

Corplus Fitness

M#Climber

MANUAL
DE USUARIO



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD



El tubo delantero tiene ruedas móviles; son convenientes para mover la máquina de escalada

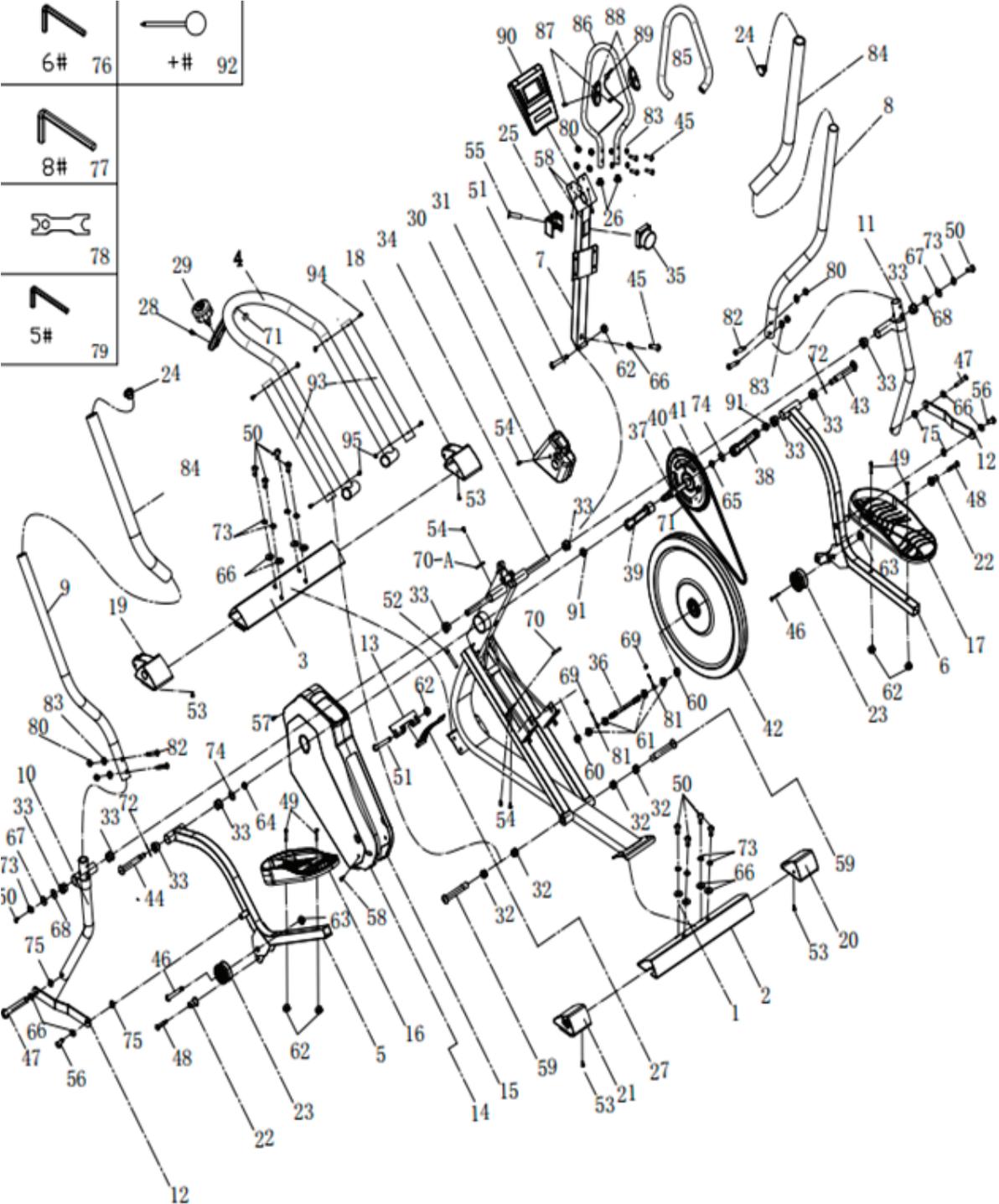
- Monte la máquina exactamente como indican las descripciones en el manual de instrucciones.
- Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el equipo esté en buenas condiciones.
- Instale la máquina en un lugar seco y alejado de la humedad y el agua.
- Coloque una base adecuada (por ejemplo alfombra de goma, tablero de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de ensamblaje para evitar la suciedad, etc.
- No coloque la máquina junto con artículos diversos a menos de 2 metros.
- Cuando limpiemos, no podemos usar el tipo de detergente anticorrosivo, solo use las herramientas proporcionadas por la máquina u otras herramientas adecuadas, una nota adicional es después de hacer ejercicio, limpie el lugar donde hay sudor.
- Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Puede definir la configuración máxima (pulsos, vatios, duración del entrenamiento, etc.) a la que puede entrenarse y obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es apta para fines terapéuticos.
- La máquina debe repararse solo en estado normal, cuando requiere reparación, solo debemos usar los accesorios originales.
- La máquina debe ser utilizada solo por una persona a la vez.
- Use ropa y calzado de entrenamiento, que sean adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Tu calzado de entrenamiento debería ser apropiado para entrenar.
- Si tiene mareos, enfermedad u otros síntomas anormales, deje de entrenar y consulte a un médico lo antes posible.
- Los discapacitados y los niños deben usar la máquina en presencia de otra persona que pueda ayudar y aconsejar.
- Esta máquina tiene un tamaño de resistencia ajustable. Podemos ajustarlo de acuerdo a nuestra fuerza de ejercicio que es de ligera a pesada.
- Esta máquina tiene una resistencia adecuada. El peso máximo del usuario es 130kgs;
- La máquina es solo para uso doméstico.



Atención

Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien conectados antes de operar.

Diagrama de desglose



Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	CUADRO PRINCIPAL	1	13	PEDAL DE AJUSTE DEL IMÁN	1
2	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	14	CUBIERTA IZQUIERDA DE LA CADENA	1
3	ESTABILIZADOR TRASERO	1	15	CUBIERTA DERECHA DE LA CADENA	1
4	CONJUNTO DE AJUSTE DE LA PISTA DE DESLIZAMIENTO	1	16	PEDAL IZQUIERDO	1
5	CUADRO DEL PEDAL IZQUIERDO	1	17	PEDAL DERECHO	1
6	CUADRO DEL PEDAL DERECHO	1	18	TUBO DEL TRIÁNGULO DERECHO TAPA DELANTERA	1
7	TUBO DEL MONTANTE MEDIO	1	19	TUBO DEL TRIÁNGULO IZQUIERDO TAPA DELANTERA	1
8	MANILLAR DERECHO	1	20	TUBO DEL TRIÁNGULO DERECHO TAPA TRASERA	1
9	MANILLAR IZQUIERDO	1	21	TUBO DEL TRIÁNGULO TRIÁNGULO TAPA TRASERA	1
10	MARCO DEL MANILLAR DE OSCILACIÓN IZQUIERDO	1	22	RUEDA AUXILIAR	2
11	MARCO DEL MANILLAR DE OSCILACIÓN DERECHO	1	23	RODILLO/ RODAMIENTO	2
12	PLACA DE CONEXIÓN	2	24	PUNTA DE ENTRADA INTERIOR REDONDA	2

Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	TENSIÓN DE CUBIERTA TRASERA	1	37	EJE DE LA MANIVELA	1
26	PUNTA DE ENTRADA INTERIOR REDONDA	2	38	MANIVELA DERECHA	1
27	SOPORTE MAGNÉTICO	1	39	MANIVELA IZQUIERDA	1
28	M6*10	1	40	PLACA DE CADENA	1
29	PERILLA DE PRESIÓN	2	41	CADENA	1
30	CUBIERTA IZQUIERDA DE DECORACIÓN	1	42	VOLANTE Φ 460(11kg)	1
31	CUBIERTA DERECHA DE DECORACIÓN	1	43	PERNO DEL TUBO DEL PEDAL (Derecho) Φ 16*119	1
32	MANGUITOS ROTATORIOS	4	44	PERNO DEL TUBO DEL PEDAL (Izquierdo) Φ 16*119	1
33	MANGUITOS	10	45	PERNO M8*35	3
34	EJE	1	46	PERNO M10*45	2
35	SECCIÓN DE OCHO TENSIONES	1	47	PERNO M8*40	2
36	EJE DEL VOLANTE	1	48	PERNO M8*12	2

Listado de partes

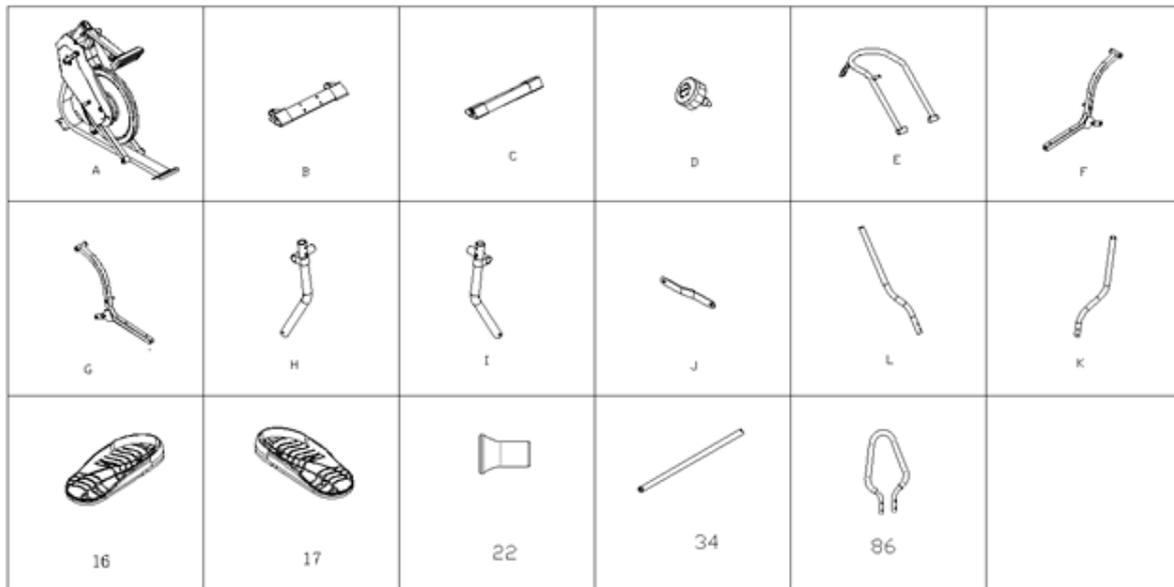
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
49	PERNO M8*50	2	61	TUERCA M10*1	4
50	PERNO M8*16	10	62	TUERCA M8	5
51	PERNO M8*55	1	63	TUERCA M10	2
52	PERNO M8x55	4	64	TUERCA ½ Left	1
53	TORNILLO ST4.2*13	7	65	TUERCA ½Right	1
54	TORNILLO ST4.2*19	6	66	ARANDELA PLANA 8	17
55	TORNILLO ST4.2*19	1	67	ARANDELA PLANA 8	2
56	PERNO M8*20	2	68	ARANDELA CON FORMA DE D8	2
57	TORNILLO ST4.8*19	3	69	TUERCA M6	2
58	PERNO M5*8	2	70	SENSOR DE INCLINACIÓN ST4.8*19	2
59	PERNO M16*100	2	70A	SENSOR DE VELOCIDAD	1
60	TUERCA M10*1	2	71	IMÁN	2

Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
72	ARANDELA ONDULADA	2	84	FORM GRIP/ EMPUÑADURA $\Phi 30 \times 40 \times 480$	2
73	ARANDELA DE RESORTE	10	85	FORM GRIP/ EMPUÑADURA $\Phi 20 \times 30 \times 700$	1
74	ARANDELA DE RESORTE $\phi 16$	2	86	MANILLAR MEDIO	1
75	MANGUITO ESPACIADOR $\phi 18$	4	87	TORNILLO ST4.2*13	2
76	LLAVE ALLEN #6 6#	1	88	PULSO	2
77	LLAVE ALLEN #8 8#	1	89	LINEA DE CONEXION PULSO	1
78	LLAVE MULTIFUNCIÓN	1	90	COMPUTADORA	1
79	LLAVE ALLEN #5 5#	2	91	TUERCA M10	2
80	TUERCA (grupo) M8	8	92	LLAVE CRUZADA	1
81	PERNO M6*55	2	93	PLATO DE ACERO INOXIDABLE	2
82	PERNO M8*40	4	94	PERNO M6x40	4
83	ARANDELA ONDULADA 8	8	95	TUERCA M6	4

Instrucciones de montaje

Cuando abra la caja, usted encontrará las siguientes piezas de repuesto:



Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
A	CUADRO PRINCIPAL	1	G	CUADRO PEDAL DERECHO	1
B	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	H	MARCO DEL MANILLAR DE OSCILACIÓN IZQUIERDO	1
C	ESTABILIZADOR TRASERO	1	I	MARCO DEL MANILLAR DE OSCILACIÓN DERECHO	1
D	PERILLA	1	J	ALMOHADILLA DE CONEXIÓN	2
E	CONJUNTO DE AJUSTE DE LA PISTA DE DESLIZAMIENTO	1	K	MANILLAR IZQUIERDO	1
F	CUADRO PEDAL IZQUIERDO	1	L	MANILLAR DERECHO	1

Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
16	PEDAL IZQUIERDO	1	64	TUERCA 1/2"left	1
17	PEDAL DERECHO	1	65	TUERCA 1/2"right	1
22	RUEDAS AUXILIARES	1	66	ARANDELA PLANA φ8	17
34	EJE DEL MANILLAR	1	67	ARANDELA CON FORMA DE D φ16xφ28	2
43	PERNO DEL PEDAL DERECHO	1	68	ARANDELA PLANA φ8*φ25	2
44	PERNO DEL PEDAL IZQUIERO	1	72	ARANDELA ONDULADA φ16xφ26	2
45	PERNO	5	73	ARANDELA DE RESORTE 1/2"	10
47	PERNO	2	74	ARANDELA DE RESORTE 1/2"	10
48	PERNO	2	76	LLAVE ALLEN #6 6#	1
50	PERNO M8*16	10	77	LLAVE ALLEN #8 8#	1
56	PERNO M8*20	2	78	LLAVE MULTIFUNCIÓN 13# 19#	1
59	PERNO M16*100	8	79	LLAVE ALLEN #5	1

Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
80	TUERCA M8	8	86	MANILLAR MEDIO	1
82	PERNO M8*40	4	92	LLAVE CRUZADA	1
83	ARANDELA ONDULADA 8	8			

Instrucciones de montaje

Herramientas de montaje:

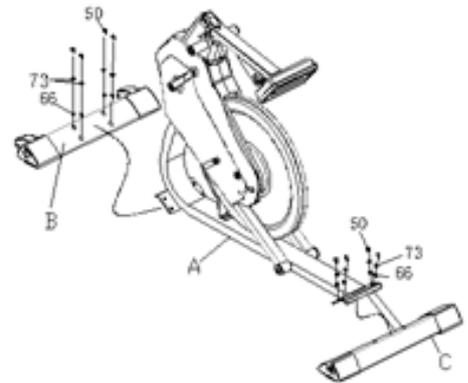
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
76	LLAVE ALLEN # 6 6mm	1	79	LLAVE ALLEN #5 5mm	2
77	LLAVE ALLEN #8 8mm	1	92	LLAVE CRUZADA	1
78	LLAVE MULTIFUNCIÓN	1			

Preparación:

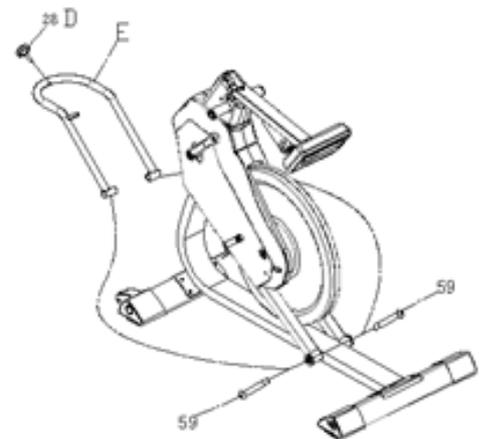
- A.** Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.
- B.** Use las herramientas provistas para ensamblar.
- C.** Antes de armar compruebe si todas las piezas necesarias están disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un diagrama de desglose con todas las piezas individuales (marcadas con números) de las que consta este elemento.

Instrucciones de montaje

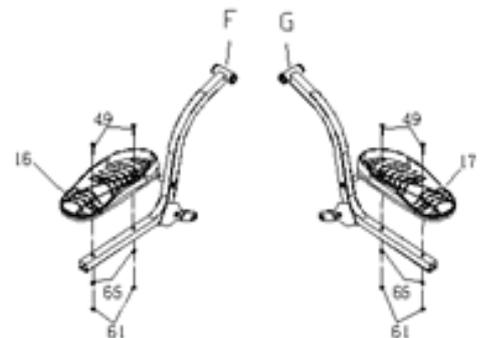
- 1 Bloquee el estabilizador delantero (C) y el estabilizador trasero (B) en el cuadro principal (A) con la arandela de resorte $\varnothing 8$ (73), la arandela plana $\varnothing 8$ (66) y el perno M8 * 16 (56), como se muestra en la figura 1.



- 2 Inserte el conjunto de ajuste de la guía deslizante (E) en el conjunto de guías deslizantes laterales 28 (D) y asegúrelo en el conjunto de guías deslizantes mediante el perno M6 * 100 (59) como se muestra en la figura 2.



- 3
- 1) Coloque el Pedal Izquierdo (16) y el Perno (49) en el marco del pedal izquierdo (F). Use la llave (78) y bloquee el marco del pedal izquierdo (F) con la tuerca M8 (62).
 - 2) Coloque el pedal derecho (17) y el perno (49) en el marco del pedal derecho (G). Use la llave (78) y bloquee el marco del pedal derecho (G) con la tuerca M8 (62), como se muestra en la Figura 3.



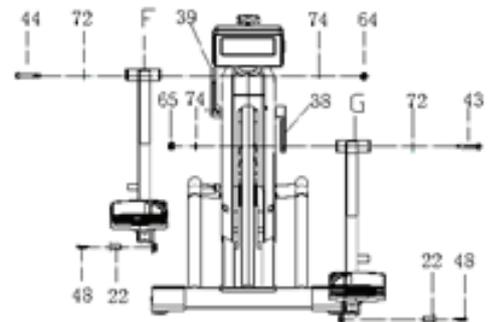
Instrucciones de montaje

4

1) Coloque el marco del pedal izquierdo (F) y el rodillo en la guía deslizante, como se muestra en la imagen. Use las llaves (77) y (78) y bloquee el marco del pedal izquierdo (L) en la manivela (39) en el cuadro principal con la arandela ondulada (72) y la tuerca (64).

Coloque el marco del pedal derecho (G) y el rodillo en la guía deslizante como se muestra en la imagen. Use las llaves (77) y (78) y bloquee el marco del pedal derecho (G) en la manivela (38) en el cuadro principal mediante la arandela ondulada (72), tuerca (65), como se muestra en la Figura 4.

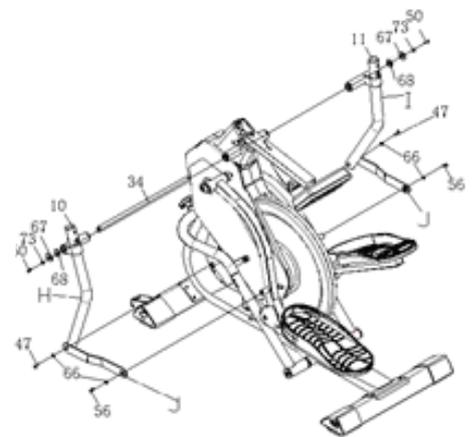
2) Coloque el marco del pedal derecho (G) y el rodillo en la guía deslizante como se muestra en la imagen. Use las llaves (77) y (78) y bloquee el marco del pedal derecho (G) en la manivela (38) en el cuadro principal mediante la arandela ondulada (72), tuerca (65), como se muestra en la Figura 4.



5

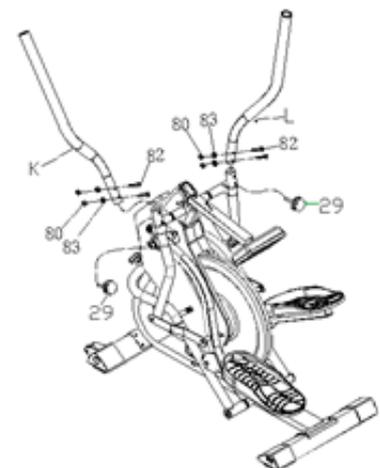
1) Coloque el eje (34) en el orificio del eje del cuadro principal y luego coloque el marco del manillar oscilante izquierdo y Derecho (H) y (I) en el eje (34). Use la llave #6 (76), bloquee el marco del manillar oscilante izquierdo y derecho (H) y (I) con el perno (50), la arandela (73), la arandela con forma de D (67), la arandela plana (66) y la arandela de resorte (73).

2) Bloquee la almohadilla de conexión (J) en el H y L por perno (47) y arandela (66). Bloquee el F & G con perno (56) y arandela plana (66).



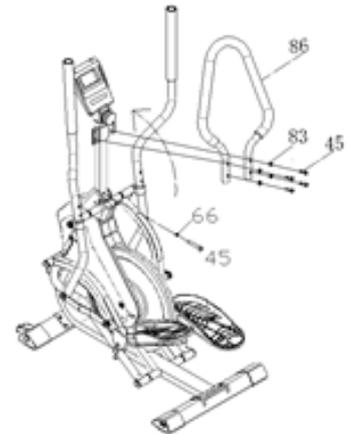
6

Coloque el juego de manillares izquierdo y derecho (K) y (L) en el marco del manillar de oscilación y asegúrelo con el perno (82), la arandela ondulada (83) y la tuerca (80) como se muestra en la Figura 6.

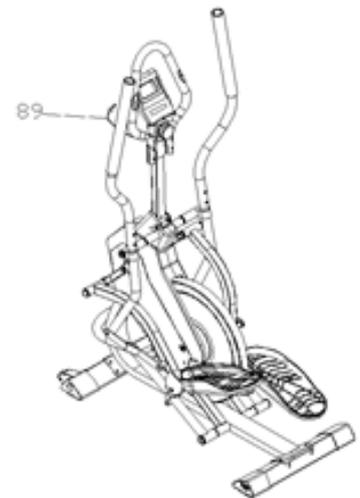


Instrucciones de montaje

7 | Bloquee el conjunto de montante vertical medio en el cuadro principal mediante el perno (45) y la arandela (66), bloquee la barra del manillar medio (86) con la arandela ondulada (83) y el perno (45) como se muestra en la figura 7.



8 | Conecte el cable de conexión de pulso del manillar medio a la toma de la computadora, como se muestra en la Figura 8.



Parámetros técnicos

TAMAÑO (MM): 1060*560*1420

PESO DEL VOLANTE: 11 KGS

MANIVELA: 3 PCS

SINGLE O DOBLE: DUAL

PESO NETO (KG): 40 KGS

INCLINACIÓN: 3 Secciones Manual

SISTEMA: Conducción de correa

RADIO: 127mm

PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 130 KGS

1 PANTALLA LCD: HEIGHT SPEED TIME DISTANCE CALORIES GEARS

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

I 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

I 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

I 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#Climber

www.corplusfitness.com