

Corplus Fitness

B#Trainer

MANUAL
DE USUARIO



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Lea todas las instrucciones en este manual y haga 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

Será perjudicial si usted desobedece las precauciones antes mencionadas.

Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	13	Sensor de pulso de mano con cable L=750mm	2
2	Estabilizador delantero	1	14	Tornillo ST4.2x20	2
3	Estabilizador trasero	1	15	Tornillo M8x15	8
4	Poste del asiento	1	16	Arandela de arco Ø8xØ16x1.5	4
5	Poste deslizante del asiento	1	17	Perilla de control de tensión	1
6	Poste del manillar	1	18	Cable de tensión L=1800mm	1
7	Manillar	1	19	Arandela grande Ø5xØ15x1.0	1
8	Computadora	1	20	Tornillo M5x35	1
9	Tornillo M5x10	4	21	Arandela grande Ø8xØ20x2.0	13
10	Cable del sensor de extensión (L=800mm)	1	22	Sensor con cable L=1100mm	1
11	Tapa del extremo del manillar Ø25x1.5	2	23	Pedal izquierdo	1
12	Empuñadura de gomaespuma del manillar Ø30xØ24x630	2	24	Pedal derecho	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	Cubierta del poste del asiento	1	39	Almohadilla de pies M8x30	4
26	Perilla del poste del asiento M16x1.5	1	40	Tuerca M8	4
27	Perilla redonda M10	1	41	Tornillo M8x20	9
28	Arandela grande Ø10x25x2.0	1	42	Tornillo M6x15	2
29	Manga	1	43	Cojinete	4
30	Cubierta del tubo deslizante del asiento	1	44	Rodillo	2
31	Tornillo ST4.2x20	6	45	Tornillo M6x12	2
32	Tapa de extreme cuadrada 38x38x1.5	2	46	Tuerca hexagonal 7/8"	2
33	Bloque de límite	1	47	Arandela Ø23xØ34.5xδ2.5	1
34	Arandela Ø10xØ16x1.5	4	48	Tuerca del cojinete II 7/8"	1
35	Tuerca M8	6	49	Cojinete	2
36	Almohadilla del asiento	1	50	Copa del rodamiento	2
37	Tapa del extremo del estabilizador I	2	51	Tuerca del cojinete I 15/16"	1
38	Tapa del extreme del estabilizador II	2	52	Arandela Ø24xØ40xδ3.0	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
53	Correa	1	63	Arandela Ø6xØ12x1.0	1
54	Polea de correa con manivela	1	64	Tornillo M6x10	1
55	Volante	1	65	Cáncamo M8x85	1
56	Cáncamo M6x36	2	66	Tornillo ST2.9x12	2
57	Soporte en forma de U	2	67	Cubierta de la cadena izquierda	1
58	Arandela de resorte Ø6	2	68	Cubierta de la cadena derecha	1
59	Tuerca M6	2	69	Tapa de la cubierta Ø60xØ25x10	2
60	Tuerca M10x1.0x6	2	70	Tornillo ST4.2x25	4
61	Soporte del volante	1	71	Perno de plástico Ø8x32	2
62	Rodillo del volante	1	72	Cojinete	1



Atención

Por favor, asegúrese que esten completas todas las piezas necesarias.

Herramientas

Llave Allen S6
1 PC



Multi Hex con destornillador Phillips
1 PC

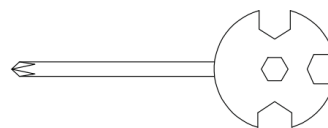
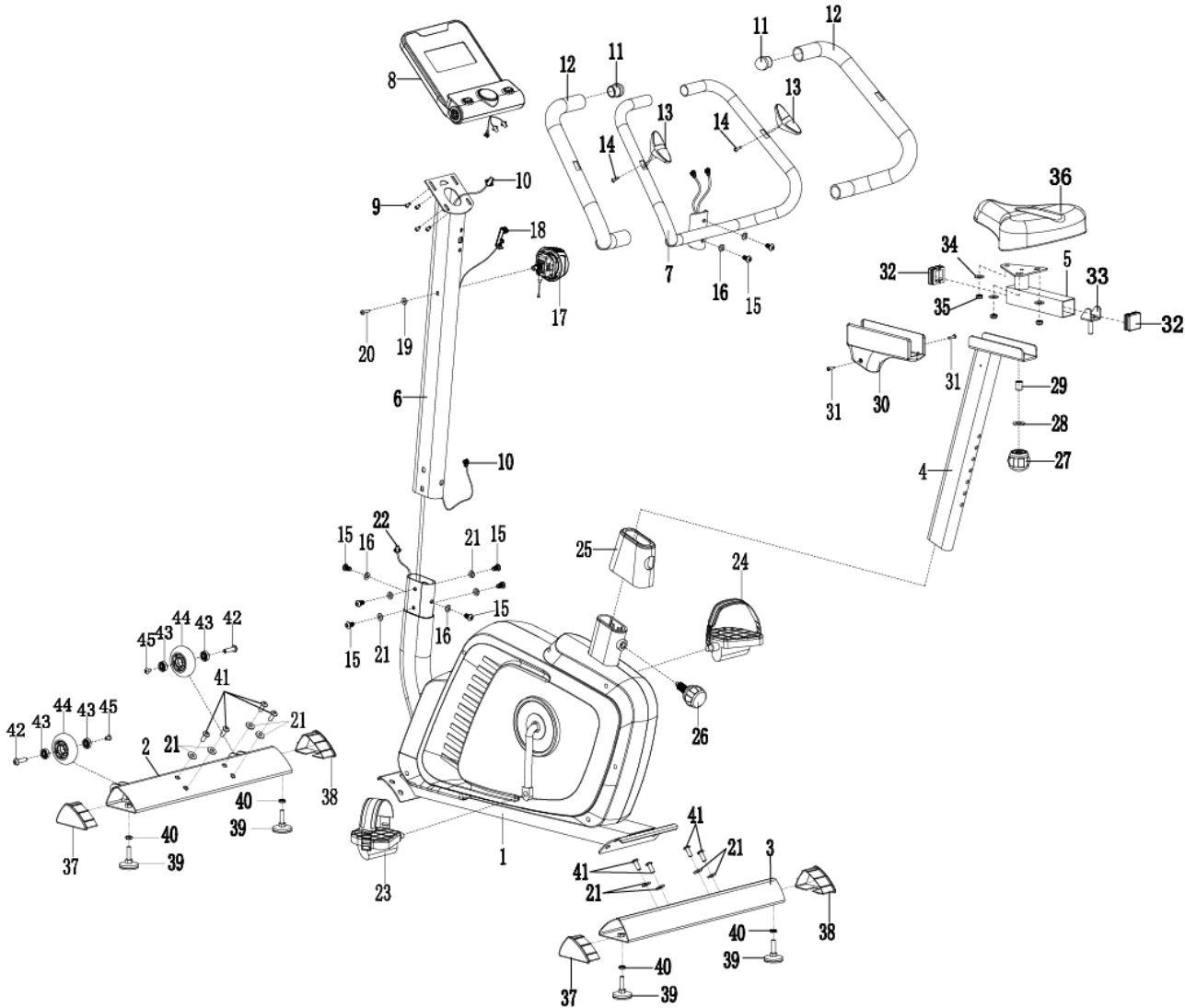
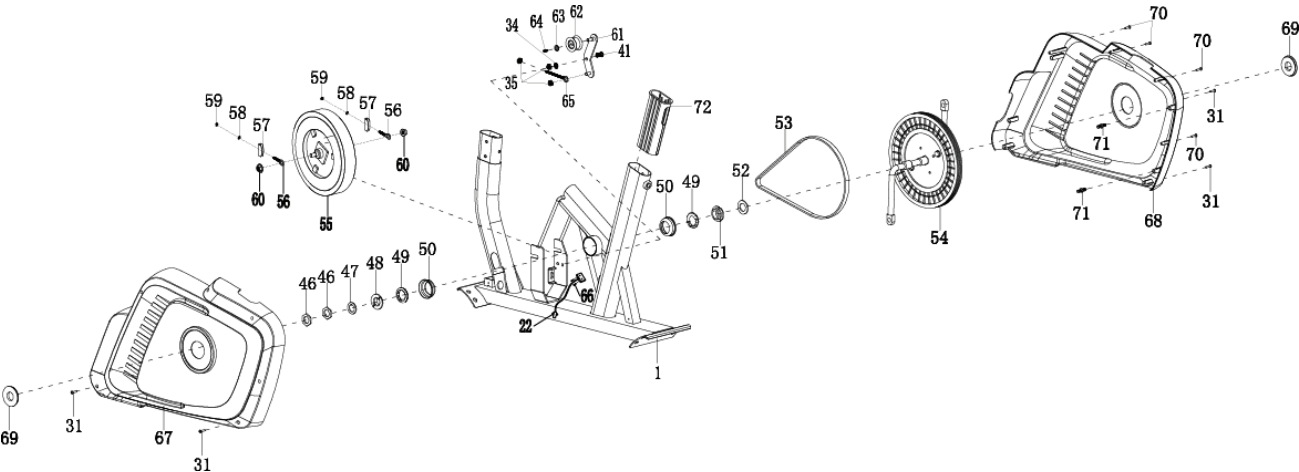


Diagrama de desglose

a.



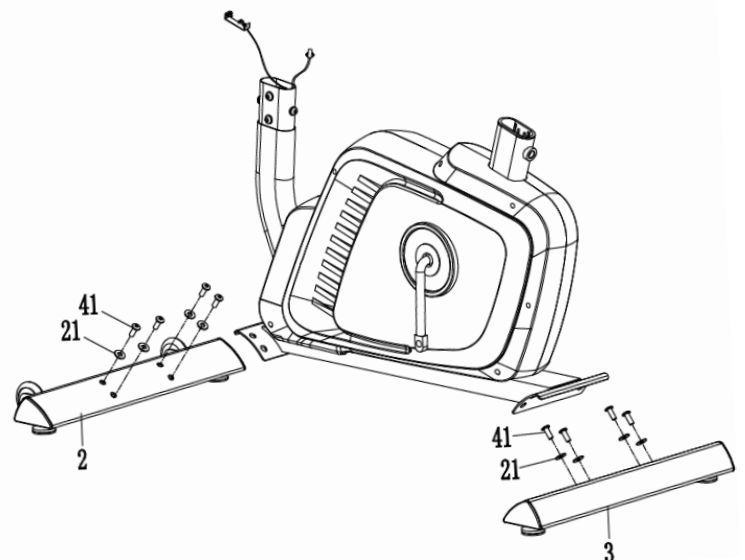
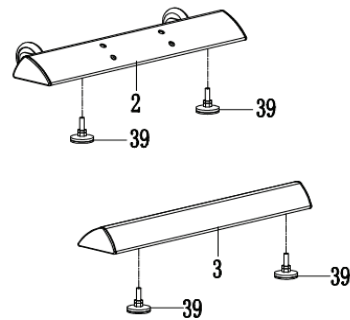
b.



Ensamblado

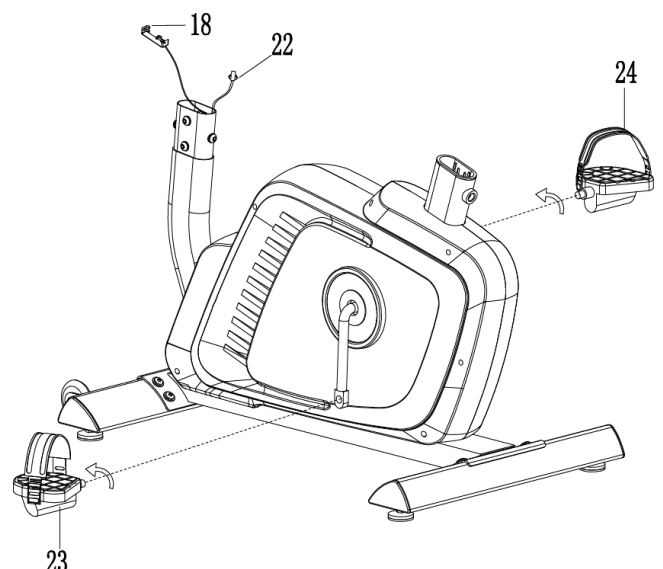
1 | Instalación de los estabilizadores delantero y trasero

Coloque dos almohadillas de pie (39) en el estabilizador delantero (2). Coloque dos almohadillas de pie (39) en el estabilizador trasero (3). Coloque el estabilizador delantero (2) delante del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (2) en la parte delantera del marco principal (1) con 2 tornillos M8x20 (41), 2 arandelas grandes Ø8xØ20x2.0 (21). Coloque el estabilizador trasero (3) detrás del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador trasero (3) en la parte posterior del marco principal (1) con 2 tornillos M8x20 (41), 2 arandelas grandes Ø8xØ20x2.0 (21).



2 | Instalación de los pedales

Las manivelas, los pedales, los ejes de los pedales y las correas de los pedales están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda. Inserte el eje del pedal izquierdo (23) en el orificio de la polea de correa con manivela (54). Gire el eje del pedal a mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado.



3 | Instalación del poste del asiento, la cubierta del poste del asiento y de la almohadilla del asiento.

Quite 2 tornillos ST4.2 × 20 (31) del poste del asiento (4). Deslice la cubierta del tubo deslizante del asiento (30) en el poste del asiento (4) con 2 tornillos ST4.2 × 20 (31) que se retiraron.

Retire 3 tuercas de nylon M8 (35) y 3 arandelas Ø16xØ8x1.5 (34) de la parte inferior de la almohadilla del asiento (36).

A continuación, sujete la almohadilla del asiento (36) en la placa triangular del tubo deslizante del asiento (5) con 3 tuercas de nylon M8 (35) y 3 arandelas de Ø16xØ8x1,5 (34) que se retiraron. Quite 1 de las arandelas Ø10xØ25x2.0 (28), un espaciador (29) y 1 perilla redonda M10 (27) de abajo del tubo deslizante del asiento (5).

Coloque el bloque de límite (33) detrás del tubo deslizante del asiento (5) y alinee los agujeros de los tornillos. A continuación, sujete el tubo deslizante del asiento (5) en el poste del asiento (4) con 1 arandela Ø10xØ25x2.0 (28), 1 espaciador (29) y 1 perilla redonda M10 (27) que fueron retiradas. Deslice la cubierta del poste del asiento (25) sobre el tubo del marco principal (1).

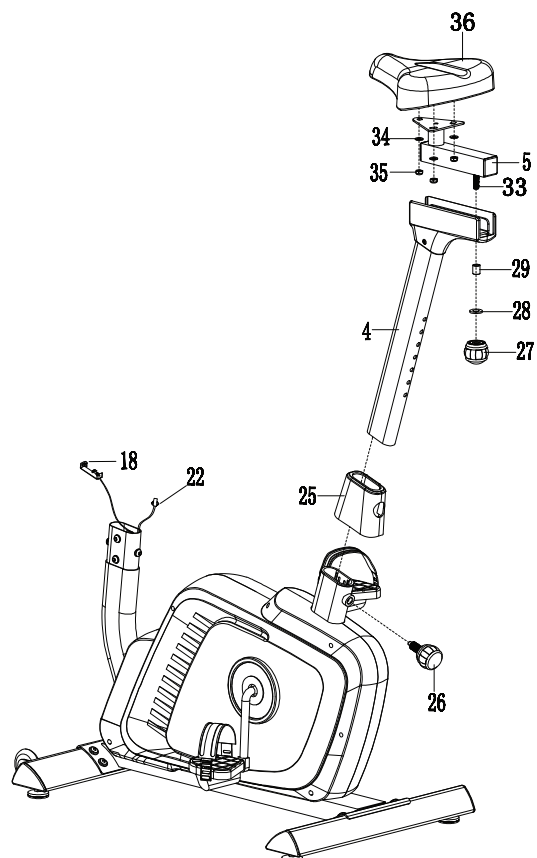
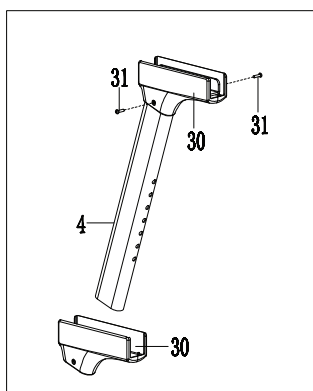
Inserte el poste del asiento (4) en el cojinete del poste del asiento (72) en el tubo del marco principal (1) y luego coloque la perilla del asiento (26) en el tubo del marco principal (1) girándolo en el sentido de las agujas del reloj con la herramienta Multi Hex para bloquear el poste del asiento (4) en la posición adecuada.

NOTA

Al ajustar la altura del poste del asiento, la línea máxima de marca de profundidad del inserto no puede ser mayor que el borde de la cubierta del poste del asiento.

Ajuste de la almohadilla del asiento:

Suelte la perilla redonda (27) y luego deslice el tubo deslizante del asiento (5) hacia adelante o hacia atrás para la posición adecuada. Apriete la perilla redonda (27) después de ajustarlo

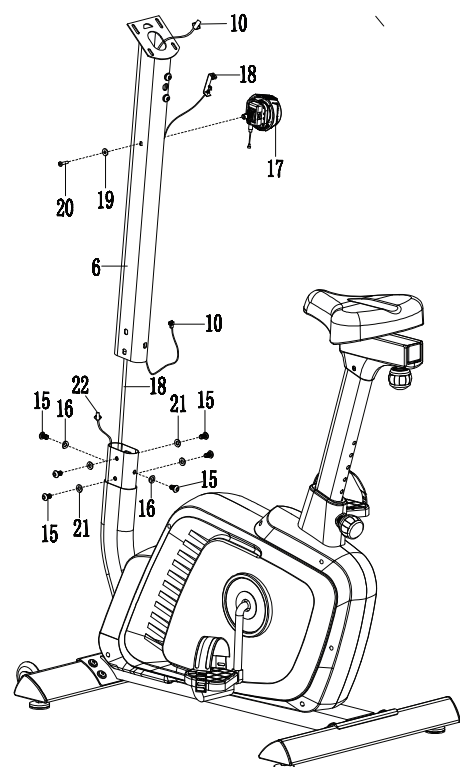
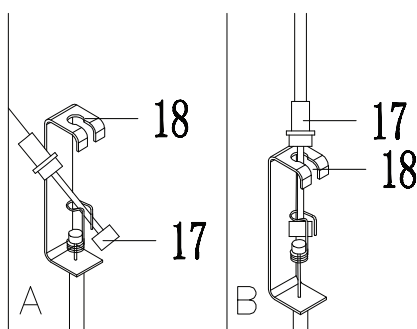


4 | Instalación del poste del manillar y de la perilla del control de tensión.

Quite 6 tornillos M8x15 (15), 2 arandelas $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 2.0$ (16) y 4 arandelas de arco $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (21) del marco principal (1). Retire los tornillos con la llave Allen S6 suministrada. Inserte el cable de tensión (18) en el orificio inferior del poste del manillar (6) y extráigalo del orificio cuadrado del poste del manillar (6). Conecte el cable del sensor (22) del marco principal (1) al cable del sensor de extensión (10) desde el poste del manillar (6). Inserte el poste del manillar (6) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con 6 tornillos M8x15 (15), 2 arandelas $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 2.0$ (16) y 4 arandelas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (21) que se retiraron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

Retire dos tornillos ST4.2 \times 20 (31) del poste del manillar (6). Luego, coloque la cubierta decorativa izquierda (48) y la cubierta decorativa derecha (49) con dos tornillos ST4.2 \times 20 (31) que se retiraron.

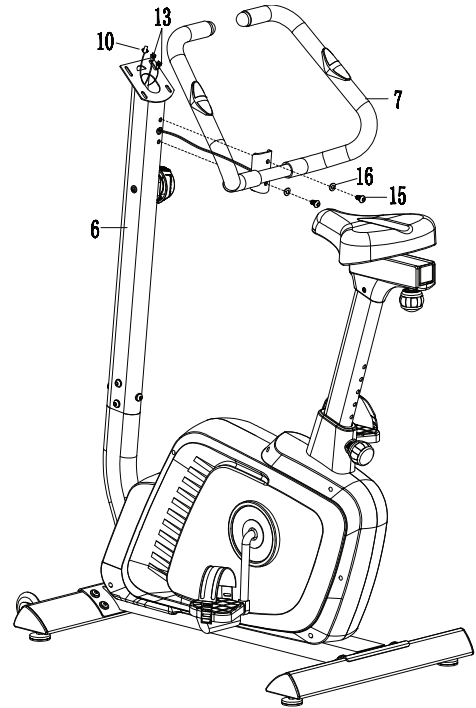
Retire 1 tornillo M5x35 (20) y 1 arandela grande $\text{Ø}5$ (19) de la perilla de control de tensión (17). Retire el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada. Coloque el extremo del cable del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (17) en el gancho de resorte del cable de tensión (18), como se muestra en el dibujo A. Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (17) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte metálico del cable de tensión (18), como se muestra en el dibujo B. Fije la perilla de control de tensión (17) en el poste del manillar (6) con 1 tornillo M5x35 (20) y 1 arandela grande $\text{Ø}5$ (19) que se retiraron. Apriete el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



5 | Instalación del manillar

Quite 2 tornillos M8x15 (15) y 2 arandelas $\varphi 16 \times \varphi 8 \times 1.5$ (16) del manillar (7). Inserte los cables del sensor de pulso manual (12) en el orificio del poste del manillar (6) y, a continuación, tire de ellos del extremo superior del poste del manillar (6).

Fije el manillar (7) en el poste del manillar (6) con 2 tornillos M8x15 (15) y 2 arandelas $\varphi 16 \times \varphi 8 \times 1,5$ (16) que se retiraron.

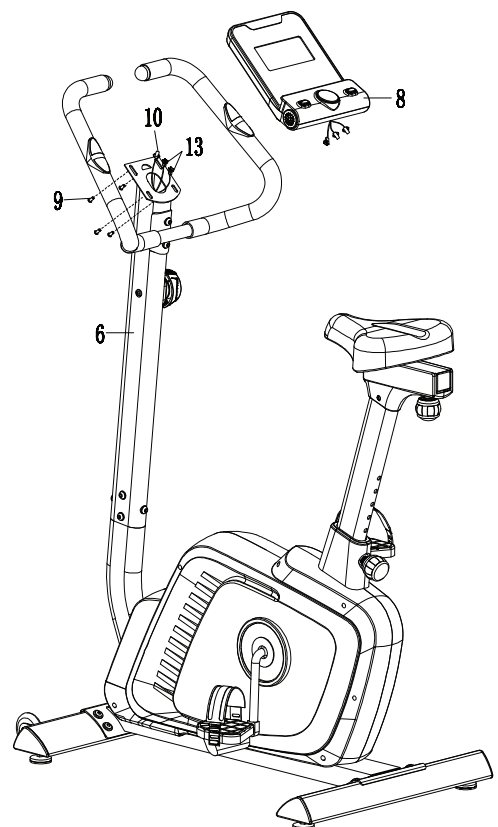


6 | Instalación de la computadora

Quite 4 tornillos M5x10 (9) de la computadora (8). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

Conecte los cables del sensor de pulso de mano (13) y el cable del sensor de extensión (10) a los cables que vienen de la computadora (8). Introduzca los cables en el poste del manillar (6).

Conecte la computadora (8) en el extremo superior del poste del manillar (6) con 4 tornillos M5x10 (9) que fueron removidos. Ajuste los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



Solución de problemas

Problema	Solución
<p>La bicicleta inclinada se tambalea cuando está en uso.</p>	<p>Gire la tapa del estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta fija.</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. 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 inclinada 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>

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.

|| 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

(si su equipo cuenta con uno):
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

(si su equipo cuenta con uno):
Presione la tecla MODE hasta que el indicador avance a ODOMETRO.
La distancia acumulada total se mostrará.

RPM

(si su equipo tiene) 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. Estira 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 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

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#Trainer

www.corplus.com.ar