

Corplus Fitness

M#Life

MANUAL
DE USUARIO



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Lea todas las instrucciones de este manual, y realice ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
- Por favor, asegúrese de que ninguna de las partes está dañada, y de que todo esté bien ajustado antes de usar el equipo. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Es recomendable el uso de una estera u otro material para cubrir el piso.
- Por favor, use ropa y calzado apropiados cuando entrene con el equipo. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien las correas de los pedales.
- No intente ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgen problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- Tenga cuidado cuando pise o deje el pedal, siempre sostenga el manillar primero. Ponga el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal, y camine sobre el marco principal y luego pise el otro pedal. Al usarlo, por favor mantenga el manillar con las manos. Haga funcionar la máquina pedaleando o empujando el manillar suavemente, luego haga funcionar el equipo regularmente por la cooperación de manos y pies. Después del ejercicio, también ponga un pedal en la posición más baja y deje su pie en el pedal más alto primero y luego otro.
- No use el equipo al aire libre. Este equipo es para uso doméstico únicamente. Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- El peso máximo del usuario es de 130 kgs.

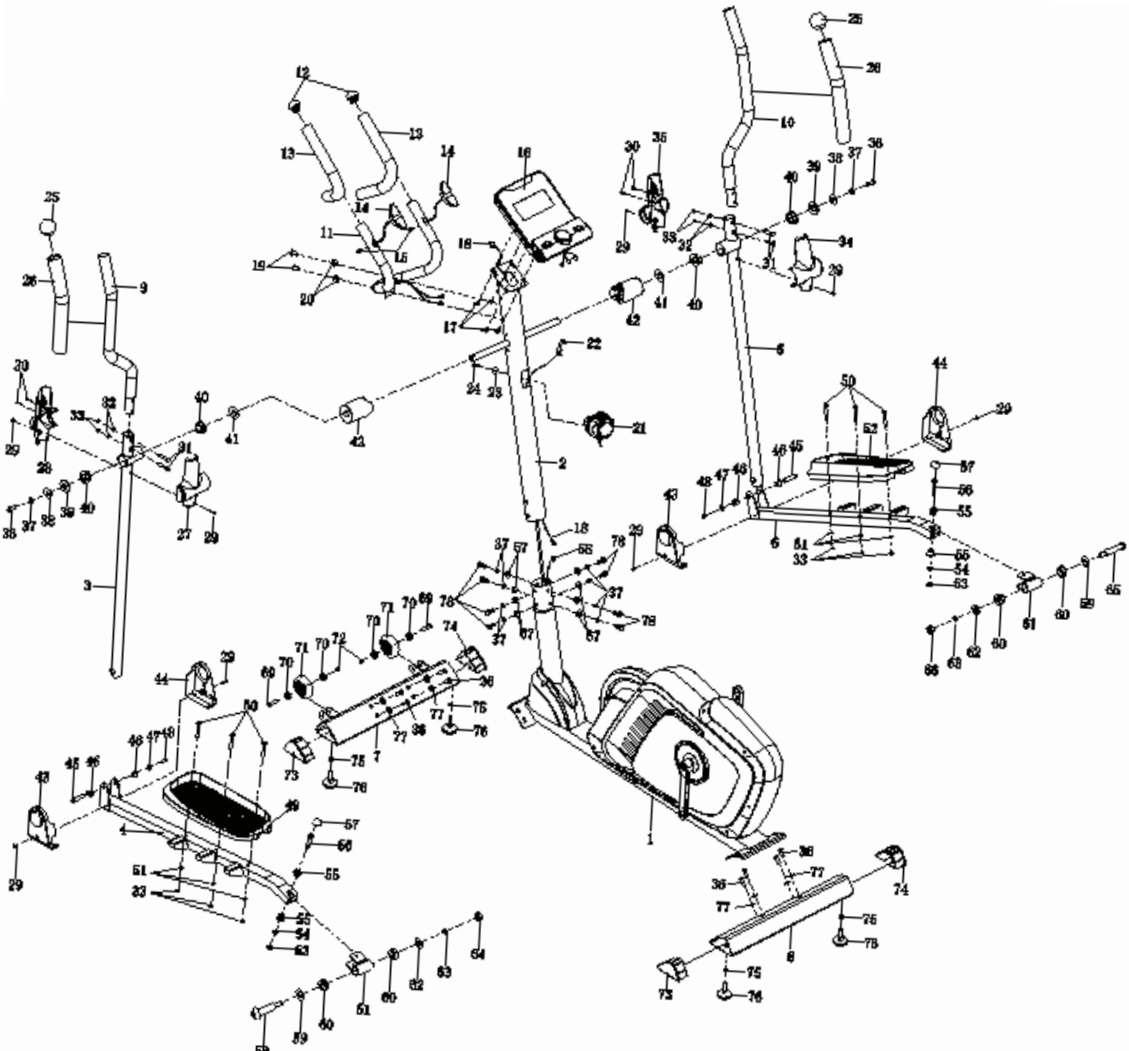


Atención

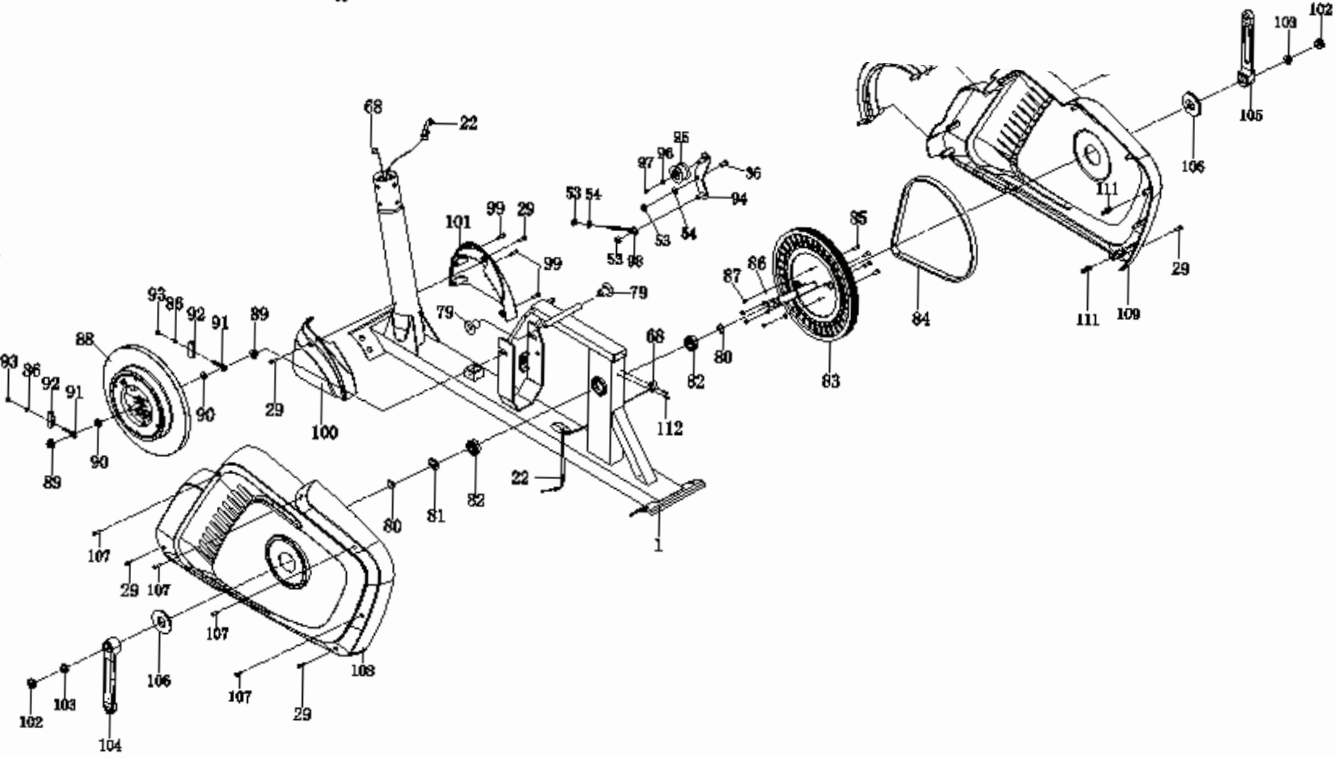
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Diagrama de desglose

a.

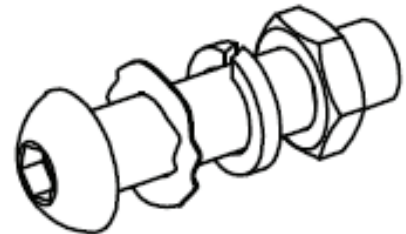


b.

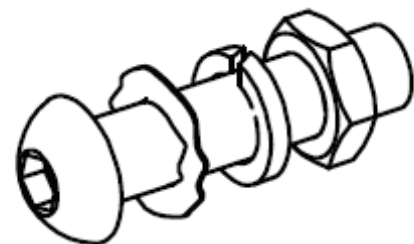


Lista de embalaje Hardware y Herramientas

- (58) Tornillo 1/2" para el soporte izquierdo con forma de U 1PC
 (59) Arandela ondulada Ø28xØ17x0.3 -1PC
 (63) Arandela de resorte Ø20 -1PC
 (64) Tuerca de nylon izquierda 1/2" 1PC (62) Arandela Ø16xØ28x1.0-1PC



- (65) Tornillo 1/2" para el soporte derecho con forma de U 1PC
 (59) Arandela ondulada Ø28xØ17x0.3 1PC
 (63) Arandela de resorte Ø20 - 1PC
 (66) Tuerca de nylon derecha 1/2" 1PC
 (62) Arandela Ø16xØ28x1.0 - 1PC



- (31) Tornillo M6X35 4PCS



- (50) Tornillo M6x40 6PCS



- (50) Tornillo M6x40 6PCS



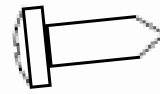
- (51) Arandela Ø6xØ12x1.0 6PCS



(32) Arandela de arco Ø6x
Ø12x1.0 4PCS



(30) Tornillo ST2.9x16
4PCS



(29) Tornillo ST4.2x20
8PCS

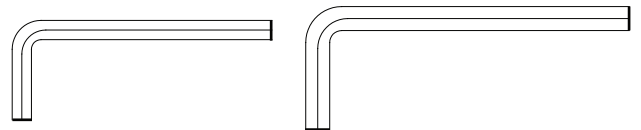


(57) Tapa de tuerca S13
2PCS

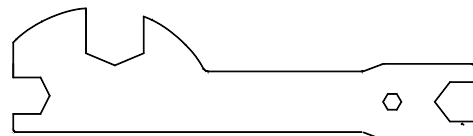


|| HERRAMIENTAS

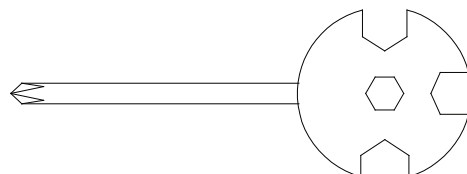
Llave Allen S6 y
Llave Allen S8



Multi Hex
1(pc)



Multi Hex con destornillador Phillips
s10,s13,s14,s15,



Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	13	Empuñadura de gomaespuma de la barandilla Ø31x24x450	2
2	Poste delantero	1	14	Sensor de pulso de mano con cable L=750	2
3	Brazo de la barandilla izquierda	1	15	Tornillo ST4.2x20	2
4	Barra de pie izquierdo	1	16	Computadora	1
5	Brazo de la barandilla derecho	1	17	Tornillo M5x10	4
6	Barra de pie derecho	1	18	Sensor de pulso de mano con cable A L=110	1
7	Estabilizador delantero	1	19	Tornillo M8x15	2
8	Estabilizador trasero	1	20	Arandela de arco Ø16xØ8	2
9	Barandilla izquierda	1	21	Perilla del control de tensión	1
10	Barandilla derecha	1	22	Cable de tensión L=1800	1
11	Manillar	1	23	Arandela grande de arco Ø16xØ8	1
12	Tapa de extremo del manillar Ø25x1.5	2	24	Tornillo M5x55	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	Tapa de extremo de la barandilla Ø32x1.5	2	40	Buje de metal en polvo Ø38,Ø32,Ø19,14	4
26	Empuñadura de gomaespuma de la barandilla Ø31x37x480	2	41	Arandela grande Ø38xØ19.2x0.8	2
27	Cubierta A del brazo izquierdo de la barandilla	1	42	Buje de plástico Ø60x88	2
28	Cubierta B del brazo izquierdo de la barandilla	1	43	Cubierta de la barra del pie izquierdo	2
29	Tornillo ST4.2x20	14	44	Cubierta de la barra del pie derecho	2
30	Tornillo ST2.9x16	4	45	Tornillo Ø10x45	2
31	Tornillo M6x35	4	46	Buje de metal en polvo Ø18xØ10x10	4
32	Arandela de arco Ø6	4	47	Arandela grande Ø6xØ18x1.5	2
33	Tornillo M6	10	48	Tornillo Ø6x15	2
34	Cubierta A del brazo derecho de la barandilla	1	49	Pedal izquierdo	1
35	Cubierta B del brazo derecho de la barandilla	1	50	Tornillo Ø6x40	6
36	Tornillo M8x20	11	51	Arandela Ø6xØ12x1.0	6
37	Arandela de resorte Ø8	10	52	Pedal derecho	1
38	Arandela grande Ø25xØ8x2	2	53	Tuerca M8	5
39	Arandela Ø38x3	2	54	Arandela Ø6xØ18x1.5	4

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
55	Buje de metal en polvo Ø18xØ8x10	4	70	Cojinete	4
56	Tornillo M8x50	2	71	Rodillo	2
57	Tapa de tuerca S13	2	72	Tornillo M6x12	1
58	Tornillo 1/2" para el soporte izquierdo en forma de U	1	73	Tapa de extremo para estabilizador I	2
59	Arandela ondulada Ø28xØ17x0.3	2	74	Tapa de extremo para estabilizador II	2
60	Buje de metal en polvo Ø24.5X Ø16x14	4	75	Tuerca M8	4
61	Soporte	2	76	Almohadilla de pie M8x30	4
62	Arandela Ø16xØ28x1.0	2	77	Arandela grande Ø20xØ8x2	8
63	Arandela de resorte Ø20	2	78	Tornillo M8x20	8
64	Tuerca de nylon izquierda 1/2"	1	79	Bloque de límite	2
65	Tornillo 1/2" para el soporte derecho en forma de U	1	80	Anillo de eje	2
66	Tuerca de nylon derecha 1/2"	1	81	Arandela ondulada de resorte Ø17x Ø21x0.3	1
67	Arandela grande de arco Ø20xØ8x2	8	82	Cojinete	2
68	Cable del sensor II L=1600	2	83	Polea de correa con manivela	1
69	Tornillo M6x15	2	84	Correa	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
85	Tornillo M6x15	4	99	Tornillo ST4.8x20	3
86	Arandela de resorte Ø6	6	100	Cubierta decorativa izquierda	1
87	Tuerca M6	4	101	Cubierta decorativa derecho	1
88	Volante	1	102	Tapa de la cubierta	2
89	Tuerca M10x1.0x6	2	103	Tuerca M10X1.25	2
90	Tuerca M10x1.0	2	104	Manivela izquierda	1
91	Cáncamo M6x36	2	105	Manivela derecha	1
92	Soporte en forma de U	2	106	Tapa de la cubierta Ø60XØ25x10	2
93	Tuerca M6 S10	2	107	Tornillo ST4.2x25	1
94	Soporte del volante	2	108	Cubierta de la cadena izquierda	1
95	Rodillo del volante	1	109	Cubierta de la cadena derecho	1
96	Arandela Ø6XØ12x1.0	1	110	Cubierta del volante	1
97	Tornillo M6x10	1	111	Tornillo de plástico Ø8x32	2
98	Cáncamo M8x85	1	112	Tornillo ST2.9x12	2

Instrucciones de montaje



Atención

Por favor, siga estas instrucciones paso por paso para ensamblar esta bicicleta fija.

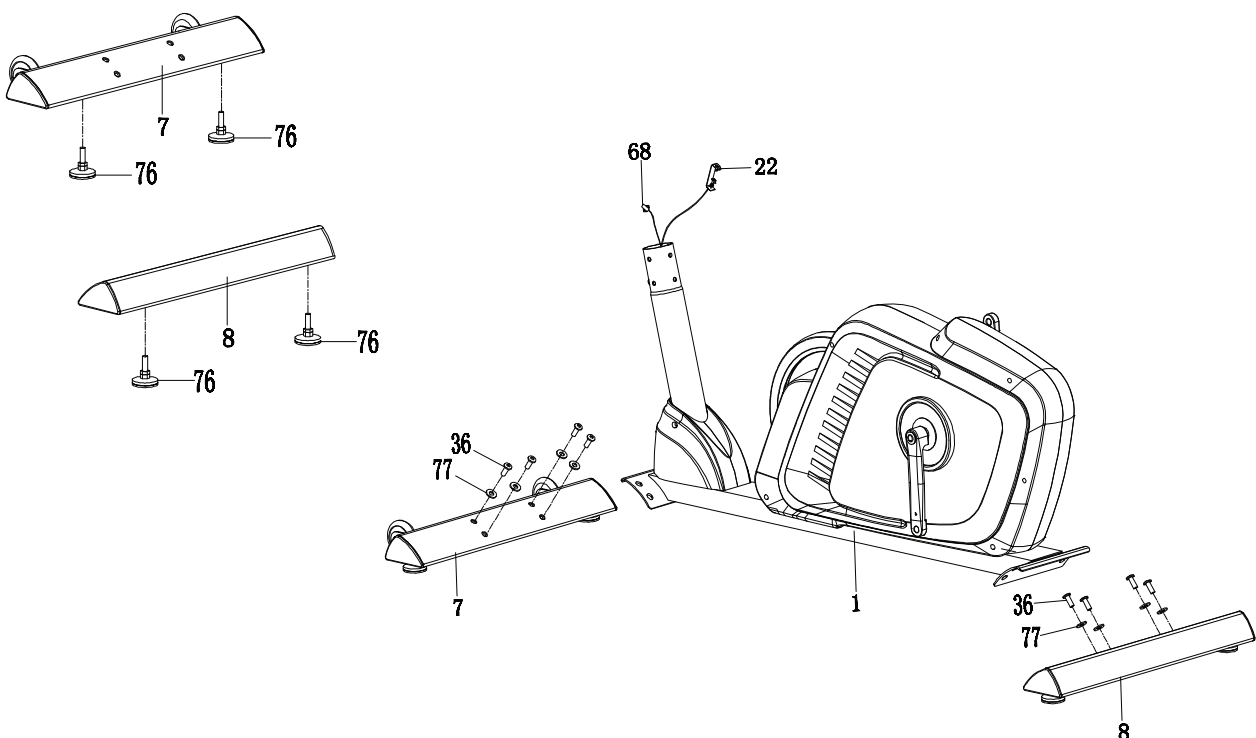
1 Instalación estabilizadores delantero y trasero

Coloque dos almohadillas de pie (76) en el estabilizador delantero (7).

Coloque dos almohadillas de pie (76) en el estabilizador trasero (8).

Coloque el Estabilizador Frontal (7) delante del Marco Principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (7) en la parte delantera del marco principal (1) con cuatro tornillos M8x20 (36), cuatro arandelas grandes Ø8xØ20x2.0 (77).

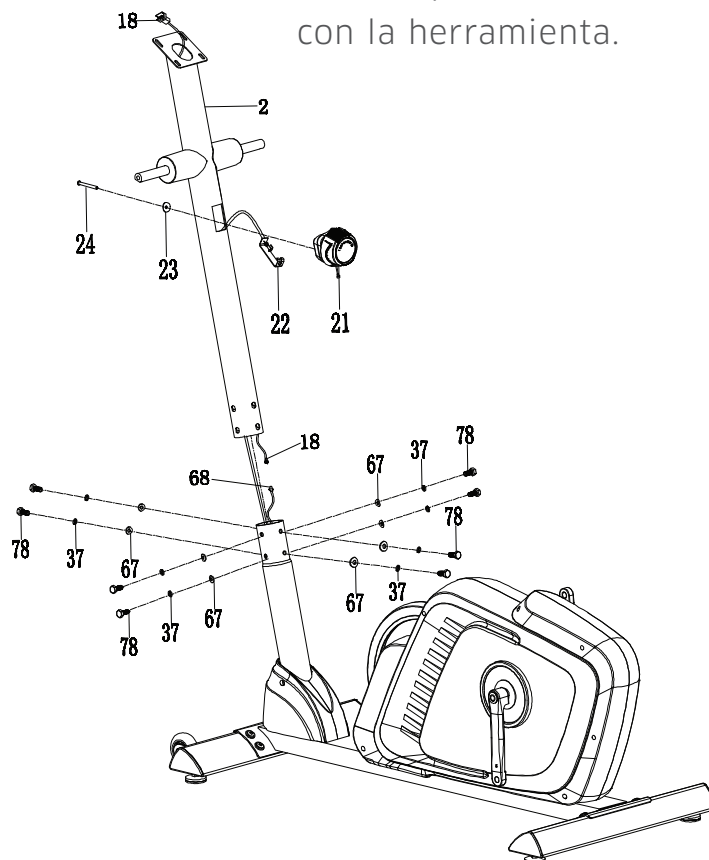
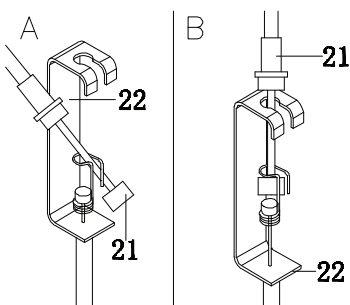
Coloque el estabilizador trasero (8) detrás del marco principal (1) y alinee los agujeros de los pernos. Fije el estabilizador trasero (8) en la parte trasera del marco principal (1) con cuatro tornillos M8x20 (36), cuatro arandelas grandes Ø8xØ20x2.0 (77).



2 | Instalación del poste del manillar

Quite 8 tornillos M8x20 (78), 8 arandelas grandes $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2.0$ (67), 8 arandelas de resorte $\text{\O}8$ (37) del marco principal (1). Retire los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada. Inserte el cable de tensión (22) en el orificio inferior del poste delantero (2) y extráigalo del orificio cuadrado del poste delantero (2). Conecte el cable del sensor II (68) del marco principal (1) al cable del sensor I (18) desde el poste delantero (2). Inserte el poste delantero (2) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con 8 tornillos M8x20 (78), 8 arandelas grandes de $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2.0$ (67), 8 arandelas de resorte $\text{\O}8$ (37) que se retiraron. Apriete los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada.

Retire 1 arandela curva de $\text{\O}5$ (23) y 1 tornillo M5x55 (24) de la perilla de control de tensión (21). Retire el tornillo y la arandela de curva con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada. Coloque el extremo del cable del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (21) en el gancho de resorte del cable de tensión (22) como se muestra en el dibujo A. Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (21) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte metálico del cable de tensión (22), como se muestra en el dibujo B. Conecte la perilla de control de tensión (21) en el poste delantero (2) con la arandela curva $\text{\O}5$ (23) y el tornillo M5x55 (24) para la perilla de control de tensión que se retiraron. Apriete la arandela y el tornillo con la herramienta.



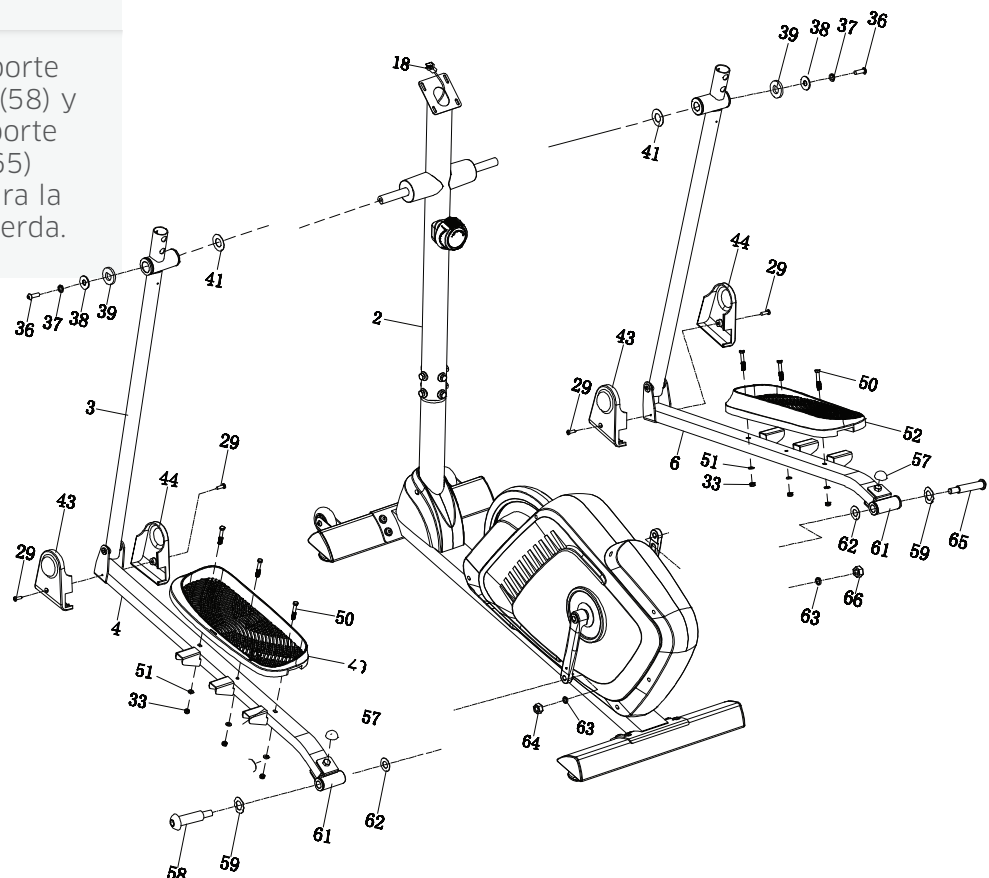
3 Instalación de los brazos izquierdo/derecho de la barandilla, barras de pies izquierda/derecha, pedales izquierdo/derecho, cubiertas A/B de barras de pies.

Retire 2 tornillos M10x18 (36), 2 arandelas de resorte Ø8 (37), 2 arandelas grandes Ø25xØ8x2 (38) y 2 arandelas Ø38x3 (39) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del poste delantero (2). Sujete el brazo izquierdo de la barandilla (3) en el eje horizontal izquierdo del poste delantero (2) con 1 tornillo M10x18 (36), 1 arandela de resorte Ø8 (37), 1 arandela grande Ø25xØ8x2 (38) y 1 arandela Ø38x3 (39) que se retiraron. Sujete el soporte izquierdo con forma de U (61) a la manivela izquierda (87) con 1 tornillo 1/2" para el soporte izquierdo con forma de U (58), arandela ondulada Ø28xØ17x0.3 (59)

arandela Ø16x Ø28x1.0 (62) arandela de resorte (63), arandela de resorte Ø20 (64), y tuerca izquierda de nylon 1/2" (64). Instale la tapa S13 (57) en el soporte izquierdo con forma de U (61).- Fije el pedal izquierdo (49) en la barra del pie izquierdo (4) con tres tuercas de nylon M6 (33), tres arandelas Ø6xØ12x1.5 (51) y tres tornillos M6x40 (50). Sujete las cubiertas A/B de las barras de pies (43, 44) a la barra de pie izquierdo (4) con 2 tornillos Phillips auto-perforantes ST4.2x20 (29). Repita el paso anterior para fijar el brazo de la barandilla derecha (5) al eje horizontal derecho del poste delantero (2) y el soporte derecho con forma de U (61) a la manivela derecha (87).

NOTA

El tornillo 1/2" para el soporte izquierdo con forma de U (58) y el tornillo 1/2" para el soporte derecho con forma de U (65) están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda.

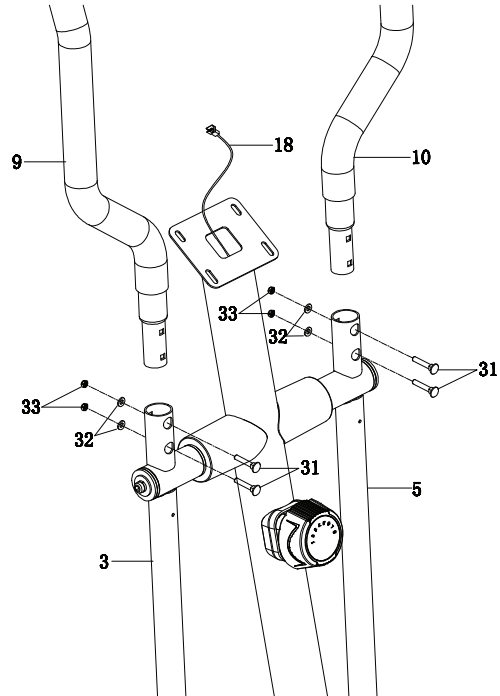


4 | Instalación izquierda/derecha

Sujete las barandillas izquierda/derecha (9, 10) en los brazos de la barandillas izquierdo/derecho (3, 5) con 4 tornillos M6x35 (31), 4 arandelas curvas Ø6xØ12x1 (32) y 4 tuercas M6 (33). Apriete las tuercas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

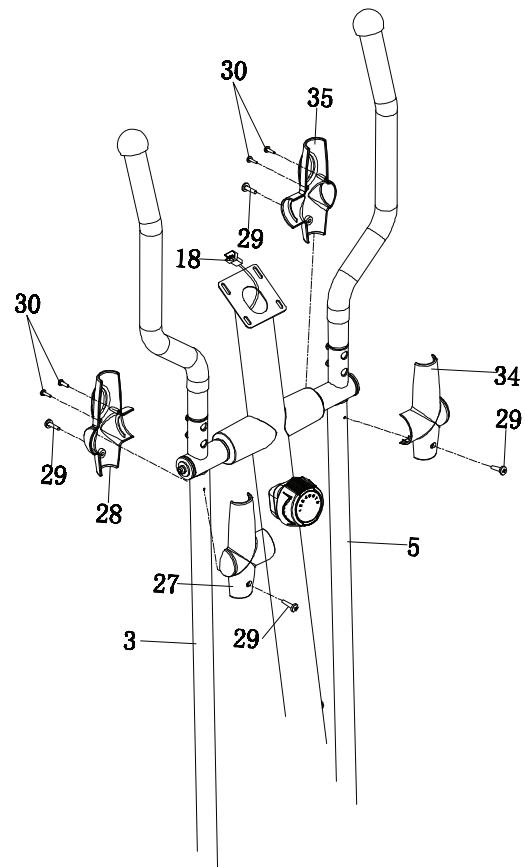
NOTA

Mantener bien recto a la hora de colocar las barandillas.



5 | Instalación de las cubiertas A/B de los brazos derecho/izquierdo de la barandilla.

Sujete las barandillas izquierda/derecha (9, 10) en los brazos de la barandillas izquierdo/derecho (3, 5) con 4 tornillos M6x35 (31), 4 arandelas curvas Ø6xØ12x1 (32) y 4 tuercas M6 (33). Apriete las tuercas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.



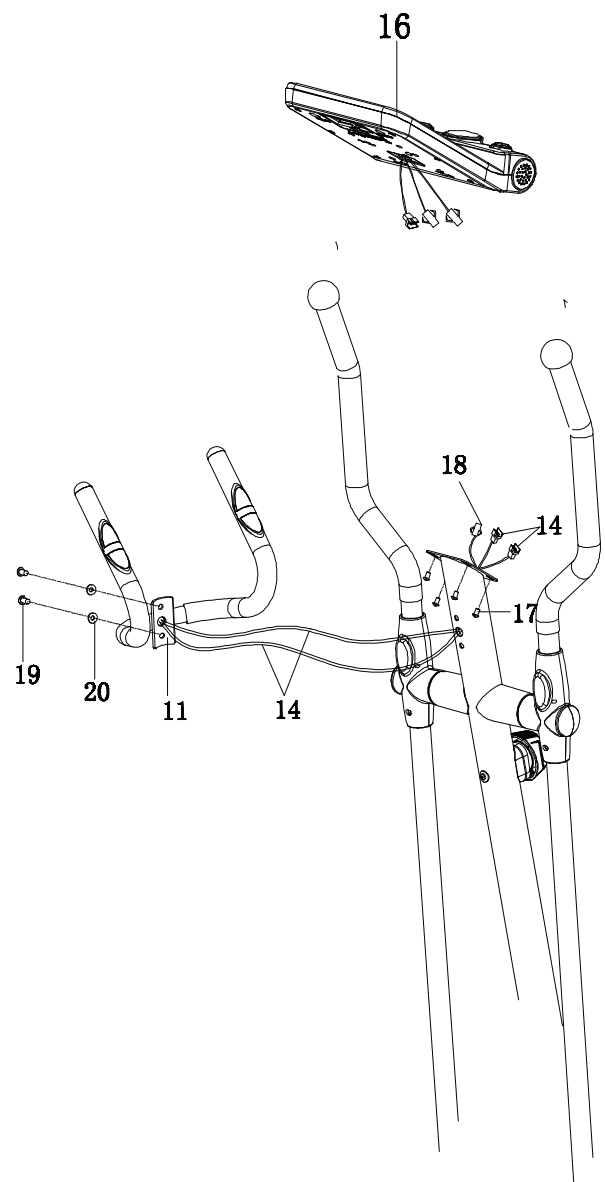
6 | Instalación del manillar y la computadora

Quite 4 tornillos M5x10 (17) de la parte posterior de la computadora (16). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada. Quite 2 tornillos M8x15 (19) y 2 arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (20) del poste delantero (2). Retire los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada.

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (14) del manillar (11) en el orificio del poste delantero (2) y, a continuación, tire de ellos del extremo superior del poste delantero (2).

Coloque el manillar (11) en el poste delantero (2) con 2 tornillos M8x15 (19) y 2 arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (20) que se retiraron. Apriete los tornillos y las arandelas curvas con la llave Allen S6 suministrada.

Conecte los cables del sensor I (18) y del sensor de pulso de mano (14) a los cables que vienen de la computadora (16) y luego conecte la computadora (16) al extremo superior del poste delantero (2) con 4 tornillos M5x10 (17) que se retiraron. Ajuste los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



MANTENIMIENTO

II SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
<p>La bicicleta elíptica se tambalea cuando está en uso.</p>	<p>Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.</p>
<p>No se muestran datos en la pantalla de la consola del ordenador.</p>	<p>Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero.</p> <p>Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías.</p> <p>Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.</p>
<p>No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o inconsistente.</p>	<p>Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de pulso manual estén bien fijadas.</p> <p>Para asegurarse de que la lectura del pulso es más precisa, cuando intente probar las cifras de su ritmo cardíaco mantenga los sensores de agarre del manillar con las dos manos en lugar de con una sola mano.</p> <p>Aprieta demasiado los sensores de pulso manual. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene los sensores de pulso manual.</p>
<p>La bicicleta elíptica hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p>	<p>La bicicleta elíptica hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p> <p>Los tornillos pueden estar flojos en la bicicleta. Por favor inspeccione los tornillos y apriete los que estén sueltos.</p>



LIMPIEZA DE LA BICICLETA

- La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave.
- No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico.
- Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso.
- Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.
- Por favor, mantenga la, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.



ALMACENAMIENTO DE LA BICICLETA

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

MANUAL DE INSTRUCCIONES | Monitor de ejercicios

|| ESPECIFICACIONES

TIEMPO : 00:00-99:59

VELOCIDAD (SPD) : 0-99.9KM/H (ML/H)

DISTANCIA (DIST) : 0-999.9KM (ML)

CALORÍAS (CAL) : 0-9999KCAL

ODÓMETRO (ODO) : 0-999.9KM (ML)

PULSO (PUL) : 40~240BPM

|| FUNCIONES DE LAS TECLAS

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función que desee.

SET: Puede proceder a establecer los datos para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.

CLEAR (RESET): Tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.

ON / OFF (START / STOP): Tecla para pausar la entrada de señal pulsando la tecla.

|| FUNCIONES

SCAN

Muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

TIME - TIEMPO

Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará al iniciar el ejercicio.

SPEED - VELOCIDAD

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.



CALORIE - CALORÍAS

Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

DISTANCE - DISTANCIA

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Aparecerá la distancia de cada entrenamiento.

PULSE - PULSO

Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto(o coloque el clip de oreja en el oído) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

ODOMETER - ODÓMETRO

Presione la tecla MODE hasta que el indicador avance a ODOMETER. La distancia acumulada total se mostrará.

RPM

Mida el promedio de vueltas por minuto.



II PROCEDIMIENTOS DE FUNCIONAMIENTO

AUTO ON/OFF

- El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando se detecta una entrada del sensor de velocidad.
- El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

RESET

La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

MODE

Para elegir el SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneado, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comienza a parpadear. La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.



BATERÍA

Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado.

Guía para ejercicios de calentamiento

|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

|| TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



MANTENGA
10 SEGUNDOS

|| TOQUE DE PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo.



ESTIRAR
SUAVEMENTE

II ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



ANTES Y DESPUÉS DE EJERCITAR

II ESTIRAMIENTO ISQUITIBIAL

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA 10 SEGUNDOS

II CALENTARSE Y ENFRIARSE

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna.



REPITA 2-3 VECES

II ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo.



REPITA 3-4 VECES

Corplus Fitness

M#Life

www.corplusfitness.com