

Corplus Fitness

R#Wellness

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 130 kgs.

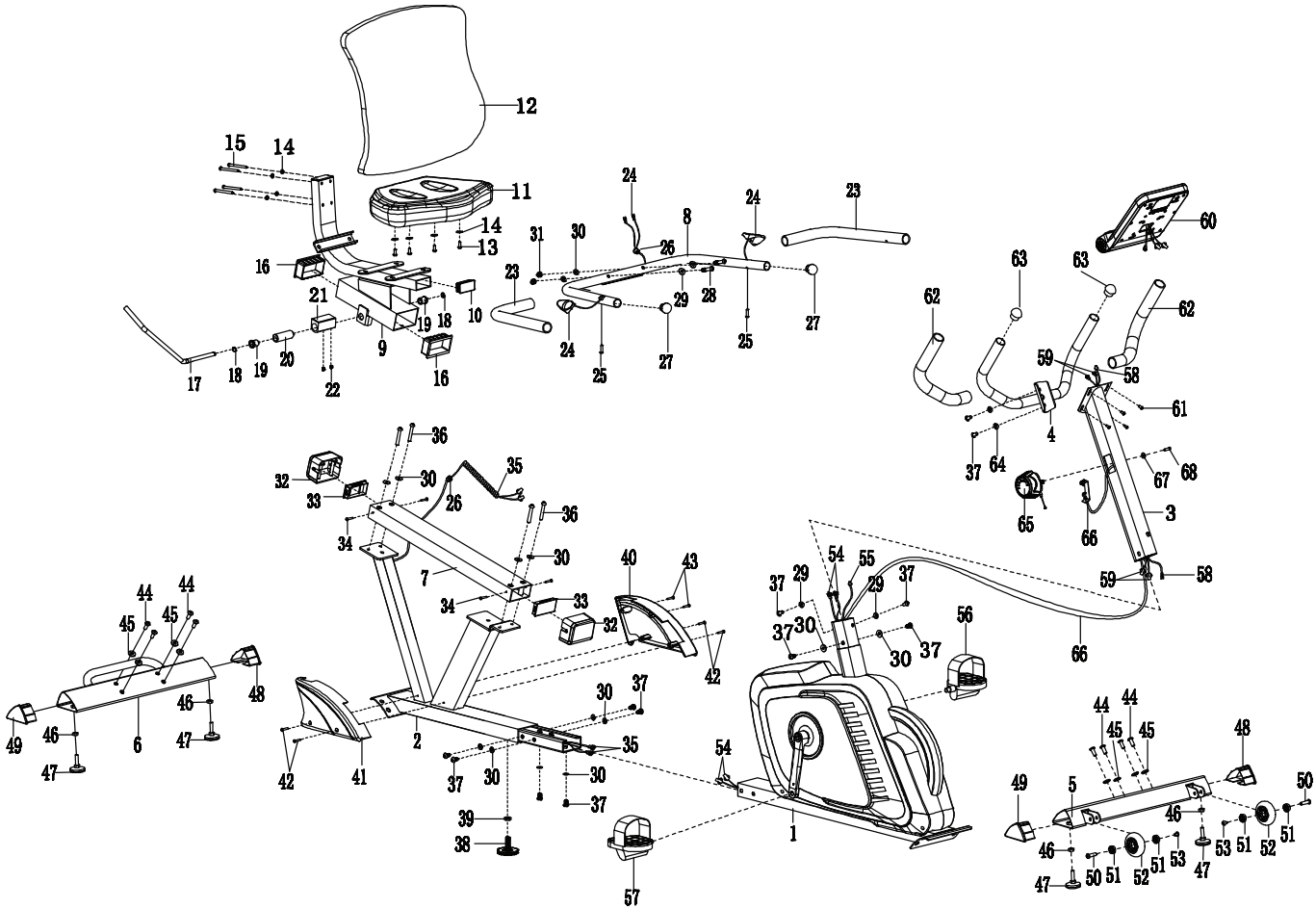


Atención

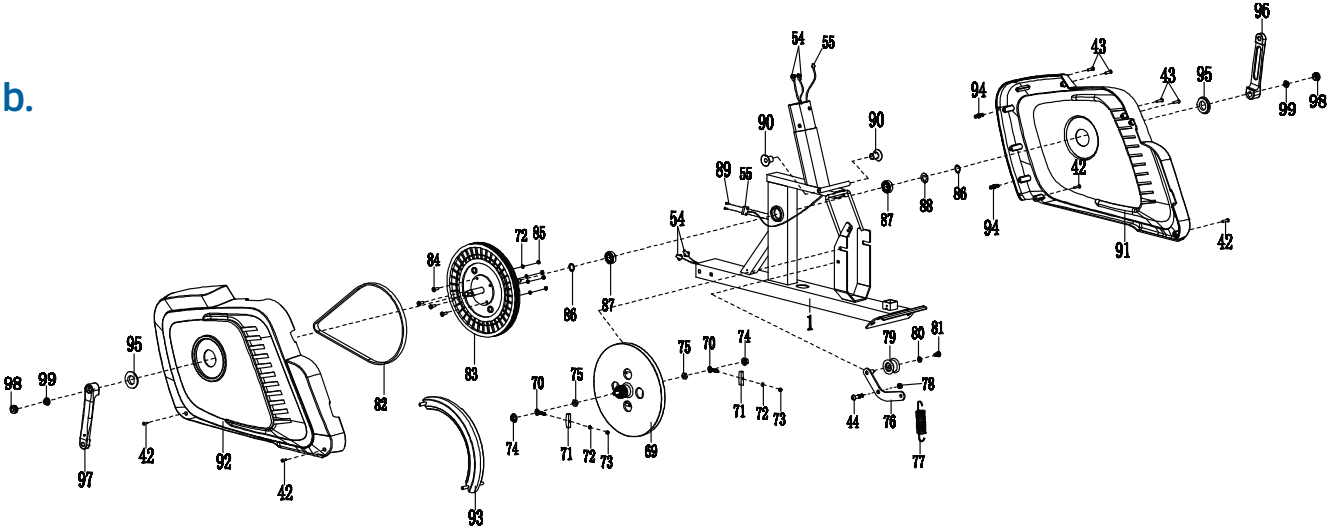
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.

Diagrama de desglose

a.



b.

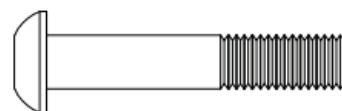


Lista de embalaje Hardware y Herramientas

(28) Tornillo M8x45
2PCS



(36) Tornillo M8x50
4PCS



(29) Arandela grande de arco
Ø8xØ20x2.0



(31) Tapa de tuerca
M8 2PCS



(15) Tornillo M8x45
4PCS



(30) Arandela Ø8xØ16x1.5
6PCS

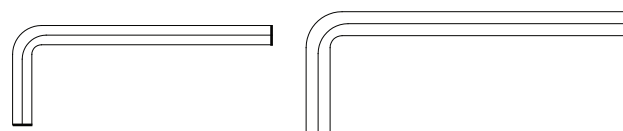


(14) Arandela grande Ø6xØ18x1.5
4PCS

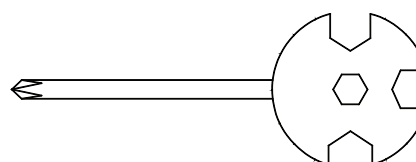


|| HERRAMIENTAS

Llave Allen S5 y
Llave Allen S6



Multi Hex con destornillador Phillips
1 PC



Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Marco delantero principal	1	13	Tornillo M6x15	4
2	Marco trasero principal	1	14	Arandela grande Ø6xØ18x1.5	8
3	Poste delantero del manillar	1	15	Tornillo M6x45	4
4	Manillar	1	16	Espaciador	2
5	Estabilizador delantero	1	17	Manija del freno	1
6	Estabilizador trasero	1	18	Anillo de eje Φ12x1.0	2
7	Tubo deslizante	1	19	Manga Φ23xΦ12.2x20	2
8	Manillar trasero	1	20	Eje excéntrico	1
9	Soporte de respaldo / asiento	1	21	Bloque de freno	1
10	Clavija cuadrada 60x30x1.5	2	22	Tornillo M6x8	2
11	Almohadilla del asiento	1	23	Empuñadura de gomaespuma del manillar Ø24xØ30x450	2
12	Almohadilla del respaldo	1	24	Sensor de pulso de mano (L=750mm)	2

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	Tornillo ST4.2x20	2	40	Cubierta izquierda del marco trasero principal	1
26	Clavija Ø12.1	2	41	marco trasero principal	1
27	Tapa redonda del extremo del manillar Ø25x1.5	2	42	Tornillo ST4.2x20	8
28	Tornillo M8x45	2	43	Tornillo ST4.2x25	6
29	Arandela grande de arco Ø8xØ20x2.0	4	44	Tornillo M8x20	9
30	Arandela Ø8xØ16x1.5	14	45	Arandela grande Ø8xØ20x2.0	8
31	Tapa de tuerca M8	2	46	Tuerca M8	4
32	Cubierta del tubo deslizante	2	47	Ajuste de la almohadilla del pie M8x30	4
33	Clavija cuadrada 80x40x2.0	2	48	Tapa del extremo del estabilizador I	2
34	Tornillo ST4.2x12	4	49	Tapa del extremo del estabilizador II	2
35	Sensor de pulso de mano con cable A (L=1600mm)	1	50	Tornillo M6x15	2
36	Tornillo M8x50	4	51	Cojinete	4
37	Tornillo M8x15	12	52	Rodillo	2
38	Ajuste de la almohadilla del pie M10	1	53	Tornillo M6x12	2
39	Tuerca M10	1	54	Sensor de pulso de mano con cable B (L=1400mm)	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
55	Sensor con cable L=750mm	1	70	Cáncamo M6x36	2
56	Pedal izquierdo	1	71	Soporte en forma de U	2
57	Pedal derecho	1	72	Arandela de resorte Ø6	2
58	Cable de extensión del sensor (L=750mm)	1	73	Tuerca M6	2
59	Sensor de pulso de mano con cable C (L=750mm)	1	74	Tuerca M10X1.0X6	2
60	Computadora	1	75	Tuerca M10X1XB5	2
61	Tornillo M5x10	4	76	Soporte del volante	1
62	Empuñadura de gomaespuma del manillar Ø27xØ33x350	2	77	Resorte de tensión	1
63	Tapa redonda del extremo del manillar Ø28x1.5	2	78	Tuerca M8	3
64	Arandela de arco Ø8xØ16x1.5	2	79	Volante	1
65	Perilla de control de tensión	1	80	Arandela Ø12xØ6x1.5	1
66	Cable de tensión L=900mm	1	81	Tornillo M6x10	1
67	Arandela grande Ø5xØ15x1.0	1	82	Correa	1
68	Tornillo M5x35	1	83	Polea de correa con manivela	1
69	Volante	1	84	Tornillo M6x15	4

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
85	Tuerca M6	4	93	Cubierta del volante	1
86	Anillo de eje $\Phi 17 \times 1.0$	2	94	Manga de goma	2
87	Cojinete 6003-2Z	2	95	Tapa de la cubierta	2
88	Arandela ondulada $\Phi 17 \times \Phi 21 \times 0.3$	1	96	Manivela izquierda	1
89	Tornillo ST2.9x12	2	97	Manivela derecha	1
90	Pieza límite	2	98	Tapa de cubierta	2
91	Cubierta de la cadena izquierda	1	99	Tuerca M10x1.25	2
92	Cubierta de la cadena derecha	1			

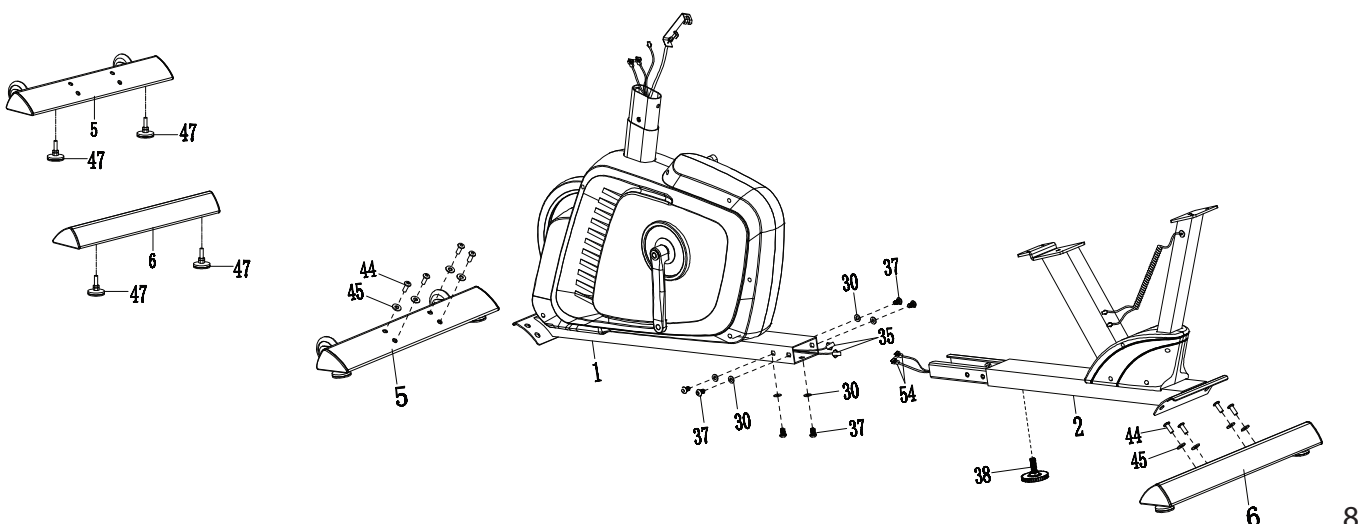
Instrucciones de montaje

1 | Instalación de los marcos principales y los estabilizadores

Retire los 6 tornillos M8x15 (37) y 6 arandelas de resorte $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1.5$ (30) del marco principal trasero (2). Retire los tornillos con la llave Allen S6 suministrada. Conecte el sensor de pulso de mano con el cable A (35) desde el marco principal delantero (1) al cable de extensión del sensor de pulso de mano B (54) desde el marco principal trasero (2). Sujete el marco principal delantero (1) en el marco principal trasero (2) con 6 tornillos M8x15 (37) y 6 arandelas de resorte $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1.5$ (30) que fueron removidos. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada. Coloque los 4 ajustes de almohadilla de pie M8x30 (47) en el estabilizador delantero y trasero (5 y 6). Retire los 4 tornillos M8x15 (44) y 4 arandelas grandes $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$ (45) del estabilizador delantero (5). Coloque el estabilizador delantero (5) delante del marco principal delantero (1) y alinee los

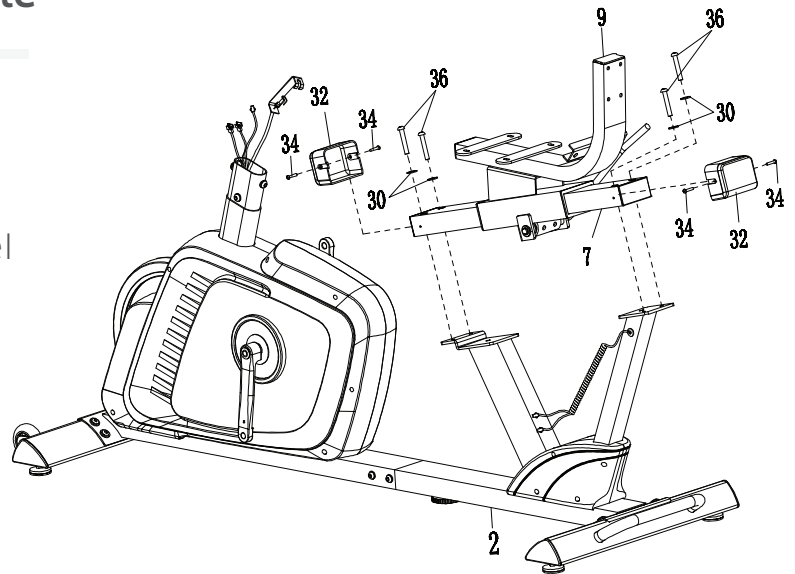
orificios de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (5) en la curva delantera del marco principal delantero (1) con 4 tornillos M8x15 (44) y 4 arandelas grandes $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$ (45) que se retiraron. Apriete las tuercas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

Retire los 4 tornillos M8x15 (44) y 4 arandelas grandes $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$ (45) del estabilizador delantero (5). Coloque el estabilizador delantero (5) delante del marco principal delantero (1) y alinee los orificios de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (5) en la curva delantera del marco principal delantero (1) con 4 tornillos M8x15 (44) y 4 arandelas grandes $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$ (45) que se retiraron. Apriete las tuercas con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



2 | Instalación del tubo deslizante y de la cubierta del tubo deslizante

Fije el tubo deslizante (7) al marco principal trasero (2) con 4 arandelas $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1.5$ (30) y 4 tornillos M8x35 (36). Quite 4 tornillos ST4.2x12 (34) del tubo deslizante (7). Fije la cubierta del tubo deslizante (32) sobre el tubo deslizante (7) con 4 tornillos ST4.2x12 (34) que fueron retirados.

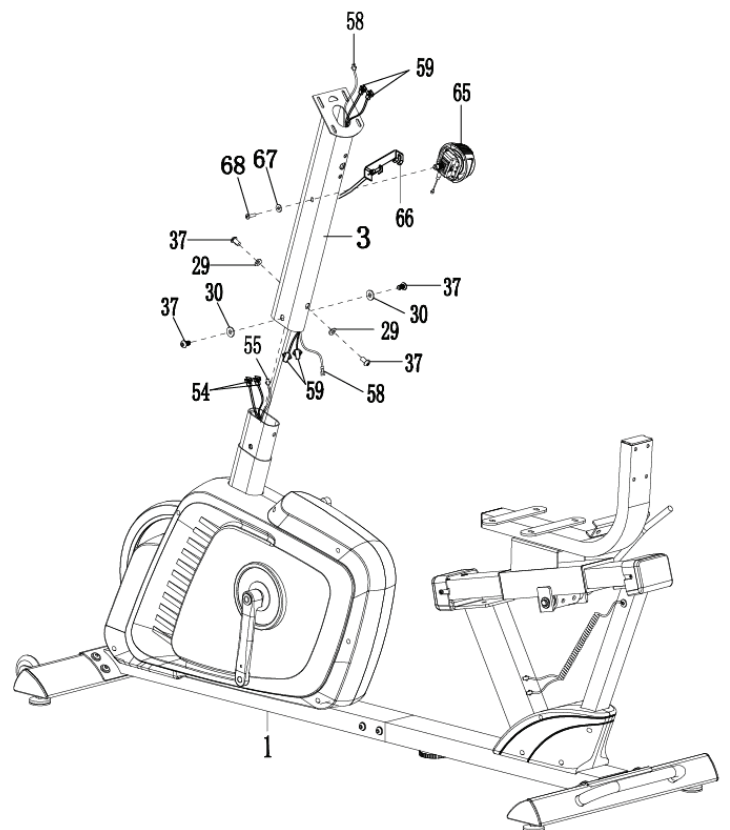


3 | Instalación del poste delantero y la perilla de control de tensión

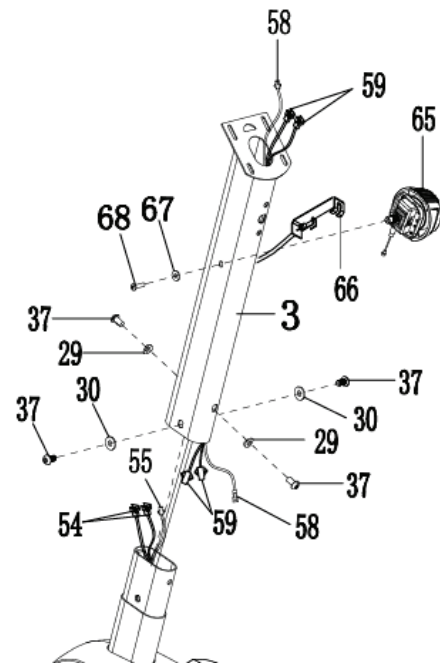
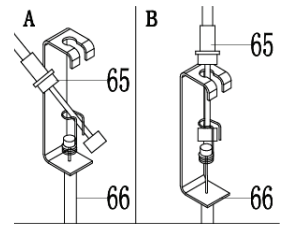
Quite los 4 tornillos M8x15 (37), 2 arandelas de arco grandes $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$ (29) y 2 arandelas $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1.5$ (30) del marco principal delantero (1). Retire los pernos con la llave Allen S6 suministrada. Inserte el cable de tensión (66) en el orificio inferior del poste delantero (3) y extráigalo del orificio cuadrado del poste delantero (3).

Conecte el sensor de pulso manual con el cable B (54) y el sensor con el cable (58) desde el marco principal delantero (1) al cable de extensión del sensor (55) y el sensor de pulso manual con el cable C (59) del poste delantero.

Inserte el poste delantero (3) en el tubo del marco principal delantero (1) y asegúrelo con 4 pernos M8x15 (37), 2 arandelas de arco grande $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$ (29) y 2 arandelas $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1.5$ (30) que fueron removidas. Apriete los pernos con la llave Allen S6 suministrada

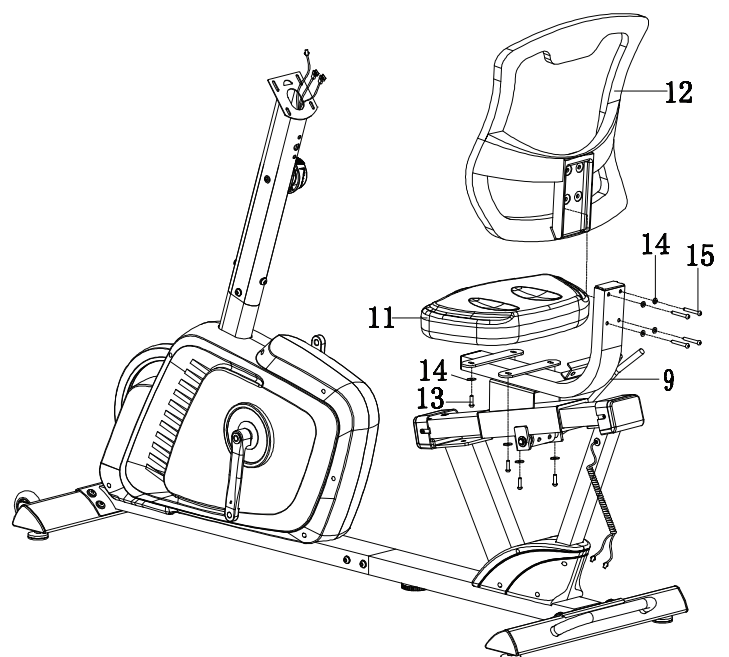


Retire la arandela grande Ø5xØ15x1.0 (67) y el tornillo M5x35 (68) de la perilla de control de tensión (65). Retire el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada. Coloque el extremo del cable del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (65) en el gancho de resorte del cable de tensión (66) como se muestra en el dibujo A. Tire del cable de tensión de la perilla de control de tensión (65) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte de metal del cable de tensión (66), como se muestra en el dibujo B. Coloque la perilla de control de tensión (65) en el poste delantero (3) con la arandela grande Ø5xØ15x1.0 (67) y el tornillo M5x35 (68) que fueron retirados. Apriete el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

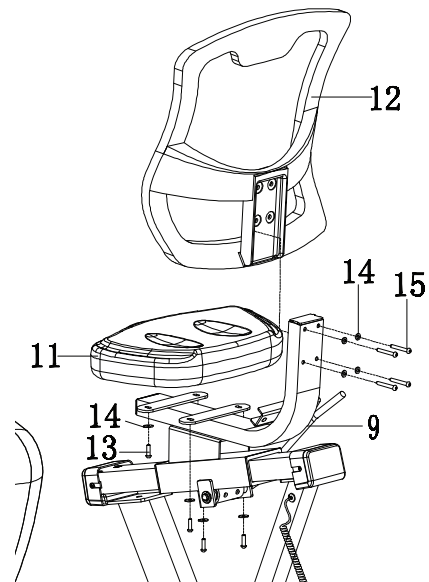


4 | Instalación del asiento y el respaldo

Quite 4 tornillos M6x15mm (13) y 4 arandelas grandes Ø16xØ6x1.5 (14) de la parte posterior de las almohadillas del asiento (11). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada. Luego, coloque las almohadillas (11) en el soporte del respaldo y el soporte del asiento (9) con 4 tornillos M6x15mm (13) y cuatro arandelas grandes Ø16xØ6x1.5 (14). Ajuste los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



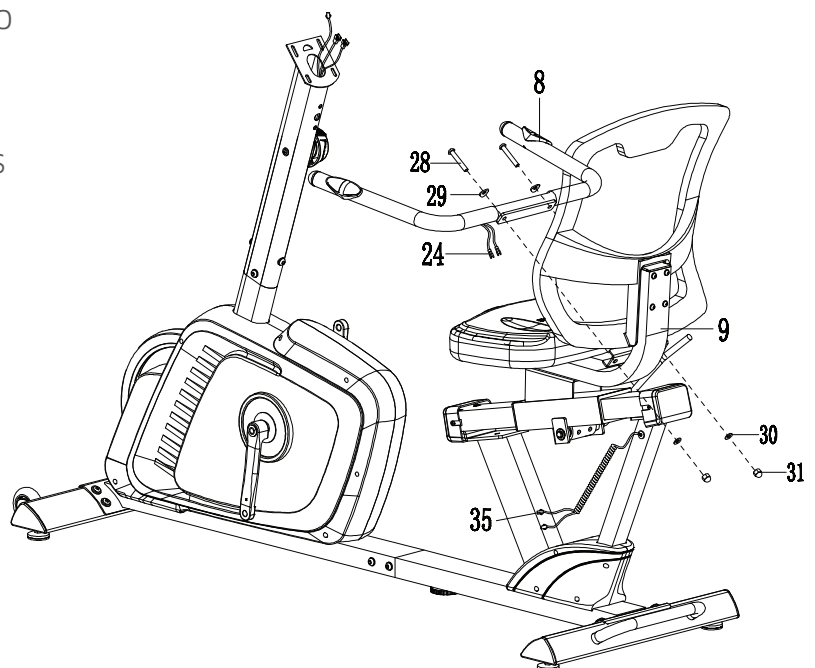
Quite 4 tornillos M6x45mm (15) y 4 arandelas grandes Ø16xØ6x1.5 (14) de la parte posterior de las almohadillas del respaldo (12). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada. Luego, coloque las almohadillas del respaldo (12) en el soporte del respaldo y en el soporte del asiento (9) con 4 tornillos M6x45mm (15) y 4 arandelas grandes Ø16xØ6x1.5 (14).



5 | Instalación del manillar trasero

Fije el manillar trasero (8) en el soporte del respaldo y en el soporte del asiento (9) con 2 tornillos M8x45mm (28), 2 arandelas grandes Ø20xØ8x2.0 (29), 2 arandelas Ø16xØ8x1.5 (30) y 2 tuercas M8 (31). Apriete las tuercas y tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips y la llave Allen S6 suministradas.

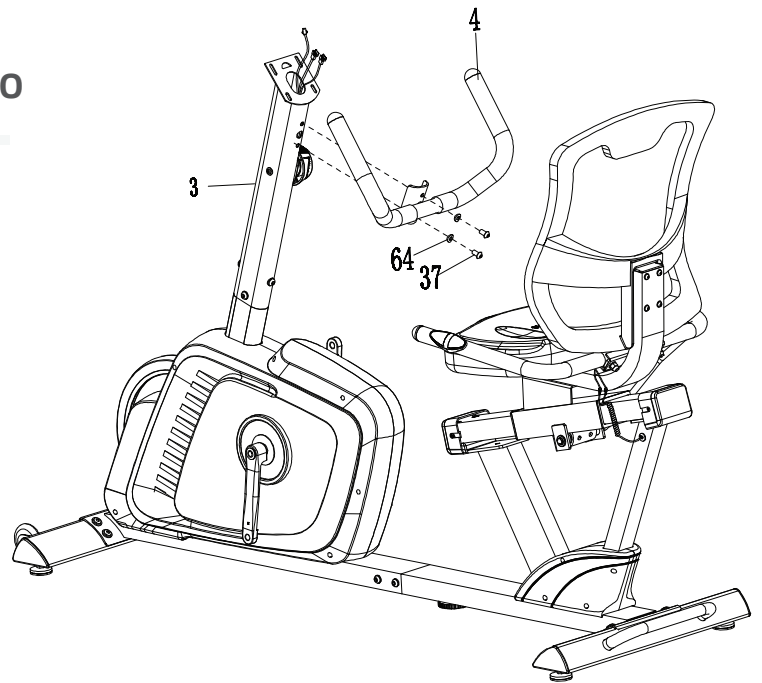
Conecte el cable de extensión del sensor de pulso de mano C (59) desde el marco principal trasero (2) a los cables del sensor de pulso de mano (35) del manillar trasero (8).



6 | Instalación del manillar delantero

Retire los 2 tornillos M8x15 (37) y 2 arandelas Ø16xØ8x1,5 (64) del poste delantero del manillar (3).

Fije el manillar (4) en el poste del manillar (3) con dos tornillos M8x15 (37) y dos arandelas Ø16xØ8x1.5 (64) que se retiraron.

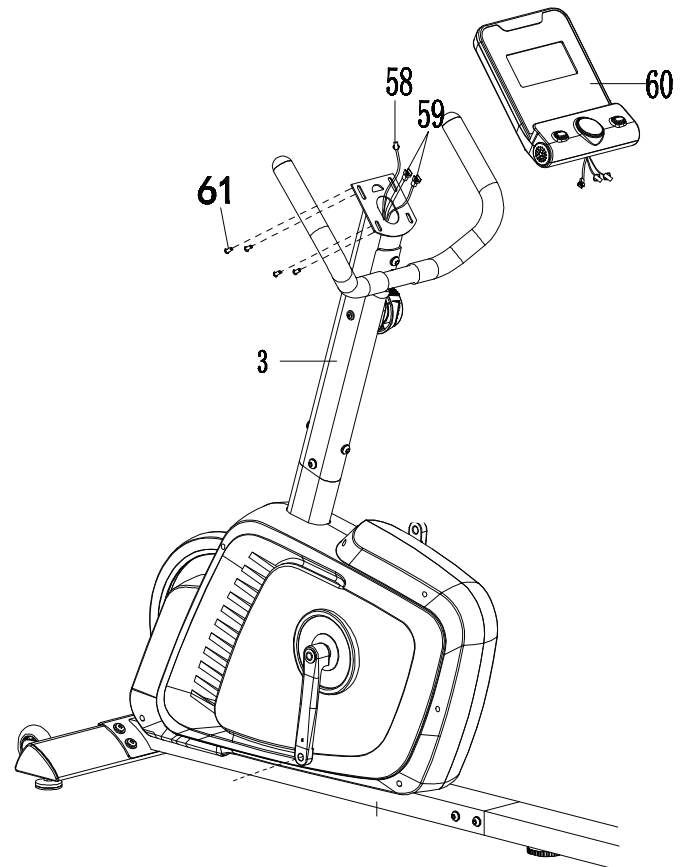


7 | Instalación de la computadora.

Retire los 4 tornillos M5x10mm (61) de la computadora (60). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Conecte el cable de extensión del sensor (58) y los cables de extensión del sensor de pulso de mano C (59) del poste delantero (3) a los cables que vienen de la computadora (60). Introduzca los cables en el poste delantero (3).

Fije la computadora (60) en el extremo superior del poste delantero (3) con 4 tornillos M5x10mm (61) que fueron removidos. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



NOTA

Serciorarse que los cables queden correctamente conectado.

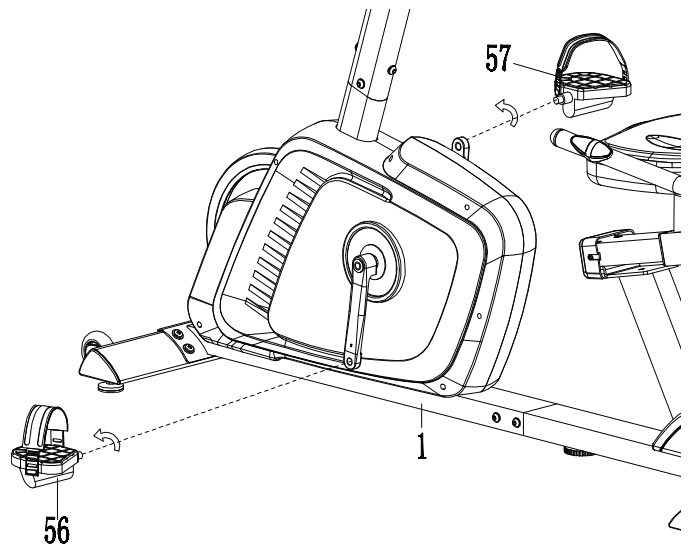
8 | Instalación de pedales izquierdo y derecho.

Inserte el eje del pedal izquierdo (56) en el orificio de la manivela izquierda (96). Gire el eje del pedal a mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado.

Inserte el eje del pedal derecho (57) en el orificio de la manivela derecha (97). Gire el eje del pedal a mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede ajustado.

NOTA

Las manivelas, los pedales y las correas del pedal están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda



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.

MANUAL DE INSTRUCCIONES | Monitor de ejercicios

|| 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 ODOMETERO.
La distancia acumulada total se mostrará.

RPM

Mida el promedio de vueltas por minuto.



BATERIA
(SE CARGA
POR DETRÁS)

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.

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

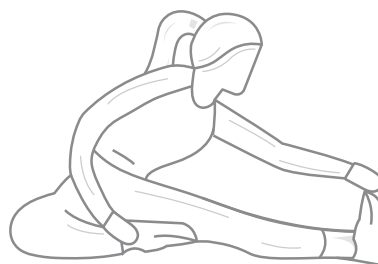
Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de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

II 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

II 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#Wellness

www.corplusfitness.com