

Corplus Fitness

R#Lifeness

MANUAL
DE USUARIO



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

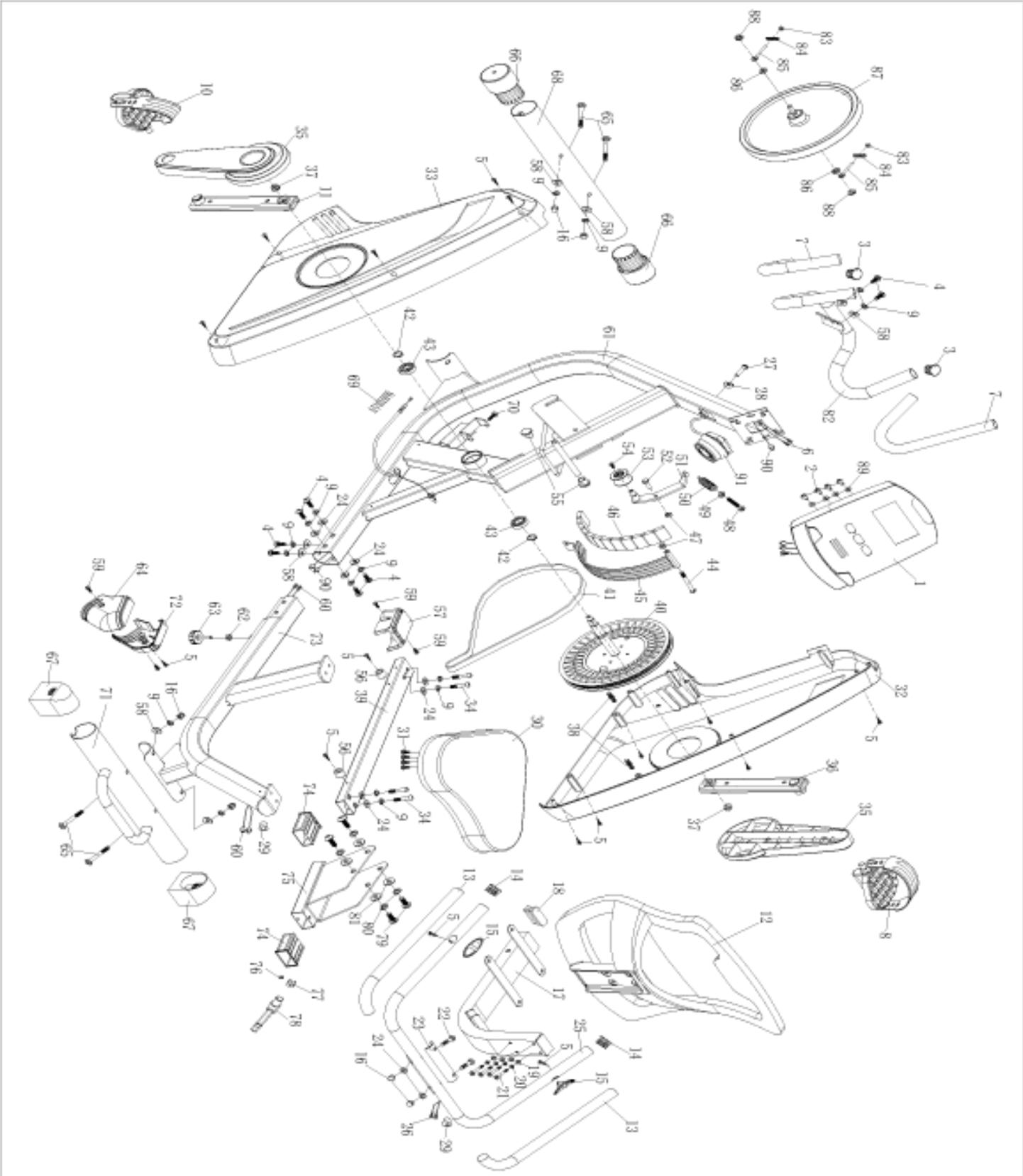
- Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después 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.
- 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 110 kgs.



Atención

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Diagrama de desglose



Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Computadora	1	13	Almohadilla	2
2	Tornillo M5*10	4	14	Tapa trasera 25	2
3	Tapa trasera Ø25x1.5	2	15	Pulsor	2
4	Tornillo M8*20	6	16	Tuerca M8	2
5	Tornillo ST4.2*16	14	17	Respaldo / Asiento	1
6	Cable del sensor de pulso	2	18	Tapa trasera 60*30	1
7	Almohadilla	2	19	Arandela d6*Φ12*1.2	4
8	Pedal derecho	1	20	Arandela d6	4
9	Arandela d8	16	21	Tornillo M6*45	4
10	Pedal izquierdo	1	22	Tornillo M8*45	2
11	Manubrio derecho	1	23	Cubierta de placa	1
12	Respaldo	1	24	Arandela d8*Φ20*1.5	8

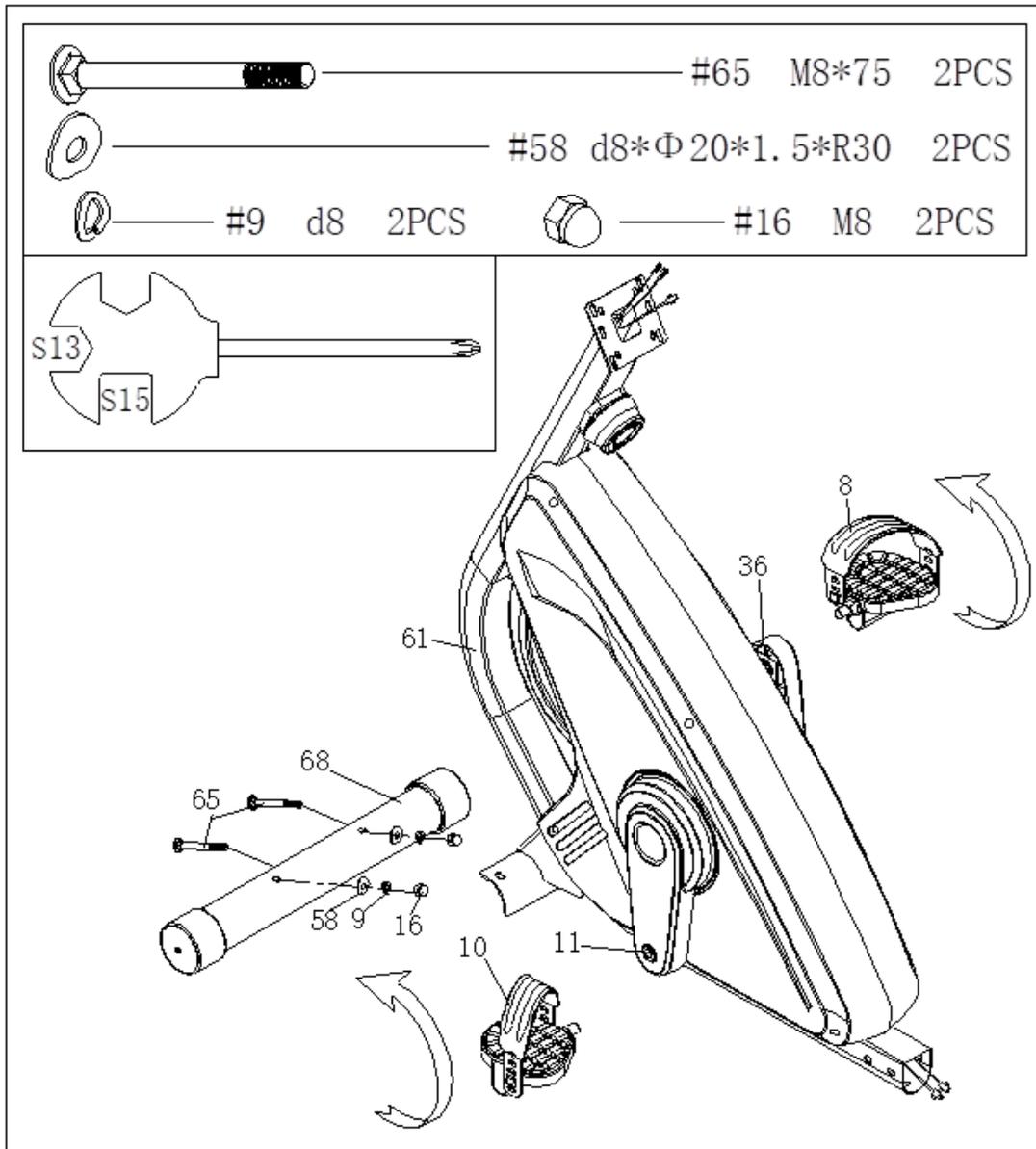
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	Manubrio trasero	1	40	Eje	1
26	Sensor de pulso	2	41	Arandela d10*Φ20*1.5	4
27	Tornillo M5*45	1	42	Correa	1
28	Arandela d6*Φ18*1*	1	43	Anillo de retención d20	2
29	Tapa trasera	2	44	Soporte 6004	2
30	Asiento	1	45	Tornillo M8*95	1
31	Tornillo M6*20	4	46	Tablero magnético	1
32	Cubierta de cadena izquierda	1	47	Magnetic	12
33	Cubierta de cadena derecha	1	48	Tuerca de nylon M8	2
34	Tornillo M8*35	4	49	Tornillo M8*50	1
35	Cubierta de manubrio	2	50	Tuerca hexagonal M8	1
36	Manubrio derecho	1	51	Resorte de tensión	1
37	Tuerca de brida M10*1.25	2	52	Eje de rueda	1
38	Clavo plástico	3	53	Tornillo hexagonal M8*20	1
39	Tubo deslizante	1	54	Idler	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
55	Tapa trasera	2	70	Tornillo M6*25	1
56	Almohadilla	2	71	Estabilizador trasero	1
57	Cubierta de tubo deslizante frontal	1	72	Cubierta de tubo deslizante derecha	1
58	Arandela d8*Φ20*1.5*R30	6	73	Parte trasera del marco principal	1
59	Tornillo M5*10	4	74	Tapa trasera	2
60	Cable del sensor de pulso	2	75	Enchufe	1
61	Frente del marco principal	1	76	Tornillo M6	1
62	Tornillo M8	1	77	Obturador	1
63	Nivelador de pies M8*35	1	78	Perno con ojo M6x1.5*20	1
64	Cubierta de tubo deslizante izquierda	1	79	Tornillo M10*20	4
65	Tornillo M8*75	4	80	Arandela d10	4
66	Cubierta del frente del marco principal	2	81	Manubrio	1
67	Tapa trasera	2	82	Tornillo M6	2
68	Estabilizador delantero	1	83	Soporte en U	2
69	Resorte	1	84	Perno de ajuste	2

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
85 Perno de ajuste 2			
86 Tuerca hexagonal fina M10*1*5 2			
87 Volante 1			
88 Tuerca hexagonal M10*1 2			
89 Arandela d4*Φ12*1 4			
90 Cable del sensor 1			
91 Botón 1			

Instrucciones de montaje

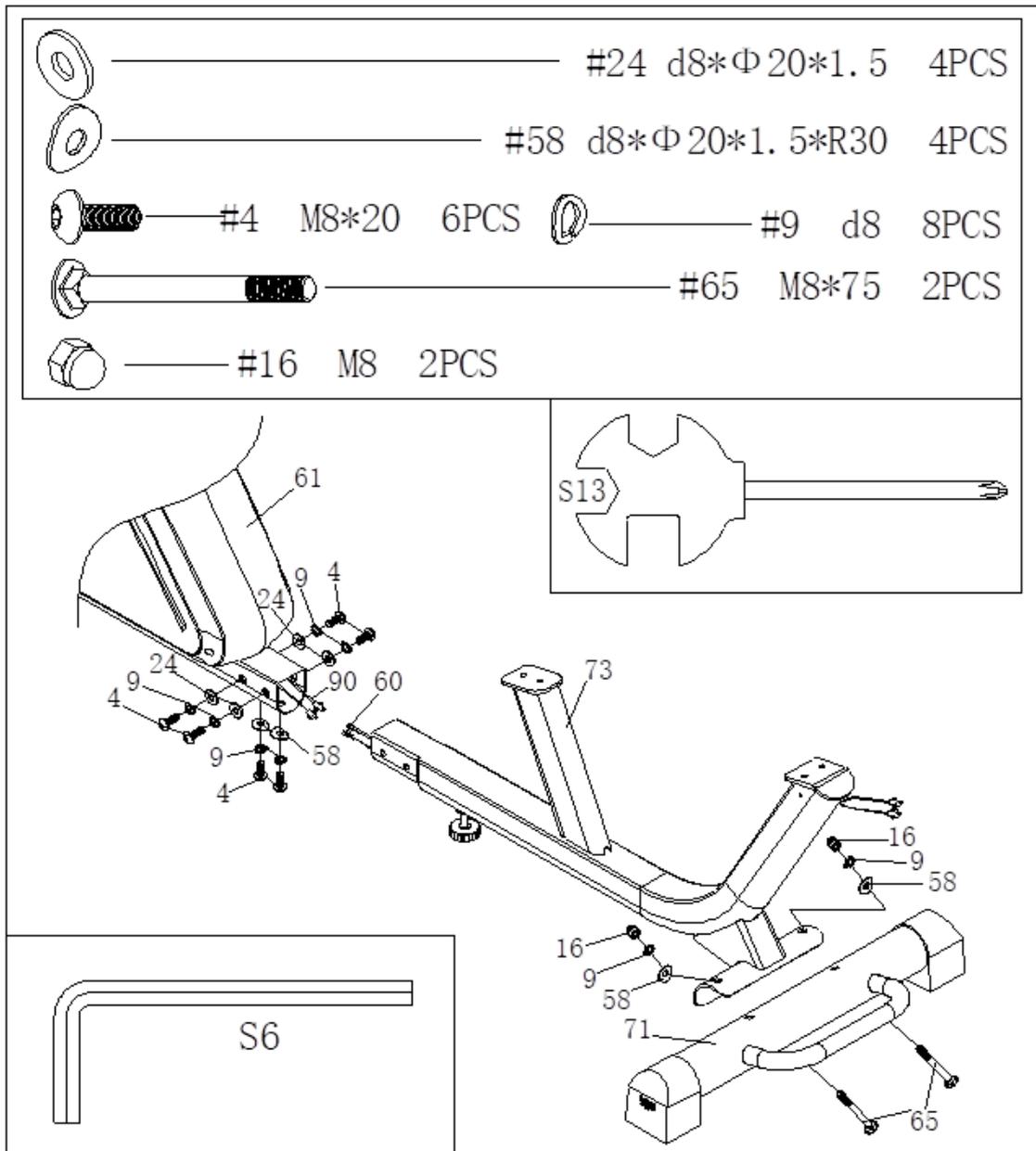
Paso 1:



A- El estabilizador delantero (68) y la cerradura están unidos al marco principal (61) con pernos de cuello cuadrado (65), arandelas curvas (58), almohadillas de bala (9) y tuercas de cubierta (16).

B- Coloque el pedal izquierdo y derecho (10/8) en las bielas izquierda y derecha (11/36) respectivamente, y la flecha de arriba muestra la dirección de bloqueo.

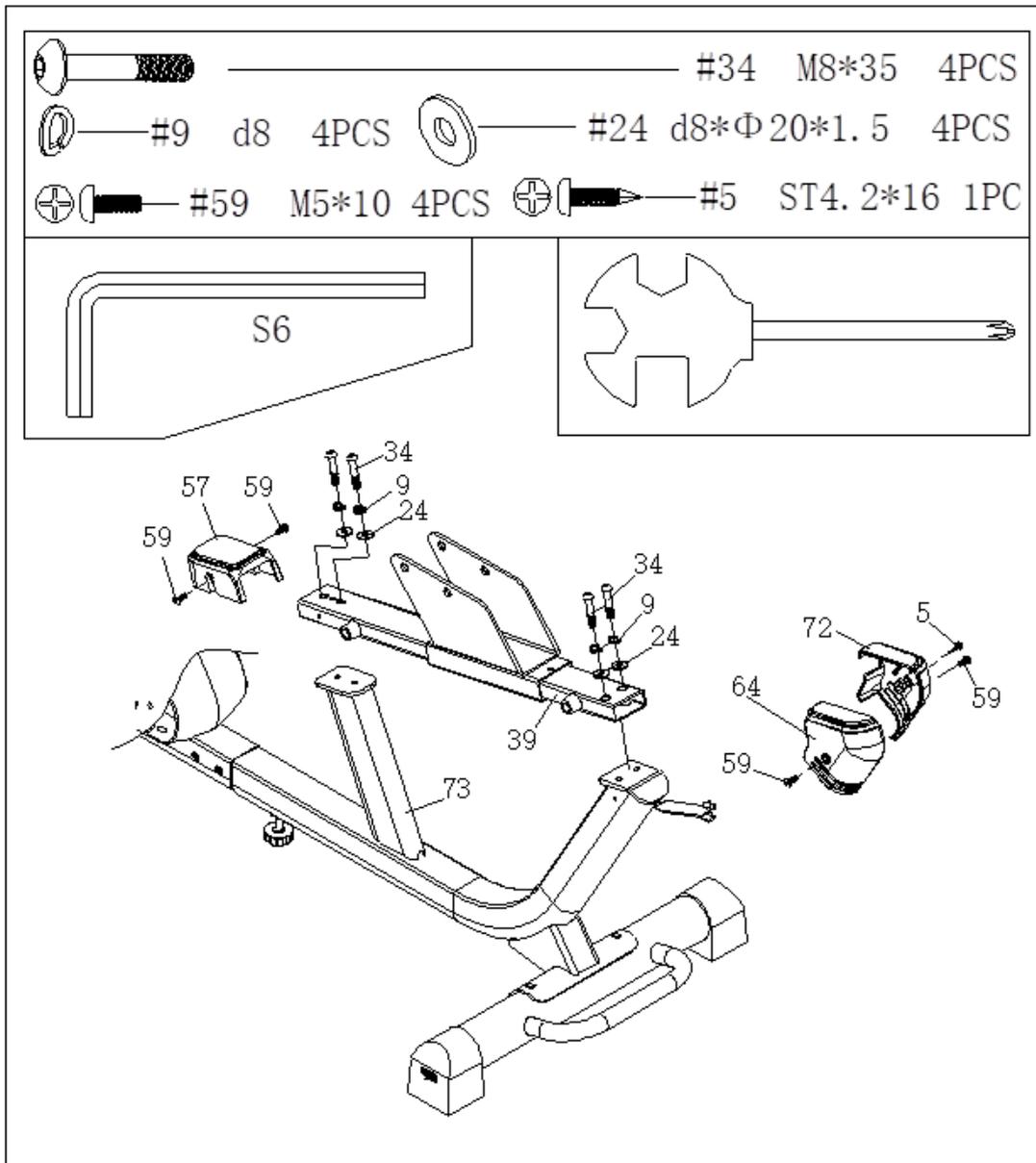
Paso 2:



A- Use pernos de cuello cuadrado (65), arandelas curvas (58), almohadillas de bala (9) y tuercas de cubierta (16) para unir el solenoide trasero (71) al marco del asiento trasero (73).

B- Conecte la línea de detección superior (90) con la línea de detección inferior (60) e inserte el armazón del asiento trasero (73) en el armazón principal (61) y bloquéelos con pernos helicoidales (4), almohadillas de bala (9), arandelas (24) y arandelas curvas (58).

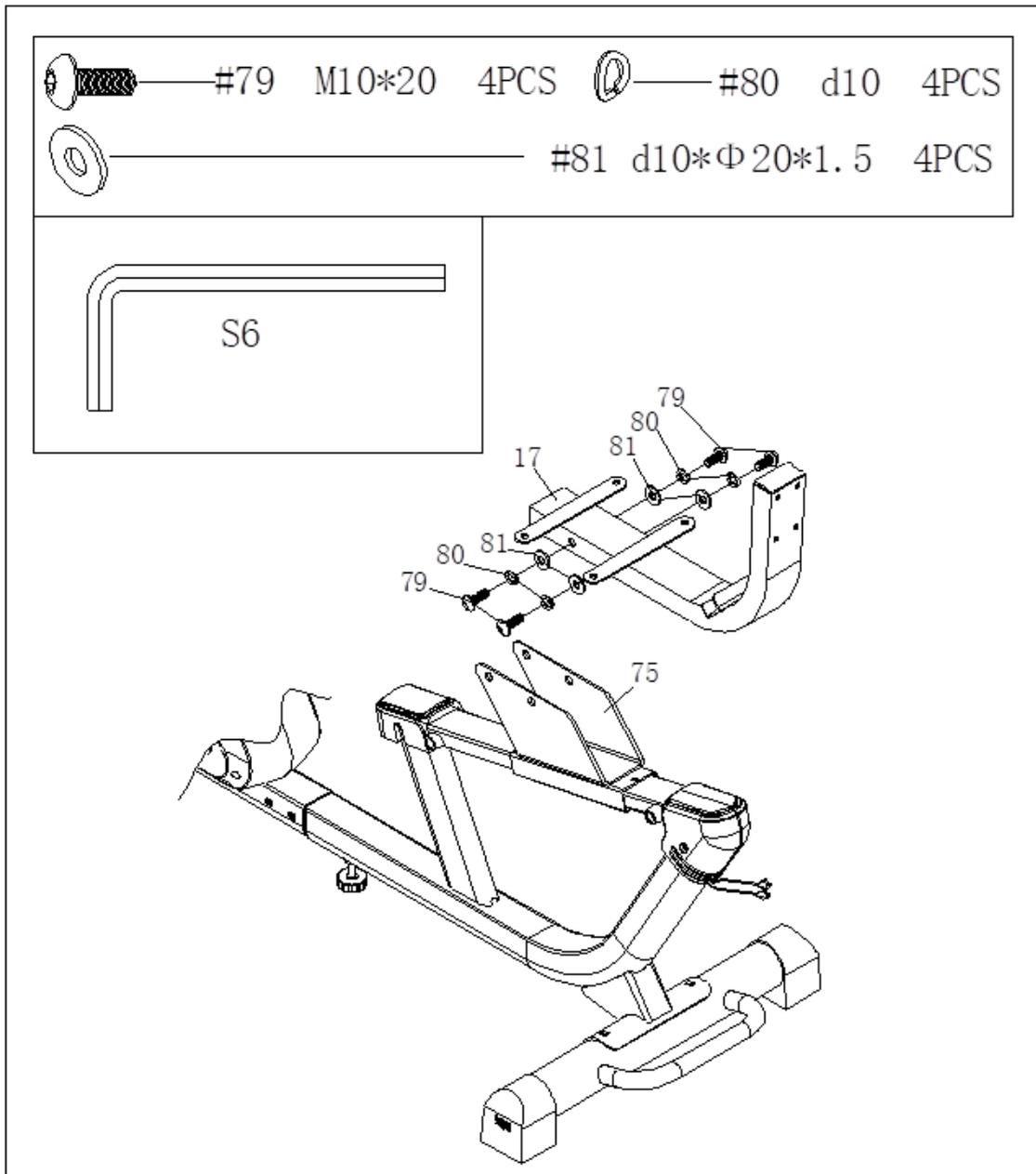
Paso 3:



A- Coloque la combinación de rieles (39) en la unión del marco del asiento trasero (73) y bloquee con el perno del disco (34), la almohadilla de bala (9) y la arandela (24).

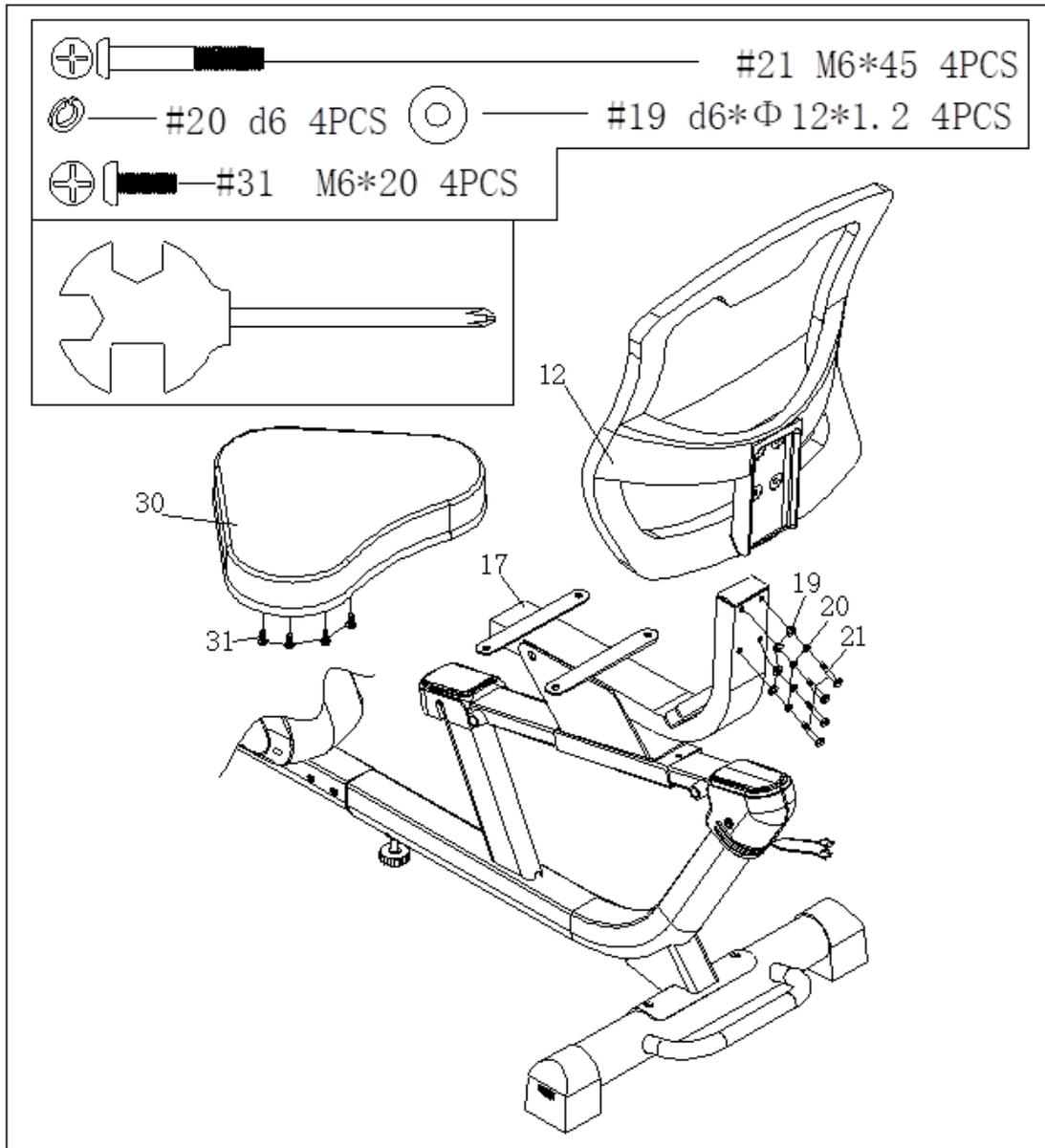
B- Combine la cubierta delantera del riel (57) y la cubierta trasera del riel (64/72) respectivamente, y bloquee el perno ranurado en cruz (59) con el tornillo ranurado en cruz (5) en el riel (39).

Paso 4:



A- Coloque el soporte del respaldo (17) en la combinación de manguito de riel (75) y bloquéelo con los pernos de cabeza (79), el cojín (80) y la arandela (81).

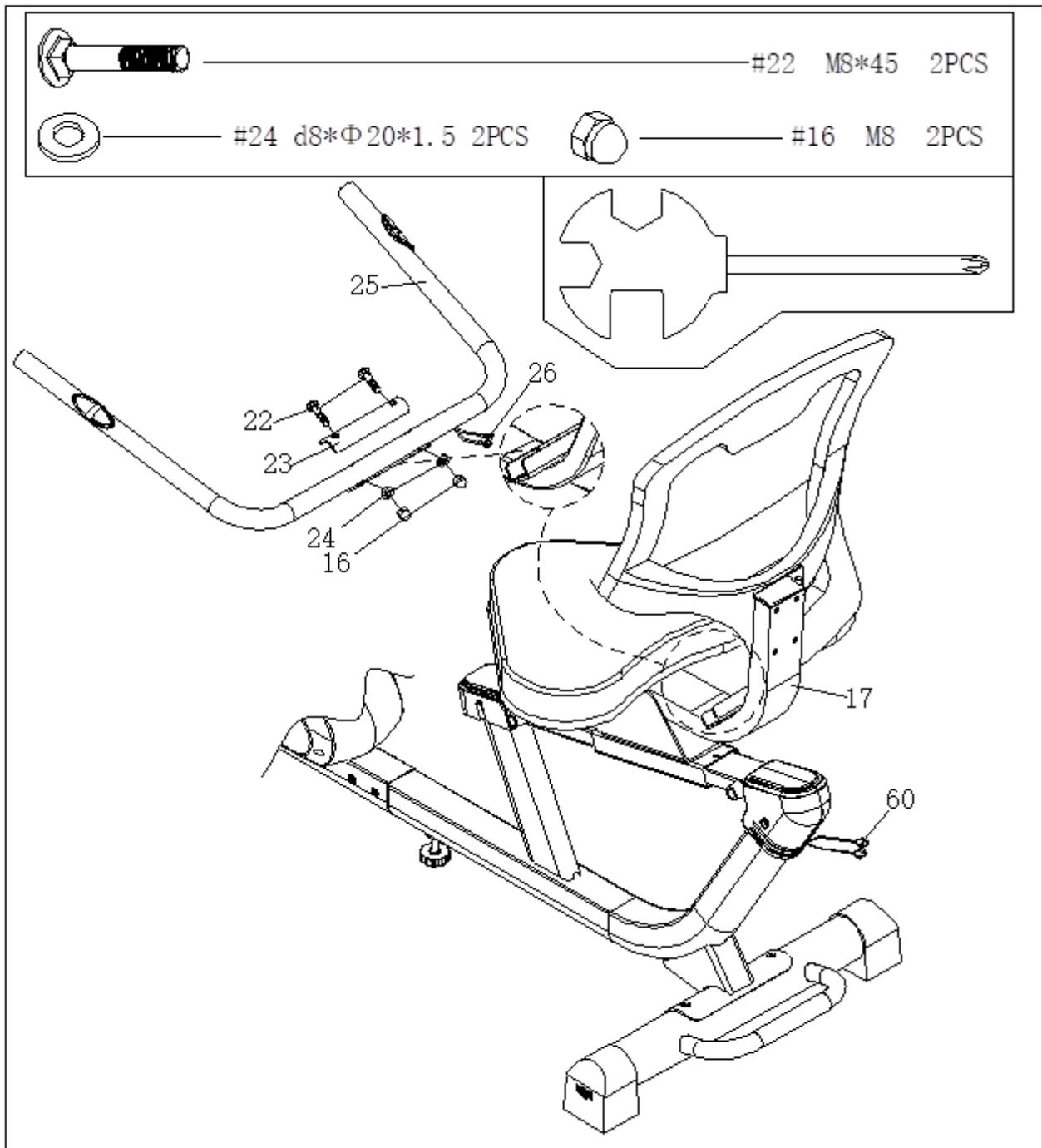
Paso 5:



A- Coloque el cojín (12) en la combinación del armazón del asiento (17) y asegúrelo con las arandelas (19) de los pernos de ranura cruzada (21) y la almohadilla de bala (20).

B- Monte el cojín del asiento (30) en la combinación del armazón del asiento (17) y bloquéelo con el perno ranurado en cruz (31).

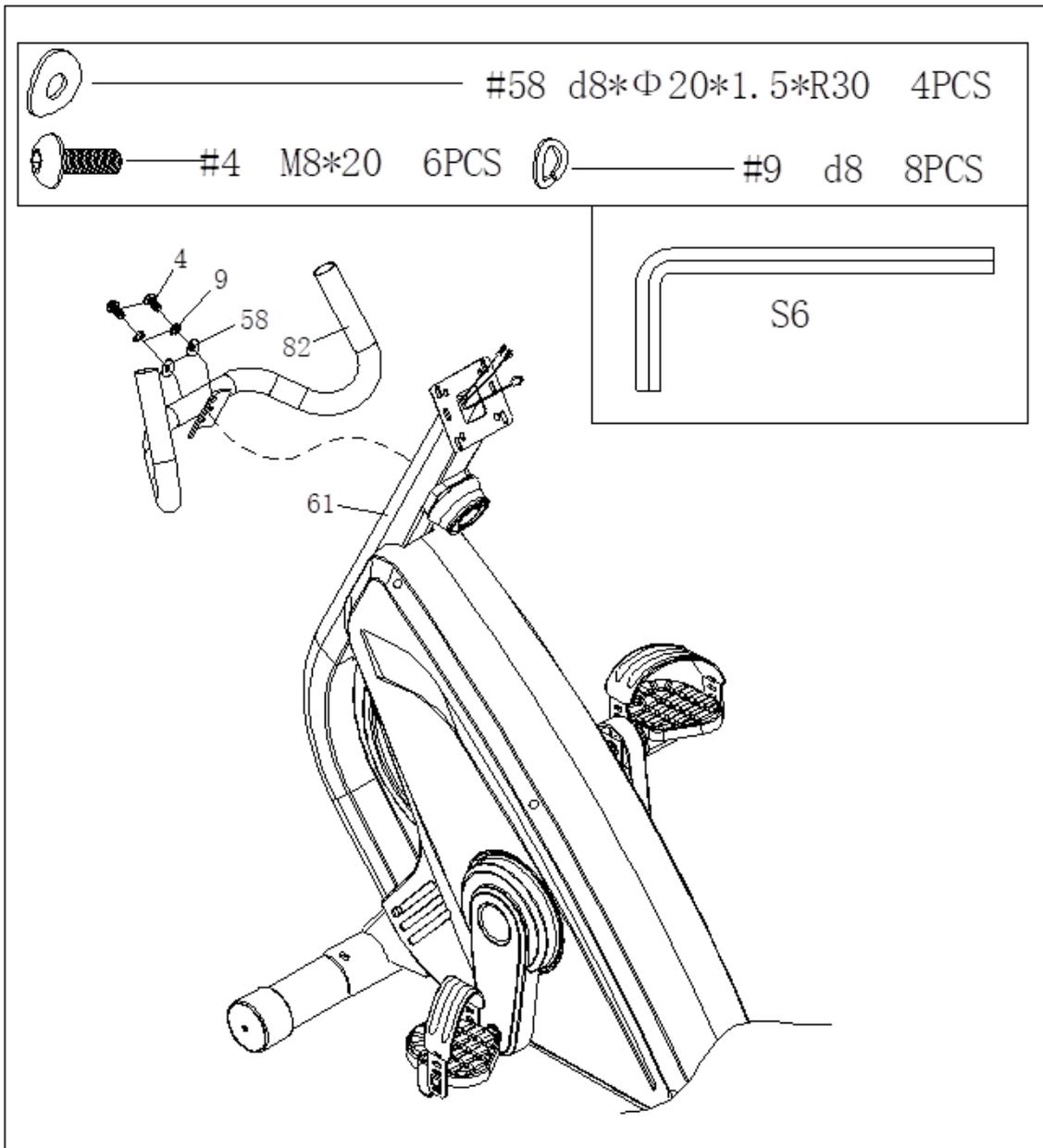
Paso 6:



A- Coloque la manija trasera (25) en el respaldo (17) y bloquéela con la tapa (23), el perno de cuello cuadrado (22), la arandela (24) y la tuerca de la tapa (16).

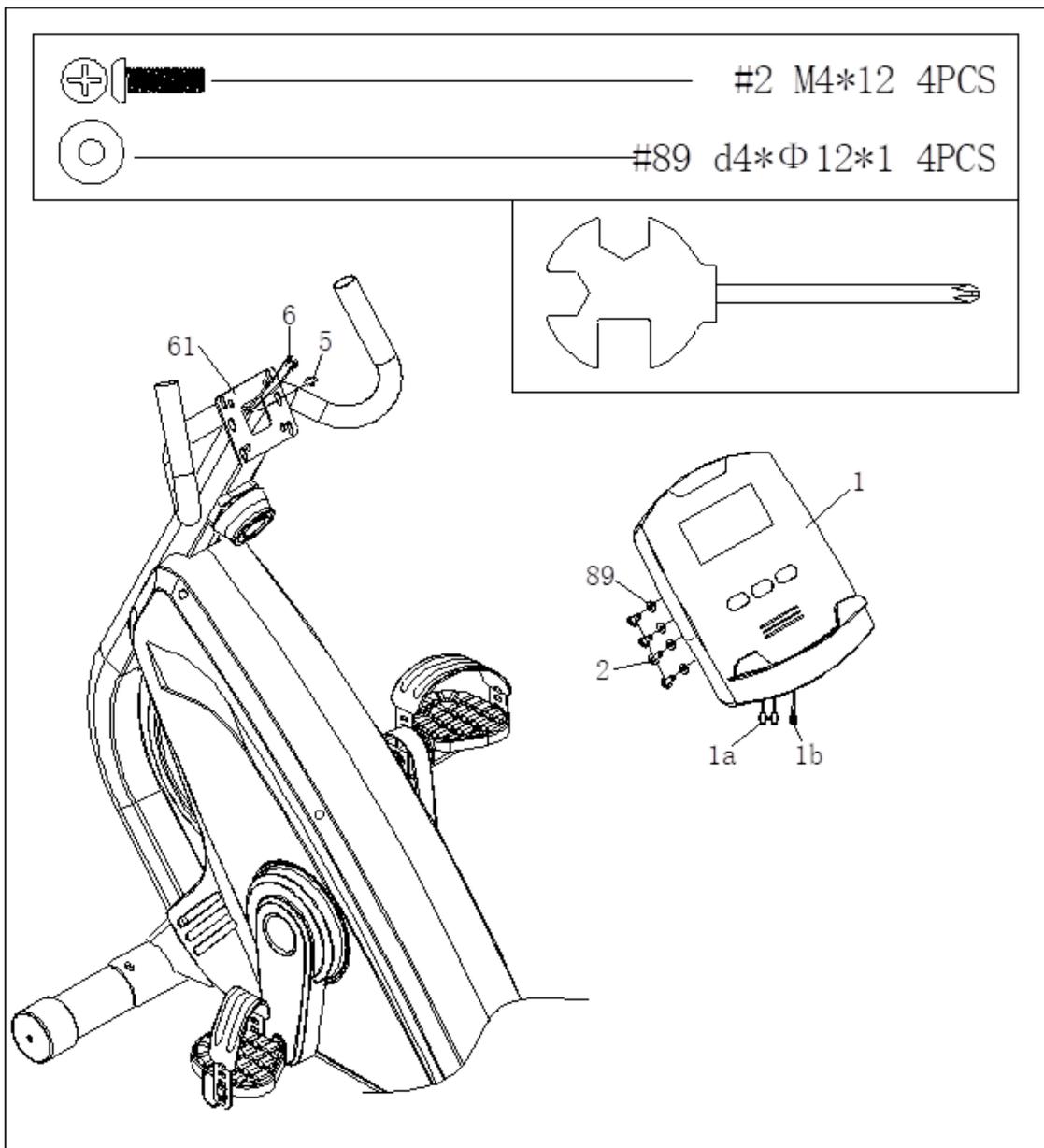
B- Conecte la empuñadura (26) y el cable inferior (60).

Paso 7:



Bloquee el reposabrazos delantero (82) en el marco principal (61) con el perno de cabeza de disco (4), la arandela curva (58) y la almohadilla antibalas (9).

Paso 8:



Conectar la línea de mesa electrónica (1a) con la línea de agarre (6), y la línea de mesa electrónica (1b) con el baúl (5); Luego, el reloj electrónico (1) se bloquea en la combinación del marco principal (61) con el tornillo helicoidal de ranura cruzada (2) y la arandela (89).

Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados antes de su uso.
¡El montaje está completo!

MANTENIMIENTO

II SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
<p>Se tambalea cuando está en uso.</p>	<p>Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.</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.</p> <p>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>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>



LIMPIEZA DE LA BICICLETA

- La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave.
- No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico.
- Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso.
- Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.
- Por favor, mantenga la, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.



ALMACENAMIENTO DE LA BICICLETA

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

NOTAS IMPORTANTES

- Esta bicicleta estática viene con normas de seguridad estándar y solo es apta para uso doméstico. Cualquier otro uso está prohibido y puede resultar peligroso para los usuarios. No somos responsables de ninguna lesión causada por un uso inadecuado y prohibido de la máquina.
- Consulte a su médico antes de comenzar a entrenar en la bicicleta estática. Su médico debe evaluar si está físicamente en forma para usar la máquina y cuánto esfuerzo puede realizar. El ejercicio incorrecto o el cambio del cuerpo pueden dañar su salud.
- Lea atentamente los siguientes consejos y ejercicios. Si experimenta dolor, náuseas, respiración u otros problemas de salud durante el ejercicio, suspenda inmediatamente el ejercicio. Si el dolor persiste, comuníquese con su médico de inmediato.
- Esta bicicleta estática no es apta para fines profesionales o médicos. Tampoco se puede utilizar con fines curativos.
- El monitor de frecuencia cardíaca no es un dispositivo médico. Proporciona solo información aproximada sobre su frecuencia cardíaca promedio, y cualquier frecuencia cardíaca sugerida no es vinculante desde el punto de vista médico. Es posible que los datos acumulados no siempre sean precisos con respecto a factores humanos y ambientales incontrolables.

PROTECCIÓN AMBIENTAL

Después de que haya expirado la vida útil del producto o si la posible reparación no es rentable, deséchelo de acuerdo con las leyes locales y de forma respetuosa con el medio ambiente en el depósito de chatarra más cercano.

Con una eliminación adecuada, protegerá el medio ambiente y las fuentes naturales. Además, puede ayudar a proteger la salud humana. Si no está seguro de desecharlo correctamente, consulte a las autoridades locales para evitar infracciones de la ley o sanciones.

No deseche las pilas entre los residuos domésticos, llévelas al lugar de reciclaje.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

|| 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 pulsando la tecla.

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

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 Presione la tecla MODE hasta que el indicador
avance a ODOMETRO. La distancia acumulada total se mostrará.

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.



BATERIA

Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado.

VENTAJAS DE LAS MÁQUINA RECLINABLES

Las reclinadas son una excelente opción cuando se trata de estabilizar la parte lumbar de la espalda, mientras te sientas mientras entrenas en la bicicleta estática y te inclinas hacia adelante. Por lo tanto, la posición reclinada admite una mejor sujeción del cuerpo. Las reclinadas también son más favorables para las articulaciones. La parte inferior de la espalda se coloca sobre un sillón grande y estable, y sus rodillas y tobillos están protegidos de posibles lesiones.

El hecho de que el sillón sea más grande suele ser la mayor diferencia con respecto a la bicicleta estática clásica. Solo la comodidad de sentarse es la diferencia que sentirán todos los que experimenten este tipo de bicicleta estática.

La reclinada también es una buena opción para la mayoría de las personas con trastornos neurológicos. Si su espalda o articulaciones sufren de artritis reumatoide, la posición reclinada puede ser la mejor solución para usted debido a la distribución del peso de su cuerpo.

Información del usuario

FITSHOW/KINOMAP/ZWIFT DESCARGA



FitSHOW



Kinomap



ZWIFT

1. Escanee el código QR para descargar directo la App. También puede obtenerlas y descargarlas desde su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.

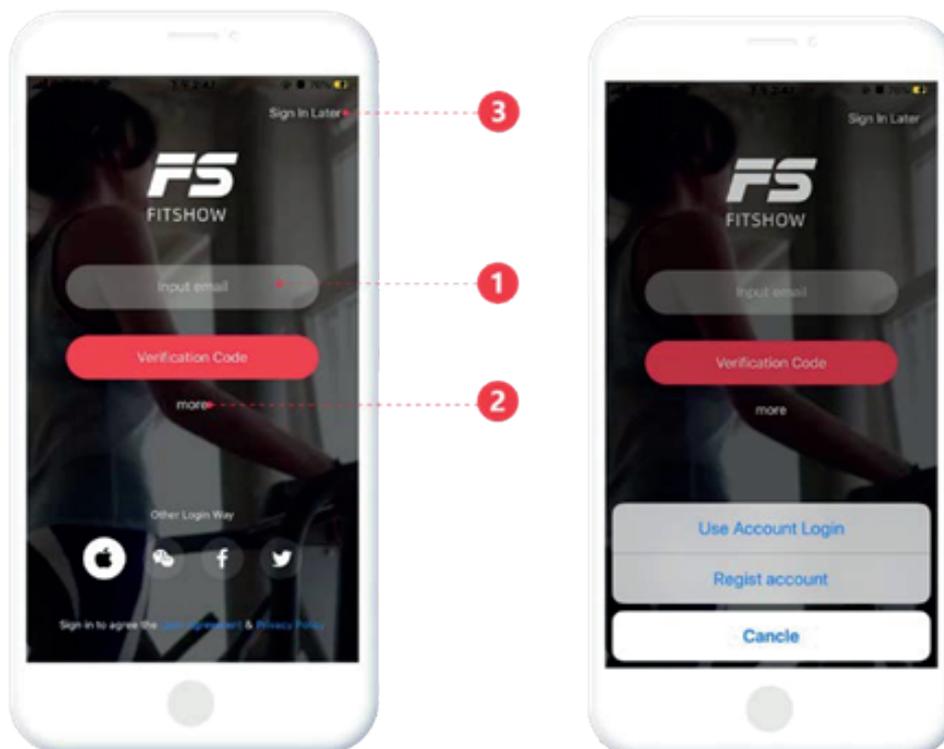
OPERACIONES DE LA APP

2.1 REGISTRO Y ACCESO DEL USUARIO

Paso 1: Genere el código de verificación para iniciar sesión directamente

Paso 2: Haga click en 'More'-> Password Login para poner el usuario y contraseña si ya los tiene.

Paso 3: Inicie sesión como invitado.



Información del usuario

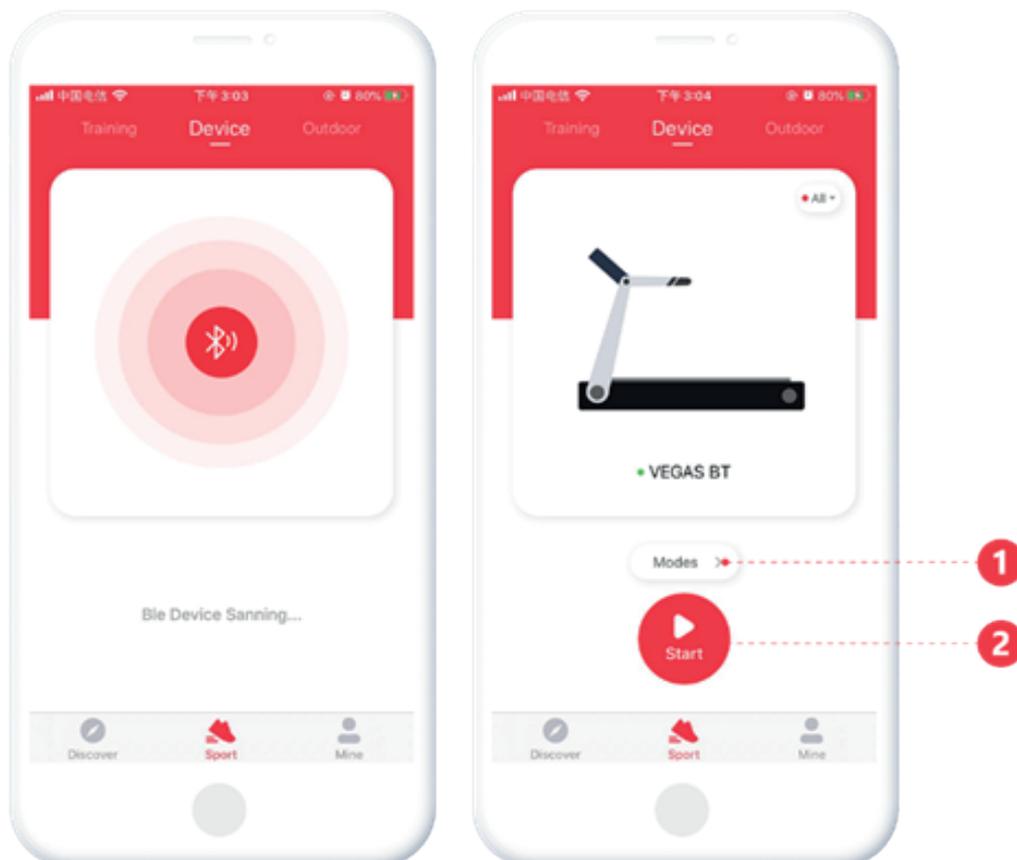
2.2 CONEXIÓN DEL DISPOSITIVO

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos.

Luego acceda a la página de [Sports -Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Nota:

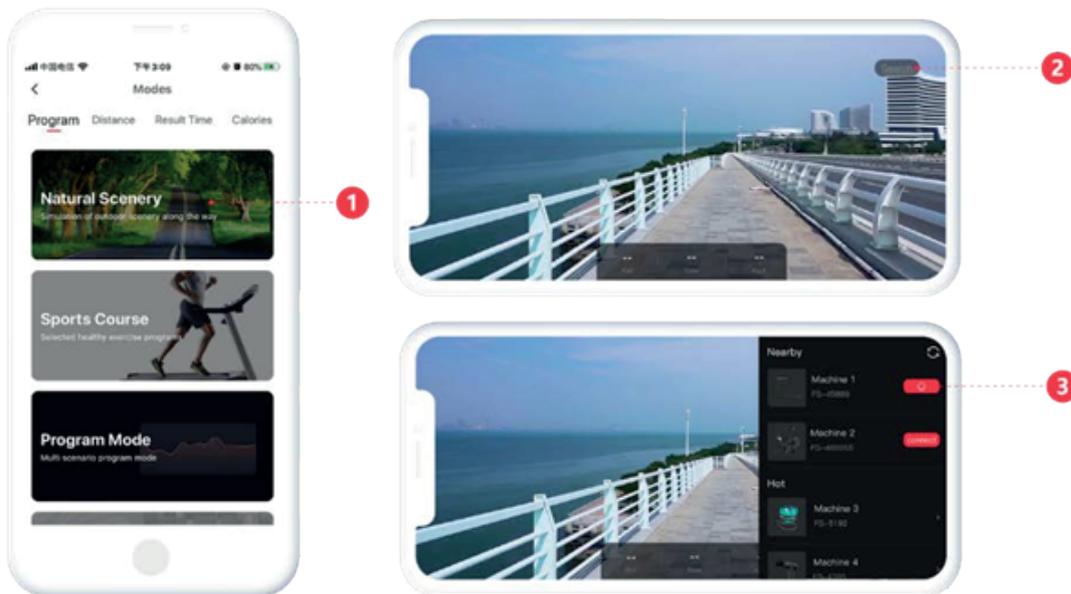
1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.



Información del usuario

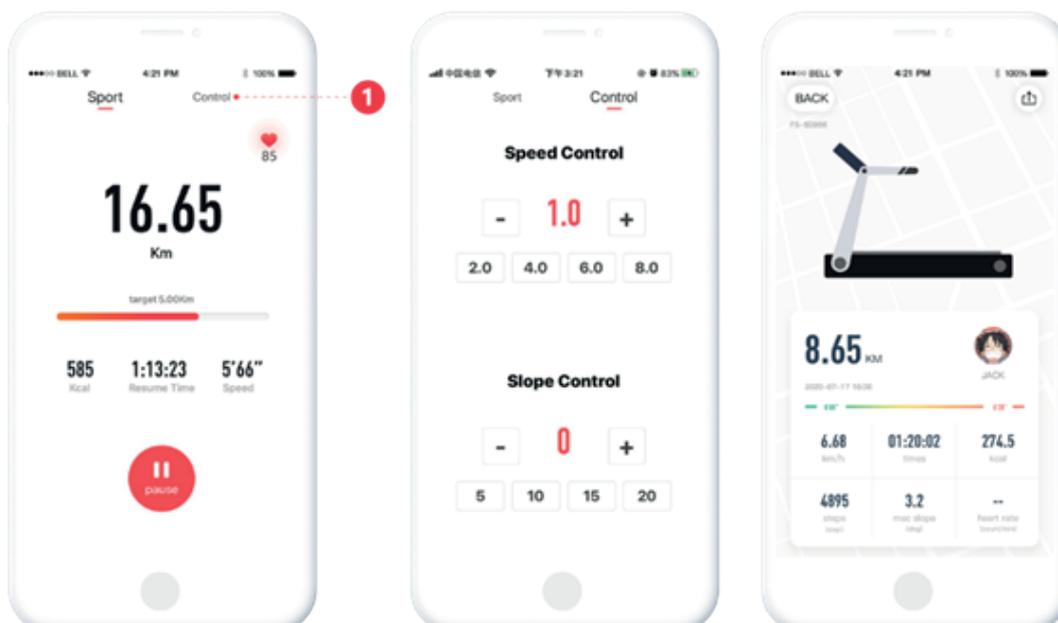
2.3 SELECCIÓN DE MODELO

Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 CONTROL DEPORTIVO

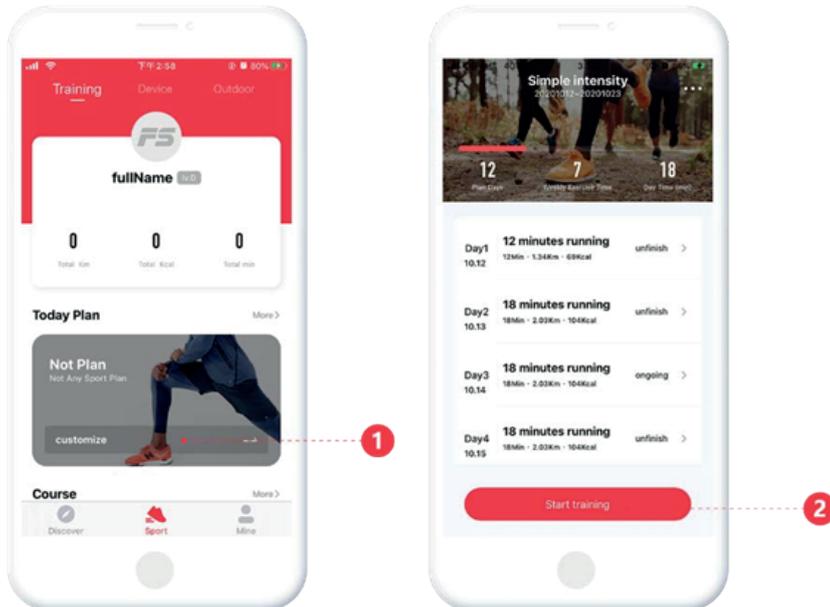
Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones. Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.



Información del usuario

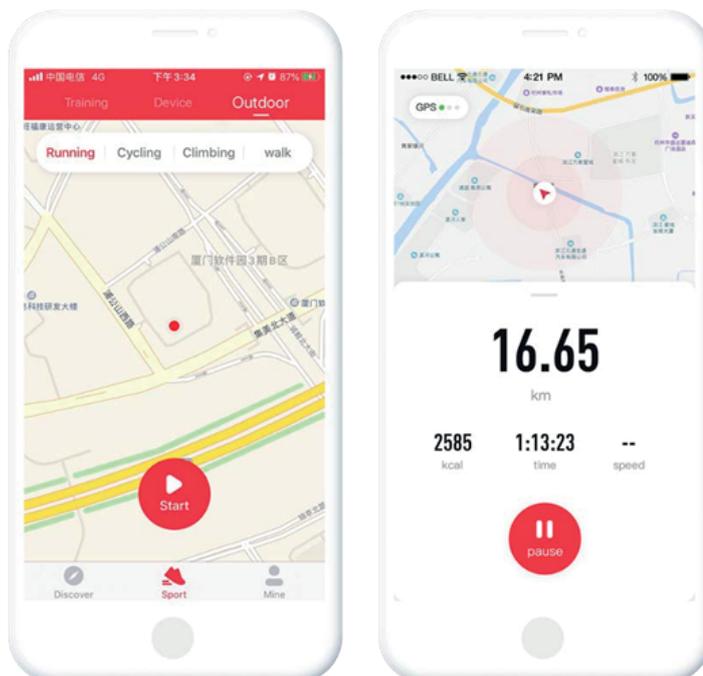
2.5 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ingrese en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



2.6 DEPORTES AL AIRE LIBRE

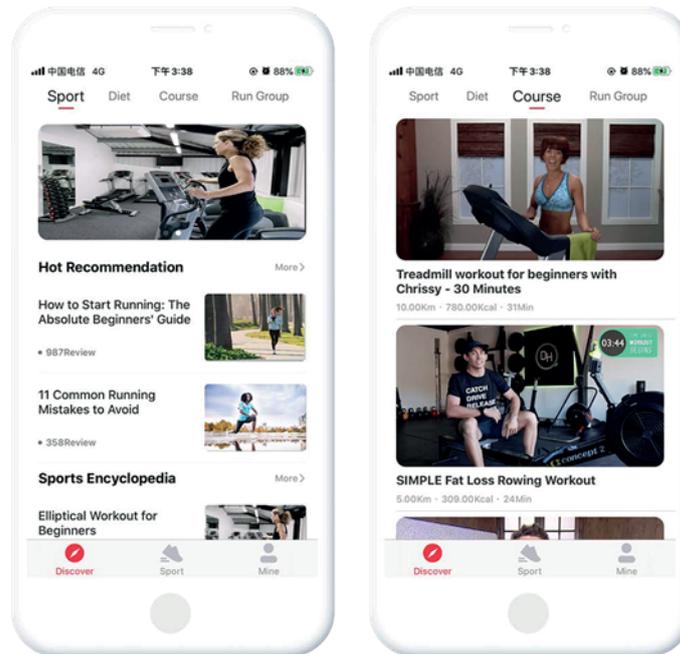
Ingrese a la página [Deportes - Al aire libre] para iniciar un modelo de deportes al aire libre.



Información del usuario

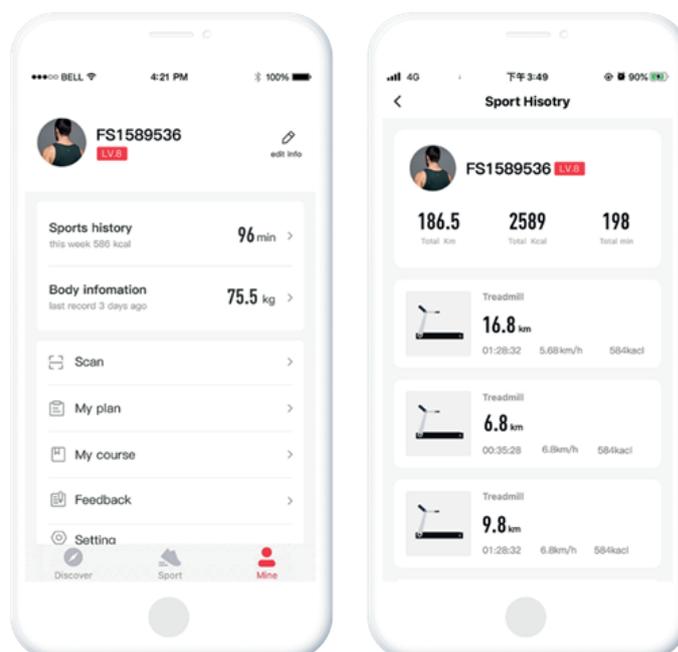
2.7 DESCUBRIR

Ingrese en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



2.8 MI INFORMACIÓN

Ingrese en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.



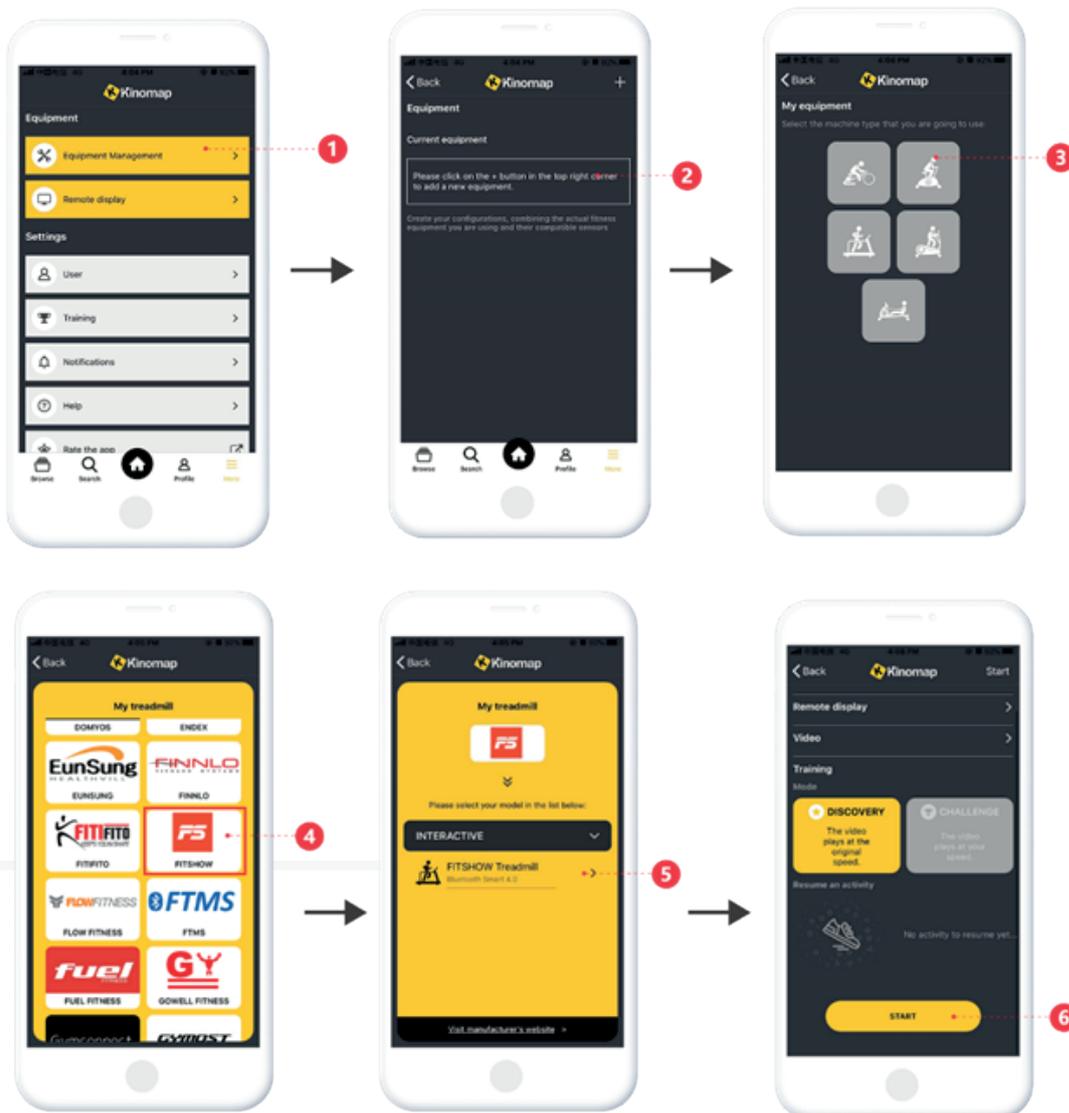
Información del usuario

3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.1 KNOMAP

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.



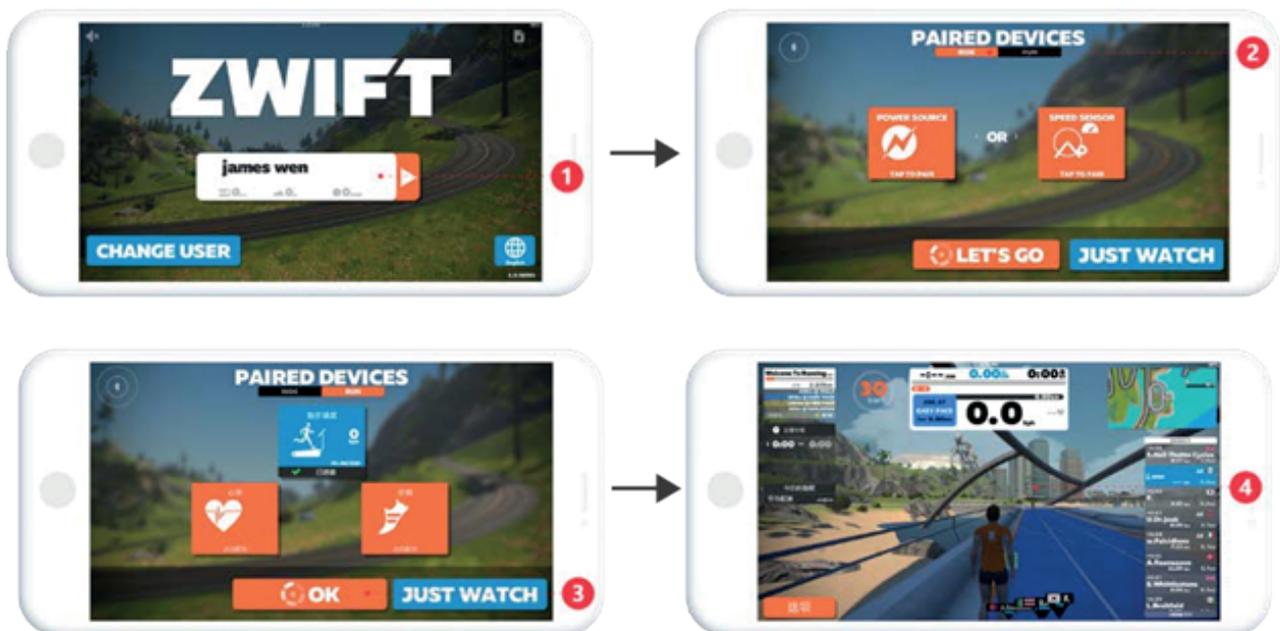
Información del usuario

3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.



Guía para ejercicios de calentamiento

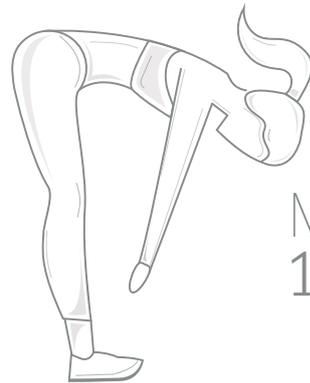
|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos 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

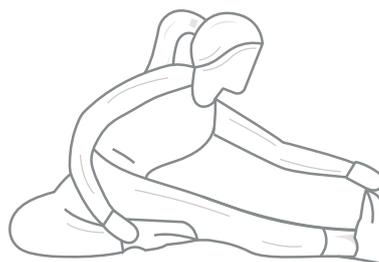
Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de 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

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

II 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

R#Lifeness

www.corplusfitness.com