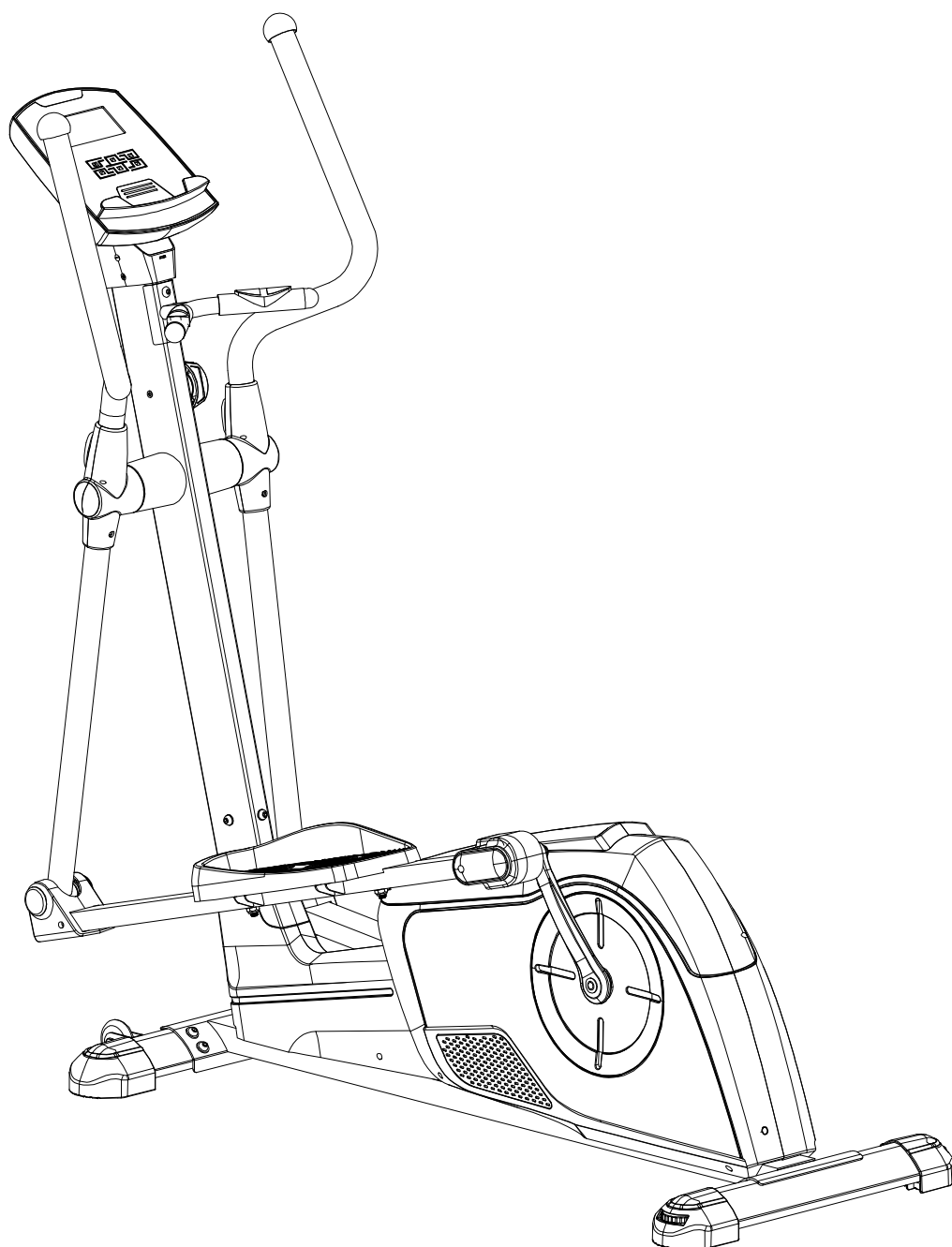


# ***CAMINADOR ELIPTICO***



## ***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

# TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD-----	2
LISTADO DE PARTES-----	3
HERRAMIENTAS-----	6
ESQUEMA -----	7
INSTRUCCIONES DE MONTAJE-----	8
OPERACION DE LA COMPUTADORA -----	16
MANTENIMIENTO -----	17
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO -----	18

# 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	032	Tornillo ST4.2x20	2
002	Poste delantero	1	033	Mango de espuma de manillar Ø24xØ31x140	2
003	Brazo izquierdo del pasamano	1	034	Tapa del manillar Ø25x1.5	2
004	Brazo del pasamano derecha	1	035	Tapa del pasamanos Ø32x1.5	2
005	Barra del pie izquierdo	1	036	Manija de espuma de manillar Ø31xØ38x660	2
006	Barra del pie derecho	1	037	Buje del poste del asiento	2
007	Poste del manillar	1	038	Perno M8x47	4
008	Barandilla Izquierda	1	039	Arandela curva Ø8x Ø16x1.5	4
009	Barandilla derecha	1	040	Tuerca M8	4
010	Soporte en forma de U	2	041	Cubierta del manillar izquierdo -B	1
011	Estabilizador trasero	1	042	Perno M8x20	2
012	Estabilizador delantero	1	043	Arandela de resorte Ø8	8
013	Arandela grande Ø20X Ø8X2.0	10	044	Arandela Ø8x Ø33x2.0	2
014	Perno M8x20	8	045	Arandela grande Ø38X Ø19X3.0	2
015	Tapa delantera del estabilizador trasero	2	046	Buje de metal Ø38xØ19x14	4
016	Tapa Trasera del Estabilizador Trasero	2	047	Buje de plástico Ø19.5	2
017	Cubierta de la barra del pie derecho	2	048	Tapa del tubo de deslizamiento del asiento	2
018	Perno M8x35	2	049	Perno M12x80	2
019	Rueda de transporte	2	050	Perno M10x60	4
020	Tuerca M8	7	051	Arandela Ø10.5	4
021	Perno M8x15	6	052	Tuerca M10	4
022	Sensor con cable L = 1700mm	1	053	Pedal izquierdo	1
023	Cable central de la computadora (L = 1200mm)	1	054	Componente del pedal	2
024	Cable de tensión L=1600mm	1	055	Pedal derecho	1
025	Perilla de control de tensión	1	056	Tornillo ST2.9x16	4
026	Arandela curva Ø5	1	057	Perno M8x55	2
027	Perno M5x40	1	058	Buje metálico Ø18xØ8x10	4
028	Perno M8x16	2	059	Arandela Ø8x Ø16x1.5	8
029	Perno M5x10	6	060	Perno para el soporte U 1/2 "	1

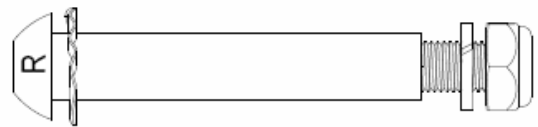
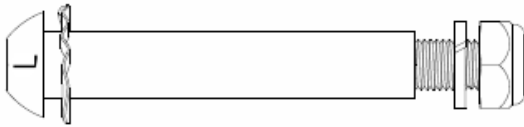
030	Computadora	1	061	Arandela curva $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$	2
031	Sensor de pulso de mano con cable L = 550mm	2	062	Buje de metal $\Phi 24.5 \times \Phi 16 \times 14$	4

## LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
063	Manivela izquierda	1	090	Tornillo ST2.9x12	2
064	Arandela de resorte $\Phi 20 \times \Phi 13 \times B2$	2	091	Manivela derecha	1
065	Tuerca de Nylon Izquierda	1	092	Perno para el soporte en forma de U derecho 1/2 "	1
066	Tapa de la cubierta	2	093	Tuerca de nylon derecha 1/2 "	1
067	Tuerca M10x1.25x6	2	094	Cubierta de cadena izquierda	1
068	Soporte de la computadora A	1	095	Cubierta decorativa izquierda	1
069	Tuerca M10x1.0x6	2	096	Cubierta de cadena derecha	1
070	Volante de inercia $\Phi 260$	1	097	Cubierta decorativa derecha	1
071	Perno con ojal M6x36	2	098	Cubierta de la barra del pie izquierdo	2
072	Soporte en U	2	099	Tornillo ST4.2x15	6
073	Arandela de resorte $\Phi 6$	6	100	Tornillo ST4.2x20	28
074	Tuerca M6	2	101	Tornillo ST4.2x25	12
075	Clip en forma de C $\Phi 20$	2	102	Buje metálico $\Phi 32 \times \Phi 16.2 \times 15$	4
076	Arandela ondulada $\Phi 20$	1	103	Soporte de la computadora B	1
077	Rodamiento 6004-ZZ	2	104	Tuerca M12	2
078	Funda de goma $\Phi 13$	2	105	Cubre soporte en U	2
079	Perno con ojal M8x35	1	106	Arandela Grande $\Phi 12.5 \times \Phi 24 \times 2.0$	2
080	Soporte de la rueda loca	1	107	Separador $\Phi 16 \times 2 \times 59.7$	2
081	Perno M8x20	1	108	Cubierta del manillar izquierdo -A	1
082	<b>Rueda Loca</b>	1	109	Cubierta del manillar derecho -B	1
083	Arandela $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$	1	110	Cubierta del manillar derecho -A	1
084	Perno M6x10	1			
085	Perno M6x15	4			
086	Manivela con polea de correa	1			
087	Correa PJ420 J6	1			
088	Eje de polea de correa	1			

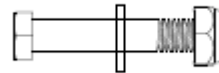
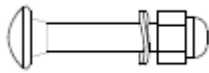
089	Tuerca M6	4		
-----	-----------	---	--	--

## LISTA DE EMPAQUE DE COMPONENTES



- (60) Perno p/Soporte de 1/2" en U Izq 1PC
- (61) Arandela curva Ø28xØ17x0.3 1PC
- (64) Arandela de resorte Ø20xØ13 1PC
- (65) Tuerca de nylon izquierda 1/2 "1PC

- (92)Perno p/Soporte de 1/2" en U Der 1PC
- (61)Arandela curva Ø28xØ17x0.3 1PC
- (64)Arandela de resorte Ø20xØ13 1PC
- (93)Tuerca de nylon derecha 1/2" 1PC



- (38) Perno M8x47 4PCS
- (39) Arandela curva Ø8xØ16x1.5 4PCS
- (40) Tapa de tuerca M8 4PCS

- (50) Perno M10x60 4PCS
- (51) Arandela Ø10.5 4PCS
- (52) Tuerca M10 4PCS



- (100)Tornillo ST4.2x20  
10PCS

- (56)Tornillo T2.9x16  
4PCS

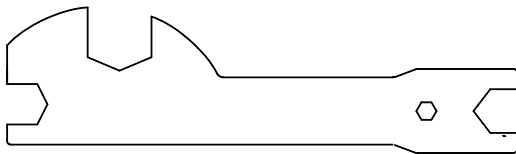
# HERRAMIENTAS



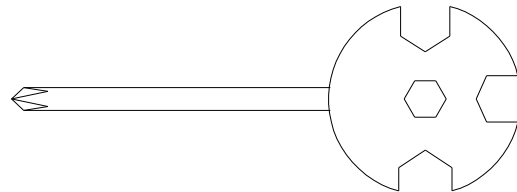
Llave Allen S6  
1 PC



Llave Allen S8  
1 PC

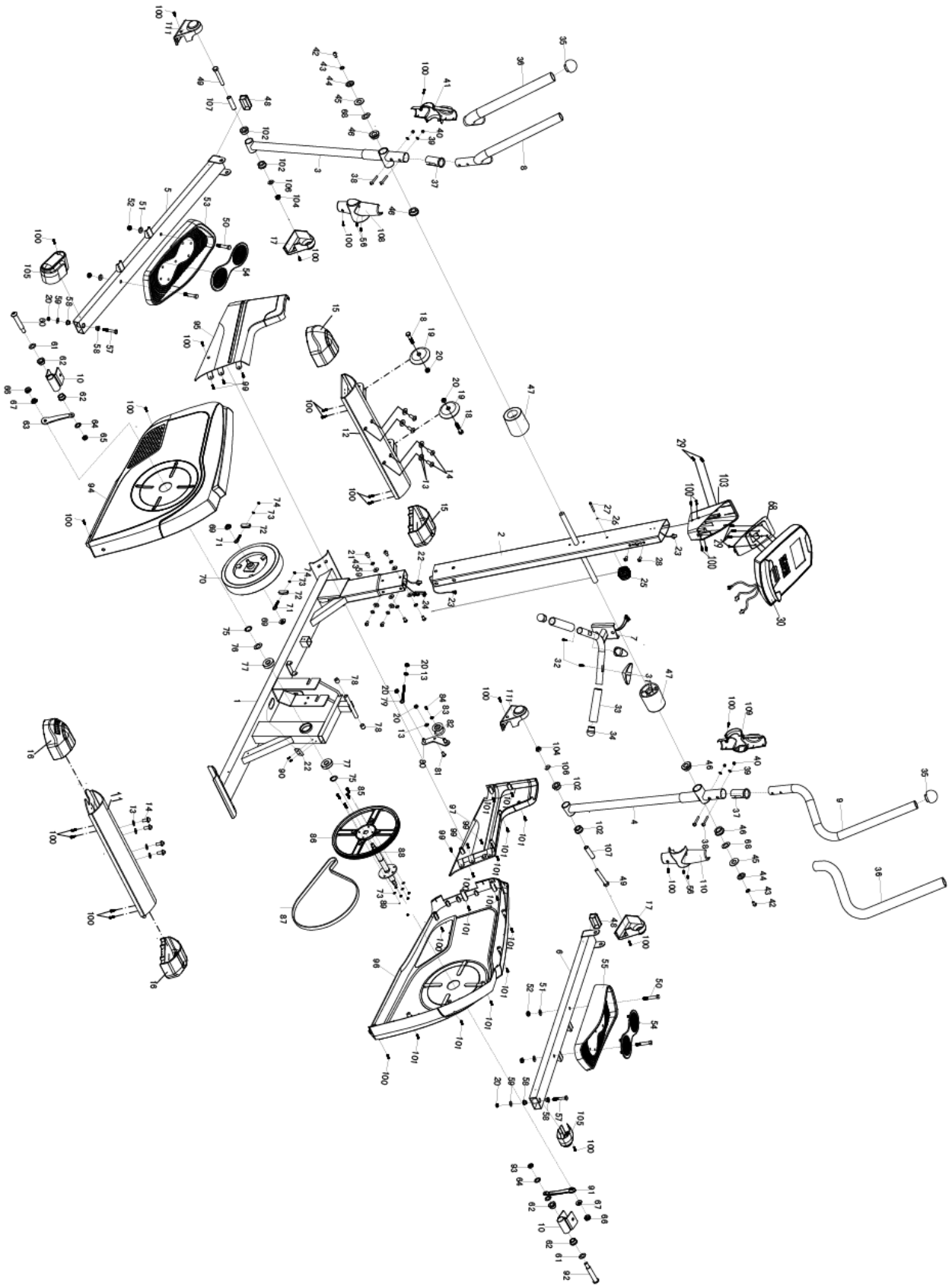


Herramienta  
Multi Hex 1 PC



Herramienta Multi Hex con destornillador  
Phillips S10, S13, S14, S15  
1 PC

# ESQUEMA





# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## 1. Instalación de los estabilizadores traseros y delanteros

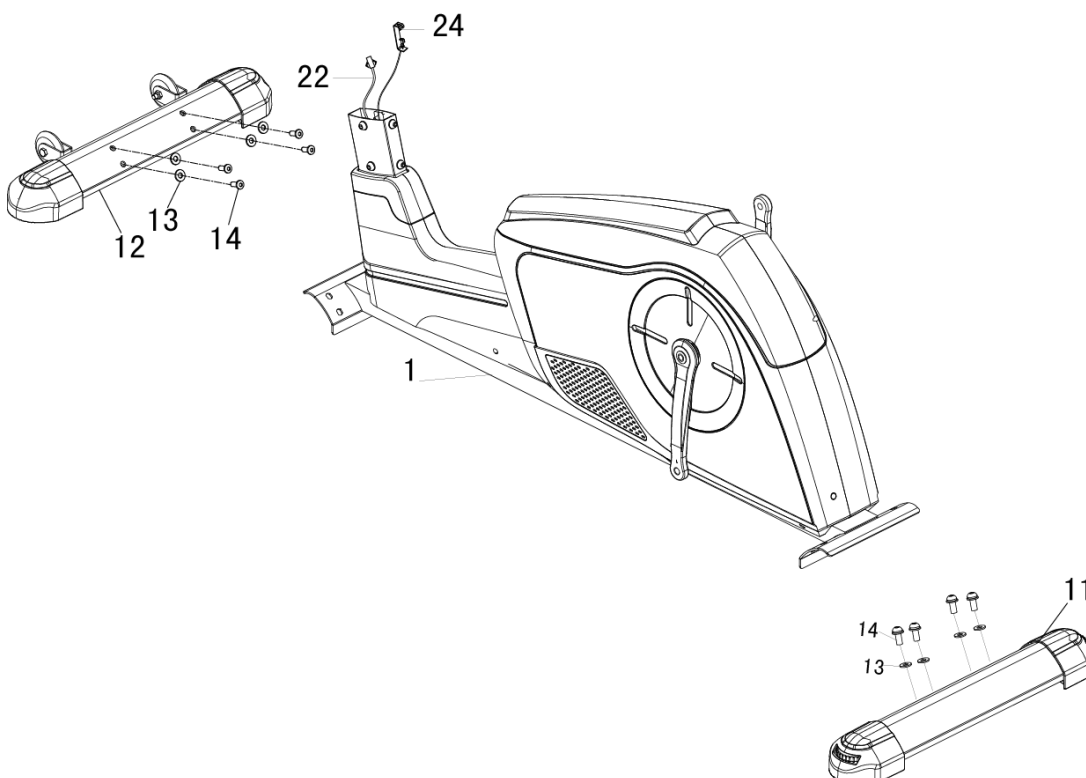
Quite los pernos (14) y las arandelas curvas (13) del estabilizador delantero (12) y del estabilizador trasero (11)

Coloque el Estabilizador Frontal (12) en el lugar correcto con el Marco Principal (1) y alinee los orificios de los pernos.

Bloquee el estabilizador delantero (12) en el bastidor principal (1) con los tornillos quitados (14) y las arandelas (13).

Coloque el Estabilizador Trasero (11) en el lugar correcto con el Marco Principal (1) y alinee los orificios de los pernos.

Bloquee el estabilizador trasero (11) en el bastidor principal (1) con los tornillos quitados (14) y las arandelas (13).



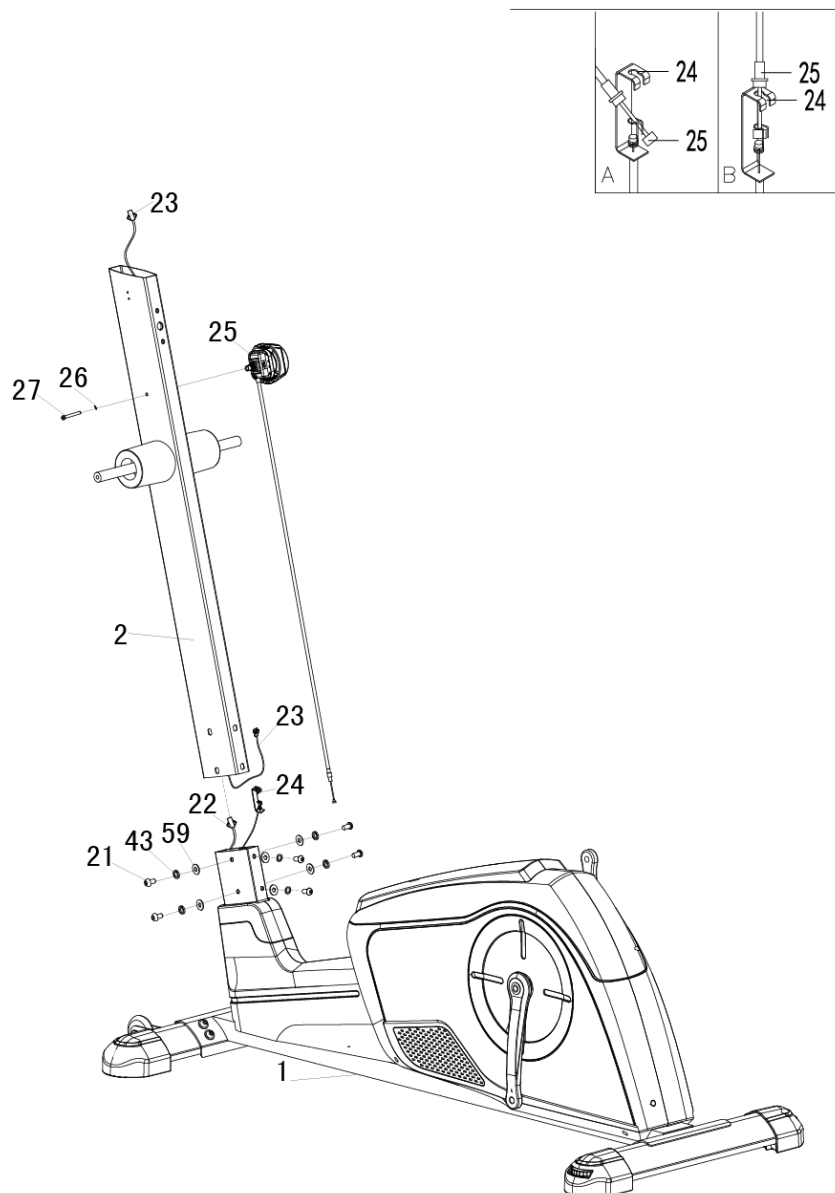
## 2. Instalación del poste delantero y la perilla de control de la tensión.

Retire los Pernos (21) y las Arandelas de Curva (59) y las Arandelas de Curva (43) del Marco Principal (1). Utilice la llave Allen S6 suministrada.

Conecte el cable extensor del sensor (22) del marco principal (1) con el cable de extensión de la computadora (23) del poste delantero (2).

Inserte el poste delantero (2) en el tubo del bastidor principal (1) y apriete los pernos (21) y las arandelas curvas (59) y (43) que se retiraron. Utilice la llave Allen S6 suministrada.

Retire el Tornillo (27) y la Arandela (26) de la Perilla de Control de Tensión (25) con la Herramienta Multi Hex y el Destornillador proporcionados.  
Coloque el extremo del cable de resistencia de la perilla del regulador de tensión (25) en el gancho de resorte del cable de tensión (24) como se muestra en la imagen inferior del dibujo A.  
Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (25) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte metálico del cable de tensión (24) como se muestra en la imagen inferior del dibujo B.  
Fije la perilla de control de tensión (25) en el poste del manillar (2) con el perno (27) y la arandela (26) quitados.



### 3. Instalación de los brazos de la barandilla izquierda / derecha

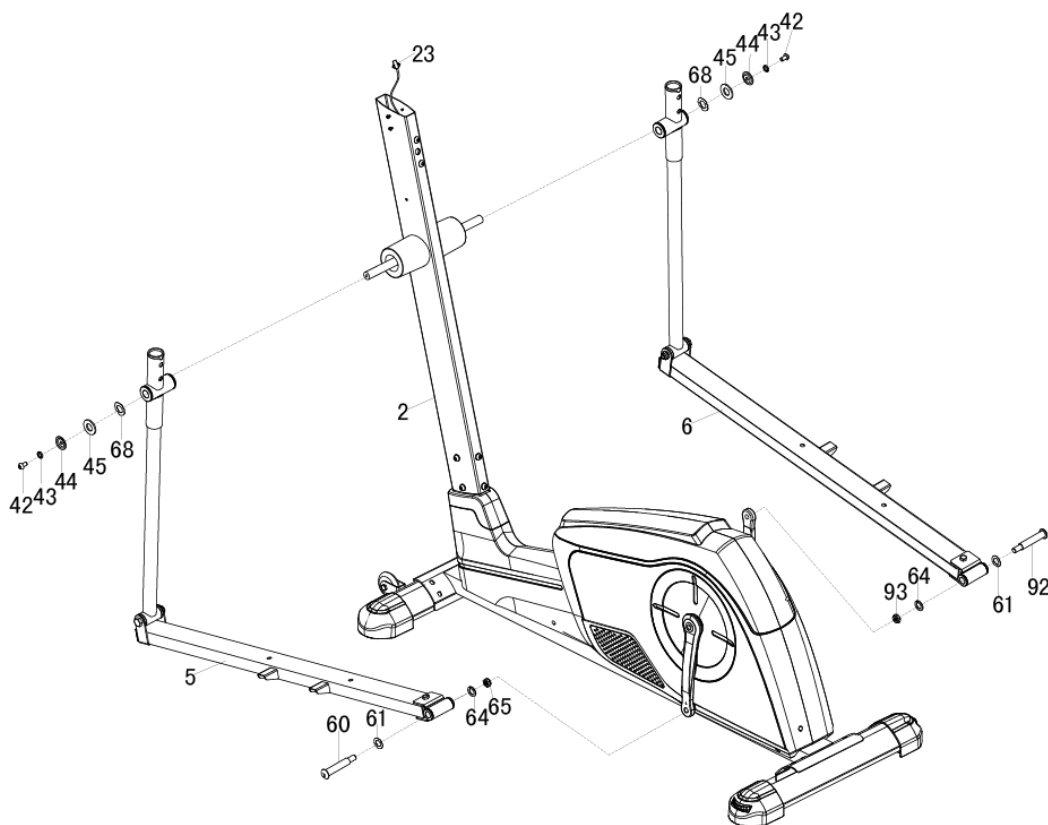
Quite los tornillos (42) y las arandelas de resorte (43), (44), (45) y (68) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del poste delantero (2).

Sujete el brazo de la barandilla izquierda (3) en el eje horizontal izquierdo del poste delantero (2) con los pernos (42), las arandelas (43), (44), (45) y (68) quitados.

Sujete la barra de pie izquierda (5) a la manivela izquierda (63) usando el perno con el soporte en forma de U izquierdo (60), la arandela curva (64) y la arandela de resorte (61).

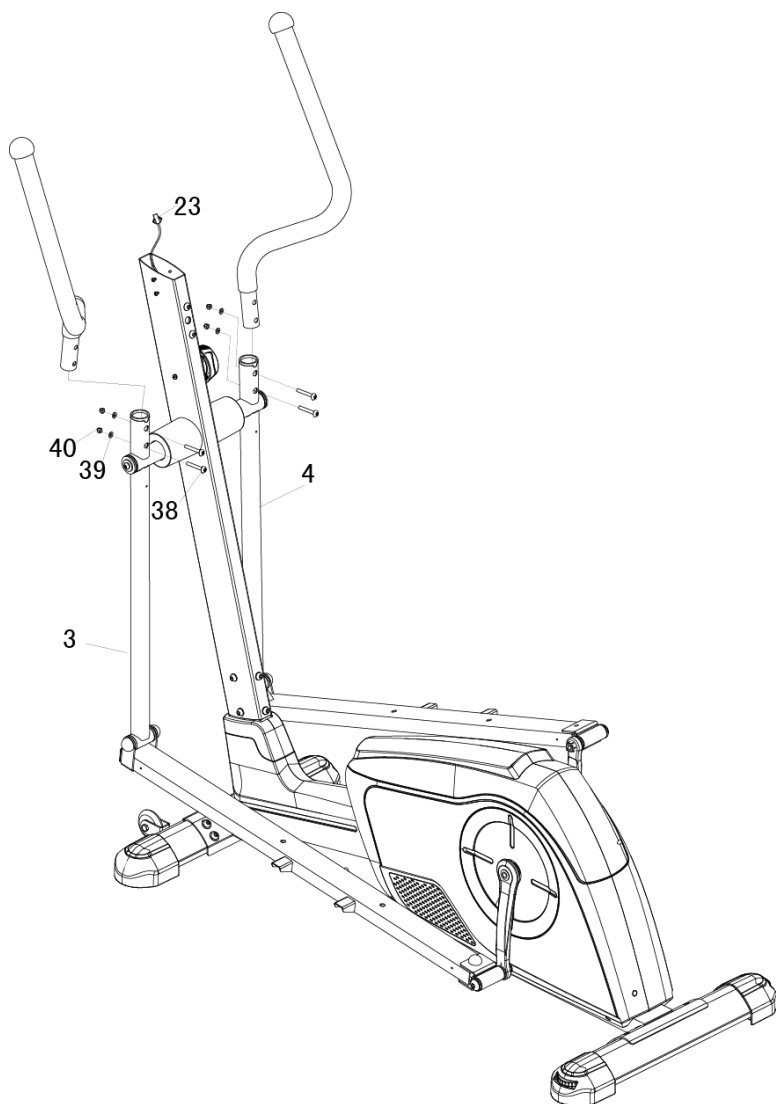
**NOTA: los pernos de 1/2 para el soporte en forma de U izquierdo (60) y derecho (92) están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda.**

Repita el paso anterior para instalar el brazo de la barandilla derecha (4) y la barra del pie derecho (6).



#### 4. Instalación de los pasamanos izquierdo / derecho

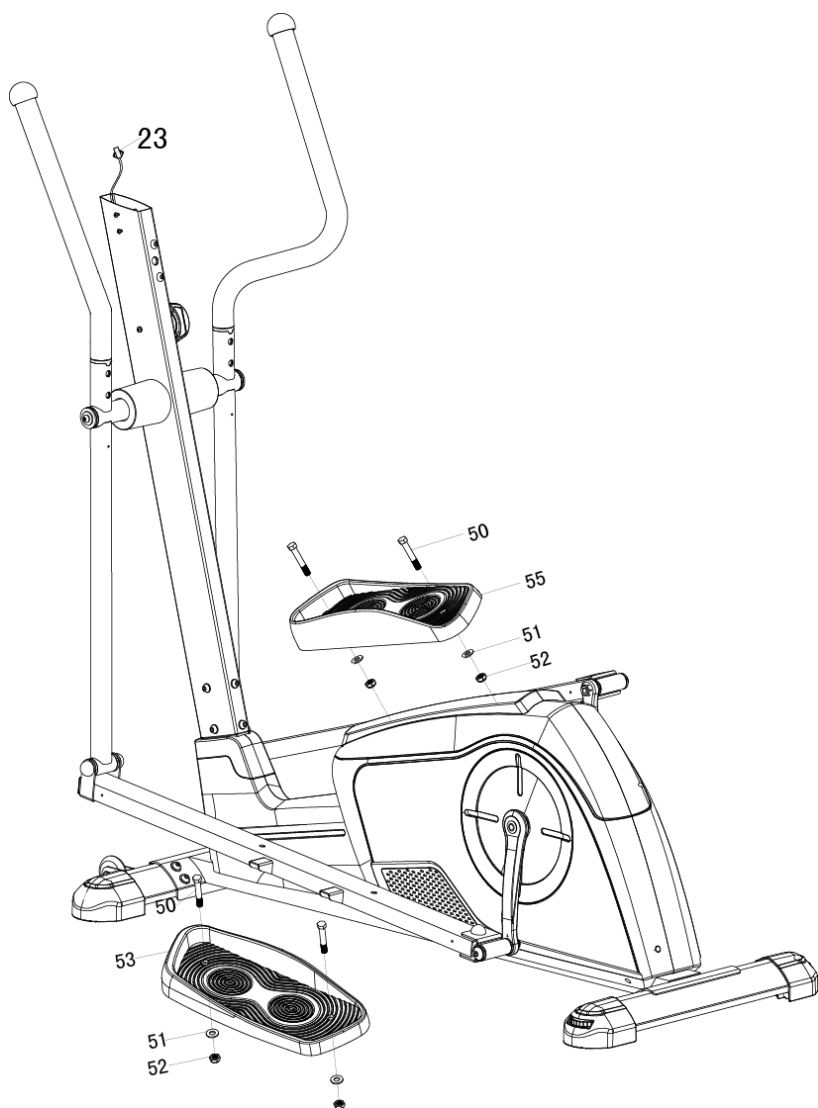
Sujete las Barandillas Izquierda / Derecha (8), (9) en los Brazos de la Baranda Izquierda / Derecha (3), (4) con los Tornillos (38), las Arandelas (39) y el tapa tuerca (40). Apriete con la herramienta Multi Hex y el destornillador Phillips proporcionado. Repita el paso anterior para fijar el brazo izquierdo de la barandilla (8) al eje horizontal izquierdo del poste delantero (2) y el soporte derecho de la forma en U (10) a la manivela izquierda (63). Repita el paso anterior para fijar el Brazo de la Baranda Derecha (9) sobre el eje horizontal derecho del Poste Frontal (2) y el soporte en forma de U derecho (10) a la manivela derecha (91).



## 5. Instalación de los pedales izquierdo / derecho

Sujete el pedal izquierdo (53) en la barra del pie izquierdo (5) con el perno (50), las arandelas (51) y las tuercas de nylon (52).

Conecte el pedal derecho (55) a la barra del pie derecho (6) con el perno (50), las arandelas (51) y las tuercas de nylon (52).

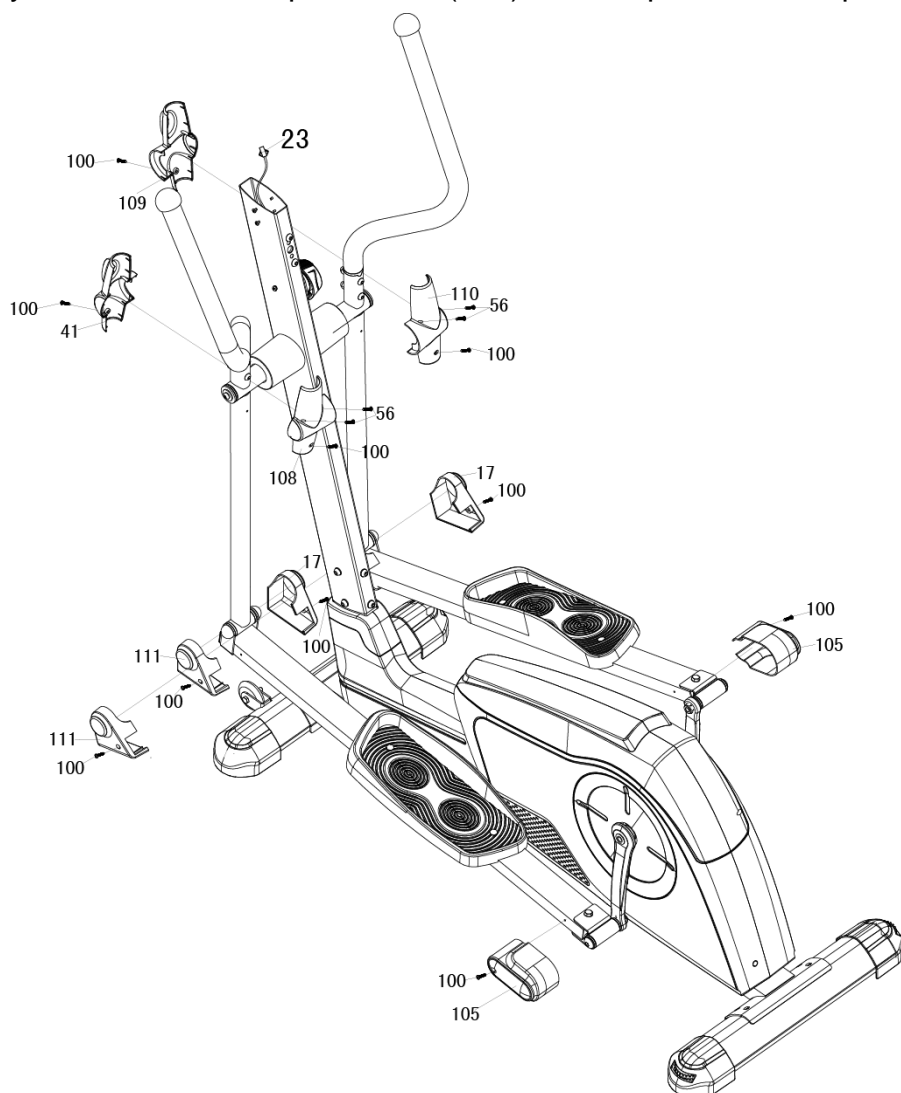


## 6. Cubiertas del brazo de la barandilla izquierda / derecha-A / B / C / D, Cubiertas de la barra del pie-A / B, Instalación de la cubierta del soporte en U

Sujete la cubierta del brazo de la barandilla izquierda (108) y la cubierta del brazo izquierdo de la barandilla (B) (41) al brazo izquierdo de la barandilla (3) con los tornillos (56) y los tornillos autoperforantes Phillips (100). Apriete los tornillos con la herramienta llave hexagonal y el destornillador Phillips suministrados.

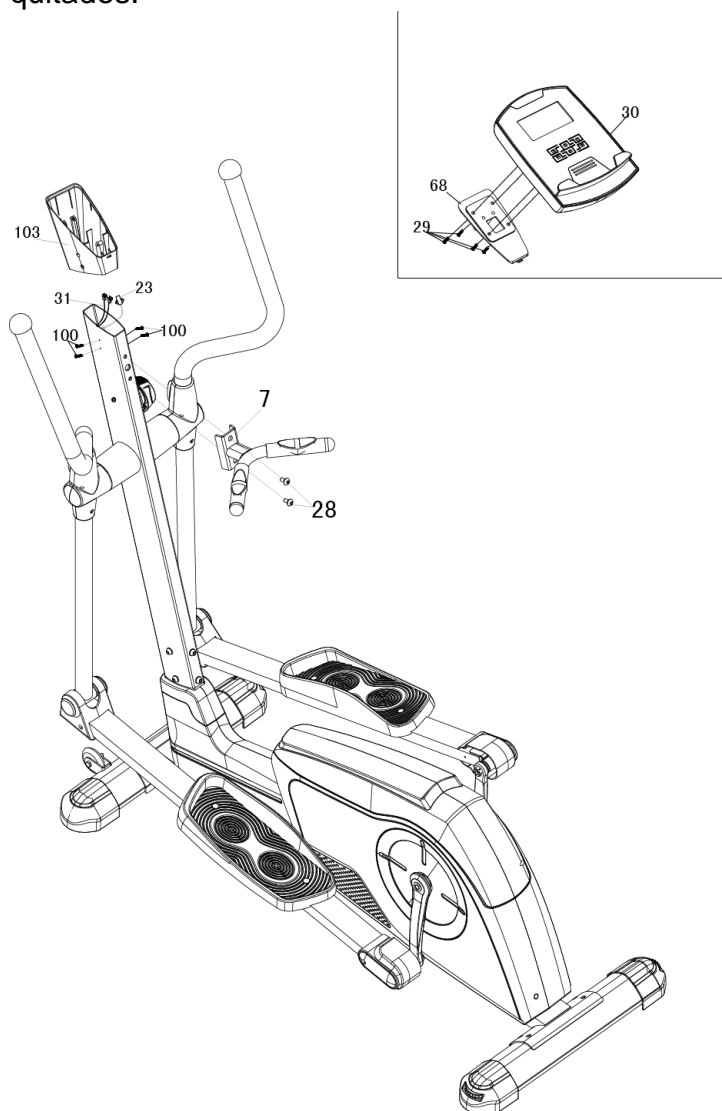
Fije la cubierta del brazo de la barandilla derecha (110) y la cubierta del brazo de la barandilla derecha (109) en el brazo de la barandilla derecha (4) con los tornillos (56) y los tornillos autoperforantes Phillips (100). Apriete los tornillos con la herramienta hexagonal y el destornillador Phillips suministrados.

Fije la cubierta de la barra del pie derecho (17) en la barra del pie derecho (6) con los tornillos autoperforantes Phillips (100)..Coloque la Cubierta del Soporte en U (105) en el Soporte en U (10) con los Tornillos Autoperforantes Phillips (100) Repita el paso anterior para fijar la Cubierta de la Barra del Pedal Izquierdo (98) en la Barra del Pedal Izquierda (5) y la Cubierta del Soporte en U (105) en el Soporte en U Izquierdo (10)



## 7. Instalación de la cubierta del soporte del manillar y de la computadora.

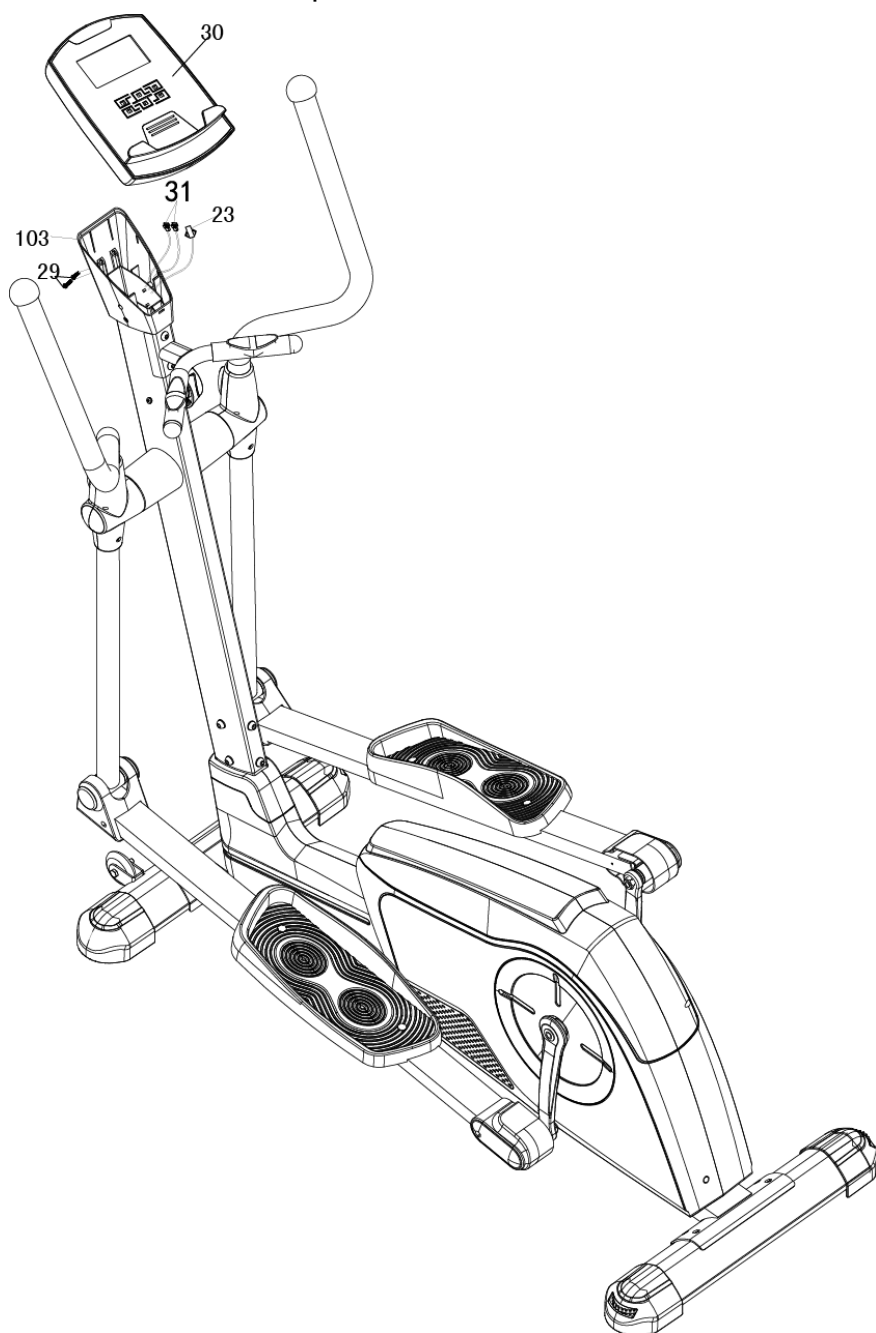
Retire los pernos (28) del poste delantero (2) con la llave Allen S6 suministrada. Inserte los cables del sensor de pulso de mano (31) desde el manillar (7) en el orificio del poste delantero (2) y, a continuación, tire de ellos de la parte superior del poste (2). Fije el manillar (7) en el poste delantero (2) con los pernos (28) que se retiraron. Quite los tornillos (100) del poste delantero (2). Fije la cubierta de soporte de la computadora B (103) en la parte superior del poste delantero (2) con los tornillos (100) quitados.



## 8. Instalación de la computadora.

**A:** Retire los Pernos (29) de la computadora (30). Conecte la computadora (30) a la cubierta A (68) del Soporte de la computadora con los Pernos (29) que fueron removidos. Utilice la Herramienta Multi Hex y el Destornillador Phillips suministrados.

**B:** Retire los pernos (29) de la cubierta A (68) del soporte de la computadora. Conecte los cables del sensor de pulso de mano (31) y el cable de extensión de la computadora (23) a los cables que vienen de la computadora (30). Coloque los cables en el poste del manillar (2). Conecte la computadora (30) en la parte superior de la cubierta de soporte del equipo B (103) con los pernos (29) que se retiraron. Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex y el destornillador Phillips suministrados.





# 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

El equipo 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 del equipo 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 el equipo, 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 el equipo en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCION
El equipo se tambalea cuando está en uso.	Gire el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar el equipo.
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>
El equipo 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.

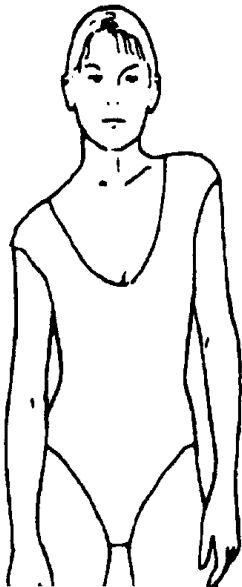
**Ejercicio Aeróbico:** es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza sus músculos grandes, por ejemplo: 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**

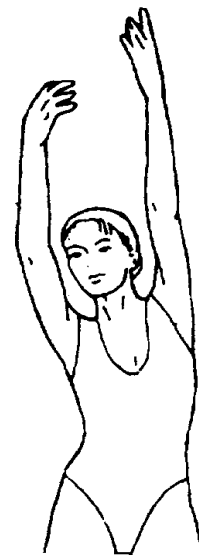
Girar su cabeza hacia la derecha sintiendo el estiramiento por el lado izquierdo de su cuello, a continuación, girar la cabeza hacia atrás mientras se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda, a continuación, colocar la cabeza a su pecho para



## **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.



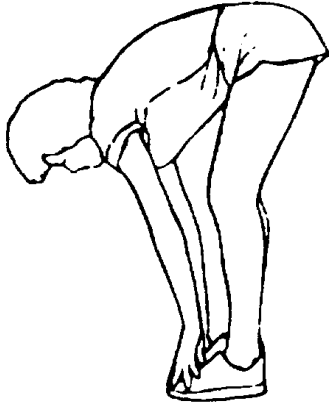
### **QUADRICEPS**

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**

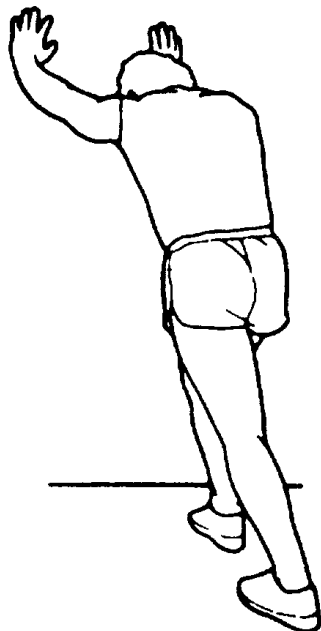
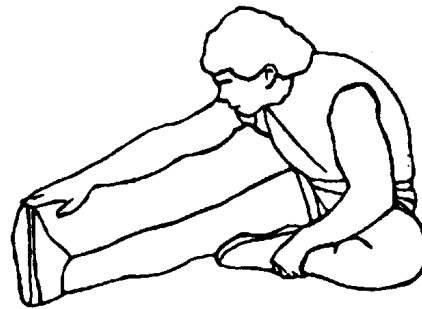
Sentarse con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie tan cerca de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.





**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.