

# Corplus Fitness

**B#Advance**

MANUAL  
DE USUARIO



# PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Antes de emprender cualquier programa de ejercicio que aumentará la actividad cardiovascular, por favor asegúrese de consultar a un médico. Un ejercicio vigoroso frecuente debe ser aprobado por su médico y el uso adecuado de su producto es esencial. Por favor, lea atentamente este manual antes de comenzar el montaje de su producto o empezar a hacer ejercicio.
- Por favor, mantenga a los niños alejados del producto cuando esté en uso. No permita que los niños se suban o jueguen en él. Si se le permite a los niños usar el equipo, su desarrollo mental y físico, y sobre todo su temperamento, se deben tener en cuenta. Ellos deben ser controlados e instruidos para la correcta utilización del equipo.
- Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que hay al menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras se hace ejercicio.
- Compruebe periódicamente que todas las tuercas, pernos y accesorios, estén bien apretados. Revise periódicamente todas las piezas móviles en busca de signos evidentes de desgaste o daño.
- Limpie sólo con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, no utilice el producto.
- Antes de comenzar a ejercitarse, asegúrese siempre de que el producto esté sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, coloque un tapete de goma debajo para reducir la posibilidad de un accidente.
- Siempre use ropa y calzado adecuado. No use ropa suelta que pueda engancharse o quedar atrapada durante el ejercicio.
- Su producto está diseñado para su uso en condiciones secas y limpias. Evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que podrían dar lugar a la corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.
- Peso máximo 110 kg.

## Antes de comenzar

---

### HERRAMIENTAS

---

Si es necesario, la mayoría de nuestros productos se suministran con las herramientas básicas, que le permitirán ensamblar con éxito su producto. Sin embargo, puede que le resulte beneficioso tener un martillo de cabeza blanda y tal vez una llave inglesa, ya que esto puede ayudar

### PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

---

Es importante que usted ensamble su producto en un área limpia, clara y ordenada. Esto le permitirá moverse en torno al producto mientras se está encastrando componentes y se reduce la posibilidad de lesiones.

### TRABAJAR CON UN AMIGO

---

Puede que le resulte más rápido, seguro y fácil de ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, dado que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solo.

### ABRIR LA CAJA DE CARTÓN

---

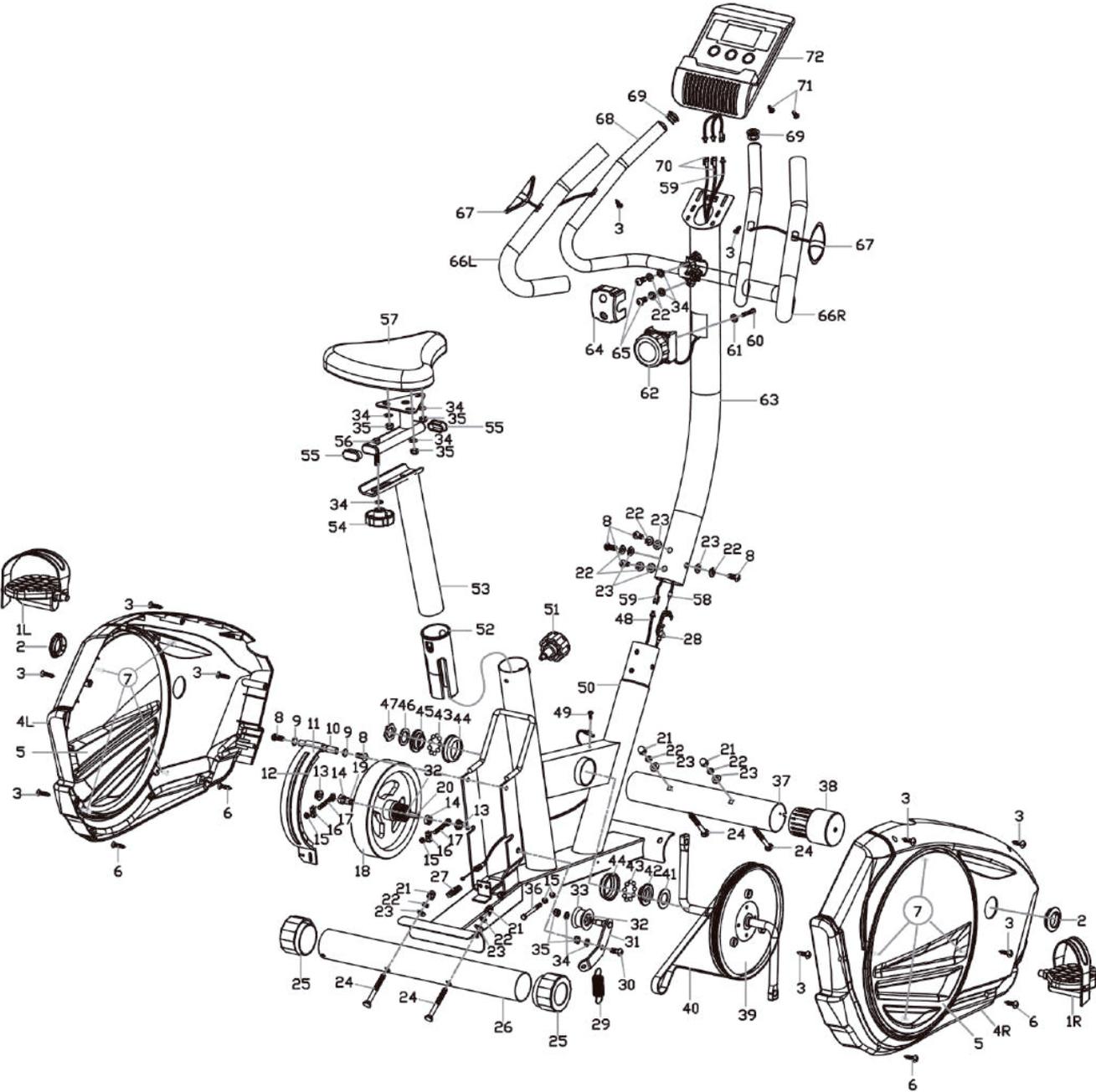
Abra con cuidado la caja que contiene el producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de reducir el riesgo de lesiones. Tenga cuidado con las grapas afiladas que se utilizan para sujetar las aletas de la caja, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja de cartón en la posición correcta, ya que esta será la forma más fácil y más segura para extraer todos los componentes.

### DESEMPAQUETAR LOS COMPONENTES

---

Extraiga con cuidado cada componente, Comparando con la lista de piezas para asegurarse que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje del producto. Tenga en cuenta que algunas de las partes pueden ya estar montadas a los componentes principales.

# Despiece del equipo



## Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Pedal (Izquierdo / Derecho)	1	13	Tuerca de seguridad	2
2	Protector de la cadena	2	14	Soporte	2
3	Tornillos	10	15	Soporte	4
4	Cubierta de la cadena	2	16	Filo separador	2
5	Placa giratoria	2	17	Tornillo	2
6	Tornillo	4	18	Rueda inercial	1
7	Tornillo	8	19	Tubos	1
8	M8*20MM PERNO ALLEN	6	20	Eje principal	1
9	Anillo de salto	2	21	Tuerca abovedada M8	4
10	Eje principal	1	22	Arandela resorte M8	10
11	Soporte magnético	2	23	Arandela curva M8	8
12	Imán	9	24	M8*75MM PERNO	4

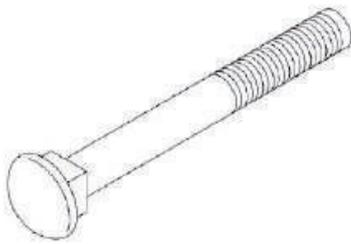
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	Tapa hexagonal	2	40	Correa	1
26	Estabilizador trasero	1	41	Espaciador	1
27	Resorte	1	42	Espaciador	1
28	Cable de tensión	1	43	Polea	2
29	Resorte	1	44	Guarda	2
30	Tornillo	1	45	Tornillo	1
31	Soporte de polea	1	46	Espaciador	1
32	Soporte	4	47	Tornillo	1
33	Polea	1	48	Cable sensor inferior	1
34	Arandela curva m8	8	49	Tornillo tapa	1
35	Arandela plana	5	50	Cuadro principal	1
36	Tornillo hexagonal	1	51	Perilla de ajuste m16	1
37	Estabilizador delantero	1	52	Pie interno del asiento	1
38	Rueda de transporte	2	53	Pie del asiento	1
39	Manivela	1	54	Perilla de ajuste del asiento	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
55	Cubierta	2	64	Cubierta del manubrio	1
56	Soporte del asiento	1	65	Perno allen m8x30	2
57	Asiento	1	66	Cubierta de goma	2
58	Perilla de control de tensión	1	67	Sensor de pulso	2
59	Sensor superior	1	68	Manubrio	1
60	Tornillo	1	69	Cubierta del manubrio	2
61	Arandela plana	1	70	Cable sensor superior	2
62	Perilla de control de tensión	1	71	Tornillo M6*12	2
63	Poste del manubrio	1	72	Monitor	1

## Ensamblado

### LISTA DE ACCESORIOS

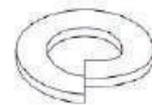
Estos son todos los accesorios que se necesitan para completar el montaje de su equipo. Muchos de los siguientes accesorios están montados sin ajustar al componente o marco y tendrán que ser removidos antes del montaje.



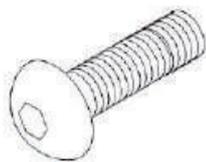
#24:M8X75  
4PCS



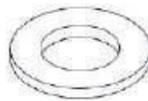
#23:Ø8.5XØ18  
4PCS



#22:Ø8.5XØ14  
6PCS



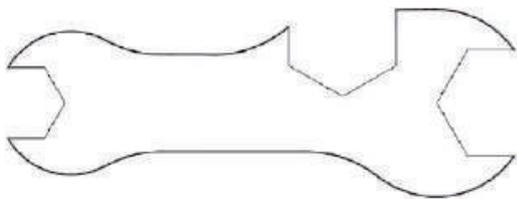
#65:M8X30  
2PCS



#34:Ø8.5XØ16  
2PCS



#21:M8  
4PCS



13\*14\*15



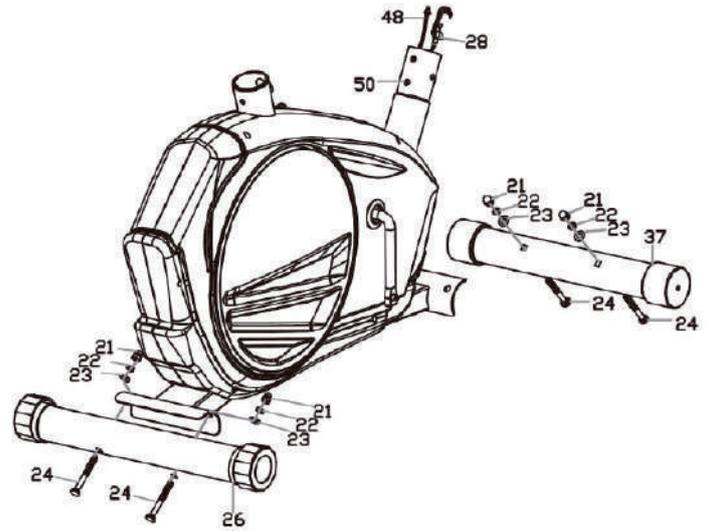
6MM

## Instrucciones de montaje

- 1 Una el estabilizador delantero y trasero (26 y 37) en el bastidor principal (50) con 4 x M8 x 75mm perno del soporte (24), 4 x M8 arandelas en curva (23), 4 x M8 arandelas de resorte (22), y 4 x M8 tuercas abovedadas (21).

### NOTA

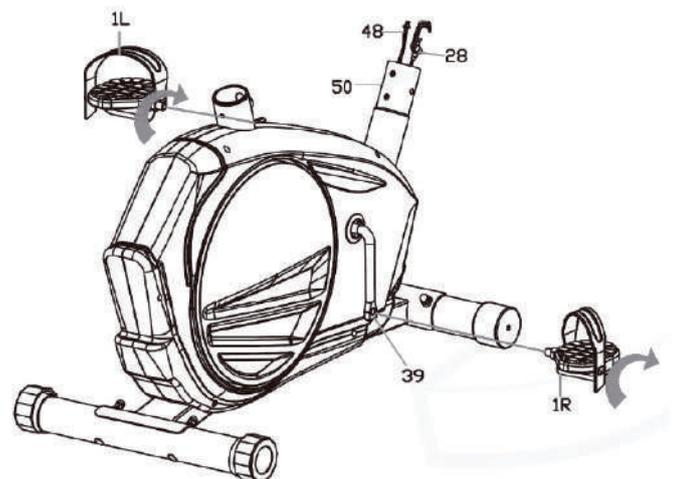
NO apriete completamente los tornillos, tuercas o conexiones en esta etapa a menos que se indique específicamente que lo haga



- 2 Conecte el cable del centro (17) al cable conectivo (18). Coloque el extremo de cable del cable de resistencia del control de tensión (20) en el gancho de resorte del cable de tensión (16). Finalmente, inserte el poste del manillar (4) en el cuadro principal (1) y asegure con el tornillo Allen (19) y la arandela de arco (32).

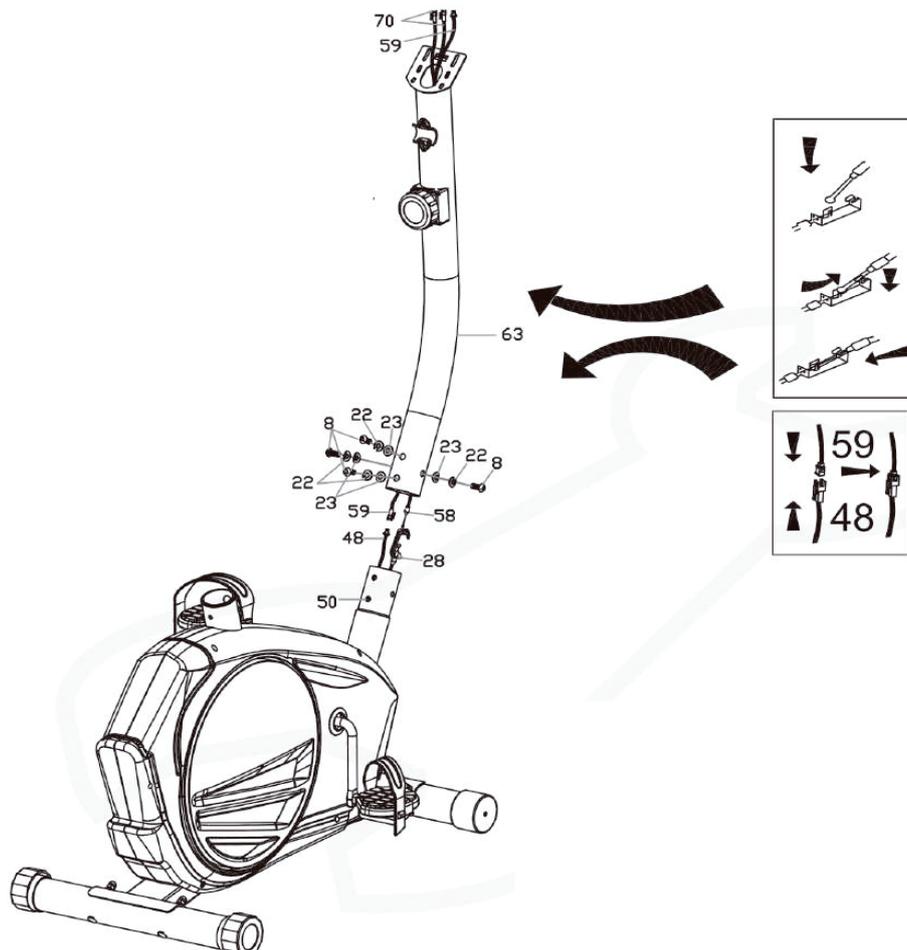
### NOTA

Un pedal se suministra con una rosca a la derecha para montar con la mano derecha girando en sentido horario. El otro pedal se suministra con una rosca a la izquierda para montar con la mano izquierda girando en sentido antihorario.



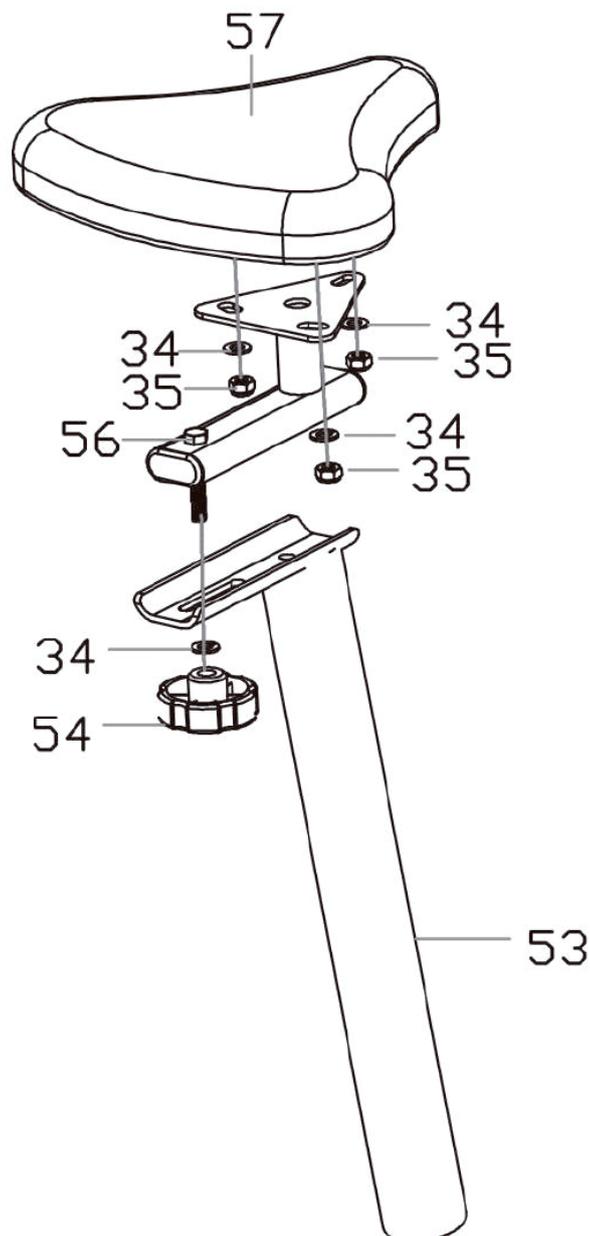
## Instrucciones de montaje

- 3 | **A)** Coloque el extremo del cable de tensión (58) en el gancho de resorte del cable de menor tensión (28).
- B)** Tire del cable de tensión hacia arriba y empuje en el hueco el soporte metálico del cable de menor tensión.
- C)** Complete el montaje como se muestra y, si es necesario, cierre la sección abierta del soporte con un par de alicates ya que esto ayudará a mantener los cables unidos.
- D)** Conecte la parte superior del cable del sensor (59) a la parte inferior del cable del sensor (48), asegurando una conexión hermética. Haga pasar el cable superior (59) a través de la parte superior del manillar vertical (63)
- E)** Baje con cuidado el manillar vertical (63) sobre el bastidor principal (50), encajándolo lentamente 4 x M8 x 20mm pernos Allen (8), y 4 x M8 arandelas resorte y 4 x M8 arandelas curvas (36). Asegúrese de que el manubrio quede correctamente alineado y apriete todos los accesorios.



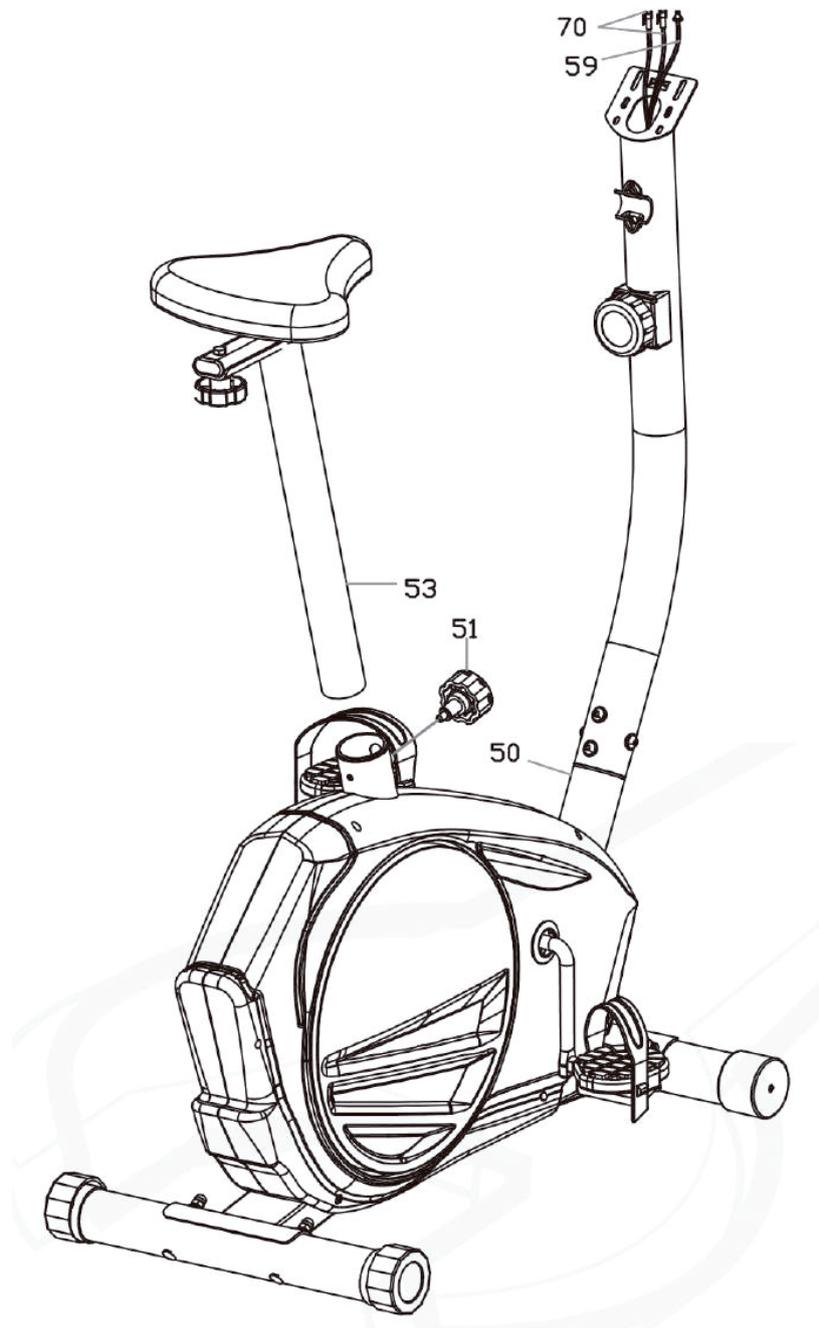
## Instrucciones de montaje

- 4 | Retire las tuercas de seguridad 3 x M8 (35), y las arandelas planas 3 x M8 (34) de la parte inferior del asiento (57). Una el asiento (57) a la base deslizante (56) usando las arandelas planas 3 x M8 (35) y las tuercas de seguridad 3 x M8 (34). Por último, adjunte la base deslizante (56) al poste para el asiento (53), con una arandela plana M8 (34) y la perilla de ajuste (54). Coloque la base deslizante en la posición adecuada y luego apriete la perilla de ajuste.



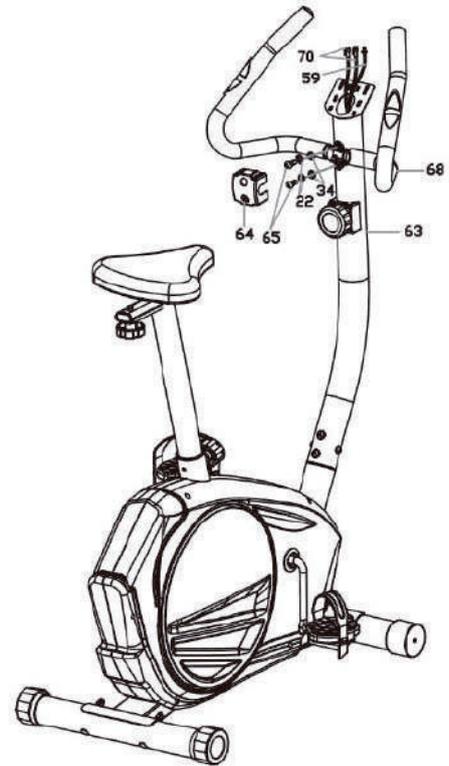
## Instrucciones de montaje

- 5 | Coloque el asiento ya montado (53) en el bastidor principal (50), seleccione la altura deseada que le permita flexionar la rodilla en la parte inferior del pedaleo y asegure el asiento en su lugar con la perilla de ajuste (51), modifique la altura del asiento y vuelva a ajustar la perilla (51). No superar la marca "MAX" en el poste.



## Instrucciones de montaje

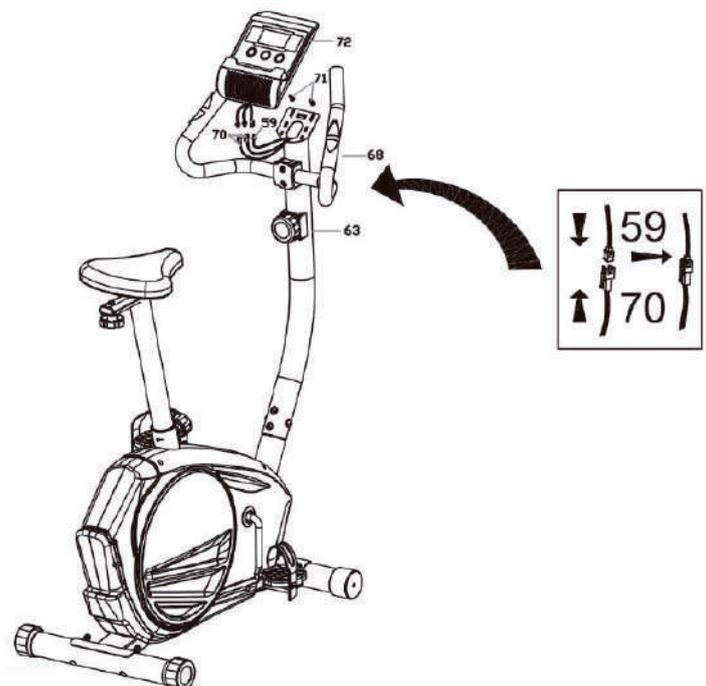
- 6 Monte el manubrio (68) en el poste vertical (63) con dos pernos allen M8 x 30 (65), dos arandelas de resorte M8 (22), y dos arandelas curvas M8 (34).



### NOTA

Por razones de seguridad, durante el uso no apoye el peso del cuerpo sobre el manubrio. Por favor, compruebe periódicamente la seguridad de los tornillos del manubrio.

- 7 Monte la computadora de ejercicios (72) en el poste vertical (68), utilizando dos tornillos M6 x 12 mm (71). Conecte el cable principal (59) y el cable del sensor de pulso (70) salientes del poste vertical en la parte posterior de la computadora (72).



## Información para el usuario

Para la función de “pulso”, humedezca sus manos antes de usar para asegurar un buen contacto con las almohadillas del sensor. El no hacerlo puede resultar en una mala conexión y una lectura errada del pulso. Para ahorrar consumo de batería, el monitor se apagará después de que haya estado inactivo durante aproximadamente cuatro minutos

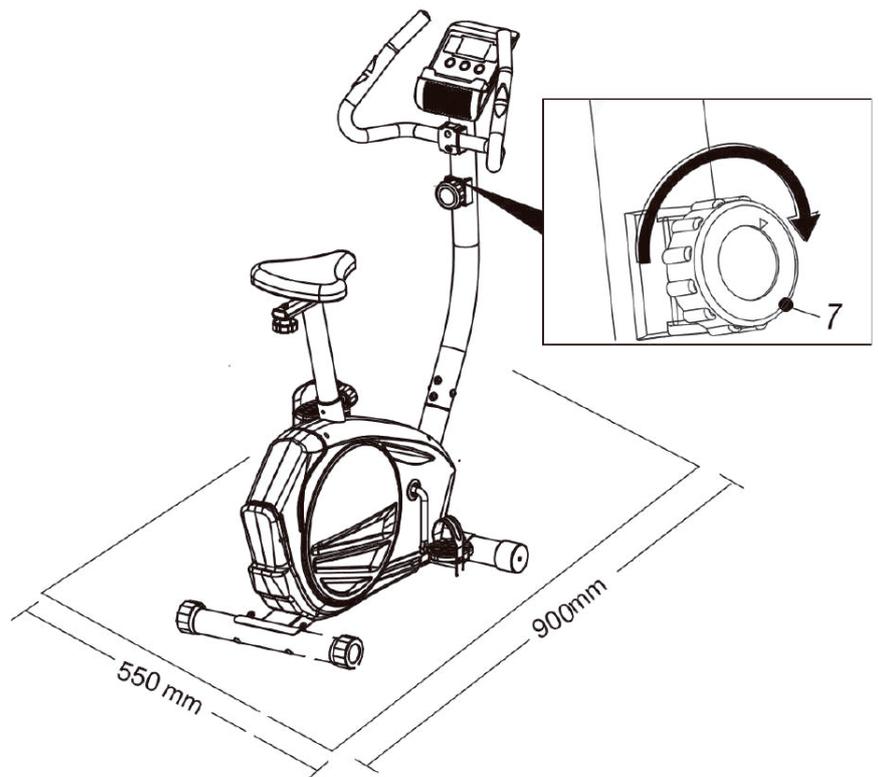
### INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Para colocar las baterías necesarias (no incluidas) para la computadora, retire la tapa posterior. Coloque con cuidado las baterías mediante el ajuste entre los contactos expuestos en el compartimiento de la batería. Asegurese de que las baterías están equipadas con el signo + y - y que ambos coincidan con el esquema en la etiqueta o en el compartimiento de la batería. Si las baterías no estuvieran correctamente puede la computadora resultar dañada. Elimine las baterías viejas con cuidado y consideración.

### AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para ajustar la resistencia de pedaleo durante su uso, empiece girando el mando de tensión totalmente al comienzo de su entrenamiento. Poco a poco aumente la resistencia de pedaleo girando el mando de tensión en sentido horario según se requiera.

Cuando haya terminado su rutina, gire el mando de tensión de nuevo para asegurarse de que la tensión del cable del controlador no haya quedado bajo tensión cuando el equipo no está en uso.



#### NOTA

La superficie del equipo ensamblado y en pie es de 90cm x 55cm. El peso del equipo ya ensamblado es de 25,8kg

## MANUAL DE INSTRUCCIONES | Monitor de ejercicios

### BATERÍAS (PILAS)

2 Pilas AA

### TEMPERATURA

#### AMBIENTE DE GUARDADO

-10°C - +60°C

### TEMPERATURA

#### AMBIENTE EN USO

0°C - +40°C



## || ESPECIFICACIONES

**AUTO SCAN :** CADA 6 SEGUNDOS

**VELOCIDAD :** 0.00 - 99.9 KM/H

**DISTANCIA :** 00.00 - 99.99 KM (cuenta progresiva)

**TIEMPO :** 0.00 - 99.59 MINUTOS (cuenta progresiva)

**ODÓMETRO :** 0.1 - 999.9 KMS

**CALORÍAS :** 0.1 - 999.9 Kcal (técnicos)

**PULSO :** 40-240 LATIDOS POR MINUTO

**MODE :** Presionar para seleccionar funciones.

**SET :** Para establecer el tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso.

**RESET :** para restablecer asociaciones de consumidores de tiempo, distancia, calorías y pulso de mano.



## MANUAL DE INSTRUCCIONES | Monitor de ejercicios

### || FUNCIONES Y OPERACIONES

**SCAN :** Pulsar el botón “MODE” hasta que aparezca “SCAN”, el monitor rotará a través de todas las 5 funciones: tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso ODO. Cada pantalla se mantendrá 6 segundos.

**TIME :** Cuenta el tiempo total de ejercicio de principio a fin. Pulse el botón “MODE” hasta que aparezca “TIME”. Pulse el botón “SET” para ajustar el tiempo de ejercicio. Cuando llegue a cero, la alarma del equipo sonará 15 segundos.

**SPEED :** Muestra la velocidad actual.

**DIST :** Cuenta el ejercicio distancia de principio a fin. Pulse el botón “MODE” hasta que aparezca “DIST”. Pulse el botón “SET” para ajustar la distancia del ejercicio. Cuando llegue a cero, la alarma del equipo sonará 15 segundos.

**CAL :** Cuenta las calorías totales desde el inicio del ejercicio hasta el final. Use el botón “MODE” hasta que aparezca “CAL”. Pulse el botón “SET” para ajustar las calorías. Cuando llegue a cero, la alarma del equipo sonará 15 segundos.

**ODO :** El monitor mostrará la distancia total acumulada.



## MANUAL DE INSTRUCCIONES | Monitor de ejercicios

**PULSE :** Pulse el botón “MODE” hasta que aparezca “PULSE”. Antes de medir su pulso, por favor, coloque las palmas de sus manos en las dos placas de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM)

en la pantalla LCD despues de 6 ó 7 segundos.

**Observación :** Durante el proceso de medición del pulso, debido a la interferencia del contacto, el valor de medición puede ser más alto que la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2 a 3 segundos, y luego volverá a su nivel normal. El valor de medición no puede ser considerado como la base de un tratamiento médico. Pulse el botón “MODE” hasta que aparezca “PULSE”. Pulse “SET” para fijar el pulso del ejercicio. Los valores de ajuste de 40-240 rpm, la alarma del equipo sonará cuando el ritmo cardíaco está por debajo del valor ajustado.

**1 :** Si la imagen de la pantalla es débil o no muestra cifras, reemplace las baterías

**2 :** El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal luego de 4 minutos



## 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. Estirar suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo.



ESTIRAR  
SUAVEMENTE

## 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

## ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL

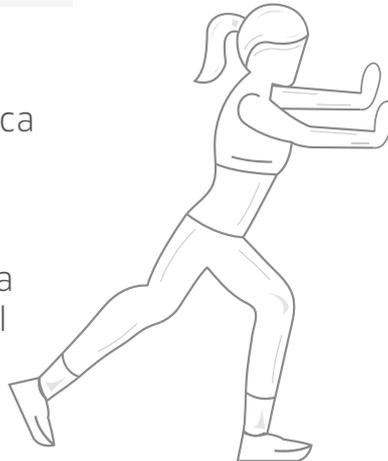
Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



MANTENGA 10 SEGUNDOS

## 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

## 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

**B#Advance**

---

[www.corplusfitness.com](http://www.corplusfitness.com)