



ATHLETIC WORKS

Manual do Usuário



MTDP-7026RL

IMPORTANTE!

Por favor, leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.
Guarde este manual para futuras referências.

Medidas de seguridad

Instrucciones de seguridad

1. Lea atentamente las instrucciones de seguridad antes de comenzar a utilizar la bicicleta. Use la misma únicamente para los fines descritos en este manual.
2. Es responsabilidad del usuario que todos los usuarios de la bicicleta estén informados sobre las instrucciones de seguridad.
3. Utilice la bicicleta bajo techo y en una superficie plana.
4. Si hubiese que realizar alguna clase de mantenimiento, por favor hágalo con personal calificado.
5. Mantenga a los niños alejados de la cinta en todo momento.
6. Utilice ropa apropiada y zapatillas de deporte cuando vaya a ejercitarse. No utilice ropa suelta o joyas al utilizar la cinta.
7. Si siente fatiga o mareos, detenga la bicicleta inmediatamente.

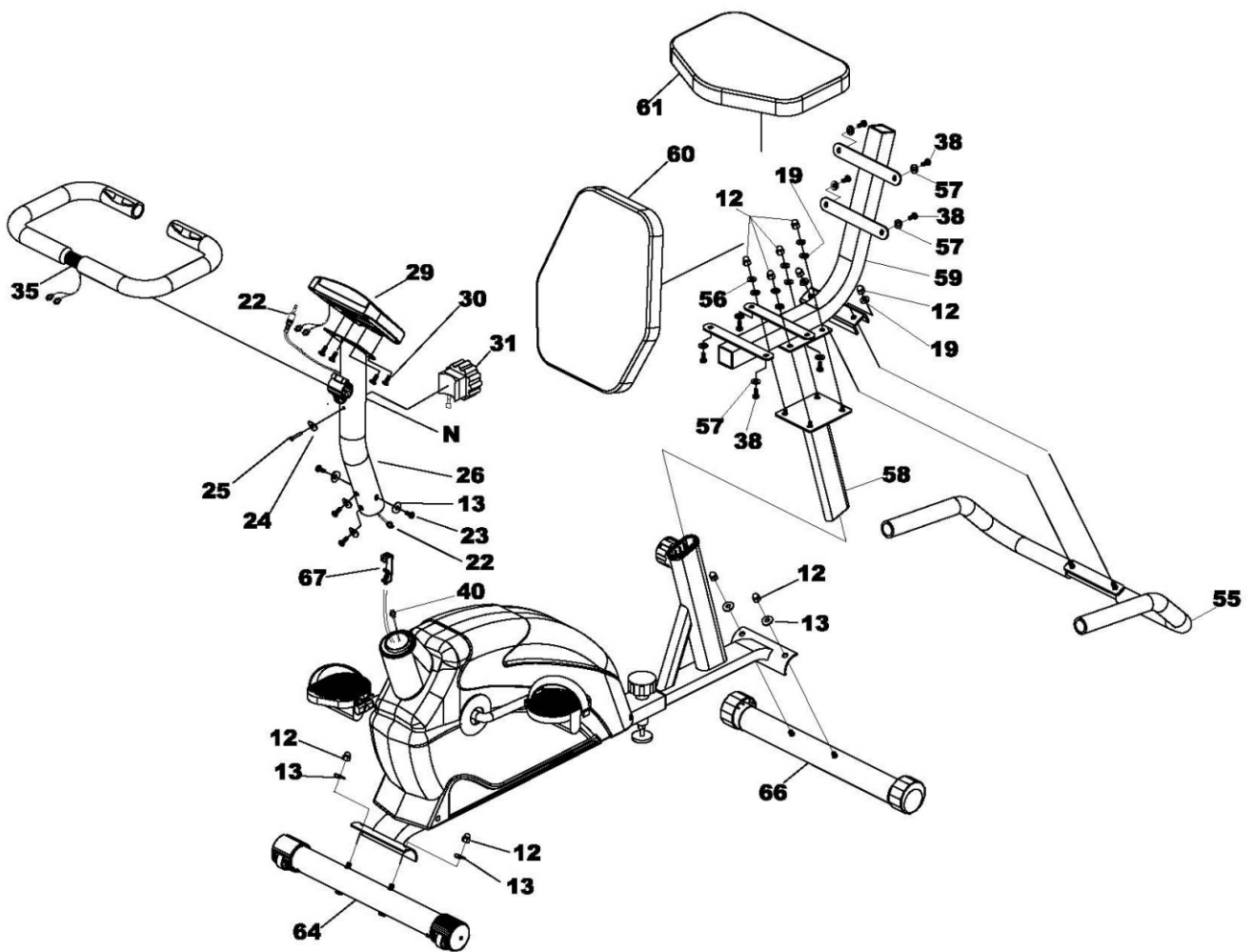
8. La bicicleta está diseñada para uso doméstico. El peso máximo que soporta son 100kg.
9. La bicicleta no fue diseñada para usos terapéuticos.
10. Proteja la superficie donde funciona la máquina con alguna cobertura protectora para pisos o una alfombra.
11. Nunca utilice la máquina si la misma no se encuentra en óptimas condiciones.
12. Mantenga las manos alejadas de partes móviles.
13. La máquina solo puede ser utilizada por una persona por vez.
14. Antes de utilizar la bicicleta, siempre realice ejercicios de estiramiento.

Advertencia: Antes de comenzar con cualquier programa de ejercicios consulte con un médico, especialmente si usted es mayor de 35 años o posee algún problema de salud.

Lista de partes para ensamblar

N°	Descripción	Cantidad
12	Tuerca M8	10
13	Arandela curva $\phi 22 * \phi 8$	8
19	Arandela $\phi 16 * \phi 8$	6
22	Cable medio de la computadora	1
23	Tornillo allen M8*15	4
24	Arandela curva $\phi 5$	1
25	Tornillo M*40	1
26	Poste frontal	1
29	Computadora	1
30	Tornillo M5*16	4
31	Perilla de tensión + cable	1
35	Soporte de la computadora	1
38	Tornillo allen M6*15	8
40	Cable inferior de la computadora	1
56	Arandela $\phi 8$	4
57	Arandela $\phi 16 * \phi 6$	8
58	Poste del asiento	1
59	Tubo de almohadilla posterior	1
60	Almohadilla posterior	1
61	Asiento	1
64	Estabilizador frontal	1
66	Estabilizador trasero	1
67	Cable de tensión inferior	1

Diagrama de ensamblaje



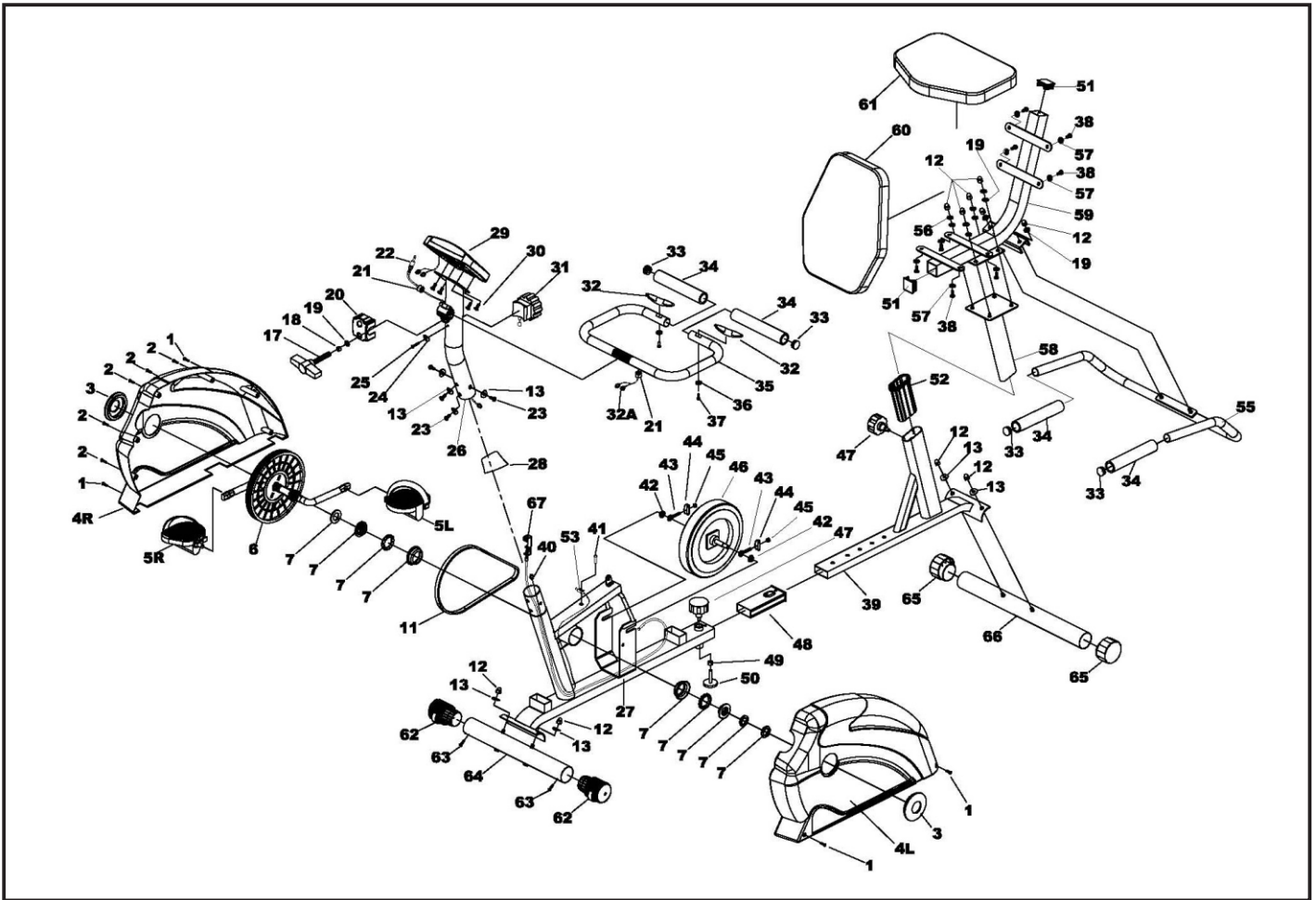
Lista de partes

N°	Descripción	Cantidad
1	Tornillo philip ST4.2*19	4
2	Tornillo ST4.2*25	5
3	Cobertor del manubrio	2
4L	Cobertor izquierdo de la cadena	1
4R	Cobertor derecho de la cadena	1
5L/R	Pedal	2
6	Soporte de los pedales	1
7	Arandela	9
11L	Correa	1
12	Tuerca M8	10
13	Arandela curva $\phi 22 * \phi 8$	8
17	Perilla	1
18	Espaciador	1
19	Arandela $\phi 16 * \phi 8$	6
20	Cobertor del manubrio	1
21	Polvo A	2
22	Cable medio de la computadora	1
23	Tornillo allen M8*15	4
24	Arandela curva $\phi 5$	1
25	Tornillo M*40	1
26	Poste frontal	1
27	Marco principal	1
28	Cobertor del poste frontal	1
29	Computadora	1
30	Tornillo M5*16	4
31	Perilla de tensión + cable	1
32	Detector del pulso	2
33	Terminación circular	4
34	Mango de espuma	4
35	Soporte de la computadora	1

Lista de partes

N°	Descripción	Cantidad
36	Arandela plana $\phi 10 * \phi 4$	2
37	Tornillo ST3.8*20	2
38	Tornillo allen M6*15	8
39	Marco trasero	1
40	Cable inferior de la computadora	1
41	Tornillo ST3.5*10	1
42	Tuerca M10	2
43	Tornillo ajustable M6	2
44	Plato tipo-U	2
45	Tuerca M6	2
46	Volante	1
47	Arandela	2
48	Cobertor para el marco principal	1
49	Tuerca M8	1
50	Perilla ajustable M8*25	1
51	Terminación cuadrada	2
52	Cobertor de la silla	1
53	Interruptor	1
55	Pasamanos para el asiento	1
56	Arandela $\phi 8$	4
57	Arandela $\phi 16 * \phi 6$	8
58	Poste del asiento	1
59	Tubo de almohadilla posterior	1
60	Almohadilla posterior	1
61	Asiento	1
62	Rueda de transporte para estabilizador frontal	2
63	Tornillo ST4.8*15	2
64	Estabilizador frontal	1
65	Terminación para estabilizador trasero	2
66	Estabilizador trasero	1
67	Cable de tensión inferior	1

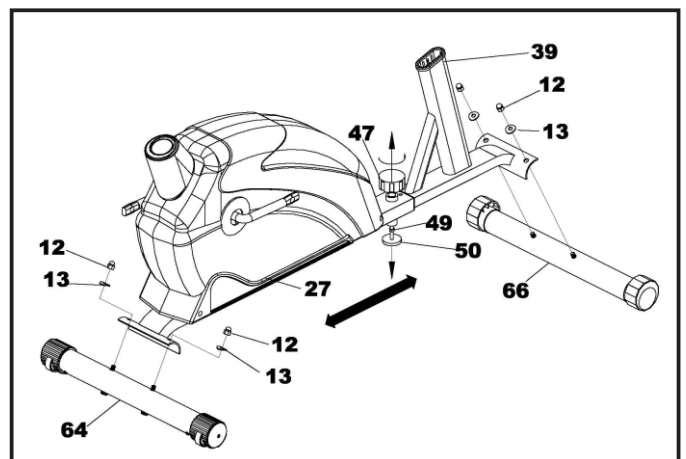
Diagrama explotado



Ensamblado

Paso 1

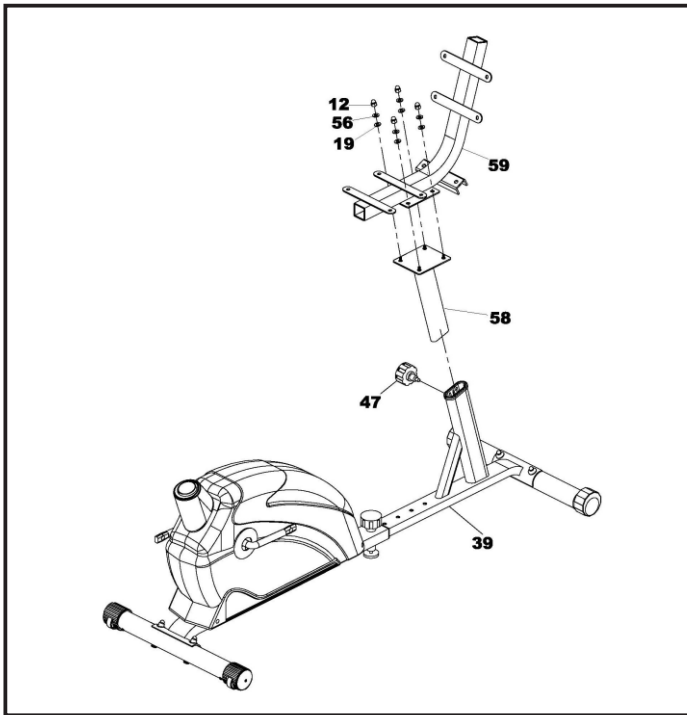
- Una el estabilizador frontal (64) al marco principal (27), asegurando con dos arandelas curvas (13) y dos tuercas (12). Realice el mismo procedimiento para el estabilizador trasero (66).
- Seleccione la posición deseada para el ejercicio. Luego ajuste la perilla ajustable (50). Asegúrese que la perilla se encuentre en contacto con la tuerca (49). Tire de la perilla (47) para ajustar la distancia entre el marco principal (27) y el marco trasero (39).



Ensamblado

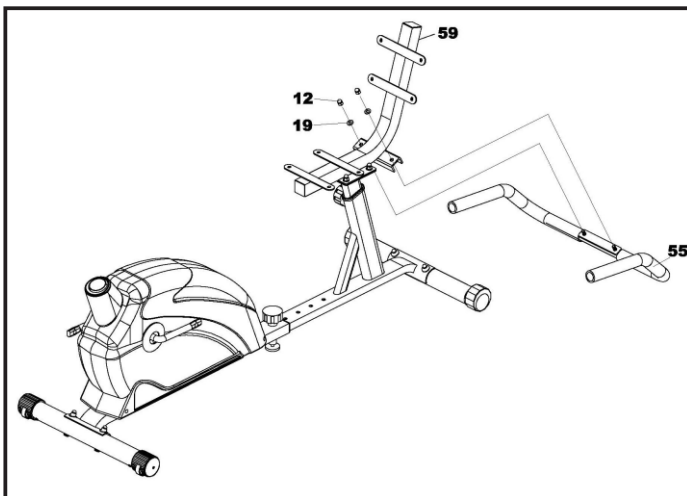
Paso 2

- Inserte el poste del asiento (58) en el marco trasero (39) y luego ajuste con la arandela (47).
- Una el tubo de la almohadilla posterior (59) al poste del asiento (58) y ajuste con cuatro arandelas (19), cuatro arandelas (56) y cuatro tuercas (12).



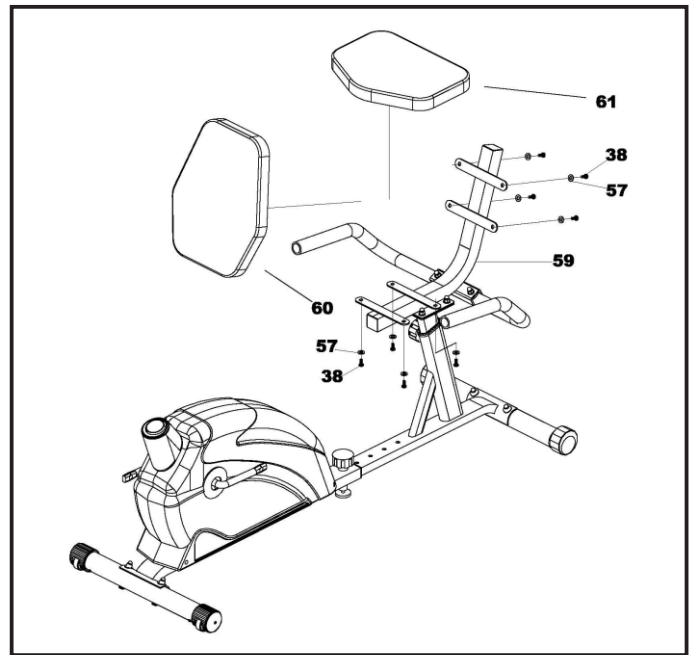
Paso 3

- Una el pasamanos para el asiento (55) con el tubo de la almohadilla posterior (59) y ajuste con dos arandelas planas (19) y dos tuercas (12).



Paso 4

- Junte el asiento (61) con el tubo de la almohadilla posterior (59) utilizando 4 arandelas planas (57) y cuatro tornillos allen (38).
- Una la almohadilla posterior (60) al tubo de la almohadilla posterior (59), utilizando cuatro arandelas planas (57) y cuatro tornillos allen

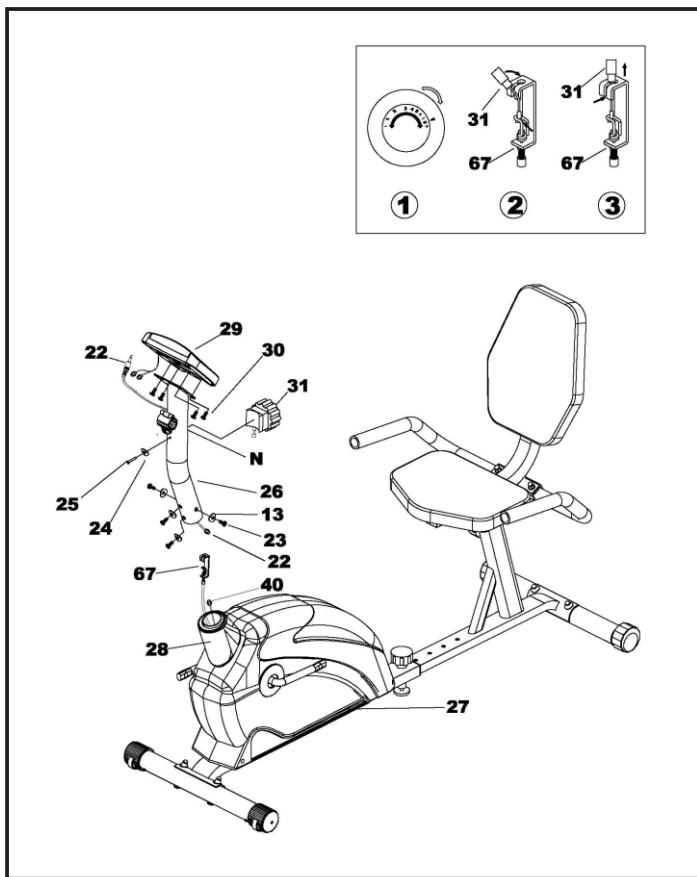


Paso 5

- Tome el poste frontal (26) y una el cable medio de la computadora (22) con el cable inferior de la computadora (40). Tire del cable de tensión inferior (67) desde el poste frontal (26) y por fuera del orificio superior, luego conecte el cable de tensión inferior (67) con el cable de tensión (31) en la misma dirección de la flecha. Luego ajuste el tornillo de tensión con una arandela curva (24) y un tornillo (25).
- Tire del cobertor del poste frontal (28), luego inserte el poste frontal (26) dentro del marco principal (27), ajuste con cuatro tornillos allen (23) y cuatro arandelas curvas (13).
- Coloque la computadora (29) en el poste frontal (26) y ajuste con cuatro tornillos (30). Luego inserte el cable medio de la computadora (22) dentro de los orificios de pulso.

Nota: Por favor ajuste la tensión de la resistencia al nivel 8 antes de ensamblar la bicicleta.

Ensamblado



Como tirar del cable de tensión desde el poste frontal

Primer foto: Tirar del cable de tensión desde el poste frontal.



Fotos 2 y 3: Una el cable a la parte posterior de la perilla de tensión, insertando el final del cable de tensión dentro del cierre. Luego tire para arriba e inserte el final del cable externo en la parte superior del soporte estilo U. Por favor, note que a este punto, quizás necesite tirar del pasamanos para arriba con fuerza para aumentar la longitud del cable.

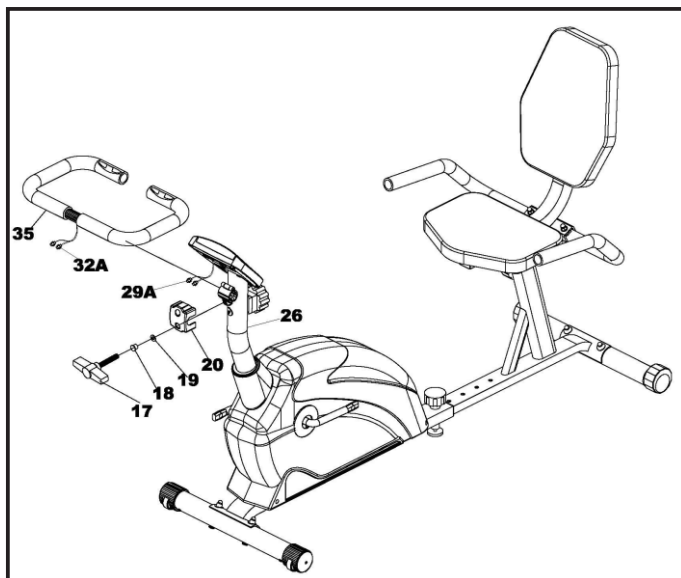


Fotos 4 y 5: Coloque el perilla de tensión en el poste frontal ajustando con un tornillo.



Paso 6

- Conecte el pasamanos (35) con el poste frontal (26) y ajuste con el cobertor del pasamanos (20), utilizando una arandela (19), un espaciador (18) y una perilla (17). Luego conecte el detector de pulso (32) con el cable de pulso de la computadora (29).

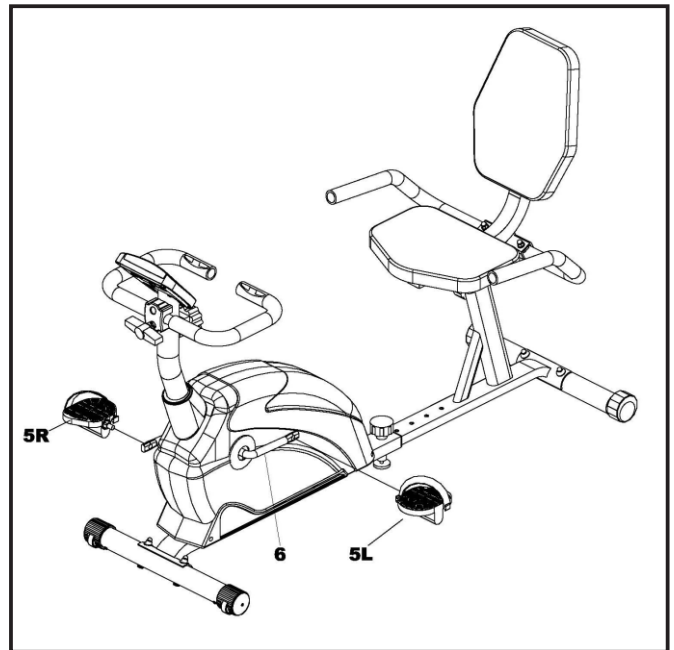


Ensamblado

Paso 7

- Conecte el pedal izquierdo (5L) y el pedal derecho (5R) al soporte de los pedales (6). El pedal derecho

VERIFIQUE QUE TODAS LAS TUERCAS Y TODOS LOS TORNILLOS SE ENCUENTREN AJUSTADOS ANTES DE UTILIZAR LA BICICLETA



Computadora

Instrucciones para la computadora

Encendido y apagado automático

El monitor se encenderá automáticamente presionando cualquier tecla o comenzando con la ejercitación. Contrariamente se apagará automáticamente si el monitor no detecta ninguna señal luego de 4 minutos de haber finalizado con la ejercitación.

Escaneo automático

Presione el botón hasta que se señale la función Scan. El monitor comenzará a detenerse 6 segundos por función para luego cambiar y pasar a la siguiente.

Pulso

Presione el botón hasta que el visor muestre el dibujo de un corazón. La computadora comenzará a contabilizar el pulso cardíaco del usuario en BPM.

Reset

Presiona cualquier tecla durante dos segundos todos los valores volverán a cero, excepto el cuentakilómetros.

Nota: Si el monitor se encuentra ilegible, por favor reinstale las baterías o cámbielas por unas nuevas.

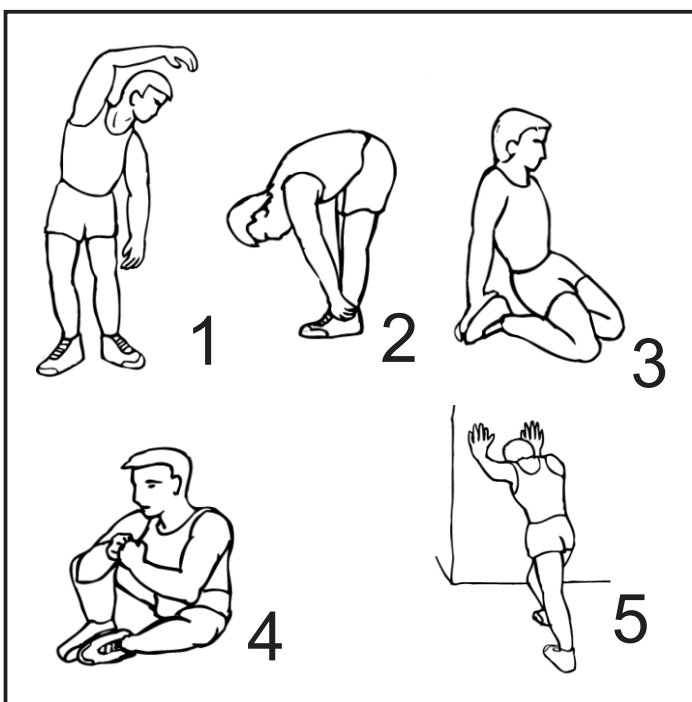
Ejercicios

La utilización de esta bicicleta traerá aparejados numerosos beneficios para el usuario. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos, y en conjunto con una dieta saludable, lo hará perder peso.

Fase 1: Pre calentamiento

Esta etapa lo ayudará a mejorar la circulación de sangre por el cuerpo y sobre todo por los músculos involucrados en la ejercitación. Esta etapa reducirá los riesgos de lesiones musculares. Se sugiere que a la vez, se realicen ejercicios de estiramiento como los que se especifican abajo. Cada uno de estos ejercicios deberá durar no menos que 30 segundos. No fuerce sus músculos. Si duele pare inmediatamente.

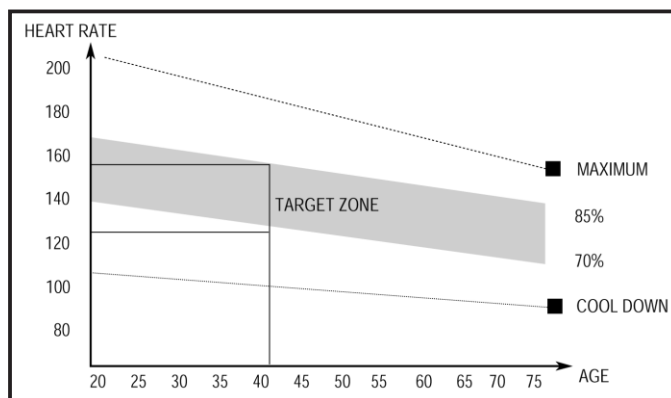
- 1: Estiramiento lateral
- 2: Estiramiento posterior
- 3: Estiramiento externo de muslos
- 4: Estiramiento interno de muslos
- 5: Estiramiento de pantorrillas



Fase 2: Ejercitación

Esta etapa requiere un grado mayor de esfuerzo. Luego de un tiempo, los músculos de su pierna serán más flexibles. Mantenga un tiempo de ejercitación constante. El ritmo del ejercicio deberá lograr que el pulso cardíaco se mantenga dentro de la zona gris en el gráfico que se muestra abajo.

Esta etapa deberá durar como mínimo 12 minutos, aunque la mayoría de la gente tarda de 15 a 20 minutos.



Fase 3: Enfriamiento

En esta etapa, el sistema cardio-vascular y los músculos deben relajarse. Es una repetición de los ejercicios de pre calentamiento (ej: reducir la velocidad y continuar por 5 minutos). Los ejercicios de estiramiento no deben ser repetidos. A medida el usuario se vuelva más atlético, posiblemente necesite entrenar más duro y por tiempos más prolongados. Se sugiere entrenar en la bicicleta por lo menos tres veces a la semana.

Tonificación de músculos

Para tonificar sus músculos mientras se encuentra en la bicicleta, usted necesitará aumentar su resistencia. Esto esforzará mas a los músculos involucrados y puede que no soporte el entrenamiento por el tiempo que a usted le gustaría. A su vez, deberá alterar su plan de entrenamiento, esforzando más a sus piernas en la fase final del entrenamiento. Posiblemente tenga que reducir la velocidad para mantener su presión cardíaca dentro de la zona gris.

Pérdida de peso

El factor importante aquí es aumentar el esfuerzo que usted pone en el ejercicio. Cuanto más duro sea el entrenamiento, más calorías se quemarán.

Modelo MTDP-7026RL



®

ATHLETIC WORKS



Manter fora do alcance de crianças.
Uso: Indicada para uso doméstico. Garantia: 6 meses.

