

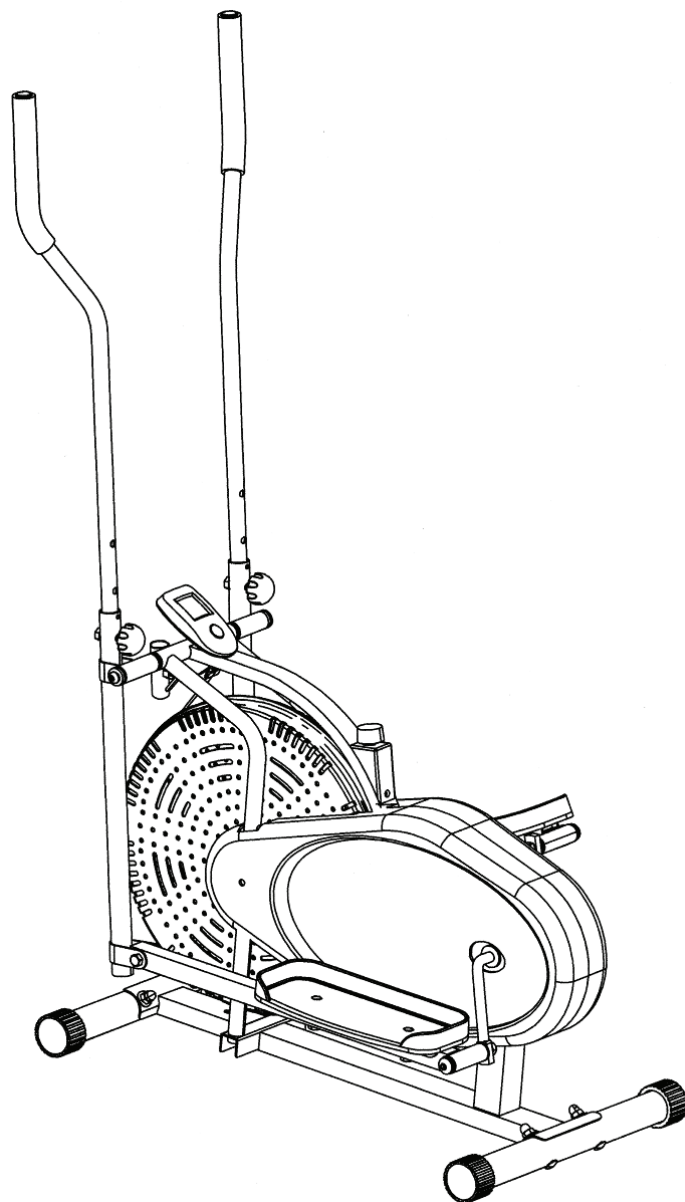
Spiral

Fit House



MANUAL DEL USUARIO

Lea cuidadosamente antes de ensamblar el equipo
y comenzar su rutina de entrenamiento.



SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar este equipo.

- Ensamble el equipo exactamente como indican las descripciones en el manual de instrucciones.
- Compruebe todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez y asegúrese de que el equipo está en condiciones de seguridad.
- Coloque el equipo en un lugar seco y alejado de la humedad y del agua.
- Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, tabla de madera, etc.) debajo del equipo en el área de montaje para evitar la suciedad y etc...
- Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos de alrededor de un radio de 2 metros de la máquina.
- No use artículos de limpieza agresivos para limpiar equipo. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para montar la máquina o reparar cualquier pieza. Retire las gotas de sudor del equipo inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
- Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. El médico puede definir el ajuste máximo (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) al que usted puede entrenarse y obtener información precisa durante el entrenamiento. Este equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Entrene en el equipo solamente cuando esté en correcto funcionamiento. Utilice únicamente repuestos originales para las reparaciones necesarias.
- Este equipo se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
- Use ropa de entrenamiento y zapatos adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Sus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el ejercicio.

SEGURIDAD

- Si tiene sensación de mareos, enfermedad u otros síntomas anormales, por favor deje de entrenar y consulte a un doctor lo antes posible.
- Los niños y las personas con discapacidad sólo deben utilizar la máquina en presencia de otra persona que pueda prestar ayuda y asesoramiento.
- La potencia del equipo aumenta con el aumento de la velocidad, y disminuye con la disminución de la misma. La máquina está equipada con perilla ajustable que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el botón de ajuste para el ajuste de resistencia hacia la fase “-“. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste para el ajuste de resistencia hacia la fase “+”.
- El peso máximo del usuario es 110 Kg.

ADVERTENCIA

Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte primero a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

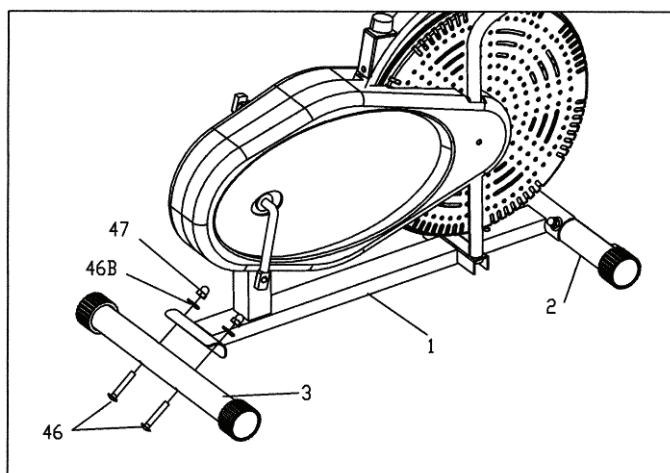
Lea las instrucciones antes de usar el equipo. El fabricante no asume responsabilidad alguna por lesiones o daños sufridos mediante el uso de este producto.

ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

Antes de montar este producto, retire todos los componentes del paquete y compruebe que todas las piezas enumeradas se suministran. Una vez seguro, comience con el primer paso de montaje.

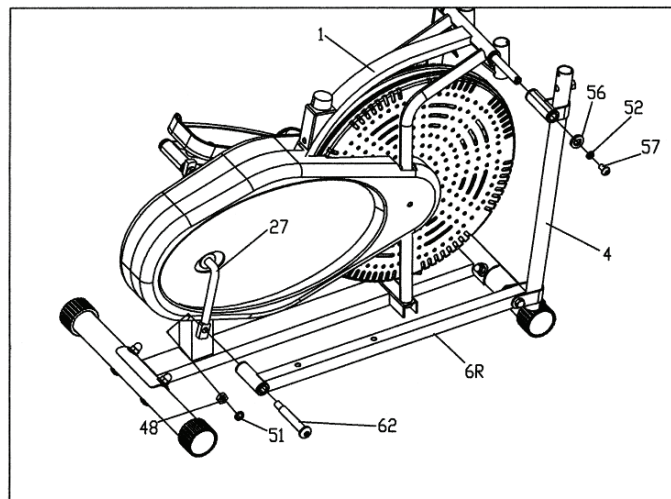
- 1 Instale el tubo inferior delantero (2) y el tubo inferior trasero (3) en el cuadro principal (1) con los tornillos de carro (46), las arandelas de arco (46B) y las tuercas ciegas (47).



ENSAMBLADO

2 A: Inserte al mismo tiempo el eje de la barra del manillar (12) a través de las barras de acople izquierda y derecha (4, 5) y del cuadro principal (1), y luego fije todo con arandelas de forma D (57,49), arandelas de resorte (52,56), y tornillos de bisagra (58).

B: Inserte el perno de la bisagra del pedal (62, 63) a través de los tubos de pedal izquierdo y derecho (6L, 6R) en los cigüeñales (27L, 27R) y fije con tuercas de 1/2" (48), arandelas (51) y finalmente coloque tapas en los extremos.

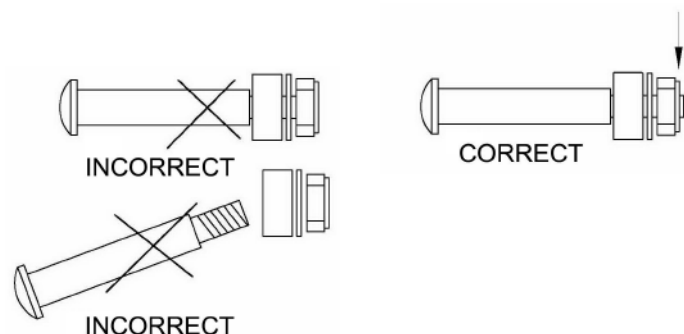


Precaución

El perno de bisagra derecho e izquierdo (N ° 62 y 63) debe penetrar completamente el anillo de nylon dentro de la articulación del brazo del pedal y el cigüeñal. Esto asegurará la estabilidad y durabilidad de su bicicleta elíptica. Para instalar correctamente el perno de la bisagra, manténgalo perfectamente recto mientras el perno pasa a través de los brazos del pedal y del cigüeñal. Si el perno de la bisagra está conectado al cigüeñal en un ángulo, pueden producirse daños tanto en la bisagra como en el cigüeñal.

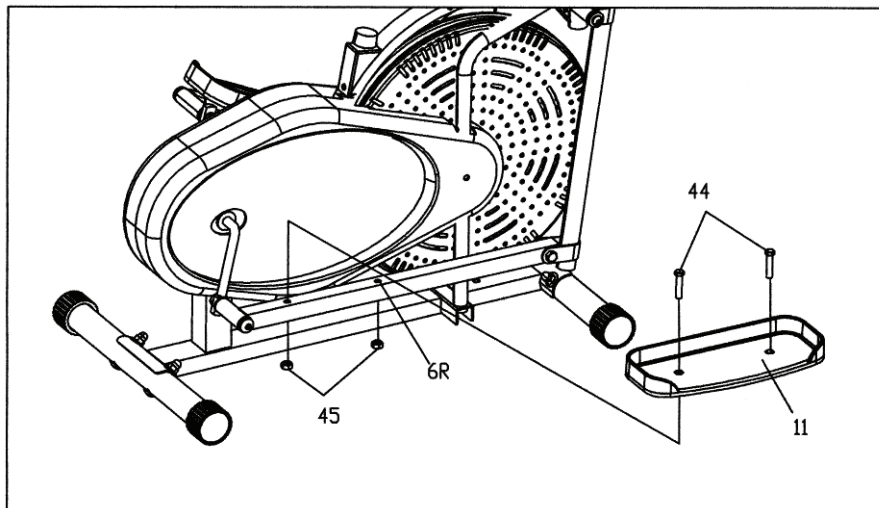
NOTA

Los dos pernos de bisagra de los pedales tienen la etiqueta L para izquierda y R para el derecho. Para apretar, gire el perno izquierdo en sentido contrario al de las agujas del reloj y el perno derecho en el sentido de las agujas del reloj. Mueva el cigüeñal a un ángulo adecuado para apretar fácilmente los pernos.



ENSAMBLADO

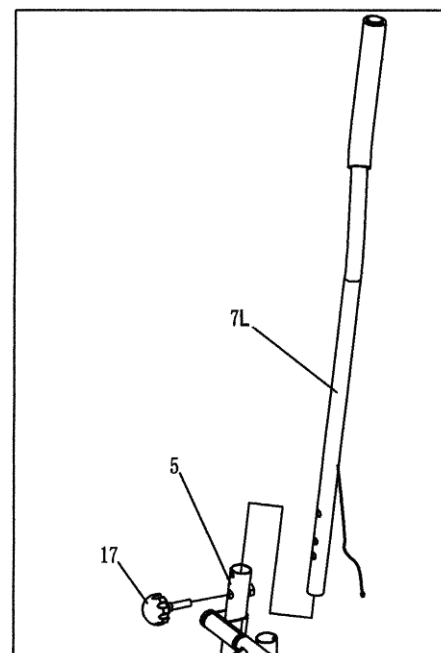
- 3** Conecte los pedales (11L, 11R) a los tubos de pedal (6L, 6R) con tornillos (44) y tuercas (45).



- 4** Inserte la barra del manillar (7L / R) en la barra de acople de izquierda y derecha (5L / R), seleccione un ajuste de altura que sea cómodo para el usuario y asegúrese de que ambos manillares estén ajustados a la misma altura. Bloquee cada manillar en un lugar con tornillos (17).

MODO DE ACCIÓN DUAL: Para permitir que el manillar se mueva junto con los pedales.

MODO FIJO: Para mantener el manillar parado mientras se entrena.

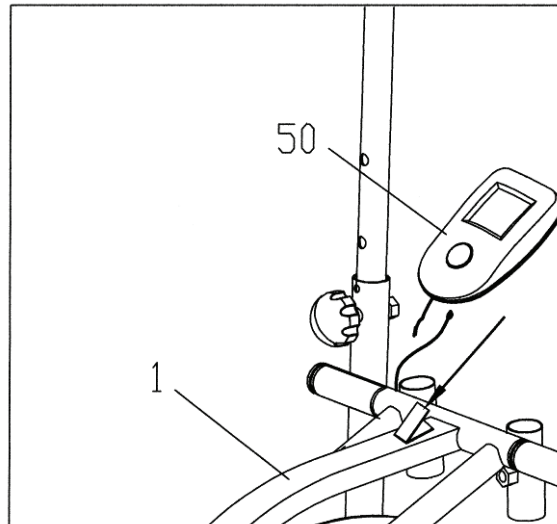


NOTA

Usted puede cambiar fácilmente su manillar (7L / R) entre el modo de doble acción y el modo fijo durante su entrenamiento.

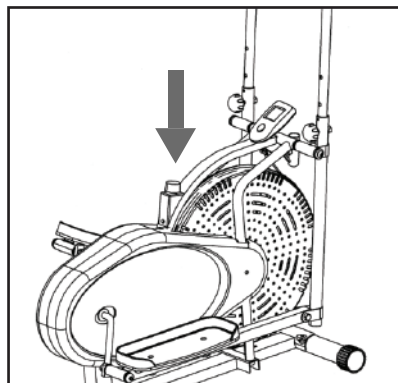
ENSAMBLADO

- 5** Conecte el cable de la computadora con el cable del sensor, después de que inserte el ordenador (50) en el cuadro principal.



NOTA

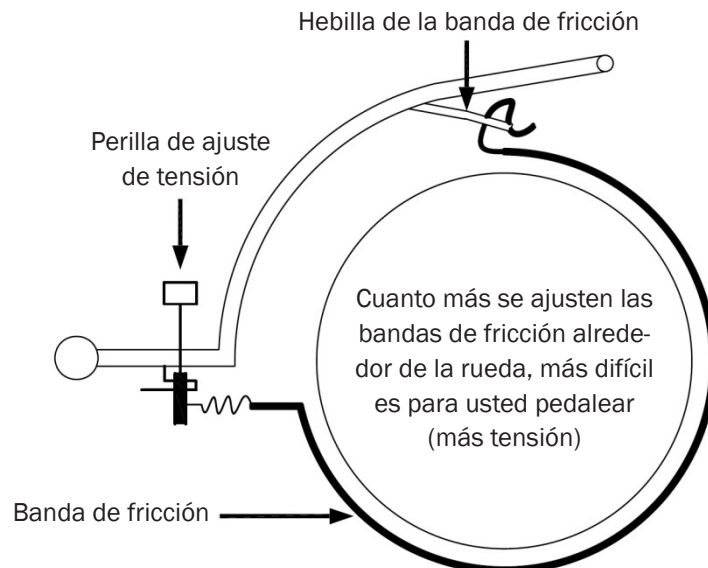
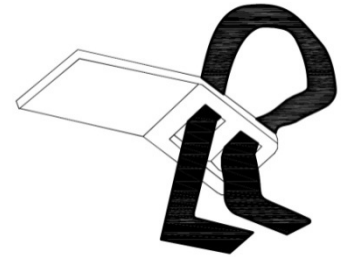
Reajuste la perilla de tensión cuando haya terminado de rearmar.



ENSAMBLADO

Ajuste de la tensión

El montaje de su entrenador elíptico ya está completo. Al intentar sus ejercicios por primera vez, debe ajustar la tensión al nivel correcto antes de comenzar su entrenamiento completo. Al girar el botón de ajuste, puede cambiar el nivel de tensión y variar la intensidad de su entrenamiento mientras hace ejercicio. Para aumentar la tensión gire la perilla de tensión hacia la derecha y para disminuir la tensión gire la perilla de tensión hacia la izquierda.



Movimiento hacia atrás

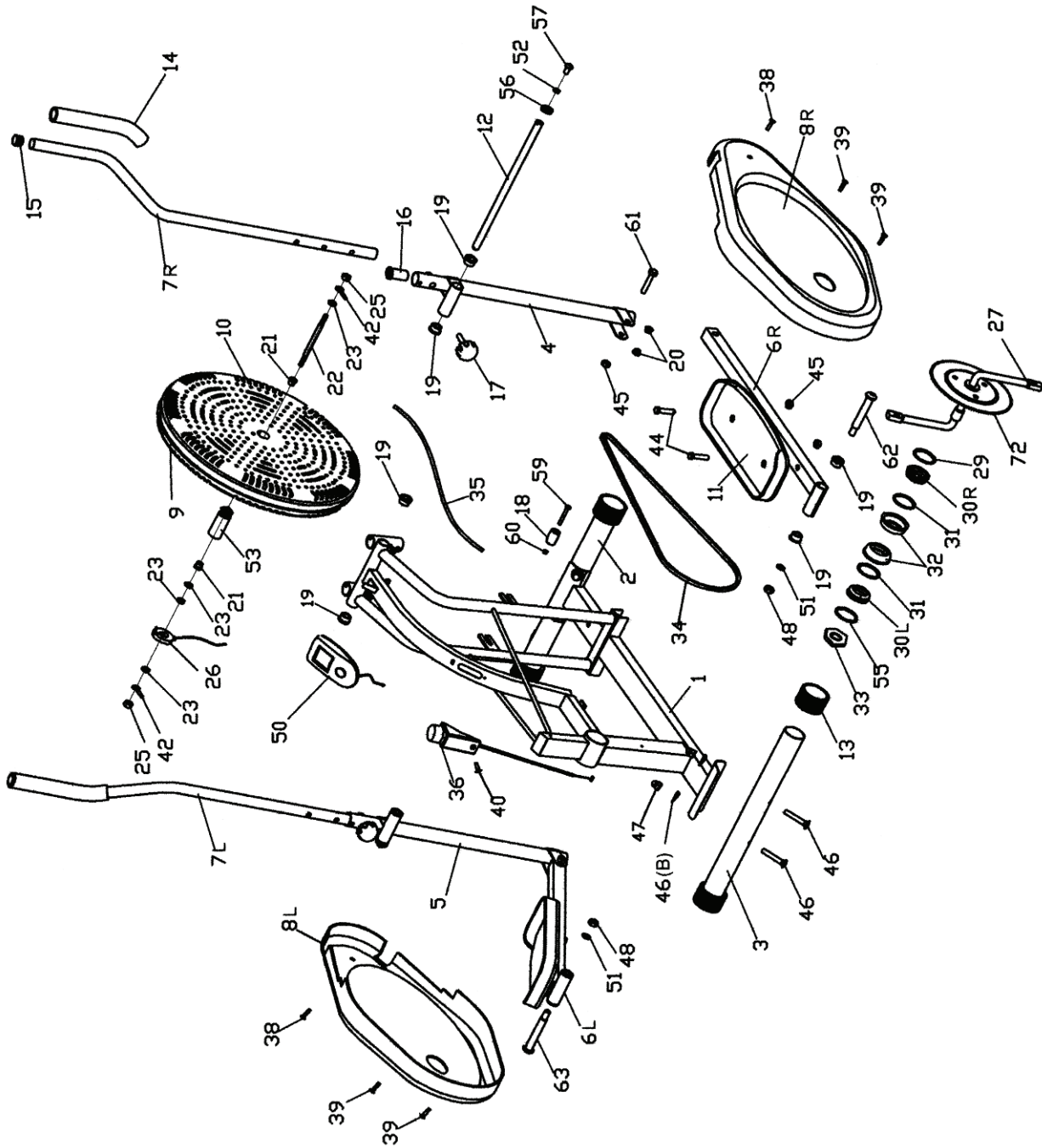
¡Recuerde, su Bicicleta Elíptica tiene movimiento hacia atrás!

Pedaleando hacia adelante ejercita los cuádriceps (músculos delanteros de los muslos), mientras pedaleando hacia atrás apunta a los isquiotibiales (músculos traseros de los muslos). Tome ventaja de estos hechos para hacer su entrenamiento menos cansador y más divertido.

LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1	30L	Aro del piñon	1
2	Tubo inferior delantero	1	31	Aro	2
3	Tubo inferior tresero	1	32	Aro del piñon	2
4	Barra de acople derecho	1	33	Tuerca	1
5	Barra de acopleizquierda	1	34	Cadena 25Hx22L	1
6R	Tubo del pedal derecho	1	35	Correa de tensión	1
6L	Tubo del pedal izquierdo	1	36	Control de tensión	1
7R	Barra de manillar derecho	1	38	Tornillo de la cubierta de cadena M5x15	2
7L	Barra de manillarizquierda	1	39	Tornillo de la cubierta de cadenaM5x45	2
8R	Cubierta derecha de la cadena	1	40	Tornillo de fijación de tensionM5	1
8L	Cubierta izquierda de la cadena	1	42	Tornillo $\phi 1/4$ "x17/8"	2
9	Cubierta del ventilador	1	44	Tornillo $\phi 3/8$ "x17/8"	4
10	Cubierta de rueda del ventilador	1	45	Tuerca $\phi 3/8$ "	6
11	Pedal	2	46	Tornillo de carro 3/8"x2"	4
12	Barra del mago	1	46B	Arandela de arco3/8"	4
13	Tapas de los extremos $\phi 2$ "	4	47	Tuercaciega $\phi 3/8$ "	4
14	Empuñaduras de gomaespuma	2	48	Tuerca1/2"	2
15	Tapas de los extremos 1"	2	50	Computadora	1
16	Bujede plástico $\phi 1-1/4$ "	4	51	Arandela	2
17	Torilloperno	4	52	Arandela de resorte $\phi 13 \times \phi 8.5 \times 2.5$	1
18	Rodillo de plástico	2	53	Pequeñotubo	1
19	Buje de acero $\phi 5/8$ "	8	55	Arandela	1
20	Buje de acero $\phi 3/8$ "	4	56	Arandela con forma de D	1
21	Buje de latón $\phi 10$	2	57	Tornillo	1
22	Eje de la rueda del ventilador	1	59	Tornillo	2
23	Tuerca3/8"	3	60	Tuerca	4
25	Tuerca3/8"	2	61	Tornillo	4
26	Sensor	1	62	Perno de la bisagra del pedal	4
27	Cigüeñal	1	63	Perno de la bisagra del pedal	1
29	Arandela	1	72	Rueda de cadena	1
30R	Aro del piñon	1			

DESPIECE



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Uso de su caminador elíptico

El uso de su bicicleta elíptica le proporcionará varios beneficios. Mejorará su aptitud física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta controlada de calorías, le ayudará a perder peso.

Instrucciones de uso de la computadora

Teclas

- TIME----- 00:00 - 99:59 MIN:SEG
- SPEED----- 0.0 - 999.9 KM/H O ML/H
- DISTANCE----- 0.00 - 99.99 KM O ML
- CALORIES----- 0.0 - 999.9 KCAL
- ODOMETER (Cuenta Kms.)----- 0.00 - 99.99 KM O ML
- PULSE ----- 0.40 - 240 BPM

Batería

- Si el monitor no funciona correctamente, por favor cambie las baterías para un mejor resultado.

INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Procedimientos de operación

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 el sensor de velocidad no tiene entrada de señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

REINICIO: La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla MODE por 3 segundos.

MODOS: Para elegir el SCAN o el LOCK. Si no desea el modo SCAN, presione MODE cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

Funciones

SCAN: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará al iniciar el ejercicio.

VELOCIDAD: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.

DISTANCIA: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta DISTANCE. Se mostrará la distancia recorrida en cada entrenamiento.

TIEMPO: Cuenta el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

CALORÍAS: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIES. Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

CUENTA KILÓMETROS: (si está incluido) Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta ODEMETER. Se mostrará la distancia total acumulada.

PULSO: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta. 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 sobre la oreja) y espere 30 segundos para obtener una lectura más precisa.

Función de botón

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

INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

EJERCICIO AEROBICO es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a sus músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de los pulmones y el corazón. La aptitud aeróbica es promovida por cualquier actividad que utilice sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y nalgas. Su corazón late rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina de ejercicios completa.

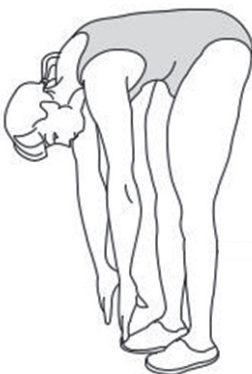
EI CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

Para el ENFRIAMIENTO al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.



Rotación de cabeza

Gire su cabeza hacia la derecha por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás por un momento, extendiendo su barbilla. A continuación, gire la cabeza hacia la izquierda por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, deje caer su cabeza hacia el pecho por un momento. Repita 2 a 3 veces.



Toque el 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 y mantenga durante 10 segundos.

INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



Elevación de hombro

Gire y levante su hombro derecho hacia la oreja por un momento. Relájese y repita para el hombro izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

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.



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 los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

Estiramiento interno del muslo

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces.

