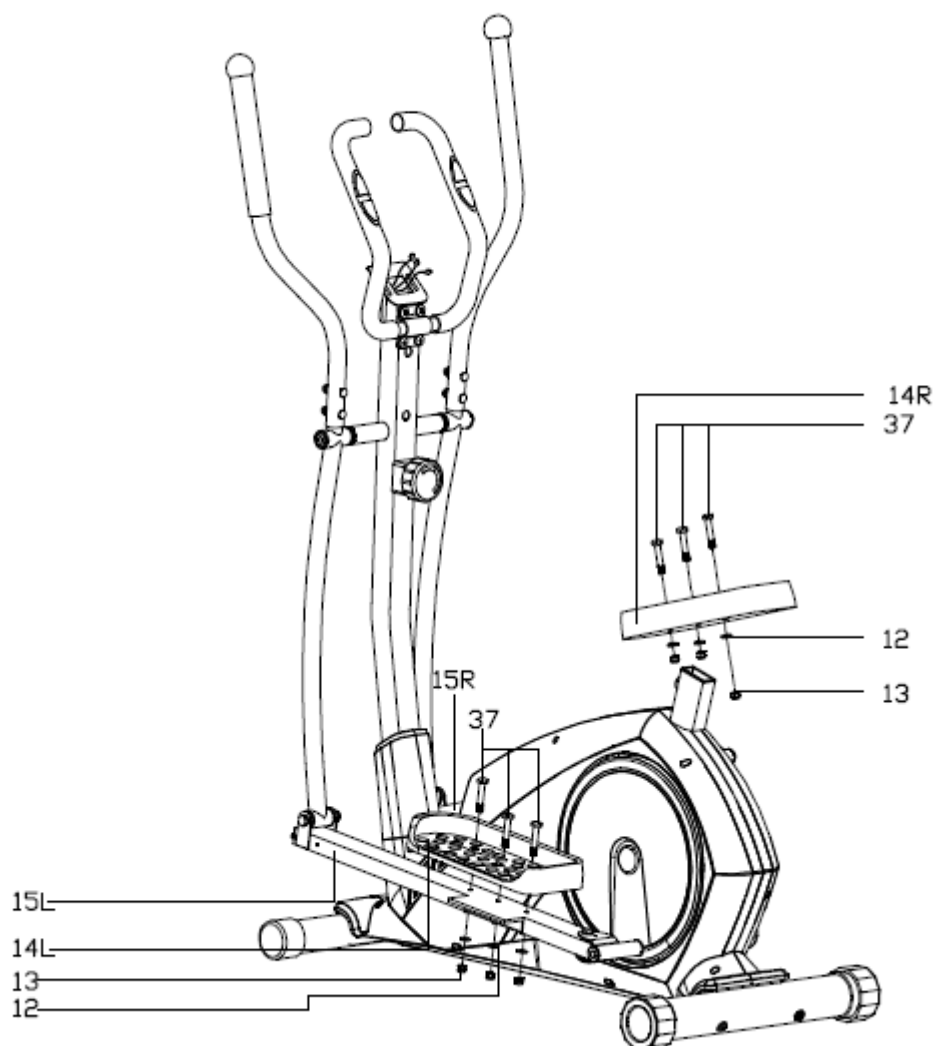
3. Conecte el brazo de la barandilla izquierda / derecha (24L / R) a los tubos de los pies (15L / R) con el perno hexagonal (18), la arandela plana (62), la arandela plana (5) y la tuerca de nailon (6), y luego Apriete el perno hexagonal (18), el perno (10) y la tuerca de nailon (6).

4: Fije la barandilla (28L / R) al brazo de la barandilla izquierda / derecha (24L / R) con el perno de carro (36), la arandela de arco (20) y la tuerca de nailon (13).



PASO 5:

Conecte el pedal izquierdo / derecho (14L, 14R) a los tubos del pie (15L, 15R) con un perno hexagonal (37), una arandela plana (12) y una tuerca de nailon (13).

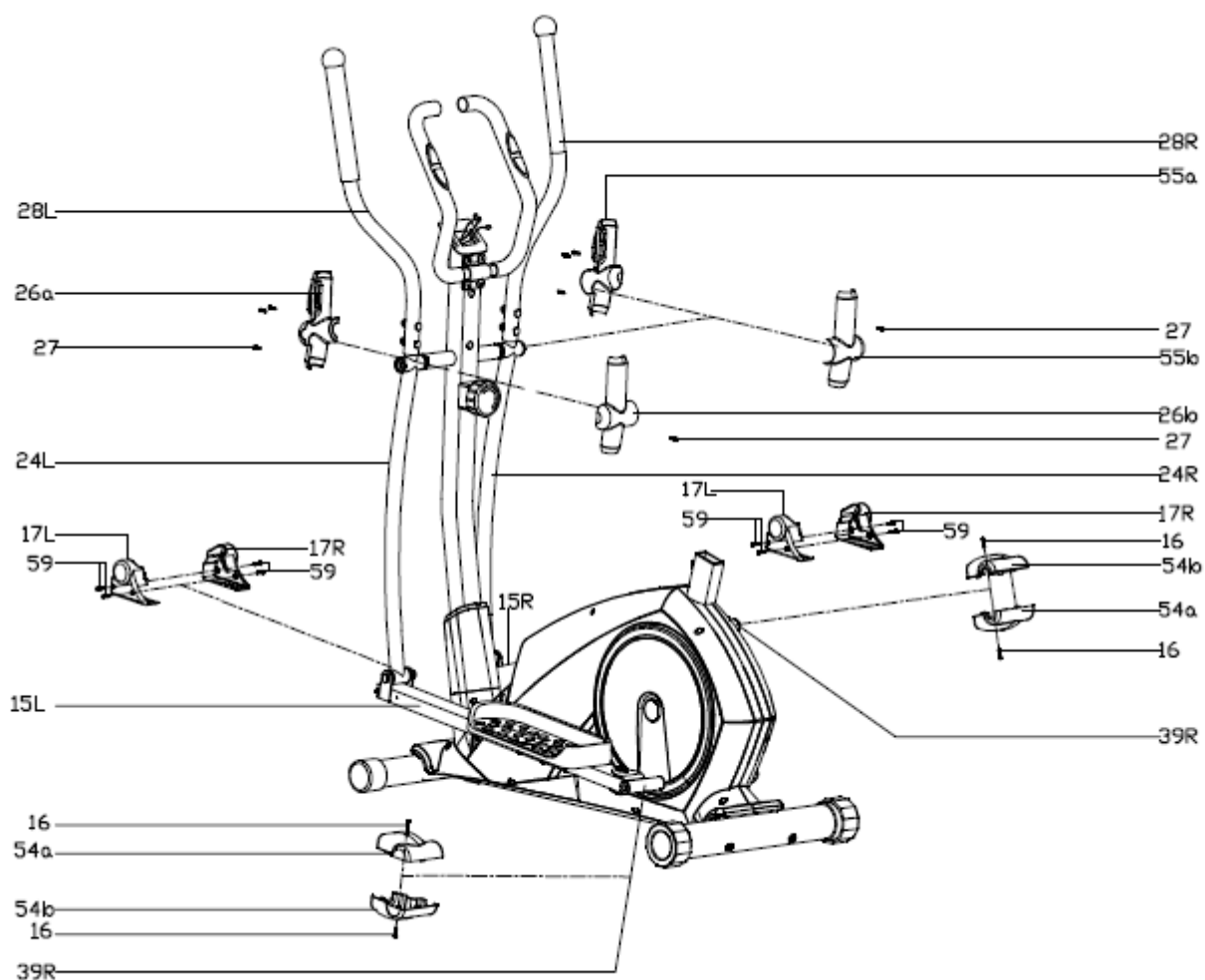


PASO 6:

I : Fije la cubierta del brazo de la barandilla izquierda (26a / b) y la cubierta del brazo de la barandilla derecha (55a / b) entre la barandilla (28L, 28R) y el brazo de la barandilla (24L, 24R) con el tornillo de rosca transversal (27).

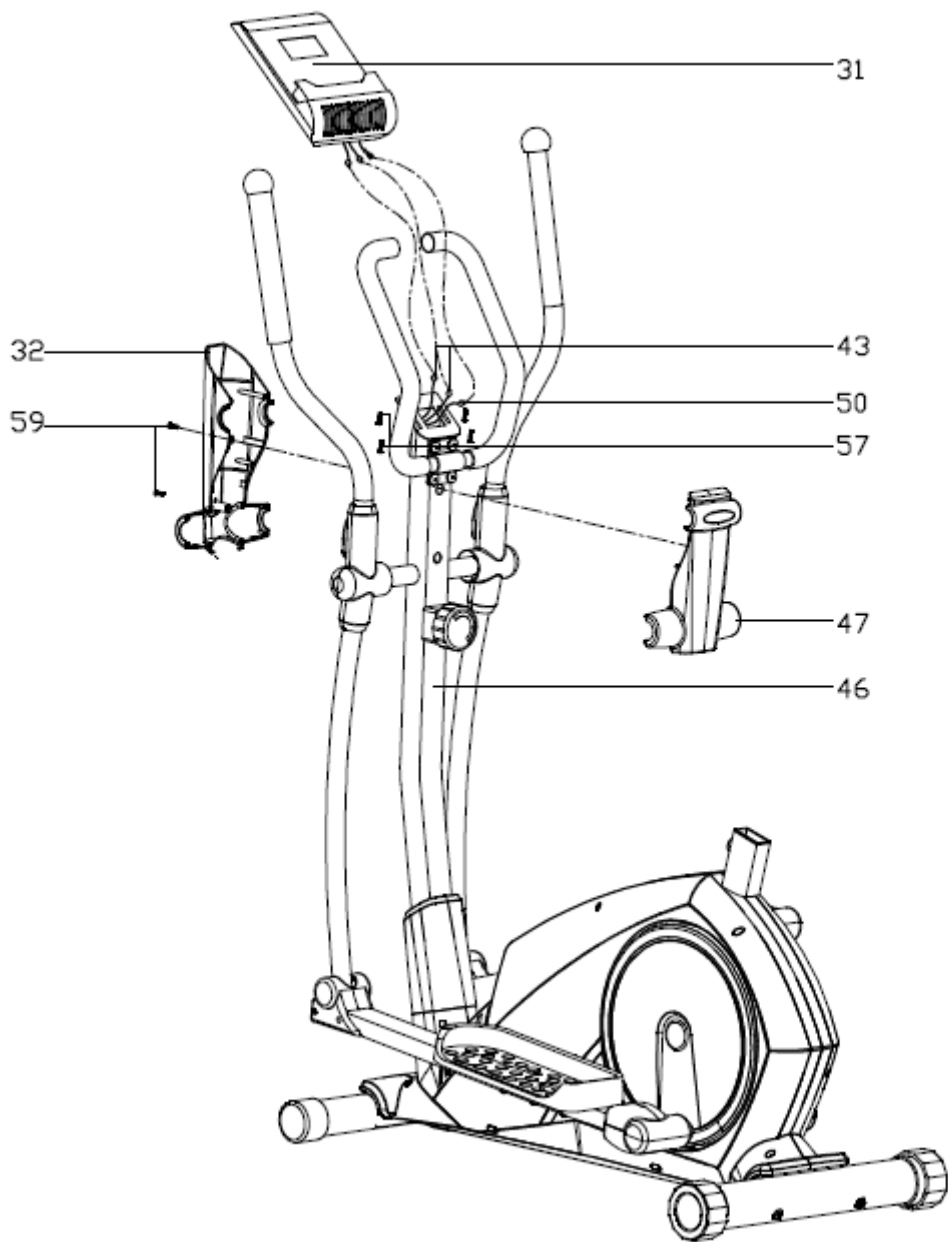
II : Fije la cubierta del tubo del pedal (17L, 17R) al tubo del pedal (15L, 15R) con el tornillo de rosca cruzada (59).

III: Fije la cubierta del enlace del tubo del pedal (54a, 54b) al enlace del tubo del pedal (39L, 39R) con el tornillo de rosca cruzada (16).



PASO 7:

Conecte los cables de pulso (43) y el cable del sensor superior (50) con los cables que vienen de la computadora (31) y luego conecte la computadora (31) al soporte del tubo vertical (46) con el tornillo de cabeza plana en cruz (57) y arandela plana (60) Finalmente, fije la cubierta delantera / trasera de la computadora (32/47) al tubo vertical (46) con el tornillo de rosca cruzada (59).

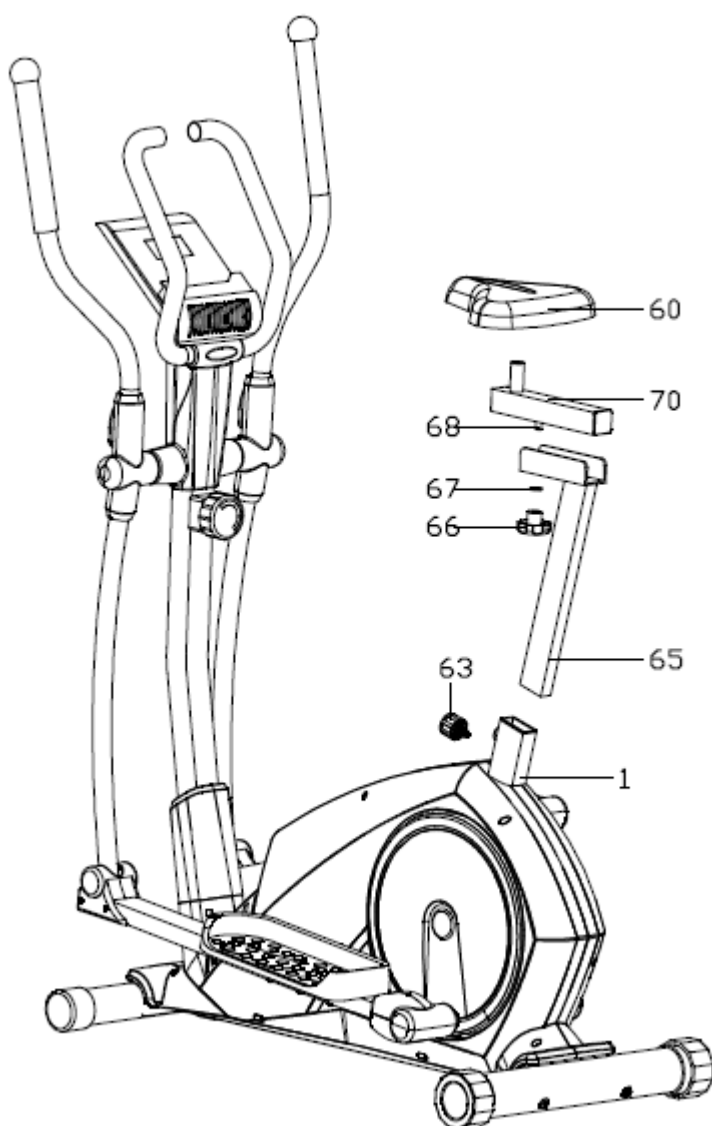


PASO 8:

A: Inserte el sillín (72) en el deslizador del sillín (70) y luego fíjelo con las herramientas.

B: Ajuste el deslizador del sillín (70) a una posición adecuada y luego fíjelo en el poste del sillín (72) con la tuerca de perilla (66), arandela en U (68) y la arandela plana (67).

C: Inserte el poste del sillín (65) en el poste del marco principal (1) y luego fíjelo con la perilla de pasador (63) después de ajustarlo a una altura adecuada.



CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Haz todo el programa al menos dos y preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana..

CALENTAMIENTO

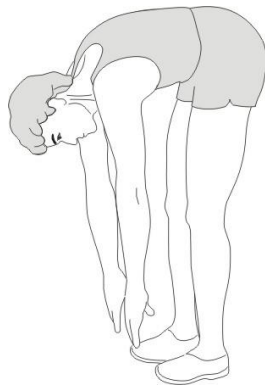
El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calienta de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o el ejercicio aeróbico. Realice actividades que eleven su frecuencia cardíaca y calientan los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, saltar, saltar la cuerda y correr en el lugar.

ESTIRAMIENTO

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su fuerza o sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos.



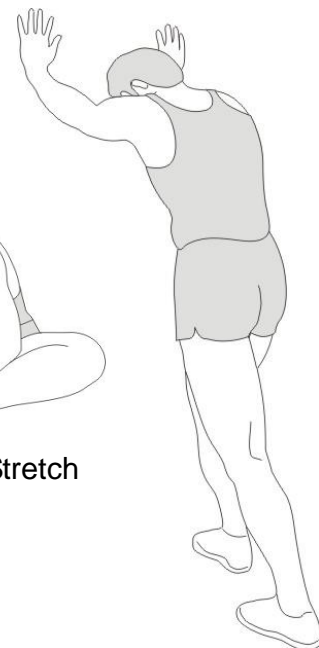
Side Stretch



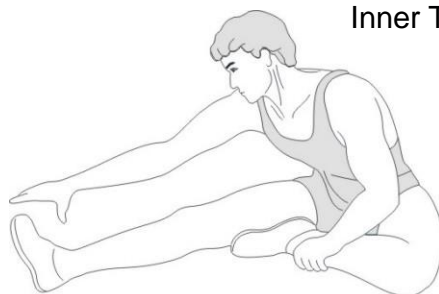
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Recuerde siempre consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios..

ENFRIAMIENTO

El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente su frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.