

Corplus Fitness

B#Concept

MANUAL
DE USUARIO



INFORMACION DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Por favor lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el producto. En las mismas, encontrará información importante sobre la seguridad de uso de su bicicleta de spinning

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o utilizar el equipo.

1.Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la Bicicleta de Spinning en todo momento. No deje niños sin supervisión en el mismo cuarto que el equipo.

2.Las personas con discapacidades no deben utilizar la Bicicleta de Spinning sin la presencia de un profesional de la salud.

3.Si el usuario siente mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, **DETENGA** el uso del equipo y **CONSULTE CON UN MEDICO INMEDIATAMENTE**

4.Antes de comenzar el entrenamiento, quite todos los objetos en un radio de 2 metros del equipo. No posicione ningún objeto punzante alrededor del equipo.

5.Posicione la Bicicleta de Spinning en una superficie nivelada, lejos de agua y humedad. Posicione una alfombra plástica debajo del equipo para mantenerlo estable y proteger el piso.

6.Utilice la Bicicleta de Spinning para su uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice ningún accesorio que no haya sido recomendado por el fabricante.

7.Ensamble el equipo exactamente como lo describe el manual de instrucciones.

8.Revise que todos los tornillos y otras conexiones estén ajustados antes de utilizar el equipo por primera vez y asegúrese que el mismo este en buen estado.

9.Haga una inspección regular del equipo. Preste mayor atención a los componentes más susceptibles a desgastes, como las conexiones y las ruedas. Cualquier componente defectuoso debe ser reemplazado inmediatamente para mantener la seguridad de uso del equipo.

10.Si el equipo se encuentra averiado **NO LO UTILIZE** hasta que haya sido completamente reparado

11.Este equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.

12.No use limpiadores abrasivos en el equipo. Limpie cuidadosamente cualquier resto de sudor al finalizar su entrenamiento.

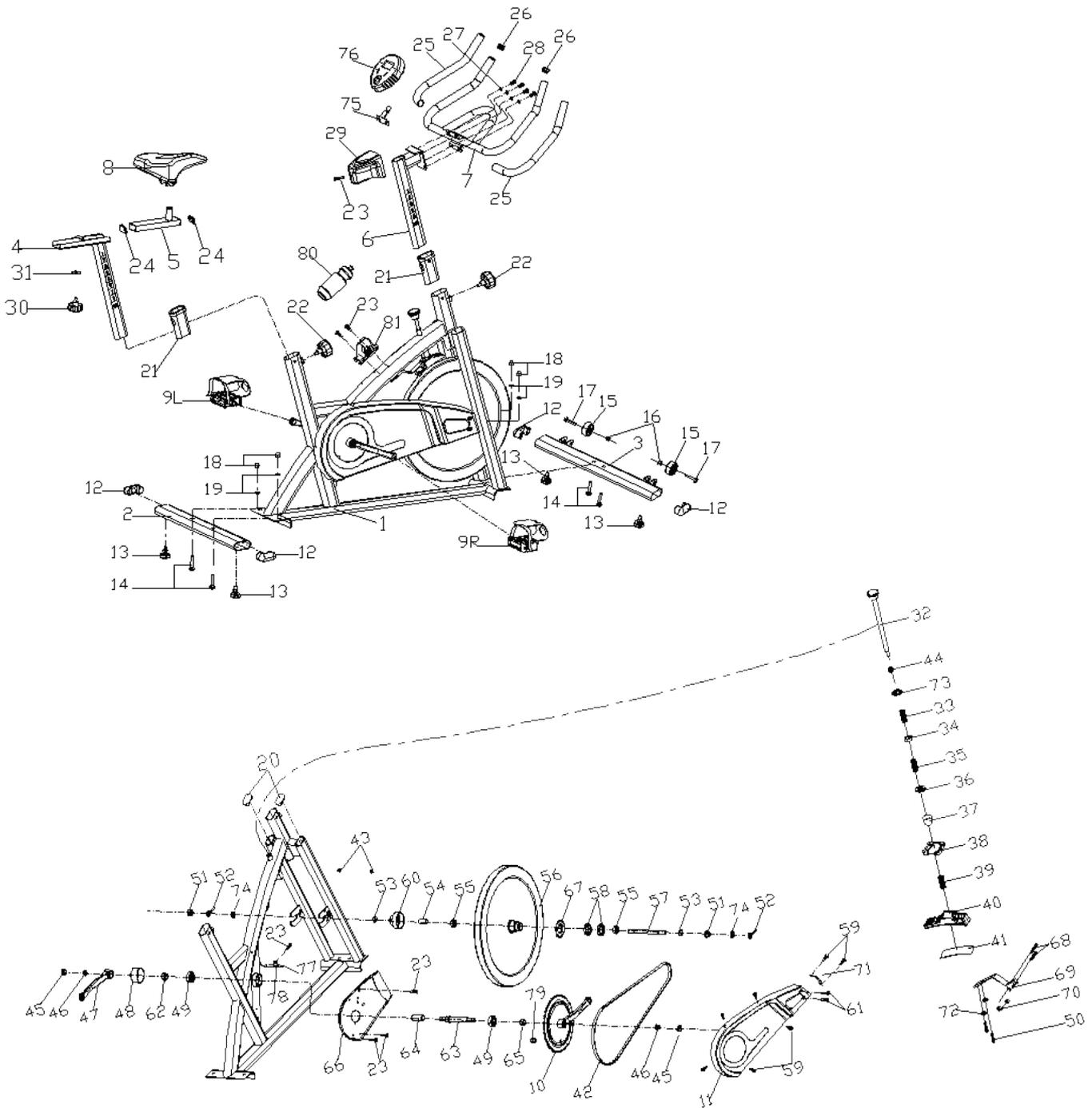
13.Utilice siempre indumentaria apropiada para entrenamiento.

14.Antes de comenzar un entrenamiento, realice ejercicios de calentamiento.

15.La fuerza del equipo aumenta junto con la velocidad y viceversa. El equipo cuenta con una perilla para ajustar la resistencia.

ADVERTENCIA: ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, CONSULTE CON SU MEDICO DE CABECERA. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVIDUOS DE MAS DE 35 AÑOS DE EDAD O AQUELLOS QUE POSEAN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENTRENAR CON LA BICICLETA DE SPINNING.

VISTA EXPANDIDA Y LISTA DE PARTES



Atención

Será perjudicial si usted desobedece las precauciones antes mencionadas.

Listado de partes

NO	NOMBRE	CANT.	DETALLE
1	MARCO FRONTAL	1	SOLDADO
2	ESTABILIZADOR TRASERO	1	SOLDADO
3	ESTABILIZADOR FRONTAL	1	SOLDADO
4	POSTE DEL ASIENTO VERTICAL	1	SOLDADO
5	POSTE DEL ASIENTO	1	SOLDADO
6	POSTE DEL MANUBRIO	1	SOLDADO
7	MANUBRIO	1	SOLDADO
8	ASIENTO	1	PVC98-2
9	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
10	PALANCA	1	170*48
11	COVERTOR DE LA CADENA	1	652*265*61.5
12	TOPE	4	70*30*1.5
13	TAPON	4	φ35*37/(M8X20)
14	TORNILLO DEL CARRUAJE	4	GB/T 12-1988 M8*42
15	RUEDA	2	φ50*23
16	TUERCA CERRADURA 1	2	GB/T 889.1-2000 M8
17	TORNILLO	2	GB/T 5780-2000 M8*40
18	DOMED TUERCA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
19	FLAT ARANDELA	4	GB/T 95-2002 8
20	TOPE 1	2	50*25*1.5
21	MANGA PLASTICA	2	50*25*1.5
22	PERILLA DE AJUSTE DE RESORTE	2	φ57*62 (M16*1.5)
23	TORNILLO 1	7	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
24	TOPE 2	2	40*20*1.5
25	AGARRADERA DE ESPUMA	2	φ23*φ33*465
26	TOPE 3	2	φ25*1.5
27	ARANDELA RESORTE	4	GB/T 859-1987 8
28	TORNILLO	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
29	CUBIERTA MANUBRIO	1	115*89*75
30	PERILLA DE TRABA	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
31	ARANDELA PLANA 1	1	Φ32*Φ8.2*2
32	PERILLA	1	M10*175
33	RESORTE 1	1	δ1.8X40
34	TUERCA DE APRIETE 3	1	16X16X8 (M8)
35	RESORTE 2	1	φ1.0X55
36	ARANDELA PLANA 2	1	GB/T 95-2002 6
37	TUERCA CURVA 2	1	GB/T 802-1988 M6
38	COVERTOR DEL RESORTE	1	32*23*2
39	RESORTE 3	1	φ2.2
40	MARCO PLASTICO	1	200*47*30
41	BLOQUE	1	113*25*6
42	CADENA	1	12.7, 106
43	TUERCA	2	GB/T 41-2000 M6
44	PLASTICO 2	1	φ21.1*φ18*φ10.2*27.5
45	TOPE PALANCA	2	φ23*7.5
46	TUERCA DE APRIETE 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.0
47	PALANCA IZQUIERDA	1	170*43
48	CUBIERTA DE LA PALANCA	1	φ56*28
49	RULEMAN	2	6203ZZ
50	TORNILLO 5	2	GB/T 5780-2000 M5*10
51	TUERCA DE APRIETE 1	2	M12X1.25
52	TORNILLO DE APRIETE	2	M6*55

53	TUERCA DE APRIETE 2	2	M12X1.25
54	TUBO DE APRIETE	1	φ16*φ12.1*30
55	RULEMAN	2	6001ZZ
56	RUEDA PRINCIPAL	1	φ450*29 (13KG)
57	EJE DE LA RUEDA	1	φ12*166
58	TUERCA CERRADURA	2	M33*1*4
59	TORNILLO 3	7	GB/T 845-1985 ST4.2*16
60	COVERTURA DEL VOLANTE	1	φ59*35
61	TORNILLO 1	2	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X13
62	TUERCA DE APRIETE	1	φ28*M20*1
63	EJE	1	φ20*146
64	TUBO DE APRIETE LARGO	1	φ22*φ17.5*41
65	TUBO DE APRIETE CORTO	1	φ22*φ17.5*11
66	COVERTURA INTERNA DE CADENA	1	406*258*17
67	RUEDA DE CADENA	1	A7K-16 1/2**1/8" 16T (1.37")
68	TORNILLO 4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
69	TORNILLO	1	δ1.0
70	TUERCA CERRADURA	2	GB/T 889.1-2000 M5
71	COVERTURA PEQUEÑA DE CADENA	1	108*37*3.5
72	ARANDELA RESORTE	2	GB/T 859-1987 5
73	ARANDELA PLANA 3	3	φ16Xφ10.2X1.5
74	ARANDELA PLANA 4	1	GB/T 95-2002 12
75	PORTA COMPUTADORA	1	δ2.5
76	COMPUTADORA	1	X-3544
77	SENSOR	1	SR-212
78	MARCO FIJO	1	LTF8163
79	MAGNETO	1	C-02Z
80	BOTELLA	1	XS-003(1#)
81	PORTA BOTELLA	1	117*85*90



Atención | Por favor, asegure que esten completas todas las piezas necesarias.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

1. PREPARACIÓN:

- A. Antes de ensamblarlo asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del equipo.
- B. Utilice las herramientas incluidas para el ensamblado.
- C. Antes de ensamblar, asegúrese de tener todas las partes necesarias (En las paginas anteriores encontrara un diagrama expandido y una lista de piezas con sus números correspondientes).

2. ENSAMBLADO:

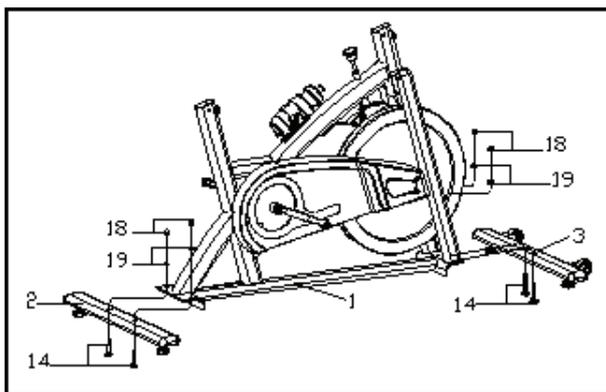


FIG. 1

ARMADO INICIAL

Acople el estabilizador frontal (pt.3) al Marco Principal (pt.1) usando dos arandelas planas Ø8 (pt.19), tuercas curvas M8 (pt.18) y tornillos del carruaje M8*45 (14). Acople el Estabilizador Trasero (pt.2) al marco principal (pt.1) usando dos sets de arandelas planas Ø8 (pt.19), tuercas curvas M8 (pt.18) y tornillos del carruaje M8*45 (14).

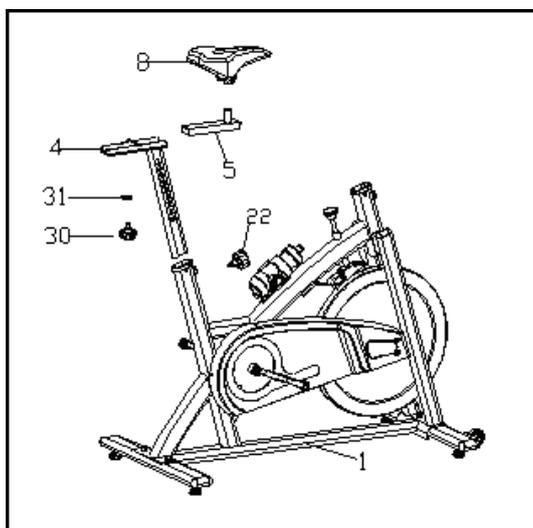


FIG. 2

COLOCACIÓN DEL ASIENTO

Deslice el Poste Vertical del Asiento (pt.4) en la vaina del Marco Principal (pt.1). Deslice el Poste del Asiento (pt.5) en el Poste Vertical del Asiento (pt.4). Es necesario aflojar la perilla de tensión (pt.30) y las arandelas (pt.31) y luego tirar de la perilla para seleccionar el agujero correspondiente a la altura deseada. Una vez seleccionada, suelte la perilla y reajústela. Acople el asiento (pt.8) al Poste Vertical del Asiento (pt.5) como se muestra en el diagrama y ajuste los tornillos en la parte inferior del asiento.

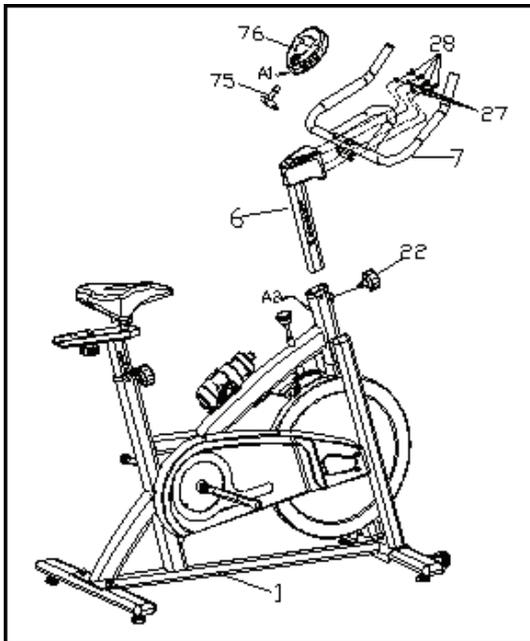


FIG. 3

COLOCACIÓN DEL MANUBRIO

Deslice el Poste del Manubrio (pt.06) en la vaina del Marco Principal. Es necesario aflojar la perilla de tensión (pt.22) y luego tirar de la perilla para seleccionar el agujero correspondiente a la altura deseada. Una vez seleccionada, suelte la perilla y reajústela.

Acople el manubrio (pt.07), el sostén de la computadora (pt.75) y la computadora (pt.76) con dos sets de arandelas de resorte Ø8 (pt.27) y tornillos M8*15 (pt.28).

ATENCIÓN:

ASEGURESE DE AJUSTAR EL MANUBRIO FUERTEMENTE.

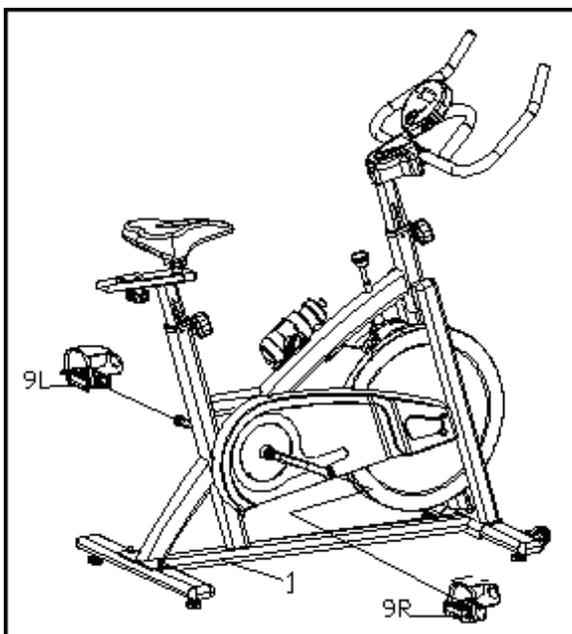


FIG. 4

COLOCACIÓN DE LOS PEDALES

Los pedales (pt.9 L & pt.9 R) están marcados con las letras L y R para Left (Izquierda) y Right (Derecha) Conéctelos a las palancas apropiadas: la palanca derecha siendo la que se encuentra del lado derecho cuando uno se sienta en la bicicleta.

El pedal derecho debe ser enroscado en la dirección de las agujas del reloj y el izquierdo en el sentido contrario.

Es importante no forzar la rosca al colocarlos.

Realizarlo cuidadosamente a mano en un principio, asegurándose que entren correctamente y luego ajustar firmemente con la herramienta.

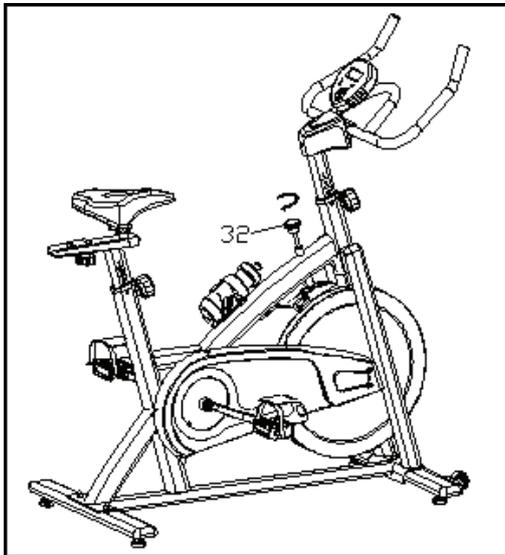


FIG. A

AJUSTE DE LA TENSIÓN

Aumentar o disminuir la tensión le permite incorporar variedad a su entrenamiento modificando el nivel de resistencia de la bicicleta.

Para aumentar la tensión (Es decir, requerir más fuerza para pedalear) gire la perilla de control de tensión (#32) hacia la derecha.

Para disminuir la tensión (Es decir, requerir menos fuerza para pedalear) la perilla de control de tensión (#32) hacia la izquierda.

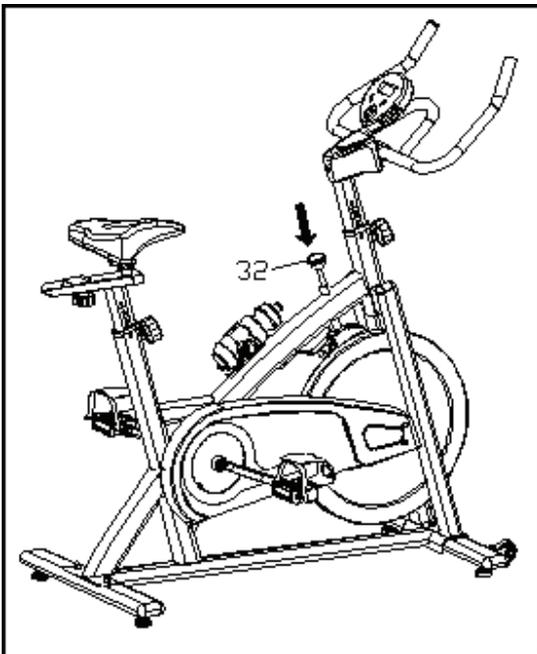


FIG. B

FRENO DE EMERGENCIA

La misma perilla también cumple la función de Freno de Emergencia. Utilice esta función en cualquier situación en la que necesite bajarse de la bicicleta o frenar completamente la rueda principal.

Para usar el freno de emergencia, presione fuertemente la perilla (#32)

AJUSTES

Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla en el poste vertical y tire de la misma. Mueva el asiento a la altura deseada y alinee los agujeros con la perilla. Finalmente, suelte la perilla y reajústela.

Para mover el asiento hacia el manubrio o alejarlo del mismo, afloje la perilla y la arandela y tire de la perilla. Deslice el asiento a la posición deseada y alinee los agujeros con la perilla. Finalmente suelte la perilla y reajústela.

Para ajustar la altura del manubrio, afloje la perilla de resorte y la perilla secundaria y tire de ambas. Deslice el poste del manubrio a la altura deseada y alinee los agujeros con ambas perillas. Finalmente reajuste primero la perilla de resorte y luego la perilla secundaria.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Esta es información general para el mantenimiento diario, semanal y mensual que se realizará en su bicicleta.

MANTENIMIENTO DIARIO

Después de cada sesión de ejercicio, limpie todo el equipo: asiento, marco y manillar. Preste especial atención al poste del asiento, al poste del manillar y al protector del cinturón / cadena. El sudor es muy corrosivo y puede causar problemas que requieren el reemplazo de piezas más adelante.

1. Suba a la bicicleta y tome el tren de transmisión.
2. Preste atención a cualquier vibración que se sienta a través de los pedales. Si siente alguna vibración, es posible que deba apretar los pedales o ajustar la tensión de la correa de transmisión / cadena.
3. Use una llave para apretar los pedales hasta que estén seguros

MANTENIMIENTO SEMANAL

1. Inspeccione las piezas móviles y apriete el hardware.
2. Inspeccione los accesorios del marco del pasador de tiro para asegurarse de que los accesorios estén seguros. Los accesorios flojos del marco pueden quitar los hilos con el tiempo y causar daños considerables.
3. Limpie y lubrique los conjuntos de pasadores de presión. Tire del pasador y rocíe una pequeña cantidad de lubricante en el eje.
4. Apriete el hardware del asiento para asegurarse de que el asiento esté nivelado y centrado.
5. Cepille y trate las almohadillas de resistencia. Retire cualquier material extraño que pueda haberse acumulado en las almohadillas. Rocíe las almohadillas con lubricante de silicona. Esto ayuda a reducir el ruido de la fricción entre las pastillas y el volante.
6. Inspeccione visualmente el soporte inferior, los clips y las correas de los dedos. Si alguno de ellos está suelto o desconectado, sujete y apriete.

MANTENIMIENTO MENSUAL

1. Compruebe si todo el hardware es seguro, como: soporte de la botella de agua, tuercas del volante, pernos de protección de la correa / cadena, tuercas de seguridad de la pinza de freno y tuercas de la barra de tensión de la pinza de freno.
2. Inspeccione la varilla de tensión del freno en busca de signos de desgaste, como roscas faltantes. Limpie y lubrique la varilla de tensión del freno.
3. Limpie y lubrique el poste del asiento, el poste del manillar y el deslizador del asiento. Elimine cualquier acumulación de material extraño.

CUIDADO DE LA PASTILLAS DE FRENO DE CUERO (si corresponde)

1. Realice este mantenimiento cuando la pastilla de freno se instala por primera vez y durante la vida útil de la pastilla de freno. Seguir estas simples pautas puede aumentar la vida útil de sus pastillas de freno.

2. Algunos conjuntos de pastillas de freno están prelubricados. Apriete la pastilla de freno. Si se libera lubricante, la almohadilla se ha lubricado previamente.

3. Si la pastilla de freno está seca, cubra la pastilla de freno con aceite 3-n-1. Cepille el cuero con un cepillo de cerdas de alambre limpio y luego aplique el aceite. Se debe dejar que el aceite penetre en la almohadilla. Repita 4-5 veces hasta que la almohadilla esté saturada, pero no gotee con aceite. Cuando la almohadilla está saturada, ya no absorberá más aceite.

4. Inspeccione la pastilla de freno semanalmente y lubrique si es necesario. La almohadilla no debe tener un aspecto esmaltado. Si la almohadilla parece esmaltada, cepíllela con un cepillo de alambre y aplique lubricante según sea necesario. Si alguno de los rellenos de esponja se muestra a través de la almohadilla de cuero, la almohadilla del freno debe reemplazarse.

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

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 ISQUIOTIBAL

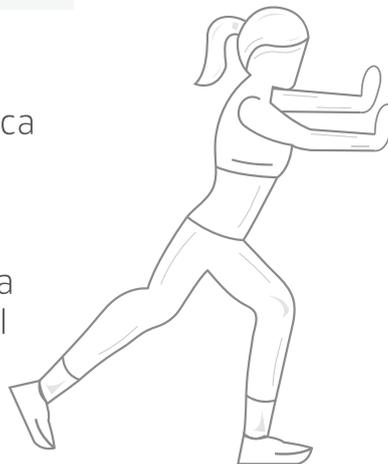
Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



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#Concept

www.corplus.fit