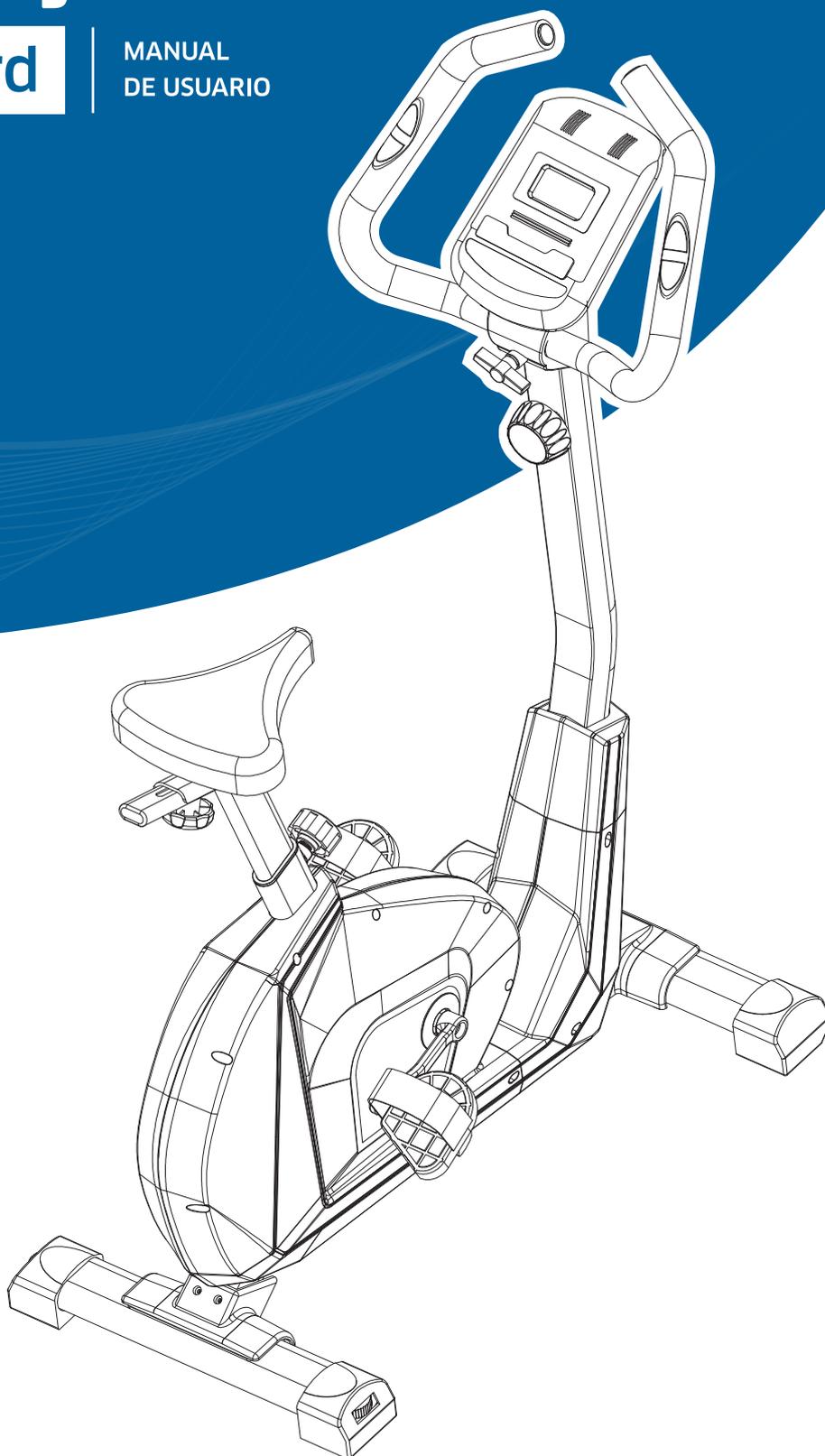


Corplus Fitness

B#Hard

MANUAL
DE USUARIO



Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar este producto.
Conserve este manual del usuario para futura referencia.

Instrucciones de seguridad

Por favor lea la siguiente información antes de comenzar a usar el equipo. El uso correcto del mismo garantizará su seguridad.

Este producto está diseñado únicamente para uso residencial. La garantía no será válida en caso de uso profesional o en caso de ser utilizado en un ambiente comercial (Ej. Gimnasios).

Esta máquina está construida para proveer seguridad óptima. De todas maneras, se deben tomar ciertas precauciones siempre que se utilice. Asegúrese de leer el manual en su totalidad antes de ensamblar u operar el equipo. Particularmente, tome nota de las siguientes precauciones de seguridad:

- Use el equipo únicamente de la manera que lo indica este manual.
- Inspeccione y ajuste todas las piezas flojas antes de utilizar el equipo
- Mantenga las manos alejadas de cualquier pieza en movimiento.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento. No deje niños sin supervisión en el mismo cuarto que el equipo.
- Antes de comenzar a entrenar, realice los ejercicios de elongación y precalentamiento correspondientes.
- Revise el equipo antes de cada uso. Asegúrese que todas las conexiones estén ajustadas adecuadamente.
- Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
- En caso de sentir náuseas, mareos, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, detenga el entrenamiento inmediatamente y CONSULTE CON SU MÉDICO DE CABECERA.
- Posicione el equipo en un área plana y nivelada. No utilice el equipo cerca de cuerpos de agua o en exteriores.
- Siempre utilice indumentaria apropiada para entrenar. No utilice batas u otras prendas que puedan engancharse en los mecanismos del equipo. Se recomienda siempre utilizar calzado deportivo.
- No acerque elementos punzantes al equipo.
- Las personas con discapacidades deben utilizar el equipo únicamente en la presencia de un médico o un profesional capacitado.
- No utilice el equipo si el mismo no está funcionando correctamente.
- En caso de tener que reparar el equipo, utilice únicamente repuestos oficiales.

Instrucciones de seguridad

- No utilice productos abrasivos para limpiar el equipo.
- Utilice únicamente las herramientas incluidas para el armado o cualquier reparación que sea necesaria.
- No extienda el poste del asiento más allá que la línea marcada "MAX" en el mismo.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte con su médico de cabecera. Esto es especialmente importante para personas con condiciones de salud preexistentes. El vendedor no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales u otro tipo de daños causados por el uso de este producto.

NOTA: La calidad de este producto se mantendrá únicamente si se realizan revisiones regulares y se ajustan apropiadamente todas las piezas que lo requieran. Cualquier pieza dañada debe ser reemplazada inmediatamente. El equipo no debe ser utilizado mientras se encuentre en reparación.

IMPORTANTE:

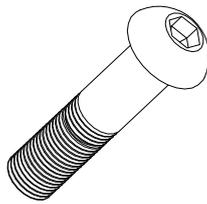
El peso máximo para el cual fue diseñado este equipo es de 150 kg.

Lista de partes

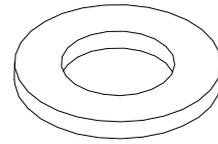
Recomendamos que por lo menos 2 personas participen en el ensamblado de este equipo. Ponga todas las piezas en un área despejada y deseche el material de embalado. Antes de empezar a ensamblar, asegúrese de que estén presentes todas las piezas que figuran a continuación.



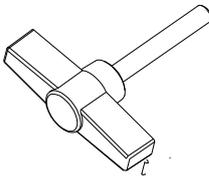
#80 6MM
1PCS



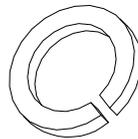
#40 M8x55MM
4 PCS



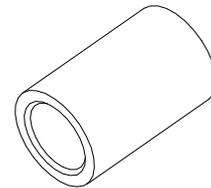
#41 Ø8.5xØ16
4 PCS



#29 M8
1 PCS



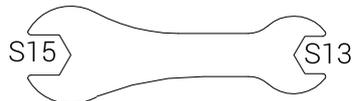
79# M8
4PCS



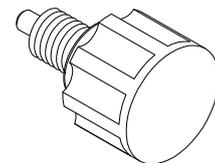
#30
1PCS



#77 5MM
1PCS



#78 13*15 MM
1PCS



#19 M12
1PCS

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Marco principal	1
2	Poste estabilizador trasero	1
3	Cobertor estabilizador trasero	1
4	Tope ajustable	2
5	Tubo estabilizador frontal	1
6	Cobertor del estabilizador frontal	1
7	Tope de la rueda de transporte	1 set
8	Polea	1
9	Eje	1
10	Rulemán	2
11	Correa	1
12	Soporte de la rueda fija	1
13	Rueda fija	1
14	Rueda principal	1
15	Cobertor de la cadena (R) y(L)	1 set
16	Cobertor de la palanca	2
17	Palanca (R) y (L)	2
18	Pedal (R) + (L)	6
19	Perilla de liberación	1
20	Empalme	1
21	Cobertor trasero	1
22	Cobertor de cadena frontal (R) y (L)	1 set
23	Poste del asiento	1
24	Perilla	1
25	Tope	2
26	Pedal izquierdo	1
27	Soporte deslizante	1
28	Asiento	1
29	Perilla en T	1
30	Cojinete	1

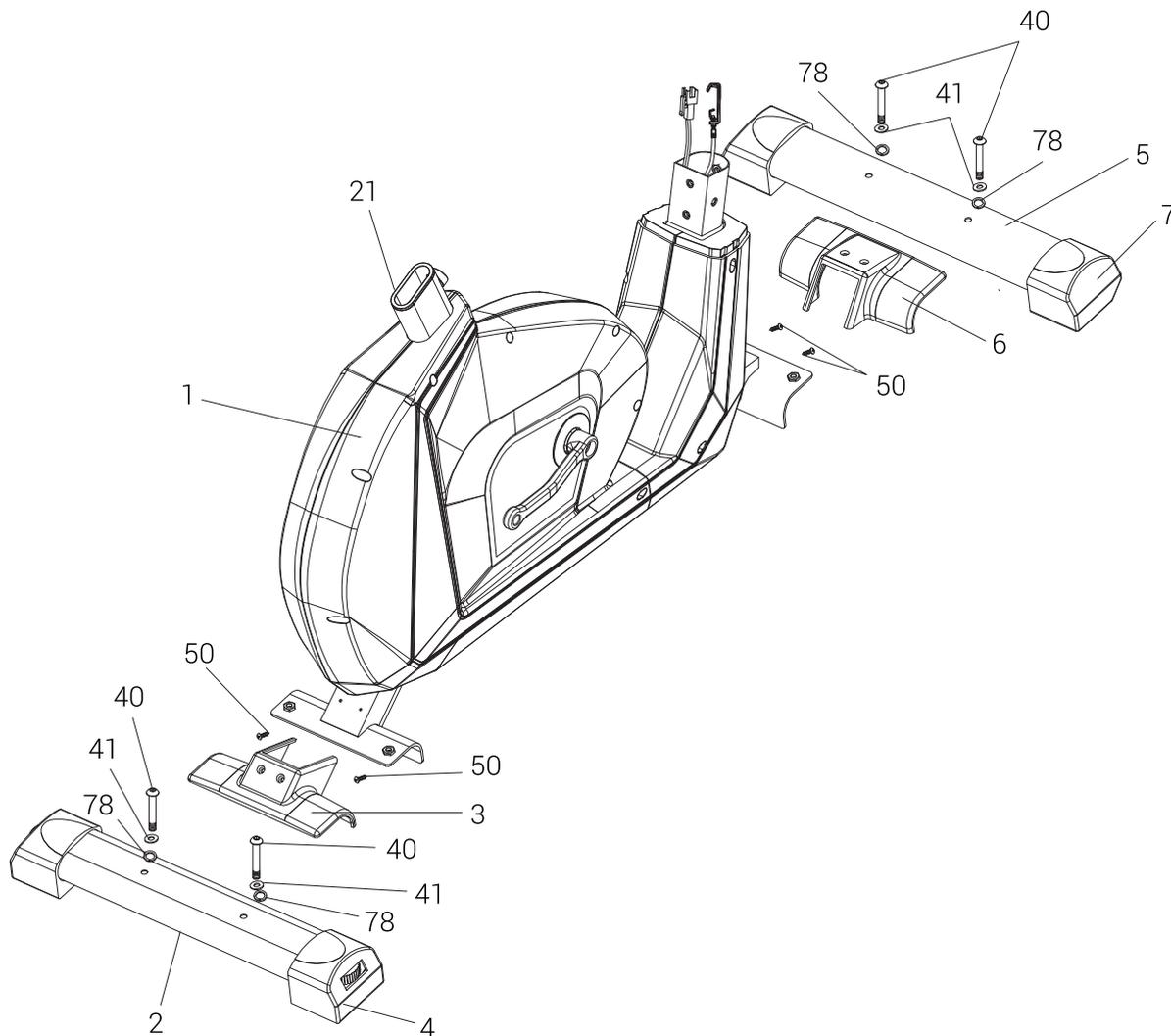
Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
31	Cobertor de la abrazadera trasera	1
32	Control de tensión	1
33	Cobertor de la abrazadera frontal	1
34	Computadora	1
35	Lector de pulso	2
36	Manubrio	1
37	Tope circular	2
38	Cobertor frontal	1
39	Tornillos para lector de pulso	2
40	Tornillo Para El Carruaje M8x55	4
41	Arandela Plana 18/8.5x1.5	10
42	Tuerca De Freno	2
43	Arandela Plana 20/10x2	2
44	Tornillo Ajustable M6x36	2
45	Tornillo Especial	1
46	Tuerca De Nylon	2
47	Aro	2
48	Tornillo M4x20	14
49	Tornillo M4x20	4
50	Tornillo M4x15	10
51	Tornillo M3x15	2
52	Arandela Plana 10/5	2
53	Tornillo	1
54	Arandela	1
55	Tornillo	1
56	Tuerca De Freno	2
57	Tornillo M8x15	6
58	Arandela Curva 20/8.5x1.5	2
59	Cable Central Del Sensor	1
60	Cable Del Lector De Pulso	1

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
61	Cable Central De Tension	1
62	Cable Inferior	1
63	Arandela Curva	1
64	Arandela Plana 22/8.5x1.5	1
65	Tope De La Palanca	2
66	Resorte	1
67	Sensor	1
68	Soporte Del Sensor	1
69	Tornillo	2
70	Poste Frontal	1
71	Magneto	1
78	Arandela Resorte	4

Pasos para el ensamblado



Acople los estabilizadores

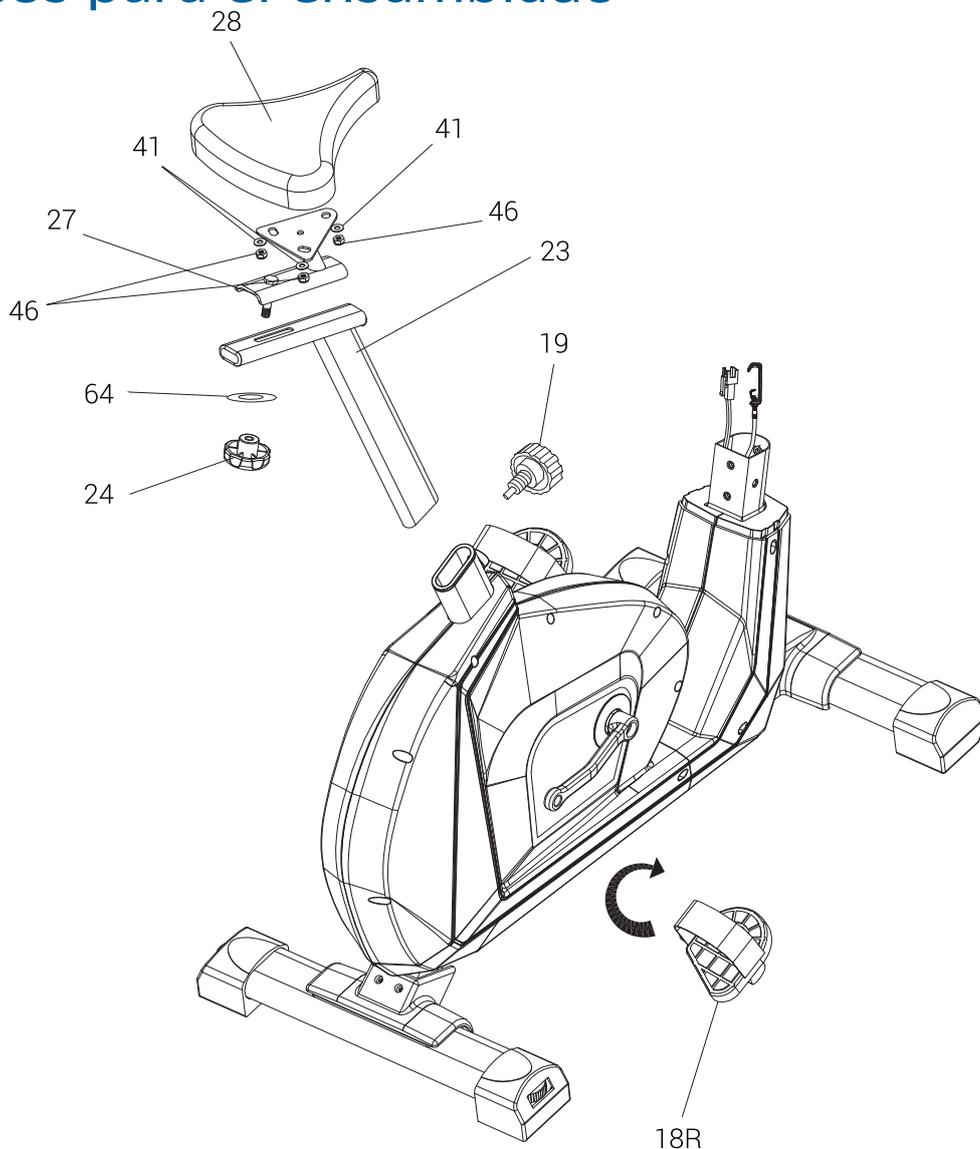
- Acople el estabilizador trasero (2) con 2 topes (4) al soporte en cruz soldado del marco principal (1) y ajústelo con arandelas resorte (78) 2 arandelas planas (41) y 2 tornillos de carruaje (40).

- Acople el estabilizador frontal (5) con 2 ruedas de transporte (7) al soporte en cruz soldado al marco principal (1) y ajústelo con 2 arandelas planas (41) y 2 tornillos de carruaje (40).

- Conecte el cobertor del estabilizador frontal (6) al soporte en cruz soldado y ajústelo con 2 tornillos (50)

- Conecte el cobertor del estabilizador trasero (3) al soporte en cruz soldado y ajústelo con 2 tornillos (50)

Pasos para el ensamblado



Acople el asiento y el poste del asiento

- Quite las tuercas de nylon preensambladas (46) y las arandelas planas (41) de la parte trasera del asiento (28). Acople el asiento (28) al soporte deslizante (27) y ajústelo con tuercas de nylon (46) y arandelas planas (41).

- Quite la perilla M12 preensamblada (24) y la arandela plana (64) de la parte trasera del soporte deslizante (27). Acople el soporte deslizante (27) al soporte superior del poste del asiento (23) y ajústelo con la perilla M12 (24) y la arandela plana (64).

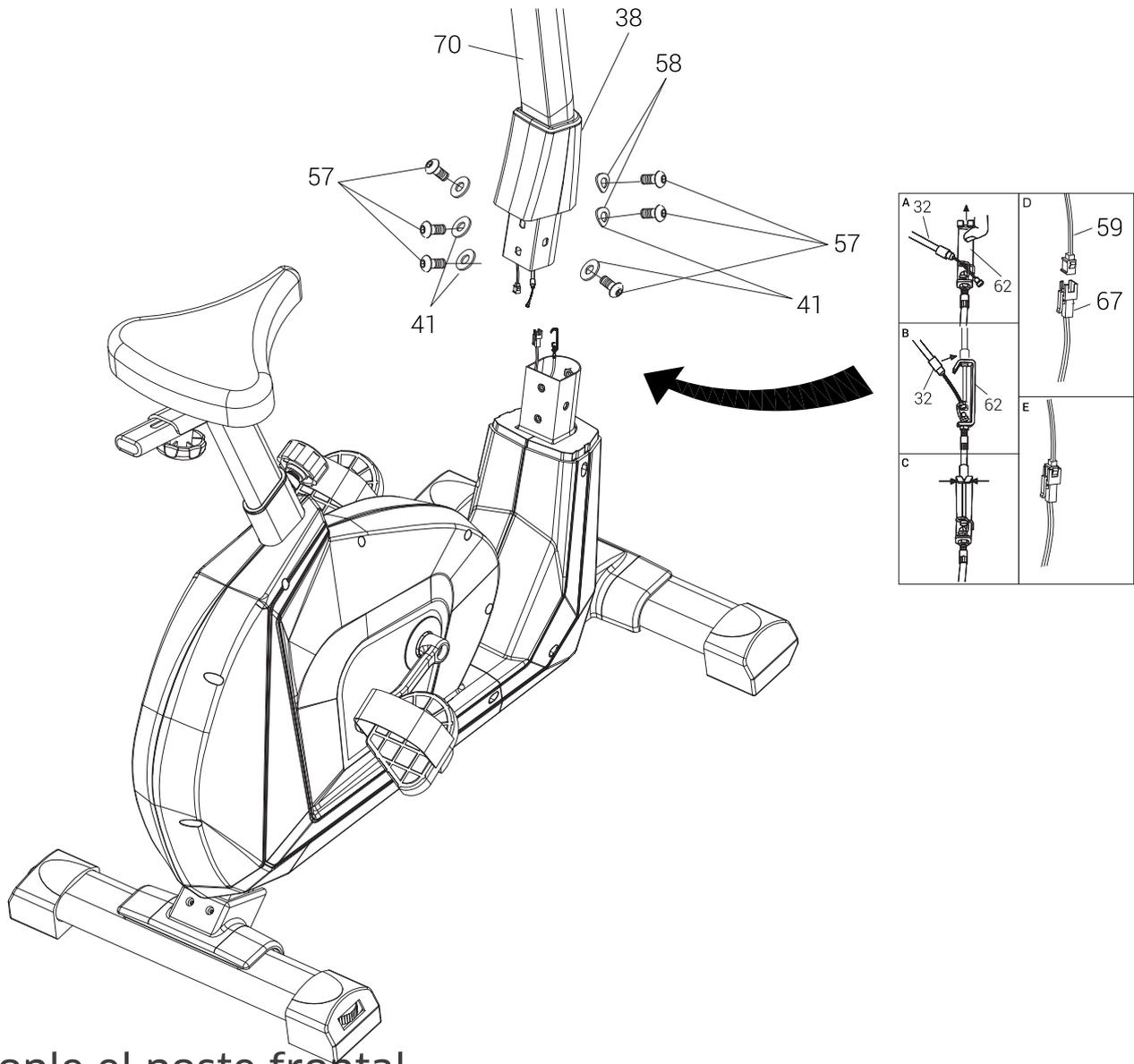
- Acople el poste del asiento (23) al marco principal (1) y ajústelo en la posición deseada con la perilla de

liberación (19). Ajuste el alto del asiento seleccionando el agujero correspondiente en el poste del mismo. **NOTA: Cuando ajuste la altura del asiento, NO MUEVA el asiento más allá de la línea marcada como MAX**

- Conecte cada pedal (18R y 18L) a la palanca. Tome nota de las marcas R (Derecha) y L (Izquierda) en los pedales y la palanca.

NOTA: El pedal derecho (R) debe girar en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo (L) debe girar en el sentido contrario. El pedal derecho se acopla a la palanca izquierda y se ajusta en el sentido de las agujas del reloj.

Pasos para el ensamblado



Acople el poste frontal

- Ensamble el cobertor frontal (38) al poste frontal (70) tal como lo muestra el diagrama.

- Tire del cable de tensión de 8 fases hacia arriba e insértelo en el agujero del soporte metálico del cable de tensión inferior, tal como se muestra en el diagrama.

- Complete el ensamblado como muestra el diagrama, utilice pinzas para apretar el soporte y ajustar los cables en su lugar.

- Conecte la parte inferior del cable de conexión superior (59) al cable del sensor inferior (67)

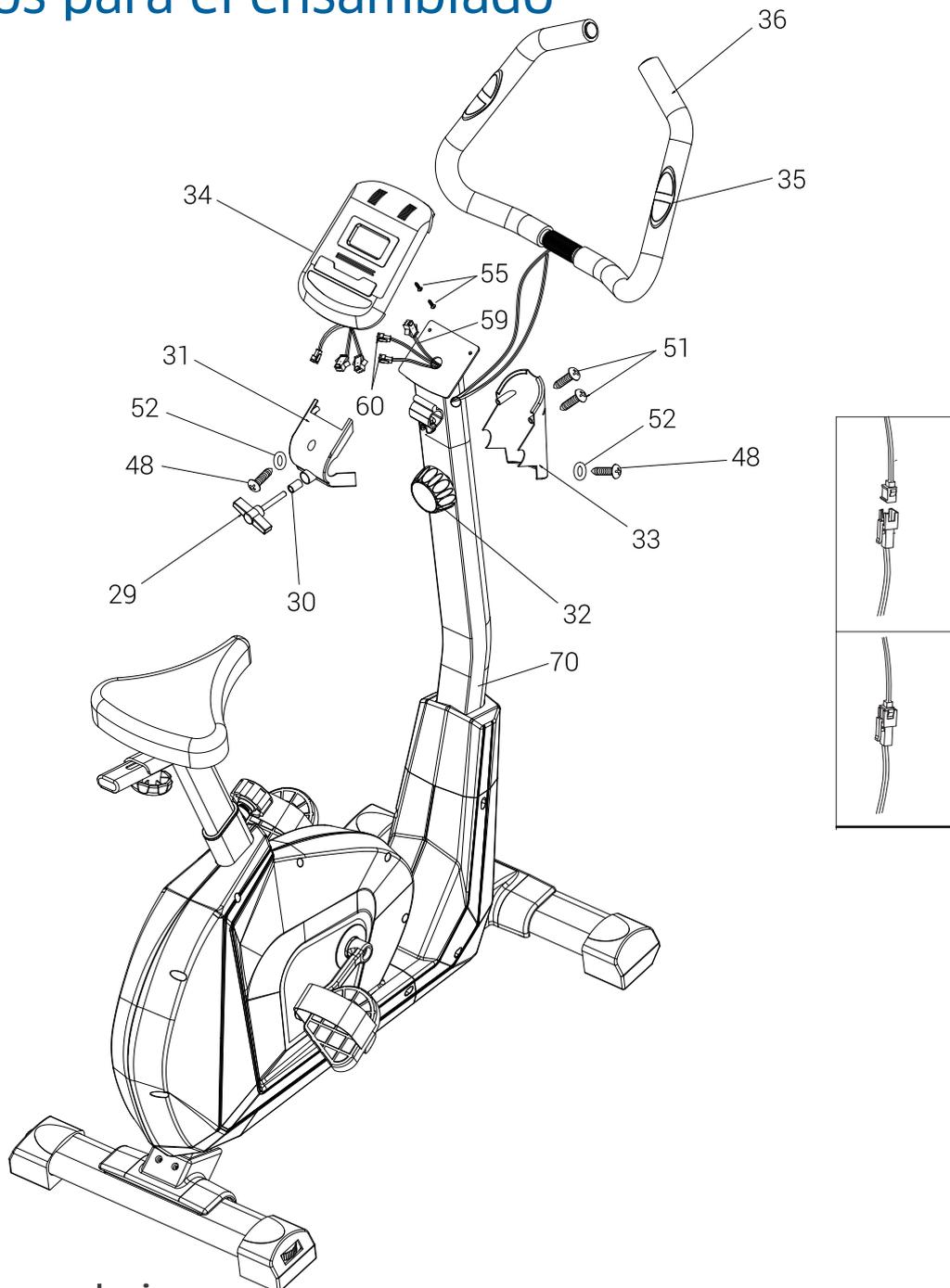
asegurándose que queden conectados firmemente. Lleve el cable de conexión superior (59) a través de la parte superior del poste frontal (70).

- Posicione el extremo del cable de tensión de 8 fases (32) en el gancho con resorte del cable de tensión inferior (62).

- Inserte cuidadosamente el poste frontal (70) en el marco principal (1). Inserte 6 tornillos cabeza Allen (57), 2 arandelas curvas (41) y 4 arandelas planas (41). Ajuste fuertemente y finalmente deslice el cobertor frontal (38).

NOTA: No ajuste completamente los tornillos (57) hasta que todas las piezas estén en su lugar.

Pasos para el ensamblado



Acople manubrio

- Acople el manubrio (36) con los 2 sensores de pulso (35) al poste frontal (70).

- Acople la cubierta de la abrazadera frontal (33) al poste frontal (70) con tornillos (50 y 48) y arandelas planas (52).
 - Acople la cubierta de la abrazadera trasera (31) al poste frontal (70) con tornillos (50 y 48) y arandelas planas (52).
 Inserte la perilla en T (29) y el cojinete (30) al poste frontal (70). Ajuste fuertemente.

- Quite los tornillos preensamblados (55) de la computadora (34). Inserte el conector de cable central de pulso (59) y el cable de control de pulso (60) a la computadora (34). Inserte la computadora (34) en el poste frontal (70) y ajústelo con 2 tornillos (55)

Uso del display

Botones de función

MODE:

Presione este botón para alternar entre las diferentes funciones.

RECOVERY / UP

- Cuando esté configurando, presione este botón para incrementar el valor parpadeante en pantalla (TIME, DIST, CAL o TEMP)
- Cuando no se este configurando, presione para entrar o salir de la función de medición de pulso.

DOWN

Cuando esté configurando, presione este botón para disminuir el valor parpadeante en la pantalla (TIME, DIST, CAL o TEMP)

RESET/GO

- Cuando este configurando, presione este botón para reestablecer el valor parpadeante en la pantalla (TIME, DIST, CAL o TEMP)
- Cuando no esté configurando, presione para entrar o salir de la función de medición de masa corporal.
- Presione este botón por 3 segundos para reestablecer un valor a 0.

BODYFAT

Presione este botón para ingresar a la configuración de parámetros de masa corporal

Funciones

SPEED/BODYFAT RATIO/RPM

- Muestra la velocidad en un rango de 0 a 99.9 KM/H. La velocidad máxima de la señal de N.º1500RPM
- Muestra la cantidad de repeticiones por minuto (RPM) durante el ejercicio.
- Refleja la velocidad del pedal. El rango es de 0 – 1500 por minuto.
- Muestra la cantidad de calorías quemadas.

TIME/BMI

- Cuenta el tiempo total del ejercicio. El rango es 0 – 99'59".
- El tiempo puede ser configurado de antemano. Cuando se llegue al tiempo programado el monitor sonará una alarma por 10 segundos. El tiempo máximo que se puede programar es 99 Minutos.
- Muestra el índice de masa corporal (BMI)

DISTANCE/BMR

- Cuenta la distancia total recorrida desde el inicio del entrenamiento. El rango es 0 – 9.99KM.
- La distancia puede ser configurada de antemano. Cuando se llegue a la distancia programada el monitor sonará una alarma por 10 segundos. La distancia máxima que se puede programar es de 99.9KM.
- Muestra la Tasa Metabólica Basal (BMR)

Uso del display

Funciones

CALORIES/TEMPERATURE

- Cuenta las calorías quemadas durante el ejercicio. El rango es 0 – 999KCAL
- Las calorías a quemar pueden ser configuradas de antemano. Cuando se llegue a las calorías programadas el monitor sonará una alarma por 10 segundos
- Muestra la temperatura ambiente (TEMP)

PULSE

- Ponga sus manos en el sensor de pulso para ver sus pulsaciones por minuto. •
- El rango es de 40 – 240 bpm
- El monitor mostrara “P” y pausará la lectura si no recibe señal por mas de 60 segundos. Puede presionar **UP** o **DOWN** para reiniciar la lectura.

DIÁMETRO DE LA RUEDA

El perímetro de la rueda se ha configurado según las especificaciones del cliente

ALARMA

El monitor emitirá un pitido cuando se presiones los botones: MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO o BODYFAT

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- Si no se recibe ninguna señal por 8 minutos, la computadora se apagará automáticamente y borrará todos los datos almacenados excepto los parámetros de calorías y temperatura.
- Al recibir señal de uso, se encenderá automáticamente.

Operaciones

PRESTABLECER PARAMETROS

Presione el botón **MODE** para elegir el parámetro a preestablecer. El nombre del parámetro parpadeará. Presione los botones **UP/DOWN** para incrementar/disminuir el valor y determinar cuando sonarán las alarmas. Mantenga presionado **UP/DOWN** para incrementar/disminuir mas rápidamente. Presione el botón **RESET** para restablecer el valor seleccionado.

PULSACIONES

Antes de medir su pulso, presione cualquier botón para activar la consola y luego entre en la función de medición de pulso. Posicione ambas palmas de las manos en los contactos del medidor y el monitor le mostrará sus pulsaciones actuales luego de 3-4 segundos.

Durante la medición, es posible que el valor figure mas alto de lo normal durante los primeros 2-3 segundos. El mismo se normalizará rápidamente. Este valor no debe ser utilizado con fines médicos.

Uso del display

Funciones

RECUPERACION DE PULSO

Luego de haber realizado la medición de pulso y con el equipo en modo de descanso, presione el botón **RECOVERY/UP** para ingresar a la función de recuperación de pulso. El monitor mostrará un conteo regresivo de 1 minuto junto con su pulso actual. Mantenga las manos en el sensor hasta que el conteo regresivo llegue a 0. El monitor mostrará su tasa de recuperación de pulso con un valor entre F1 y F6, donde F1 es velocidad de recuperación más rápida. Presione el botón **RECOVERY/UP** nuevamente para salir de esta función.

MASA CORPORAL Y TASA METABOLICA BASAL

Con el equipo en modo de descanso, presione **BODYFAT** para ingresar sus parámetros de masa corporal. Puede configurar valores para los siguientes parámetros, en este orden:

- Exerciser (Usuario) 1-8,
- Weight (peso) en KG,
- Height (altura) en metros,
- Age (edad) en años y género.

Presione el botón **MODE** para avanzar al siguiente parámetro. Presione los botones **UP/DOWN** para incrementar o disminuir los valores. Cuando haya finalizado la carga de datos, ponga las manos en el sensor de pulso y presione el botón **RESET/GO**. El monitor le mostrará su Índice de masa corporal en 6 segundos. Presione el botón **BODYFAT** para salir de esta función.

AMPLIFICADOR DE AUDIO Y PARLANTES

Inserte el conector de INPUT al reproductor de audio y mueva el interruptor de audio en la parte derecha de la consola. El audio se escuchará desde los parlantes.

Cambio de baterías

Si los valores en la pantalla se vieran muy claros o ilegibles, quite la batería y reemplácela con una batería AAA UM4 R03

Cuidado y mantenimiento del equipo

ATENCIÓN:

Prolongue la vida útil de su bicicleta realizando inspecciones regulares.

Esto no solo asegura que su equipo se mantenga en óptimas condiciones, funcionando de manera confiable y segura, sino que también le ahorrara costos de service en el futuro.

LIMPIEZA

Realice una limpieza general después de cada uso. Esto protegerá las piezas móviles del equipo y prevendrá las marcas de corrosión y el daño estructural que pueda llegar a causar la transpiración.

MARCO Y PEDALES

Revise que todas las tuercas y tornillos del marco principal, asiento y manubrio estén ajustadas correctamente.

Asegúrese que los pedales estén conectados a la palanca y ajustados en la dirección correcta. Tenga cuidado de no forzar los pedales al ajustarlos.

Instrucciones para ejercitarse

Rutina de calentamiento y enfriamiento

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

Calentamiento

- Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

Enfriamiento

- Al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

Tonificación muscular

- Para tonificar el músculo necesitarás tener la resistencia bastante alta. Esto pondrá más presión sobre nuestros músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar por el tiempo que quiera. Si también está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar como de costumbre durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas trabajen más duras de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

- El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo realizado. Cuanto más duro y más largo es el ejercicio, más calorías se quema. Efectivamente esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es la meta.

Uso

- La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para los mejores resultados establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.

Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Rotación de la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



Levantamiento de hombros

- Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



Estiramientos laterales

- Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



Estiramiento de cuádriceps

- Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

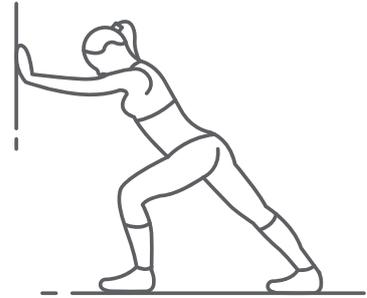


Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Estiramiento de gemelos y tendón de aquiles

- Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



Toque de pies

- Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



Estiramiento de los isquiotibiales

- Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.



Estiramiento de abductores

- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



Corplus Fitness

B#Hard

www.corplus.fit