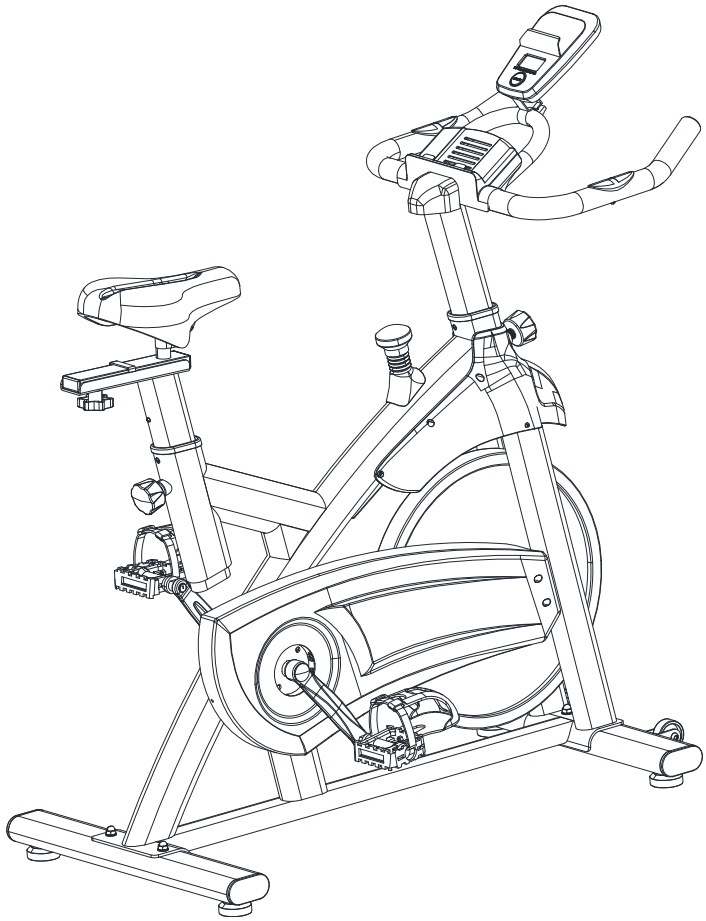
Corplus Fitness

BICICLETA INDOOR

B#LIFE

Manual del Usuario



00

CONTENIDO

01	Precauciones de Seguridad
02	Diagrama de Despiece
03	Listado de Piezas
04	Instrucciones de Montaje
05	Funciones de la Computadora y el Monitor
06	Programas de Ejercicio

© Corplus Fitness

01

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES: Antes de usar este equipo, siga cuidadosamente las instrucciones y lea todas las precauciones. Conserve este manual para futuras consultas.

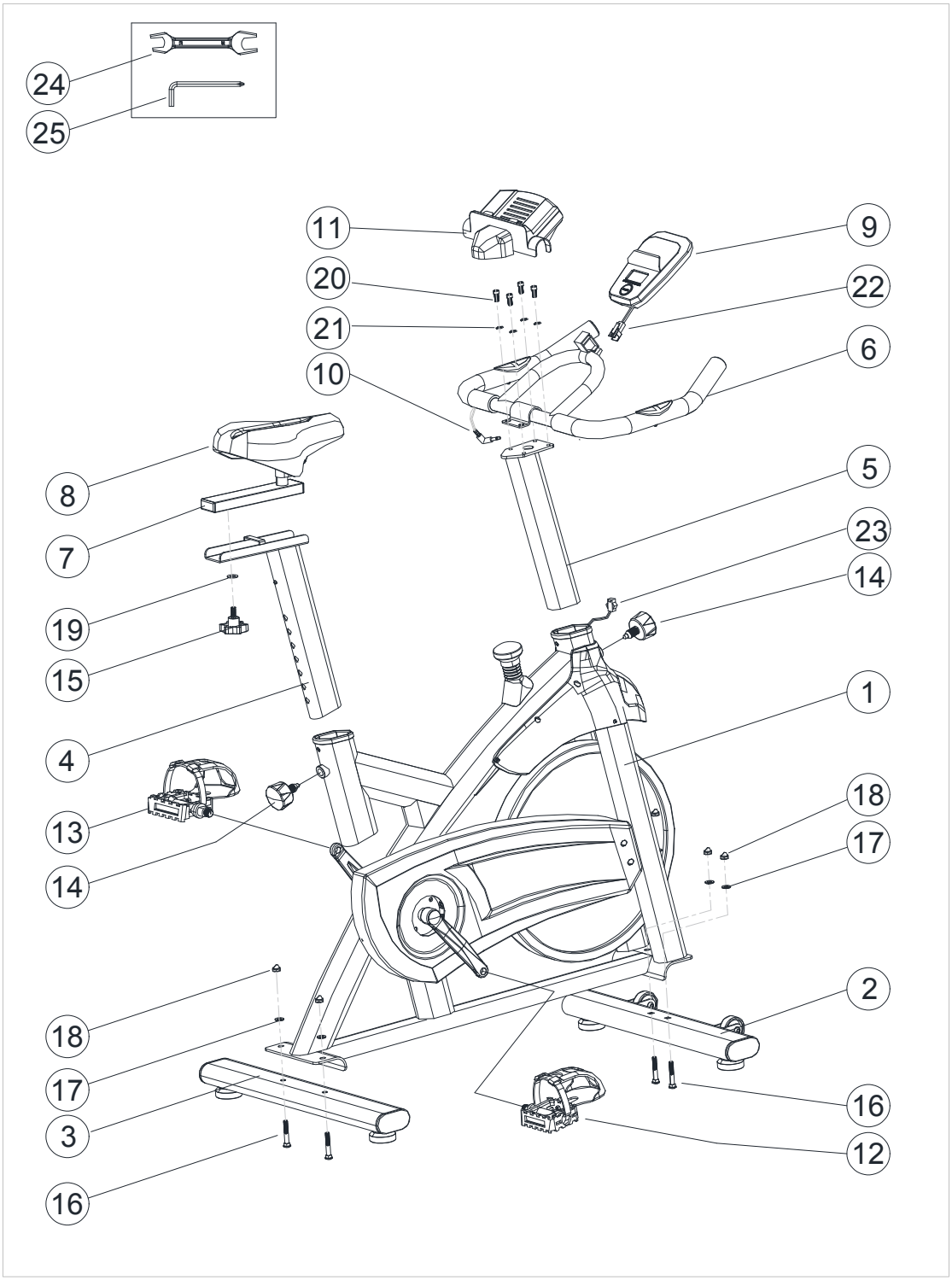
IMPORTANTE: Esta unidad está destinada únicamente para uso doméstico.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o impedir que use el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aire extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
5. Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste.
8. Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deténgase. No use el equipo hasta que el problema haya sido rectificado.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento.
10. Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.
11. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o pida ayuda.

© Corplus Fitness

02

DIAGRAMA DE DESPIECE



© Corplus Fitness

03

LISTADO DE PIEZAS

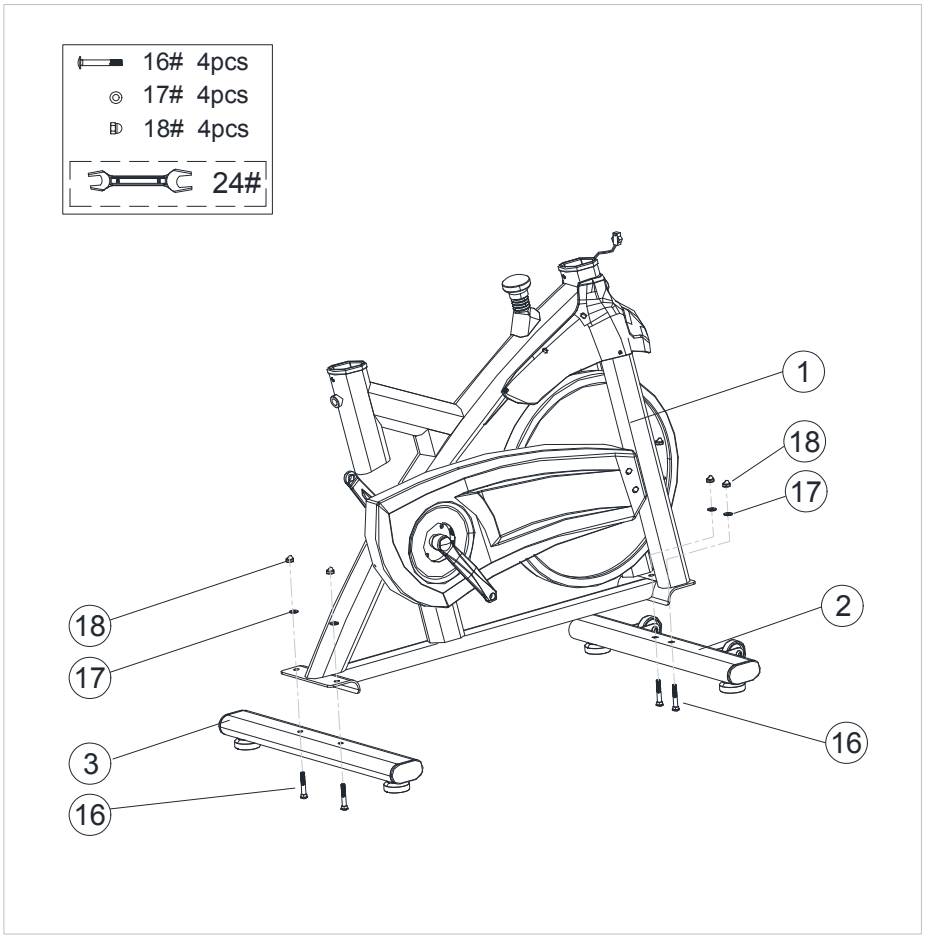
N.º	Nombre	Tamaño / Esp.	Cant.	N.º	Nombre	Tamaño / Esp.	Cant.
1	Cuerpo principal	Ensamble	1	**14**	Perilla de ajuste	M16	2
2	Estabilizador delantero	Ensamble	1	**15**	Tuerca de ajuste	M10	1
3	Estabilizador trasero	Ensamble	1	**16**	Pernos de coche	M8X50	4
4	Poste del sillín	Ensamble	1	**17**	Arandela plana	Ø8.5	4
5	Poste del manillar	Ensamble	1	**18**	Tuerca ciego / de cubierta	M8	4
6	Estructura del manillar	Ensamble	1	**19**	Arandela plana	Ø10.5	1
7	Marco de ajuste del sillín	Ensamble	1	**20**	Perno de cabeza redonda	M8X16	4
8	Sillín	Con resortes	1	**21**	Arandela de presión	Ø8.5	4
9	Monitor	Cuadrado	1	**22**	Cable de inducción A	Ensamble	1
10	Cable de ritmo cardíaco	Ensamble	1	**23**	Cable de inducción B	Ensamble	1
11	Cubierta del manillar	Ensamble	1	**24**	Llave fija / abierta	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	**25**	Llave Allen (hexagonal)	6 mm	1
13	Pedal izquierdo	L	1				

© Corplus Fitness

04

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1



Piezas necesarias: Pernos de coche 16# (4 pzas), Arandelas planas 17# (4 pzas), Tuercas ciego 18# (4 pzas), Llave 24#.

El Estabilizador Delantero (2) se fija al Cuerpo Principal (1) con los Pernos de coche (16), Arandelas planas (17) y Tuercas ciego (18), ajustándolos con la llave fija (24).

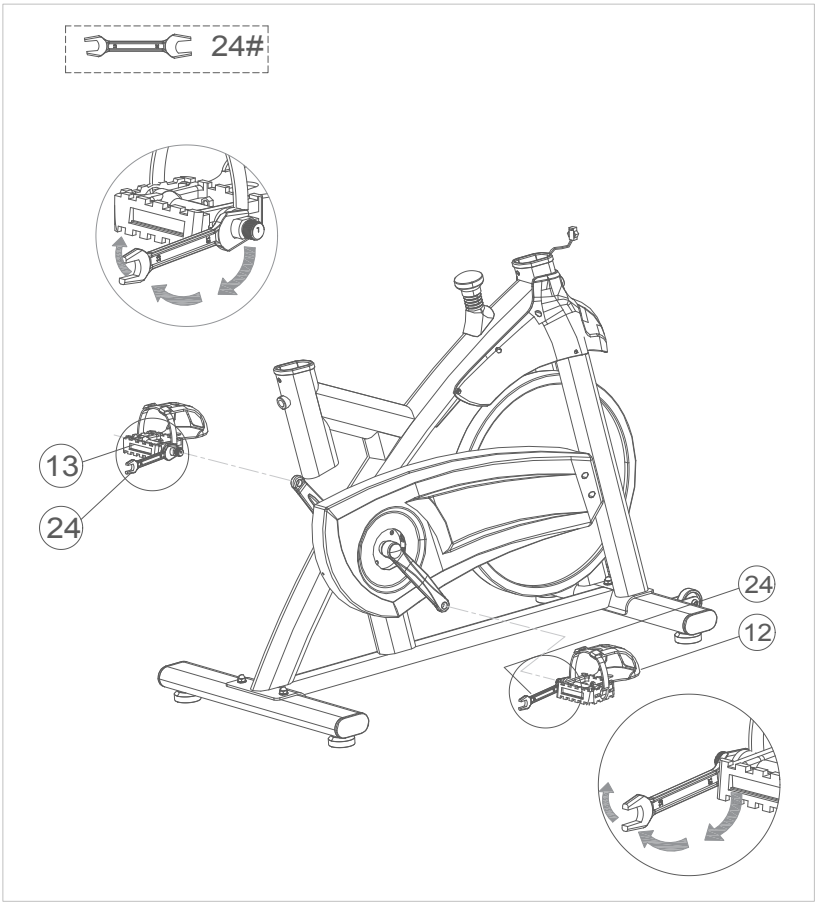
De manera similar, el Estabilizador Trasero (3) se fija al Cuerpo Principal (1) con los Pernos de coche (16), Arandelas planas (17) y Tuercas ciego (18), y se ajusta con la llave fija (24).

Atención: Los niveladores de patas en el estabilizador trasero (3) se pueden ajustar para estabilizar la máquina sobre el suelo de forma suave. Las ruedas de movimiento a ambos lados del estabilizador delantero (2) permiten trasladar la máquina en distancias cortas.

Nota: Las ruedas de transporte del Estabilizador Delantero (2) deben quedar orientadas hacia adelante.

© Corplus Fitness

PASO 2



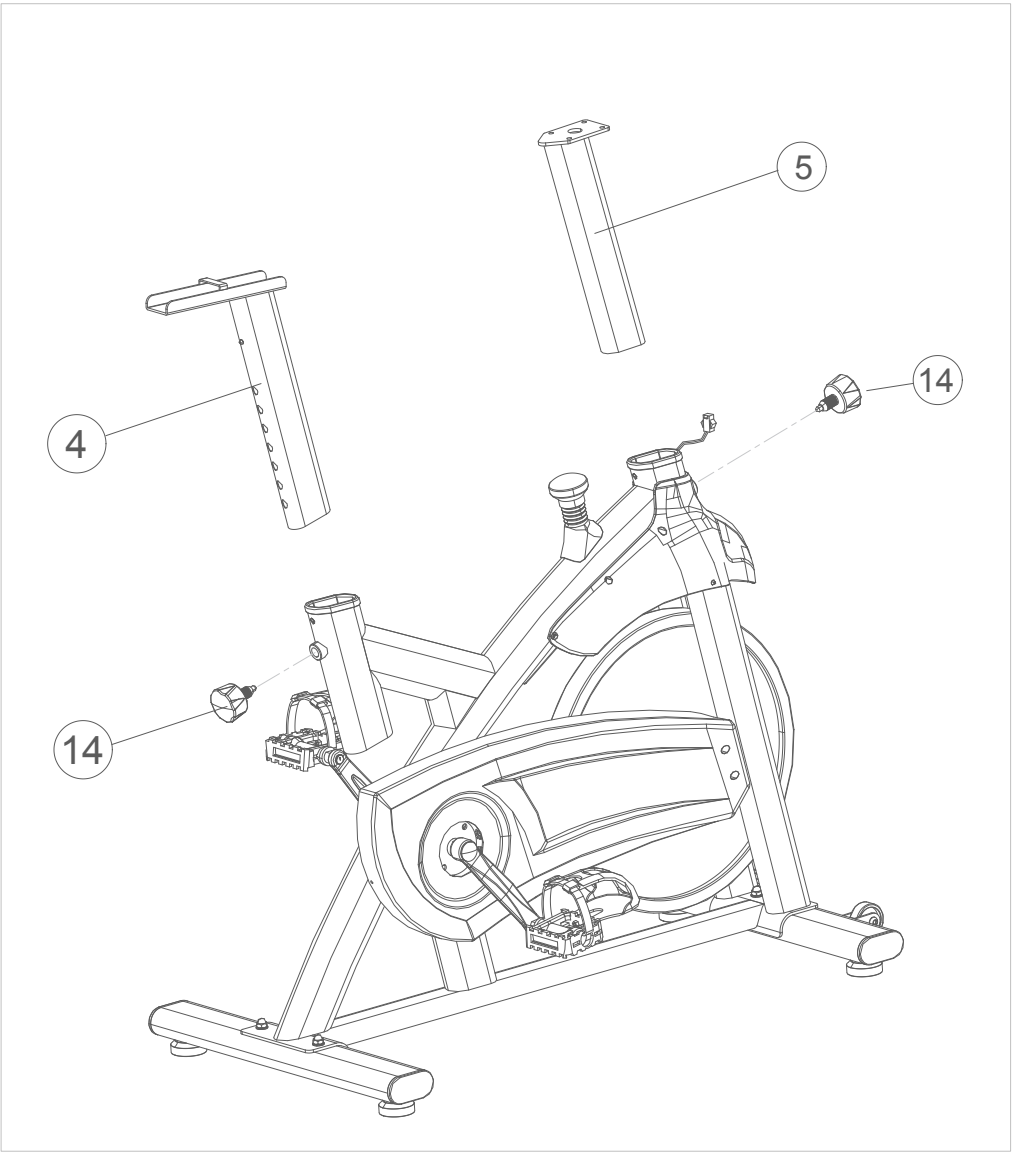
Piezas necesarias: Pedal derecho (12), Pedal izquierdo (13), Llave 24#.

Instale el Pedal derecho (12) con la marca “R” en el Cuerpo Principal (1) y fíjelo con la llave fija (24). Apriete en sentido de las agujas del reloj.

De manera similar, instale el Pedal izquierdo (13) con la marca “L” en el Cuerpo Principal (1) y fíjelo con la llave fija (24). Apriete en sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

© Corplus Fitness

PASO 3



Piezas necesarias: Poste del sillín (4), Poste del manillar (5), Perillas de ajuste (14).

Inserte el Poste del sillín (4) en el Cuerpo Principal (1) y tire hacia afuera de la Perilla de ajuste (14) para que encaje automáticamente en el orificio correspondiente del poste.

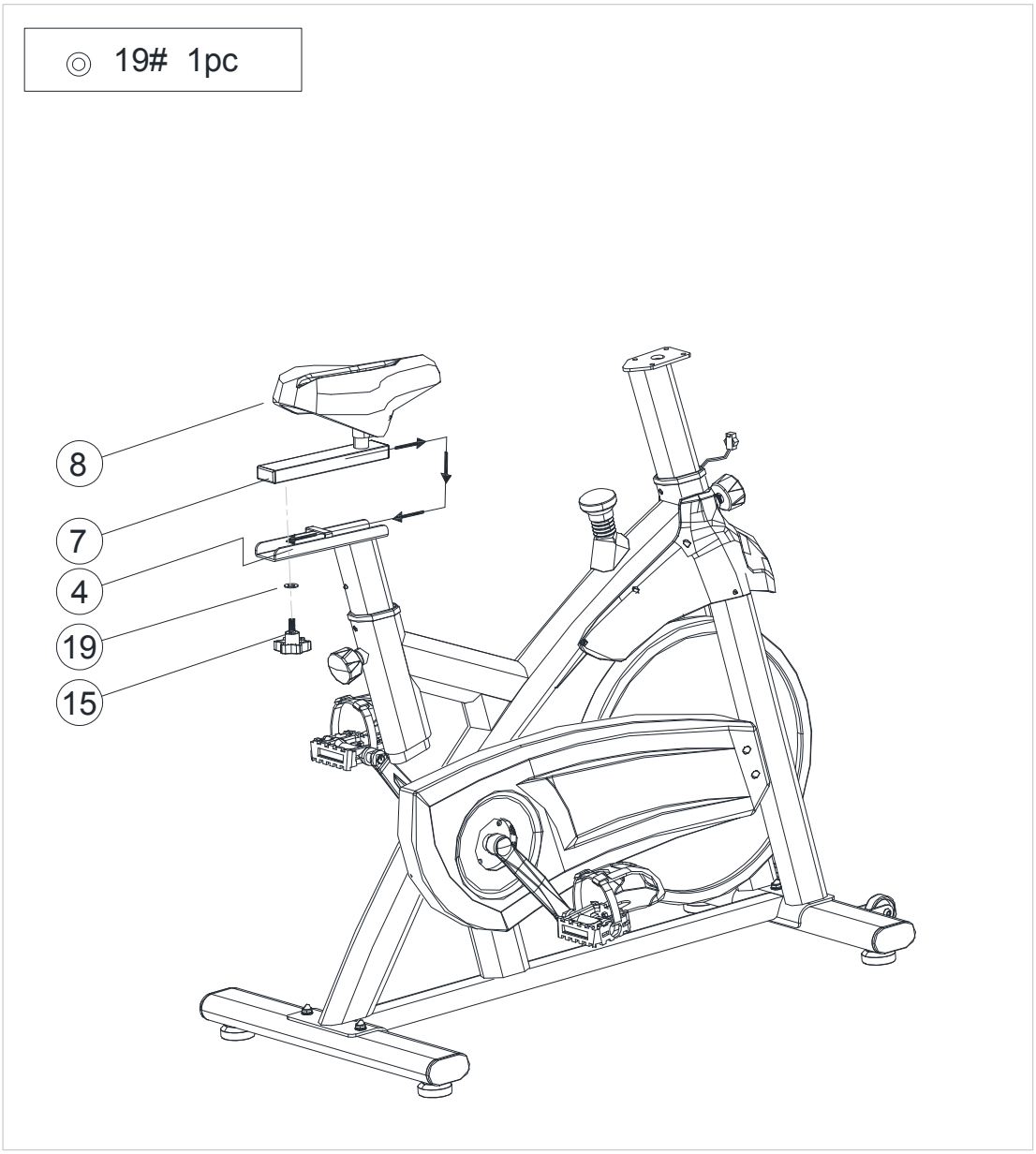
De manera similar, inserte el Poste del manillar (5) en el Cuerpo Principal (1) y tire hacia afuera de la Perilla de ajuste (14) para que encaje automáticamente en el orificio correspondiente.

Las perillas de ajuste (14) se instalan en la parte delantera y trasera del cuerpo principal respectivamente.

Nota: No es necesario apretarlas por completo en este momento.

© Corplus Fitness

PASO 4



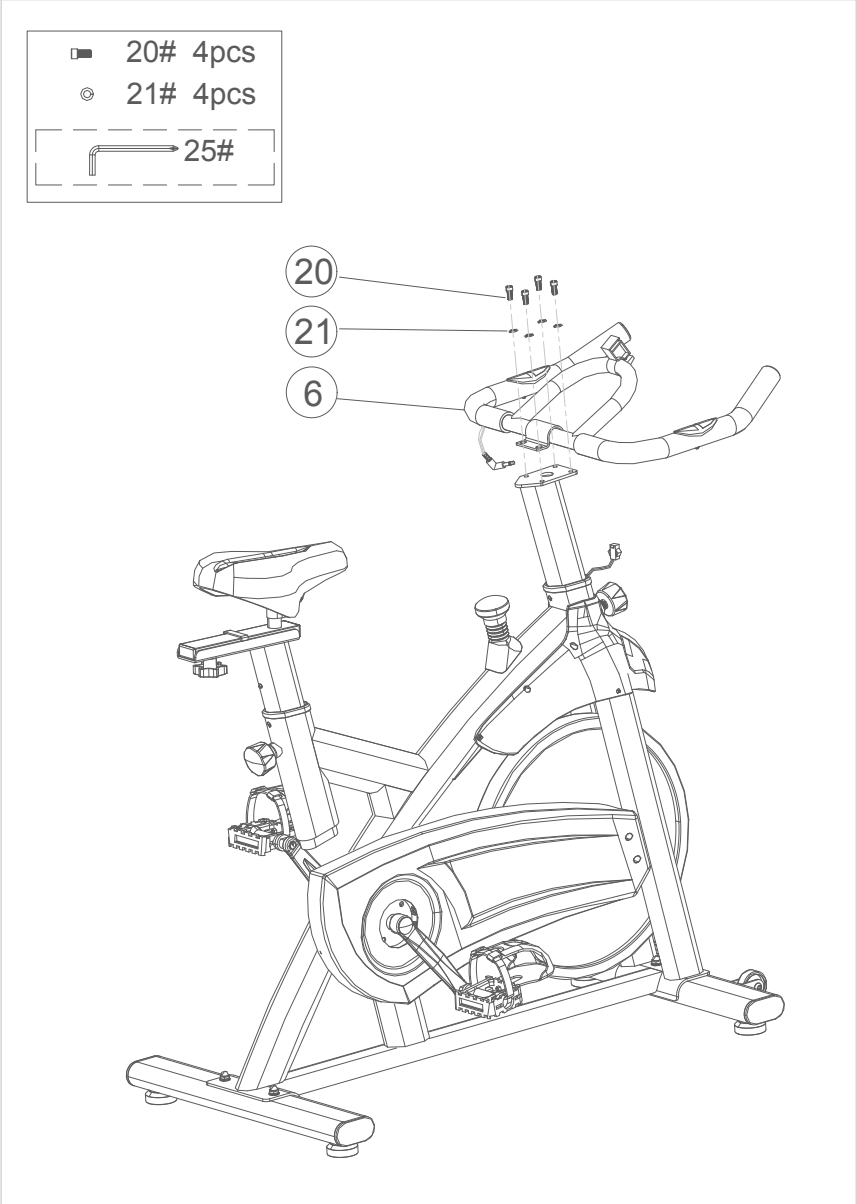
Piezas necesarias: Arandela plana 19# (1 pza), Marco de ajuste del sillín (7), Tuerca de ajuste (15).

El Marco de ajuste del sillín (7) se instala sobre el Poste del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19) y la Tuerca de ajuste (15).

Afloje la tuerca de ajuste (15) para desplazar la posición del marco de ajuste del sillín (7) hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. Debe apretar la tuerca de ajuste (15) antes de usar la bicicleta.

© Corplus Fitness

PASO 5

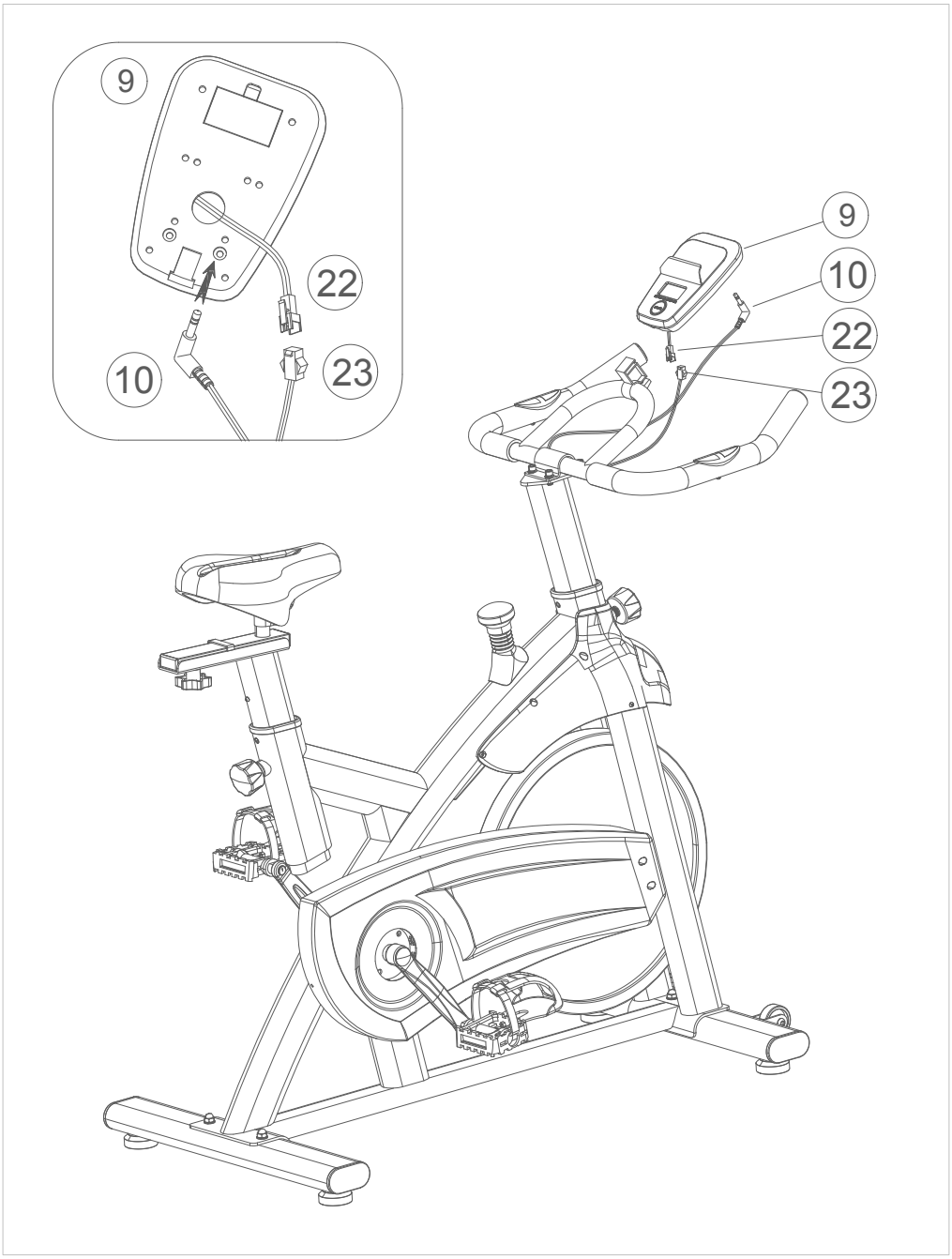


Piezas necesarias: Pernos 20# (4 pzas), Arandelas 21# (4 pzas), Llave Allen 25#.

La Estructura del manillar (6) se fija en el Poste del manillar (5) utilizando las arandelas de presión (21) y los pernos de cabeza redonda (20), apretándolos firmemente con la llave Allen (25).

© Corplus Fitness

PASO 6



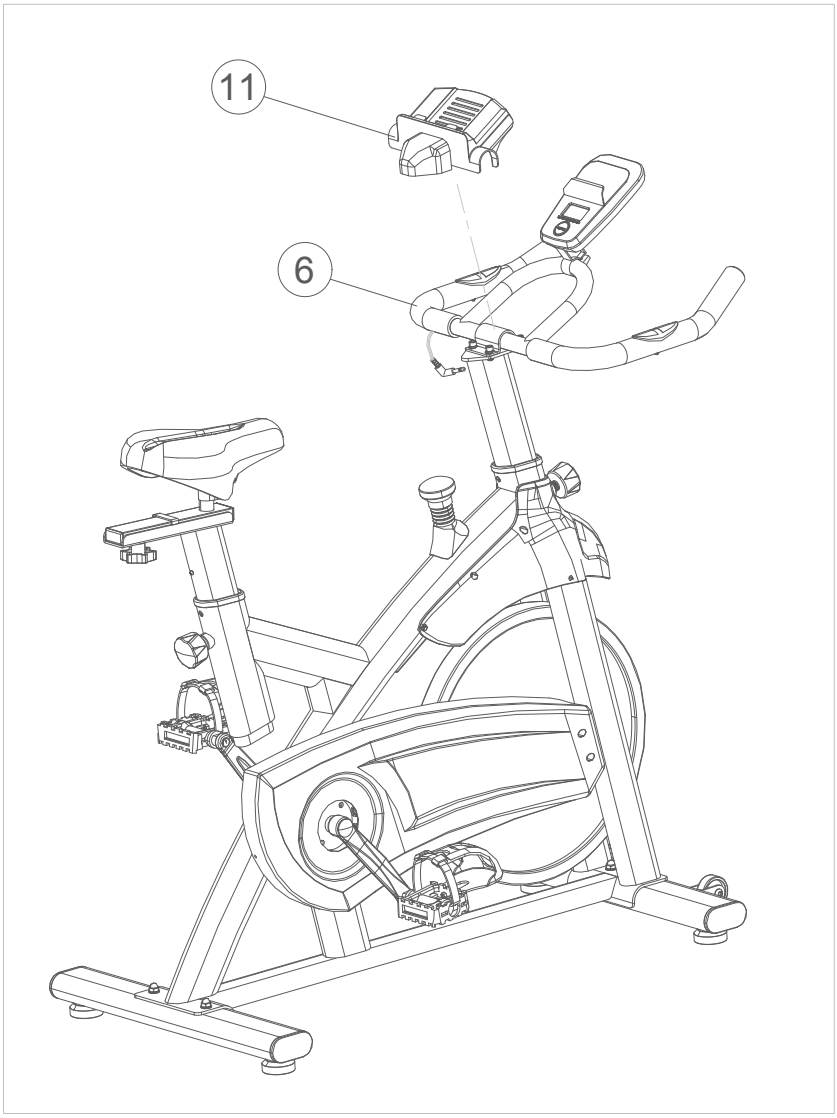
Piezas necesarias: Monitor (9), Cable de ritmo cardíaco (10), Cables de inducción A (22) y B (23).

Conecte el Cable de inducción A (22) con el Cable de inducción B (23).

Monte el Monitor (9) en el soporte plástico ubicado en la estructura del manillar (6).

© Corplus Fitness

PASO 7



Piezas necesarias: Cubierta del manillar (11).

Inserte y coloque la Cubierta del manillar (11) sobre el manillar (6).

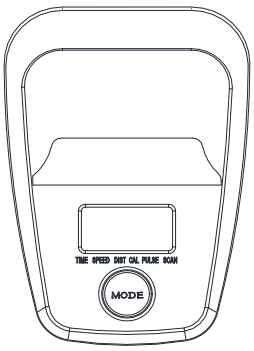
¡El armado ha sido completado!

PRECAUCIÓN: Antes de usar, vuelva a verificar que cada pieza esté ajustada y firme, y que la máquina esté estable respecto al suelo.

© Corplus Fitness

05

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA Y EL MONITOR



A. Instalación de las Baterías

Coloque dos baterías AAA de 1.5V en la caja de baterías situada en la parte posterior (después de cada reemplazo de baterías, todos los valores volverán a “0”).

B. Descripción de las Funciones

1. **Escaneo automático (SCAN):** Encienda la pantalla o presione el botón para ingresar al modo SCAN. Todas las funciones (TIEMPO - VELOCIDAD - DISTANCIA - CALORÍAS - ODÓMETRO - PULSO) se mostrarán automáticamente en la pantalla principal de forma secuencial.
2. **Tiempo de ejercicio (TIME):** Cálculo acumulativo del tiempo de ejercicio desde 00:00 hasta 99:59. El usuario puede presionar el botón para seleccionar la visualización del valor del tiempo.
3. **Distancia recorrida (DIST):** Cálculo acumulativo de la distancia recorrida desde 0.0 hasta 999.9. El usuario puede presionar el botón para seleccionar la visualización de la distancia.
4. **Calorías (CAL):** Muestra el consumo acumulado de calorías desde 0.0 hasta 9999. El usuario puede presionar el botón para seleccionar la visualización de este valor.

   Nota: Este dato es solo una estimación aproximada y no debe utilizarse con fines médicos.
5. **Velocidad de movimiento (SPEED):** Muestra la velocidad actual del usuario, con un rango de 0.0 a 999.9 km/h (o millas/h).
6. **Odómetro (ODO):** Muestra la distancia acumulada total del equipo desde 0 hasta 9999 km.
7. **Pulso / Frecuencia cardíaca (PUL):** Muestra la frecuencia cardíaca instantánea, en un rango de 40 a 240 pulsaciones por minuto.

   Nota: Este dato es solo una estimación aproximada y no debe utilizarse con fines médicos.
8. **Restablecer / Reiniciar (RESET):** Mantenga presionado el botón durante aproximadamente 3 segundos; todos los valores volverán a “0” y la función se reiniciará.

C. Atención / Precauciones

1. Si la pantalla de la consola no funciona adecuadamente, vuelva a instalar las baterías e intente de nuevo.
2. **Especificación de las baterías:** 2 baterías AAA de 1.5V.
3. Cuando se agoten o desechen las baterías, deben retirarse de la consola y desecharse de manera segura.

© Corplus Fitness

06

PROGRAMAS DE EJERCICIO

Calentamiento

Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos ligeros y ejercicios para elevar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación. Una vez entrado en calor, aumente progresivamente la intensidad y manténgala para un rendimiento óptimo. Respire de manera profunda y regular durante toda la sesión.

Ejercicios de estiramiento:

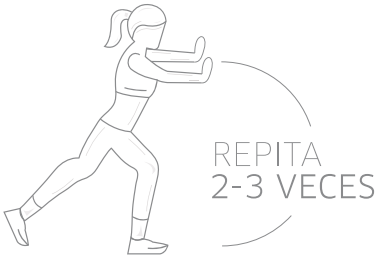
1. **Estiramiento de la cara interna del muslo:** Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera.
2. **Estiramiento de isquiotibiales:** Siéntese con una pierna extendida y atraiga el pie opuesto hacia usted.
3. **Estiramiento de pantorrillas y tendón de Aquiles:** Apoye las manos contra la pared con una pierna adelantada respecto a la otra.
4. **Estiramiento de cuádriceps:** Mantenga el equilibrio apoyando una mano en la pared y sujete un pie por detrás.
5. **Toque de puntas de pie:** Flexione ligeramente las rodillas e inclínese hacia adelante desde la cadera.











Enfriamiento (Vuelta a la Calma)

Finalice con al menos 1 minuto de trote suave o caminata, seguido de 5 a 10 minutos de estiramiento. Esto contribuye a mejorar la flexibilidad y previene molestias posteriores al ejercicio.

© Corplus Fitness