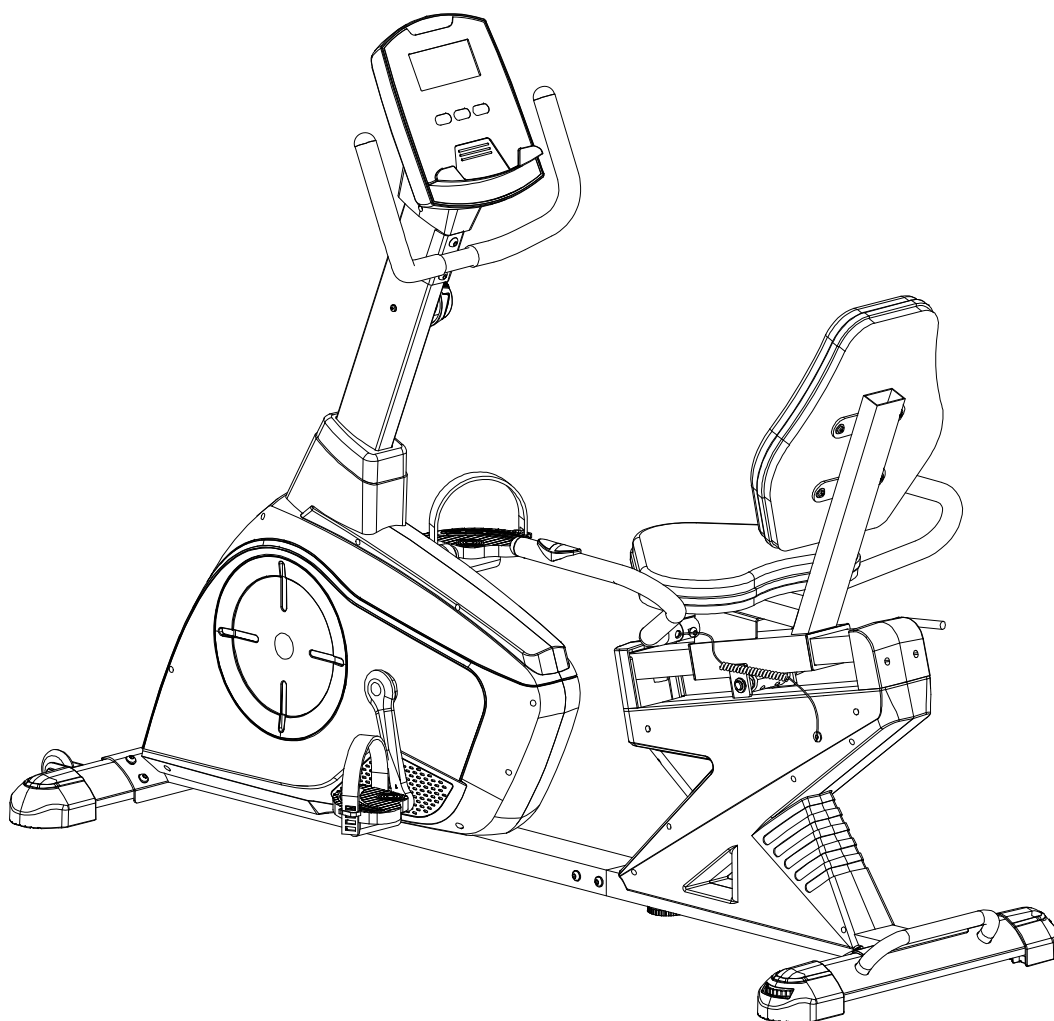


# ***RECUMBENT MAGNETICO***

## ***MANUAL DEL USUARIO***



**IMPORTANTE:** Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, sujeta a cambios sin previo aviso

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

**Hay ciertas precauciones que deben seguirse, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo: Leer todas las instrucciones antes de usar el equipo.**

1. Leer todas las instrucciones de este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en el músculo, recomendamos hacer ejercicios de calentamiento. Consulte las páginas de las rutinas de calentamiento o enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo es la indicada para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese de que las piezas no están dañados y se fijaron bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado en una superficie plana cuando se utiliza.
4. Por favor, lleve ropa y calzado adecuado al usar este equipo; no use ropa que podría atrapar cualquier parte del equipo; recuerde que debe apretar las correas de pedaleo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor o servicio técnico autorizado.
6. No use el equipo en el exterior.
7. Este equipo es solo para uso hogareño.
8. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
9. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. El espacio mínimo que se requiere para un funcionamiento seguro no es menos de dos metros.
10. Si siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso de este producto es de 120 kgs.

## **ADVERTENCIA:**

**Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que son más de 35 años de edad o con problemas pre-existentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de acondicionamiento físico.**

## **PRECAUCIÓN:**

**Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.**

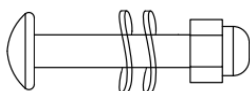
# LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
001	Marco principal	1	034	Enchufe	2
002	Estabilizador delantero	1	035	Tuerca M6 * 15	8
003	Estabilizador trasero	1	036	Tapa de la cubierta	2
004	Soporte de rueda libre	1	037	Tuerca M10*1.25*6	2
005	Soporte de respaldo / asiento	1	038	Manivela izquierda	1
006	Marco principal trasero	1	039	Manivela derecha	1
007	Postes del manillar delantero	1	040	Perno M8 * 16	4
008	Manillar delantero	1	041	Cubierta A	1
009	Conjunto de tubo deslizante	1	042	Rodillo	2
010	Manillar trasero	1	043	Cubierta de espuma del manillar	2
011	Conjunto de eje recto	1	044	Pedal izquierdo	1
012	Perno M8*85	1	045	Pedal derecho	1
013	Tuerca M8	4	046	Perno M6*8	2
014	Arandela curva grande Φ8*Φ20*2.0	2	047	Perno M8*35	2
015	Enchufe	2	048	Cojín trasero	1
016	Perno M8*40	2	049	Sensor de pulso c/ cable L=750mm	2
017	Tuerca M6	6	050	Cubierta del poste del manillar	1
018	Arandela de resorte Ø6	6	051	Perno M8*20 S6	9
019	Perno M8x15 S6	16	052	Arandela plana grandeΦ8*Φ20*2.0	14
020	Tapa trasera del manillar trasero	2	053	Almohadilla de bloqueo	2
021	Perno M6*36	2	054	Arandela de resorte Ø8	4
022	Tuerca M6*10	1	055	Cable de tensión L =600mm	1
023	Sensor con cable (L = 650mm)	1	056	Cable medio del pulso de mano L = 1300m m	1
024	Tornillo ST2.9*1.2	2	057	Cable extensor del sensor de pulso de mano C (L = 1000mm)	1
025	Arandela Φ12*Φ6*δ1.0	1	058	Cable flexible L=180mm	1
026	rodillo de presión	1	059	Cable extensor del sensor B (L = 750mm)	1
027	Perno M6*15	4	060	Correa	1
028	Polea de correa con manivela	1	061	Perno M8*16	2
029	Tuerca M10	2	062	Computadora	1
030	Tuerca M8	2	063	Cable extensor del sensor (L= 750mm)	1
031	Rueda de inercia Φ250	1	064	Cubierta cadena derecho	1
032	Arandela Φ8*Φ16*1.5	12	065	Tubo entre buje	2
033	Soporte en U	2	066	Cubier. marco principal trasero izq	1

## LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
067	Cubierta del marco principal trasero derecho	1	082	Circlip	2
068	Tornillo ST4.2*20	20	083	Tuerca $\Phi 23 * \Phi 12.2 * 20$	2
069	Tapa del estabilizador trasero	2	084	Eje $\Phi 22.3 * 64$	1
070	Tapa del estabilizador delantero	2	085	Freno de skate	1
071	Arandela gde plana $\Phi 6 * \Phi 8 * 1.5$	8	086	Mango de freno	1
072	Tornillo ST4.2 * 25	11	087	Eje $\Phi 17 * 1.0$	2
073	Perno M5 * 10	6	088	Arandela $\Phi 19.2$	1
074	Cubierta de la computadora-A	1	089	Cubierta de cadena izquierda	1
075	Cubierta de la computadora-B	1	090	Tornillo ST4.2*20	2
076	Perno M5*40	1	091	Cojín del asiento	1
077	Arandela $\Phi 5$	1	092	Tornillo plástico $\text{Ø}8 \times 32$	4
078	Perilla de control de tensión	1	093	Tuerca M10	1
079	Tapa del manillar delantero	2	094	Base ajustable	1
080	Espuma del manillar delantero	4	095	Cubierta B	1
081	Rodamiento 6003-2Z	2			

## LISTADO DE PARTES

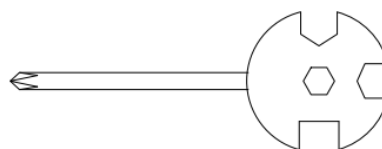


- (16) Perno M8\*40      2PCS  
 (14) Arandela grande curva  $\Phi 8 * \Phi 20 * 2.0$     2PCS  
 (30) Tapa de tuerca M8      2PCS

## HERRAMIENTAS

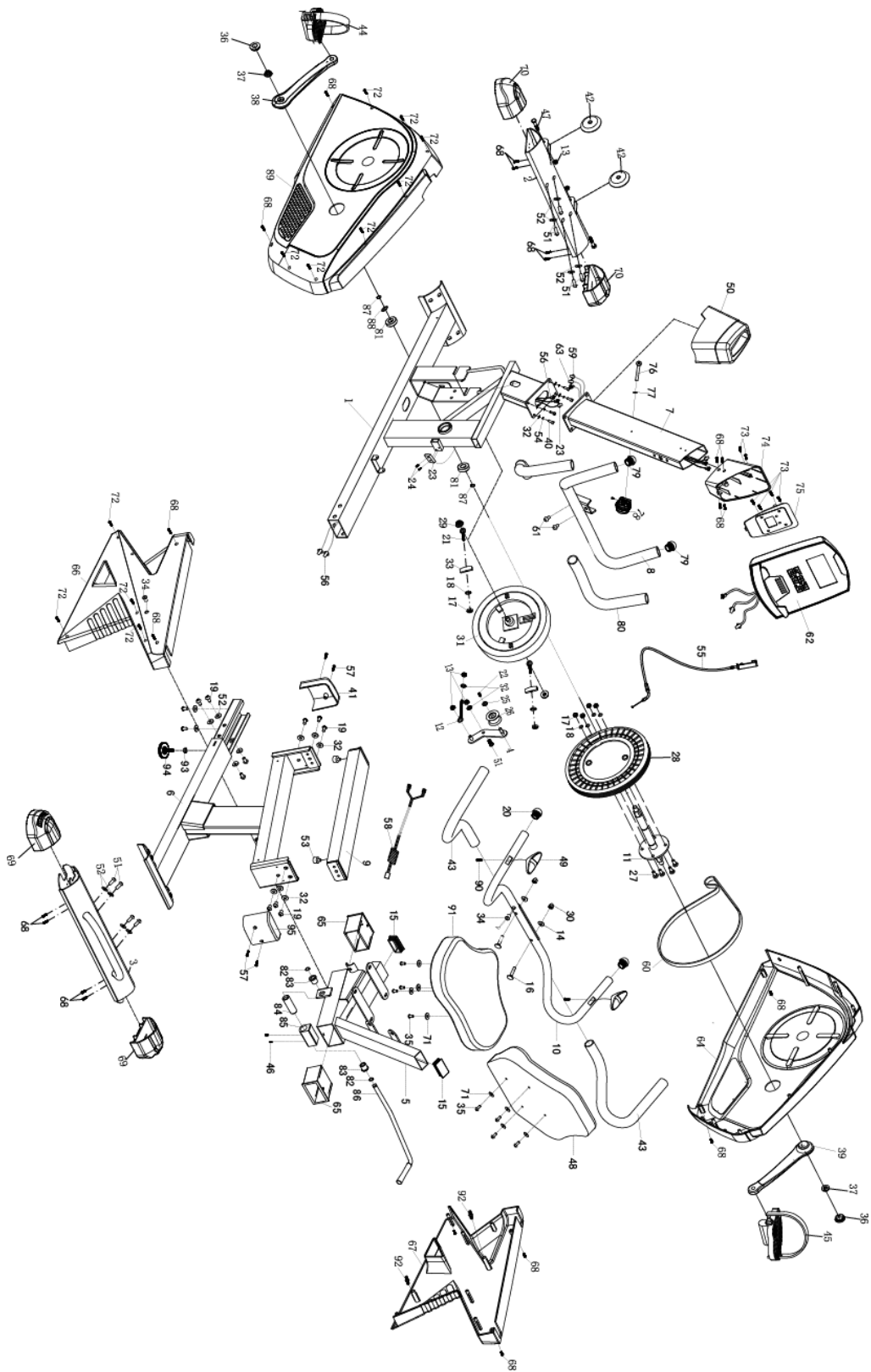


Llave Allen S8    1 PC



Herramienta Multi Hex c/ destornillador Phillips 1 PC

# ESQUEMA



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## 1. instalación del estabilizador delantero.

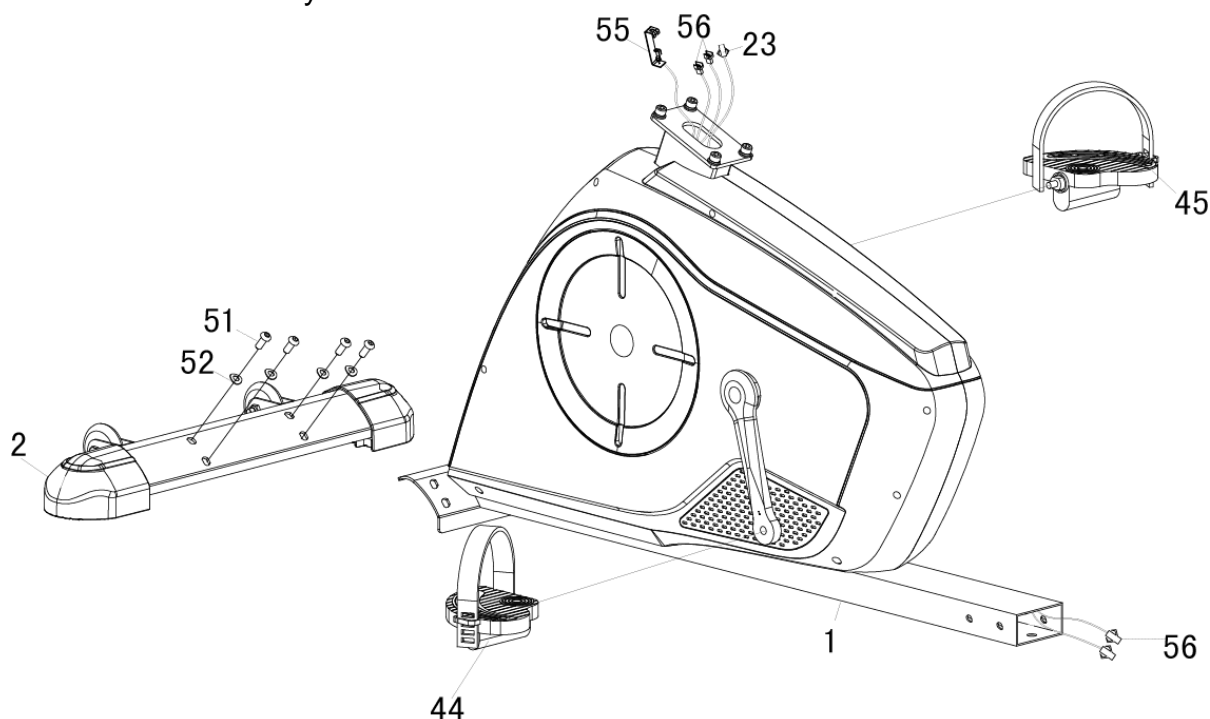
Quite los cuatro tornillos M8 \* 20 (51), cuatro arandelas grandes Flat8 \*  $\Phi$ 20 \* 2.0 (52) del estabilizador delantero (2).

Coloque el Estabilizador Frontal (2) delante del Marco Principal (1) y alinee los agujeros de los pernos. Fije el estabilizador delantero (2) en la curva delantera del bastidor principal (1) con cuatro pernos M8x20 (51), cuatro arandelas planas grandes que fueron removidas.

Conecte el pedal izquierdo (44) a la Manivela izquierda (38). Enroscarlo en el ensamble del cigüeñal en el sentido contrario a las agujas del reloj con la herramienta provista.

Conecte el pedal derecho (45) a la manivela derecha (39) enroscando en el sentido de las agujas del reloj.

NOTA: Los pedales izquierdo y derecho (44,45) y la manivela izquierda y derecha (38,39) están marcados con "L" y "R"



## 2. Instalación del estabilizador trasero y del bastidor trasero

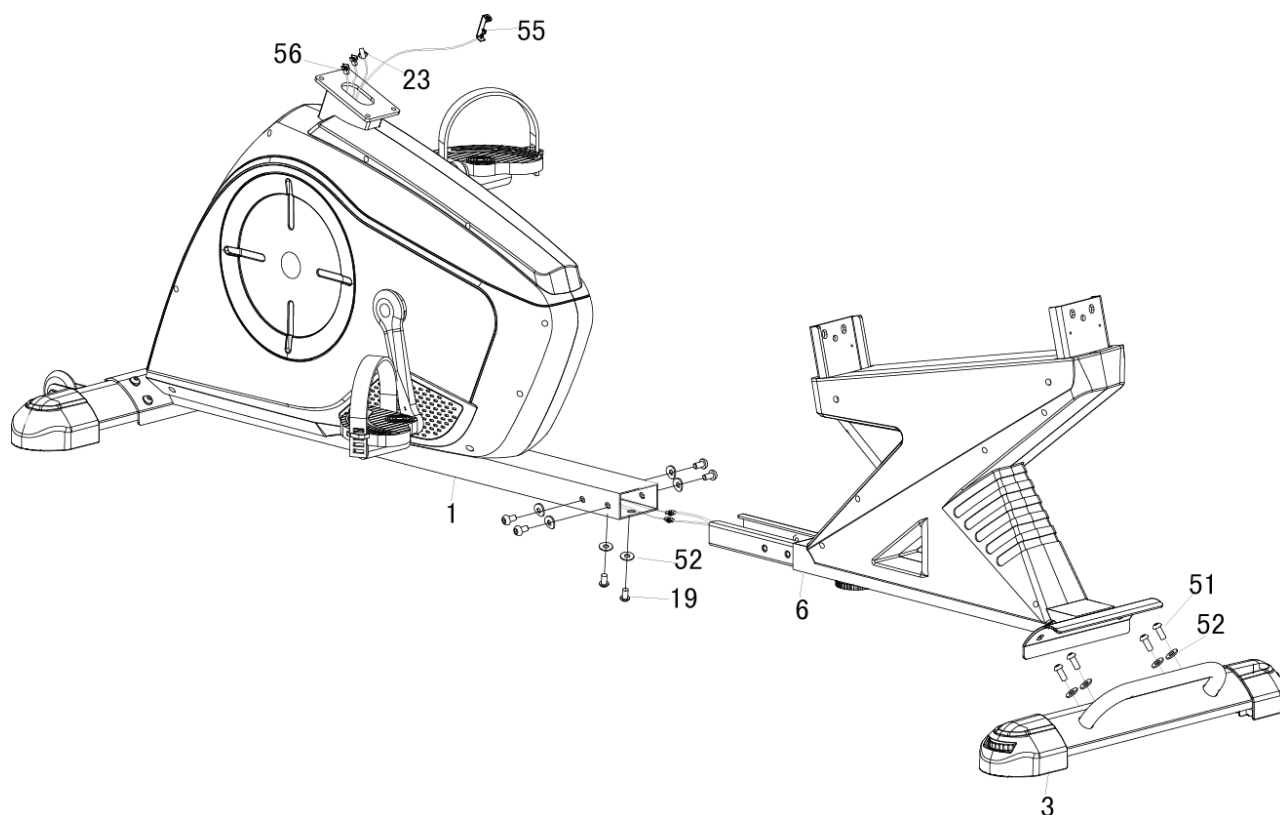
Quite los cuatro pernos M8 \* 20 (51) y cuatro arandelas planas grandes  $\Phi$ 8 \*  $\Phi$ 20 \* 2.0 (52) del estabilizador trasero (3).

Coloque el estabilizador trasero (3) detrás del bastidor principal trasero (6) y alinee los agujeros de los pernos. Fije el estabilizador trasero (3) en la curva posterior del bastidor principal trasero (6) con cuatro pernos M8x20 (51), cuatro arandelas planas  $\Phi$ 8x $\Phi$ 20 (52).

Quite seis pernos M8x15 (19), seis arandelas planas grandes  $\Phi$ 8x $\Phi$ 20 (52) del tubo inferior del marco principal (1).

Conecte el cable medio del pulso de mano (56) desde el marco principal (1) al cable de

extensión del sensor de pulso manual C (57) desde el marco principal trasero (6)  
Coloque el Marco Principal Trasero (6) en el Marco Principal (1) y alinee los orificios de los pernos. Fije el Marco Principal Trasero (6) en el tubo inferior del Marco Principal (1) con seis pernos M8x15 (19), seis arandelas grandes planas Ø8xØ20 (52) que fueron removidos.



### 3. Instalación del poste del manillar frontal

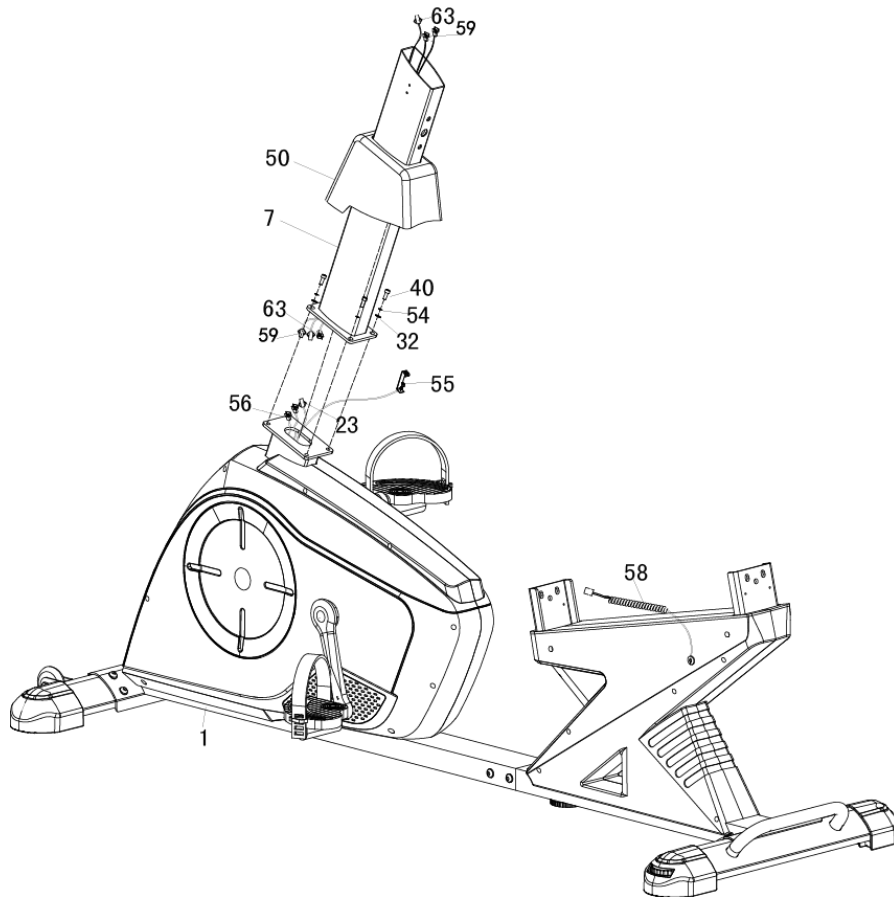
Quite los cuatro pernos M8x16 (40), cuatro arandelas de resorte Ø8 (54) y cuatro arandelas planas Ø8 xØ16 (32) del marco principal (1).

Conecte el cable del sensor (23) y el cable medio del pulso de mano (56) desde el bastidor principal (1) al cable de extensión del sensor (63) y al cable de extensión del sensor de pulso manual (59) desde el poste delantero del manillar (7).

Inserte el cable de tensión (55) en el orificio del poste delantero del manillar (7).

Coloque el poste delantero del manillar (7) en la parte superior del bastidor principal (1) y alinee los agujeros de los pernos. Sujete el poste del manillar delantero (7) en la parte superior del bastidor principal (1) con cuatro pernos M8x16 (40), cuatro arandelas de resorte Ø8 (54) y cuatro arandelas planas Ø8xØ16 (32) que se retiraron.

A continuación, coloque la cubierta del poste del manillar (50) en el poste delantero del manillar (7).



#### 4. Instalación del manubrio frontal y de la perilla de control de tensión

Retire los dos pernos M8x16 (61) del poste delantero del manillar (7).

Fije el manillar (8) en el poste delantero del manillar (7) con dos pernos M8x16 (61) que se retiraron.

Extraiga el perno M5x40 (76) y la arandela Ø5 (77) del mando de control de tensión (78).

Inserte la perilla de control de tensión (78) en el orificio del poste del manillar delantero

(7). Coloque el extremo del cable del cable de resistencia de la perilla de control de tensión

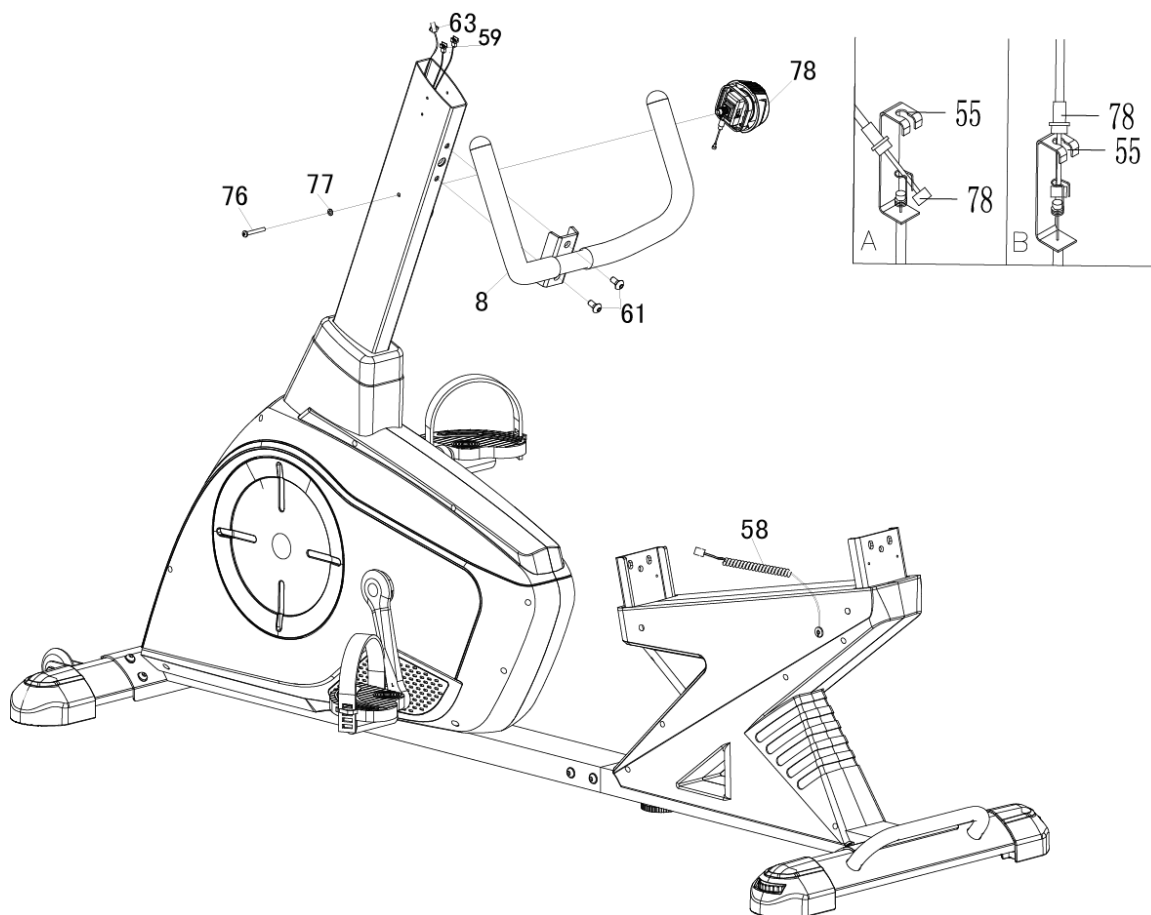
(78) en el gancho de resorte del cable de tensión (55) como se muestra en el dibujo A de la figura A. Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (78) hacia arriba y

colóquelo en el hueco de la abrazadera de metal del cable de tensión (55) como se muestra

en el dibujo B de la figura B. Coloque el tirador de tensión (78) en el poste del manillar

frontal (7) con la arandela Ø5 (77) y el perno M5x40 (76) que se retiraron.

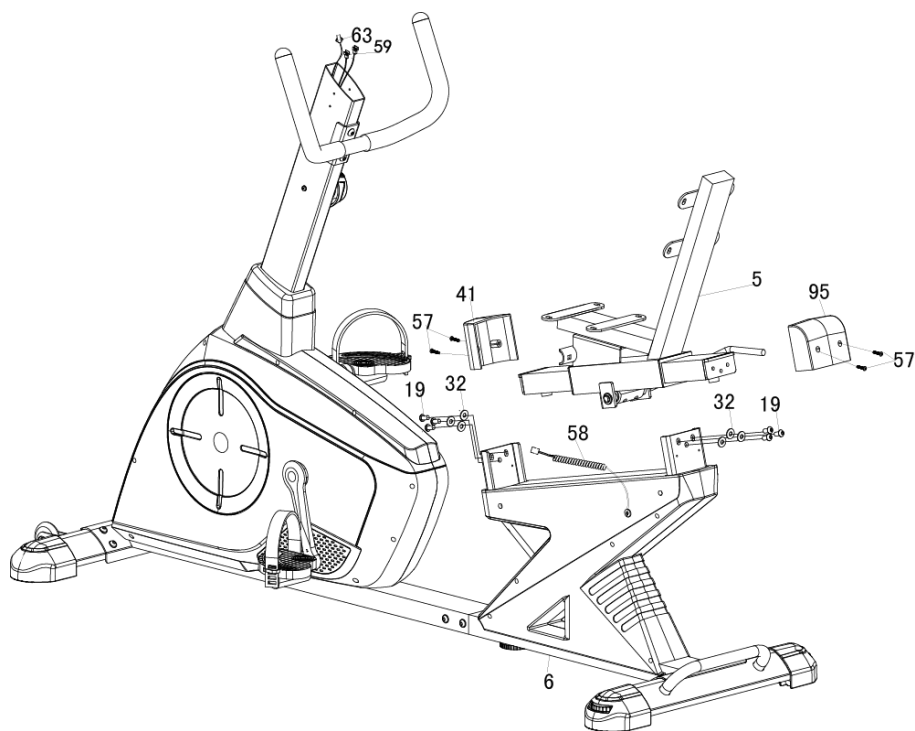




## 7. Instalación del soporte de apoyo trasero / asiento

Retire tres tornillos M8x15 (19) y tres Ø8x Ø 16 (32) del Soporte de Soporte trasero / asiento (5). Quite cuatro tornillos ST4.8x20 (57) del marco principal trasero (6).

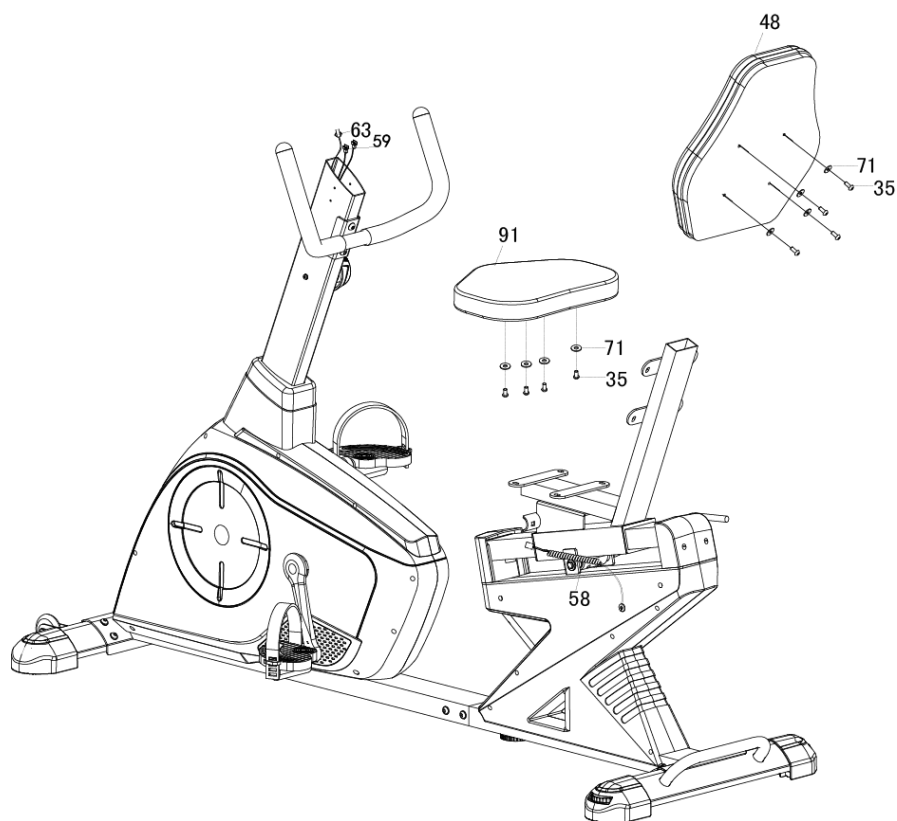
Coloque el soporte de respaldo / asiento (5) en el bastidor principal trasero (6) con tres tornillos M8x15 (19) y tres arandelas Ø8x Ø 16 (32) que se retiraron. Luego coloque la cubierta A (41) y la tapa B (95) en el bastidor principal trasero (6) con cuatro tornillos ST4.8x20 (57) que se retiraron.



## 8. Instalación del cojín trasero / asiento

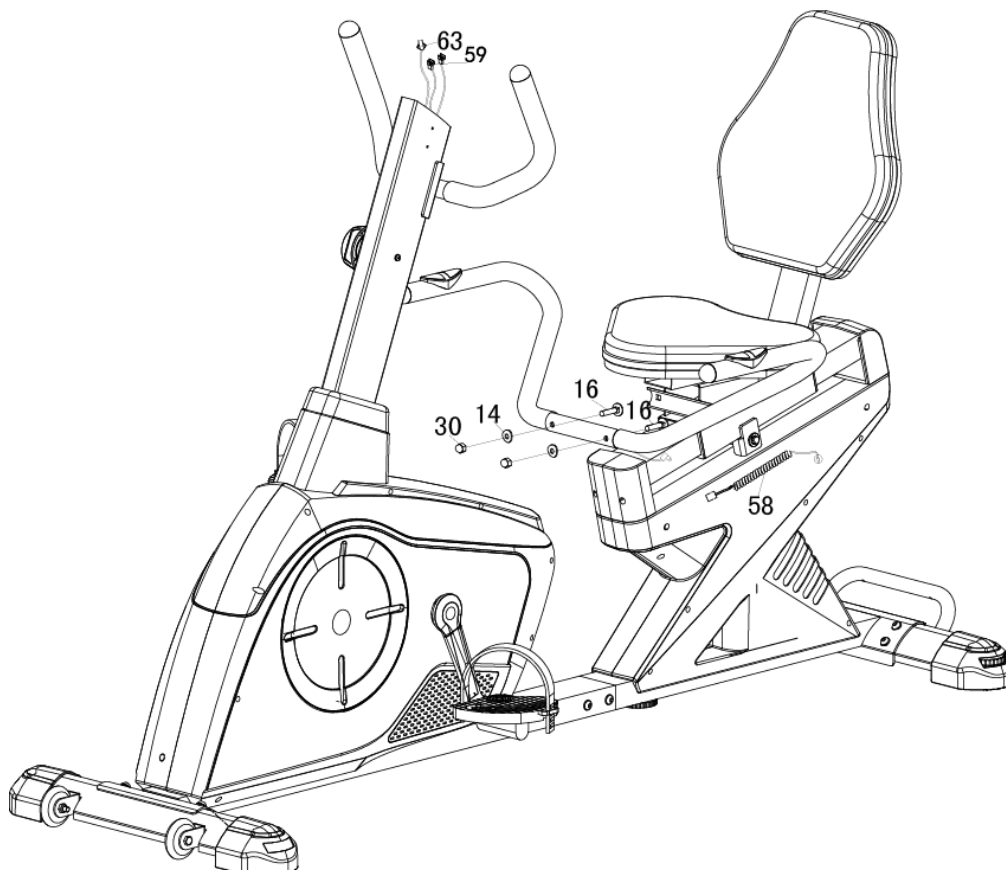
Quite cuatro tuercas M6x15 (35) y cuatro arandelas planas grandes  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1.5$  (71) del cojín del asiento (91). A continuación, sujete el cojín del asiento (91) en el soporte de respaldo / asiento (5) con cuatro tuercas M6x15 (35) y cuatro arandelas grandes  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1.5$  (71) que se retiraron.

Quite cuatro tuercas M6x15 (35) y cuatro arandelas planas grandes  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1.5$  (71) del cojín trasero (48). A continuación, sujete el cojín trasero (48) en el soporte de apoyo trasero / asiento (5) con cuatro tuercas M6x15 (35) y cuatro arandelas grandes  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1.5$  (71) que se retiraron.



## 9. Instalación del manillar trasero

Sujete el manillar trasero (10) en la curva delantera del soporte de respaldo / asiento (5) con dos tornillos M8x40 (16), dos arandelas  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$  (14) y dos tuercas M8 (30) extraídas. A continuación, conecte el sensor de pulso de mano con el cable (49) al cable flexible (58).



## 10. Cubierta de la computadora-A / B E Instalación de la computadora

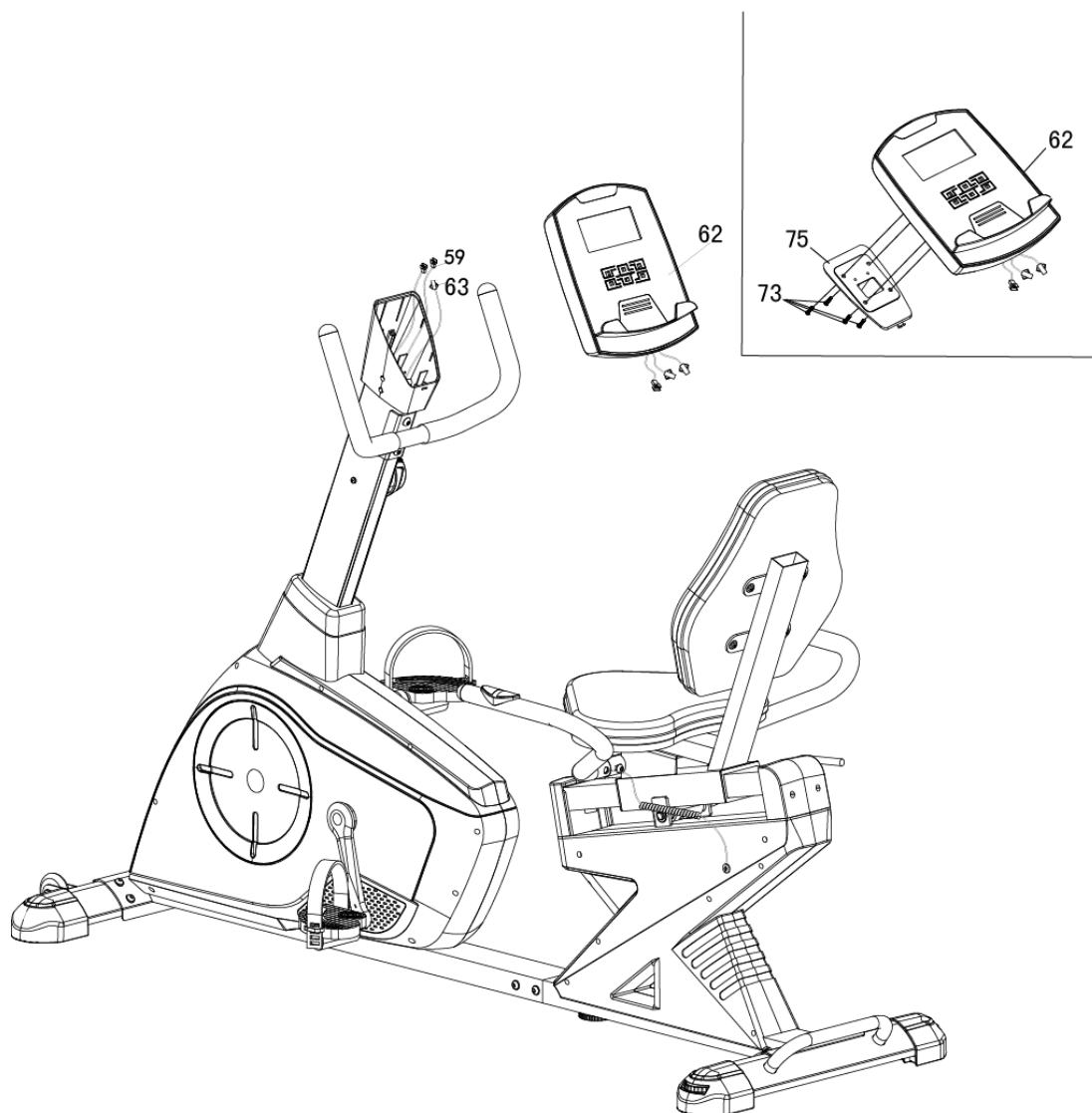
Quite los cuatro tornillos ST4.2x20 (68) del poste del manillar delantero (7). Inserte la cubierta de la computadora A (74) en el poste del manillar delantero (7) con cuatro tornillos ST4.2x20 (68) que se retiraron.

Retire los seis pernos M5x10 (73) de la parte posterior de la computadora (62) y extraiga los dos tornillos M5x10 (73) de la cubierta B (75) de la computadora.

Conecte la computadora (62) a la Cubierta de la Computadora-B (75) con cuatro Pernos M5x10 (73) que fueron removidos.

Quite los dos tornillos M5x10 (73) de la cubierta de la computadora (A) (74).

Conecte el cable del sensor (63) y el cable medio del pulso de mano (56) desde el poste delantero del manillar (7) a los cables que vienen de la computadora (62) y luego conecte la computadora (62) al extremo superior del poste del manillar frontal (7) con dos tornillos ST4.2x20 (73) que se retiraron.



# MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL MONITOR

## ESPECIFICACIONES:

N0:SMS\_403

TIEMPO	00:00-99:00
VELOCIDAD (SPD)	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCIA	0.00-9999KM (ML)
CALORIAS	0.0-9999KCAL
ODOMETERO(ODO)	0.0-9999KM (ML)
PULSO (PUL)	0 , 40~240BPM

## TECLA DE FUNCION:

**MODE:** Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función que desee..

**SET:** Puede ver los datos establecidos para "TIEMPO" "DISTANCIA" "CALORIAS" "PULSOS".

**CLEAR (RESET):** Tecla para restablecer el valor a cero.

**ON/OFF(START/STOP):** Tecla para prender o apagar la consola.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

AUTO ON/OFF . El monitor se apaga automáticamente si no hay ninguna señal que llega del equipo. El monitor encenderá automáticamente cuando el ejercicio comience o pulse una tecla.

## FUNCION:

<1>.TIME(TMR) Auto-memorizar el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

<2>.SPEED(SPD) Mostrar la velocidad actual.

<3>.DISTANCE(DST) Acumula las distancias durante el ejercicio.

<4>.TOTAL/ODO Mostrar las distancias totales durante el ejercicio. Cuando se detecta la señal de entrada, el valor se suma a los datos originales.

El TOTAL/ODO no se puede restablecer a excepción de cambiar las baterías una vez.

<5>.CALORIES(CAL) Auto-memorizar cantidad calorías consumidas durante el ejercicio.

<6>.PULSE(PUL) Visualizar el ritmo cardíaco del usuario durante el ejercicio.

Observación: Usted tiene que mantener en los contactos de reacción con las dos manos.

<7>.SCAN escanear automáticamente a través de cada función.

**BATERIAS;** si se vieran mal los datos en la pantalla por favor cambie las baterías.

# MANTENIMIENTO

## Limpieza

La bicicleta vertical se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Por favor, limpie el sudor de la bicicleta vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no humedecer excesivamente el panel y la pantalla de la computadora ya que esto podría provocar un que el circuito electrónico falle.

Por favor, mantenga la bicicleta vertical, especialmente, la computadora, fuera de la luz solar directa para prevenir daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione todo el montaje, tornillos y pedales en la máquina para la correcta estanqueidad cada semana.

## Almacenamiento

Guarde la bicicleta vertical en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCION
La bicicleta se tambalea cuando está en uso.	Gire el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta.
No hay visualización en la consola de la computadora.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Retirar la consola y verificar que los cables que vienen por el poste de la baranda estén correctamente conectados</li><li>2. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente y si las mismas entran en contacto adecuado</li><li>3. Las baterías pueden estar agotadas, cámbielas por nuevas.</li></ol>
No hay lectura del pulso ritmo cardíaco o la misma es errática o inconsistente.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asegúrese que las conexiones de los cables de los sensores son seguras.</li><li>2. Para asegurar que la lectura de pulso es más precisa, por favor siempre aférrese a los sensores de agarre con ambas manos.</li><li>3. No agarre los sensores de pulso demasiado fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores táctiles.</li></ol>
La bicicleta hace un ruido chirriante cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos en el equipo, por favor inspeccione los mismos y apriete los que puedan estar flojos.

# Rutina de calentamiento y enfriamiento.

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos y una vuelta a la calma. Hacer todo el programa al menos dos o tres veces a la semana, un día de descanso entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos para cuatro o cinco veces por semana.

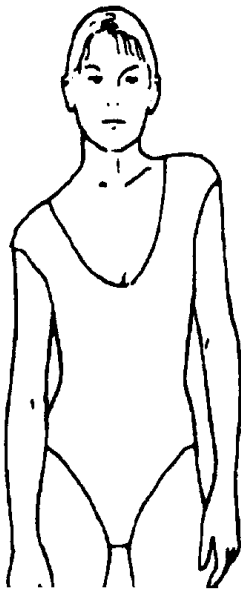
**Ejercicio Aeróbico:** es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respirar profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina completa de ejercicios.

**Calentamiento:** Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Debe comenzar cada sesión para preparar su cuerpo para el ejercicio más fuerte mediante el calentamiento y estirar los músculos, aumentando su velocidad de circulación y el pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

**Enfriamiento:** Al final de su entrenamiento, repetir estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

## **CUELLO**

Girar su cabeza hacia la derecha sintiendo el estiramiento por el lado izquierdo de su cuello, a continuación, girar la cabeza hacia atrás mientras se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda, a continuación, colocar la cabeza a su pecho para

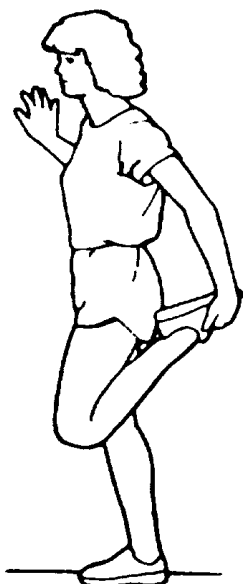
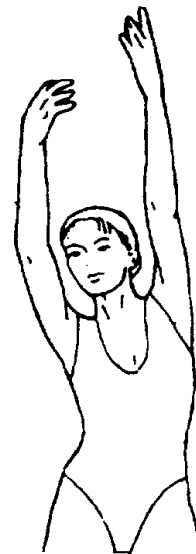


## **HOMBROS**

Levante su hombro derecho hacia su oído .  
A continuación, levante su hombro izquierdo a medida que baja el hombro derecho.



**ESTIRAMIENTO DE COSTADO** :Abra los brazos a los lados y levántelos hasta que estén por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho lo máximo posible hacia el techo. Esta acción se repite con el brazo izquierdo.

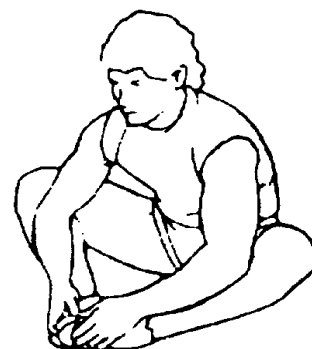


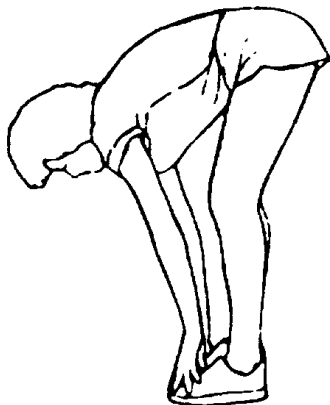
### **QUADRICEPS**

Con una mano en la pared para mantener el equilibrio, Tire de su pie derecho hacia atrás . Traiga su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con la zurda.

### **MUSCULOS INTERIORES**

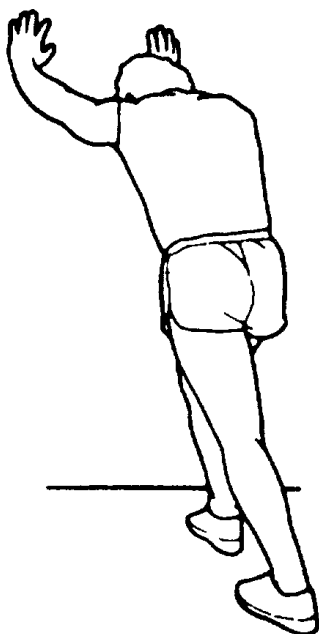
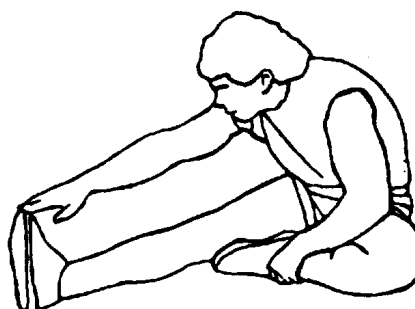
Sentarse con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie tan cerca de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.





**TOQUES DEL DEDO DEL PIE** Poco a poco se inclina hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia las puntas de los pies. Llegar tan lejos como sea posible y mantener durante 15 segundos.

**ESTIRAMIENTO** Extender la pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estirar hacia la punta del pie en la medida de lo posible. Mantenga posición por 15 segs. Relájese y repita la izquierda.



**PANTORRILLA** Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doblar la pierna izquierda y se inclina hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga y luego repetir en el otro lado durante 15 segundos.