

BICICLETA ADVANCED 370BV



Athletic

Athletic

BEST FOR LIFE

ENFRENTAR EL COTIDIANO CON DISPOSICIÓN, ENTUSIASMO, Y ALEGRÍA DE VIVIR, EXIGE FUERZA Y ALIENTO.

Los equipamientos y los servicios Athletic ofrecen a las personas orientación, incentivo y oportunidad de practicar ejercicios aeróbicos y musculares, conquistando así la preparación física necesaria para sentirse bien.

EL INDIVIDUO Y SU PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física es una opción del individuo en beneficio de sí mismo. En muchos casos, la búsqueda por el condicionamiento físico adecuado para vivir bien el cotidiano se presenta como un sacrificio en un primer momento. Es importante comprender que aquellos que no buscan el condicionamiento adecuado abren mano gradualmente de su bienestar a largo plazo.

A medida en que la persona invierte en su preparación física y redescubre el placer del movimiento firme y seguro, de poseer fuerza y aliento para enfrentar el cotidiano, ella comprende que esta es una condición fundamental para vivir bien y garantizar su salud física y mental.

Para una preparación que proporcione actividad física plena, segura y placentera, la individualidad de cada uno debe ser preservada. A los ojos de Athletic, la mejor forma de garantizar eso es educar al individuo para el monitoreo de su faja de latidos cardíacos, en el caso de la preparación aeróbica, y para la adecuada composición de ejercicios y cargas en la preparación física muscular.

La preparación física aeróbica garantizará el aliento. La preparación muscular garantizará la fuerza.

Independiente de la edad, lo importante es tener conciencia de que vivir bien no es abrir mano del aliento y de la fuerza a lo largo de la vida.

En este manual, usted encontrará todo lo que necesita saber sobre el ensamble y el mantenimiento del equipamiento que acaba de adquirir, además de las informaciones sobre su correcta utilización.

Athletic está a su lado para esclarecer dudas y orientarlo. En nuestro website <http://www.athletic.com.br>, usted podrá realizar su evaluación Online y consultar más informaciones sobre la mejor forma de lograr fuerza y aliento en su cotidiano.

PARA MEJORAR SU CONDICIONAMIENTO, AUXILIAR EN SU REHABILITACIÓN FÍSICA, AUMENTAR SU DESEMPEÑO EN LOS DEPORTES QUE PRACTICA Y PARA LO QUE MÁS DESEE, ATHLETIC TE PREPARA.

SUMARIO

FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO	4
COMO SABER SU PULSACIÓN EN CADA ZONA DE ENTRENAMIENTO	4
¿POR QUE USAR EL FRECUENCÍMETRO?	5
SESIONES DE EJERCICIOS Y ALONGAMIENTO	5
DIAGRAMA DE PARTES Y PIEZAS – DISEÑO 1.....	6
DIAGRAMA DE PARTES Y PIEZAS – DISEÑO 2.....	7
INSTRUCCIÓN DE ARMADO	9
MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA LA PANTALLA DE EJERCICIOS	16
APARIENCIA.....	16
BOTONES DE FUNCIÓN.....	16
FUNCIONES.....	17
ORDEN DE OPERACIÓN.....	18
TONIFICACIÓN MUSCULAR.....	20
PERDIDA DE PESO	20
SEGURIDAD	20
USE.....	20
INFORMACIONES DE SEGURIDAD.....	21
CONSERVACIÓN / LIMPIEZA	21
CONSIDERACIONES GENERALES	21
TÉRMINO DE GARANTÍA	22

¡ATENCIÓN! Antes de empezar cualquier programa de ejercicios consulte un médico. Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o que tengan algún problema de salud ya existente. El sensor de ritmo cardíaco no es un instrumento médico. Varios factores, incluso el movimiento del usuario, pueden afectar el cálculo de lectura del ritmo cardíaco. El sensor de ritmo cardíaco es un recurso que indica apenas la inclinación general de los latidos del corazón de una persona.

FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO

- El monitoreo de la faja de latidos cardíacos aún es poco difundido, pero es un recurso más eficaz para garantizar la obtención de resultados. Él debe ser usado especialmente en la preparación física aeróbica.

- Como mostrado en el cuadro de abajo, cada faja de edad corresponde a una faja de latidos cardíacos, o sea, un límite mínimo y un límite máximo de latidos del corazón en el período de ejecución del ejercicio. Solamente cuando la persona trabaja dentro de esa faja de latidos procude los resultados sobre su preparación física aeróbica.

FAJA DE LATIDOS CARDÍACOS OBJETIVO
EDAD 25 AÑOS (Ejemplo) Frecuencia cardíaca máxima - 195 lpm* Faja de latido objetivo - min. 117 lpm* hasta max. 156 lpm*
EDAD 55 AÑOS (Ejemplo) Frecuencia cardíaca máxima - 165 lpm* Faja de latido objetivo - min. 99 lpm* hasta max. 132 lpm*
*Latidos por minuto

COMO SABER SU PULSACIÓN EN CADA ZONA DE ENTRENAMIENTO

Empece el ejercicio con velocidad y esfuerzo bajo por cinco minutos, para el calentamiento, activando la circulación y liberando oxígeno para los músculos.

Antes de empezar cualquier actividad física,
consulte un médico.



Z3 – Área de Riesgo

No se recomienda entrenar a mas del 80% de la frecuencia cardíaca máxima, pues es un factor de riesgo.

Z2 - Área de Acondicionamiento Aeróbica

El área de entrenamiento cardiotorrespiratorio, se encuentra entre 70% y 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

Z1 - Área Pérdida de Peso

El área de entrenamiento para pérdida de peso, está entre 60% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

Z0 - Área de Actividad Moderada

Abajo de 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Es recomendable especialmente para personas inactivas, en condiciones especiales o que necesitan realizar ejercicios de rehabilitación.

¿POR QUE USAR EL FRECUENCÍMETRO?

La tecnología disponible en los equipamientos para preparación física aeróbica aún no permite que las personas monitoren de manera totalmente confiable la faja de latidos cardíacos cuando los ejercicios sobrepasan la velocidad de 7 Km/h en caminadores, y 16 y 20 Km/h en bicicletas ergométricas y elípticos, respectivamente. Eso se debe a las variaciones de lectura que ocurren en función del sudor acumulado y de la intensidad del movimiento de las manos o dedos sobre el sistema de monitoreo.

Por eso, a medida que la persona evoluciona en su preparación física aeróbica, recomendamos la utilización del frecuencímetro Athletic (vendido en nuestros puntos de venta), accesorio que permite una lectura confiable de los latidos, pues no está sujeto a interferencias del movimiento ni del sudor.

SESIONES DE EJERCICIOS Y ALONGAMIENTO

Frecuencia mínima de sesiones de ejercicios semanal: Tres veces para que no ocurra el fenómeno de la reversibilidad, en donde el organismo pierde las mejoras fisiológicas en 48 horas si fuere dada continuidad.

Tiempo objetivo de sesión de ejercicio: Está asociado al alcance de la faja de latidos cardíacos sin sobrepasar su límite máximo. En caso que esto ocurra, se debe iniciar el proceso de desaceleración inmediatamente.

Tiempo máximo de sesión de ejercicio: Asociado al alcance de la faja de latidos cardíacos.











<p>Piernas Con los brazos apoyados en una pared, estire una de las piernas hacia atrás y mantenga la otra semi-flexionada hacia adelante.</p>		<p>Ombros Desplace la cabeza y el brazo en la misma dirección durante 20 segundos, cambie la posición al término.</p>	
<p>Muñeca Presione las palmas de las manos hacia frente y para abajo durante 20 segundos.</p>		<p>Cuello Desplace la cabeza durante 20 segundos, cambie el lado al término.</p>	
<p>Extensión de las Piernas Sentado con las piernas juntas lleve el tronco en dirección a los pies.</p>		<p>Columna y Piernas Acostado cruce la pierna derecha sobre la izquierda, estirándola con los brazos en dirección al tórax.</p>	
<p>Ombros Pase el brazo en la frente del cuerpo y presiónelo en dirección al tronco con lo otro brazo. Cambie la posición después de 20 segundos.</p>		<p>Brazos Elevar los brazos por encima con la mano en el codo, haciendo fuerza para abajo y alongando la región anterior y posterior de los brazos. Cambie la posición después de 20 segundos.</p>	
<p>Brazos Elevar los brazos por encima con los manos entrelazadas haciendo fuerza para arriba, alongando la parte e región anterior y posterior de los brazos durante 20 segundos</p>		<p>Cuadriceps Apóyese en la pared, flexione una de las piernas en dirección a los glúteos.</p>	

DIAGRAMA DE PARTES Y PIEZAS – DISEÑO 1

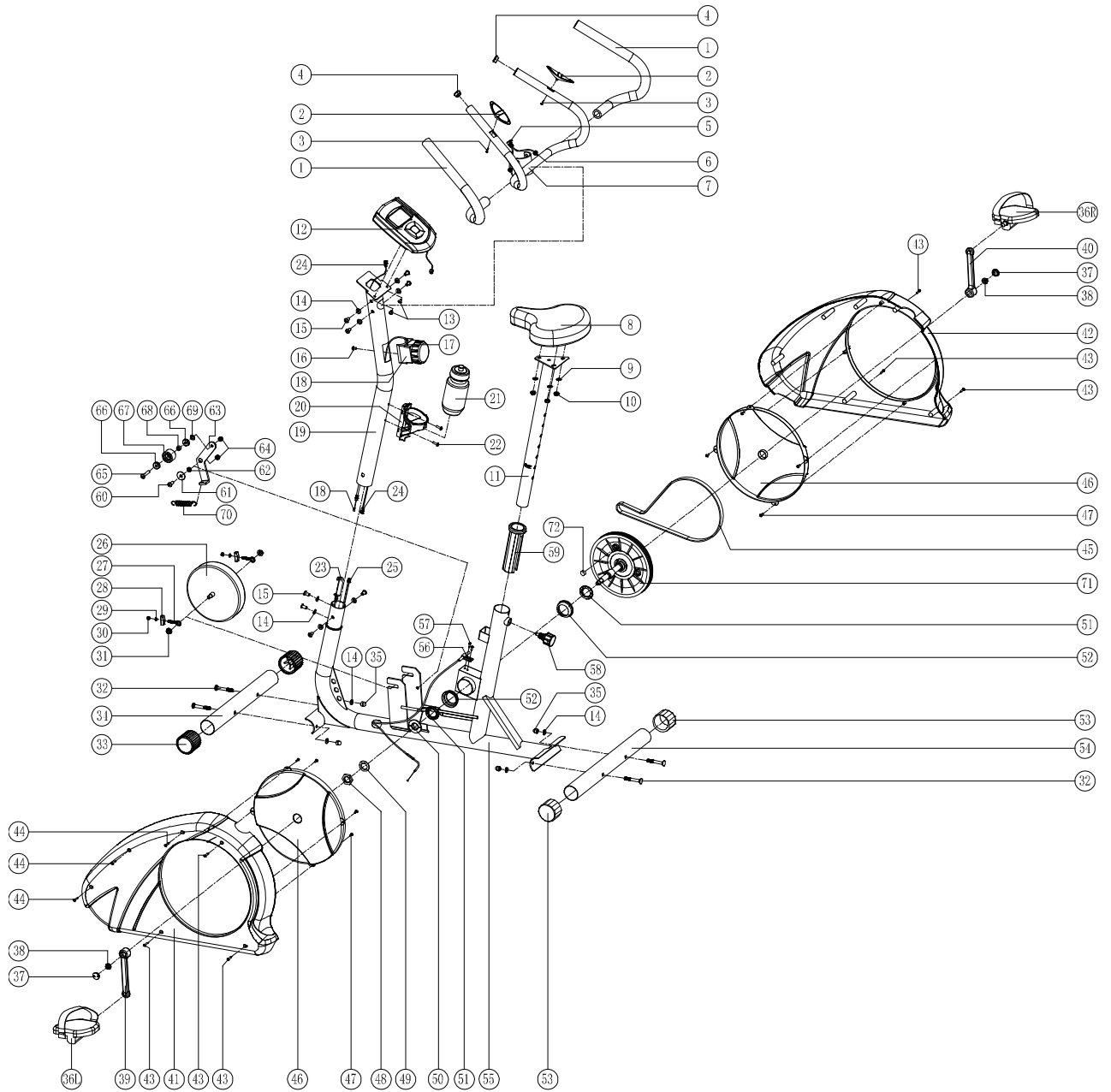
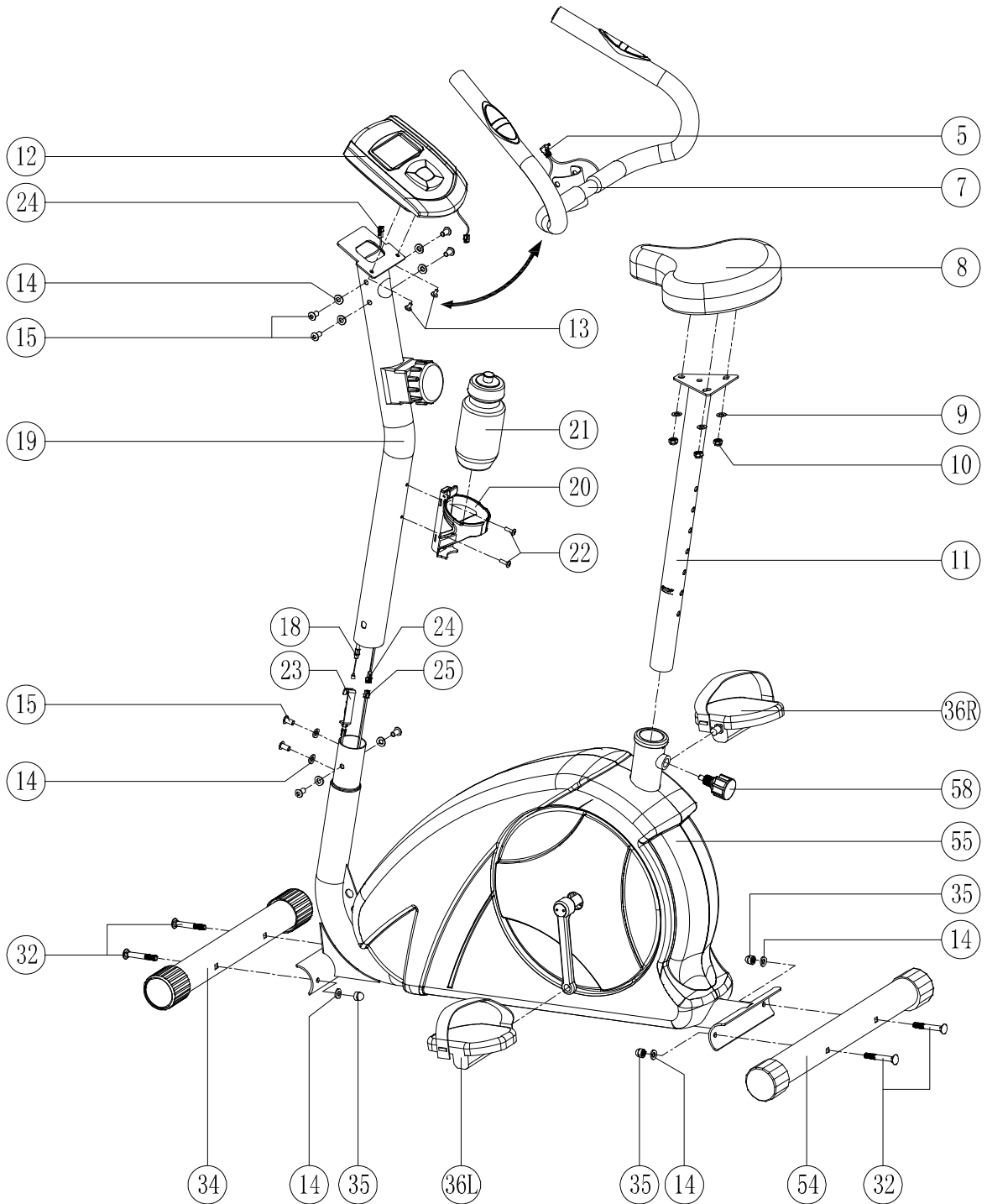


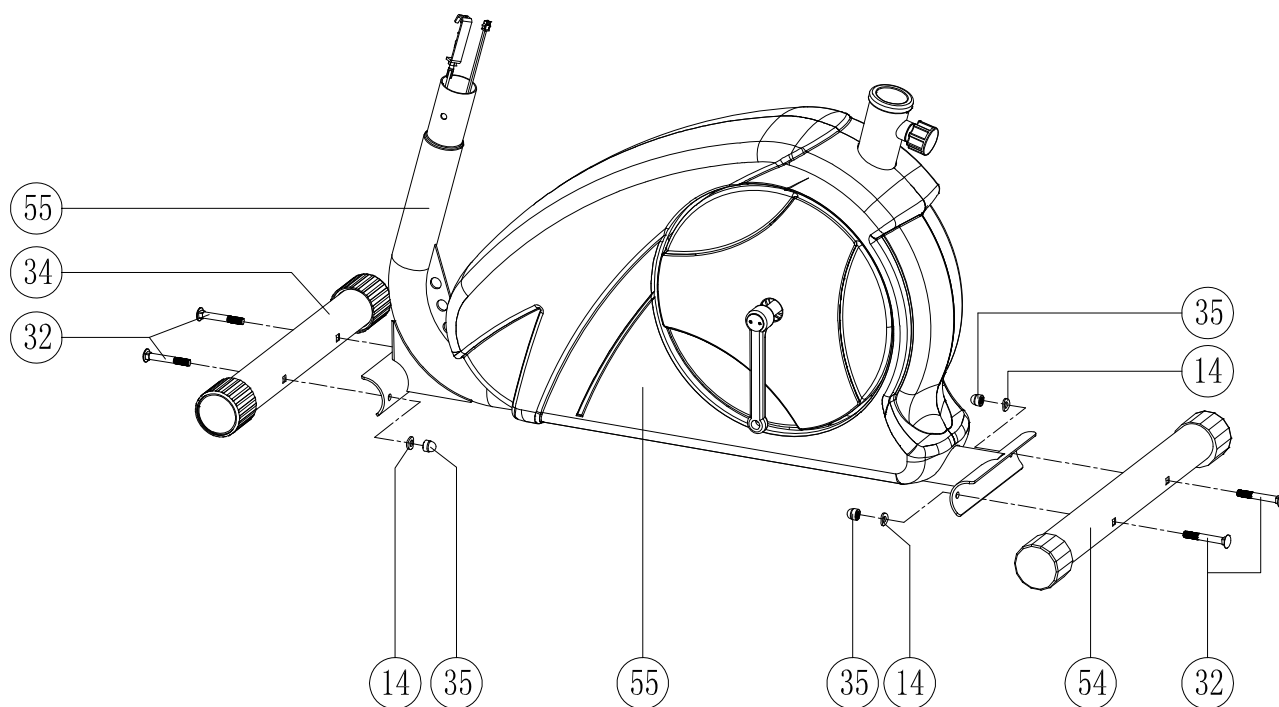
DIAGRAMA DE PARTES Y PIEZAS – DISEÑO 2



LISTA DE PARTES Y PIEZAS

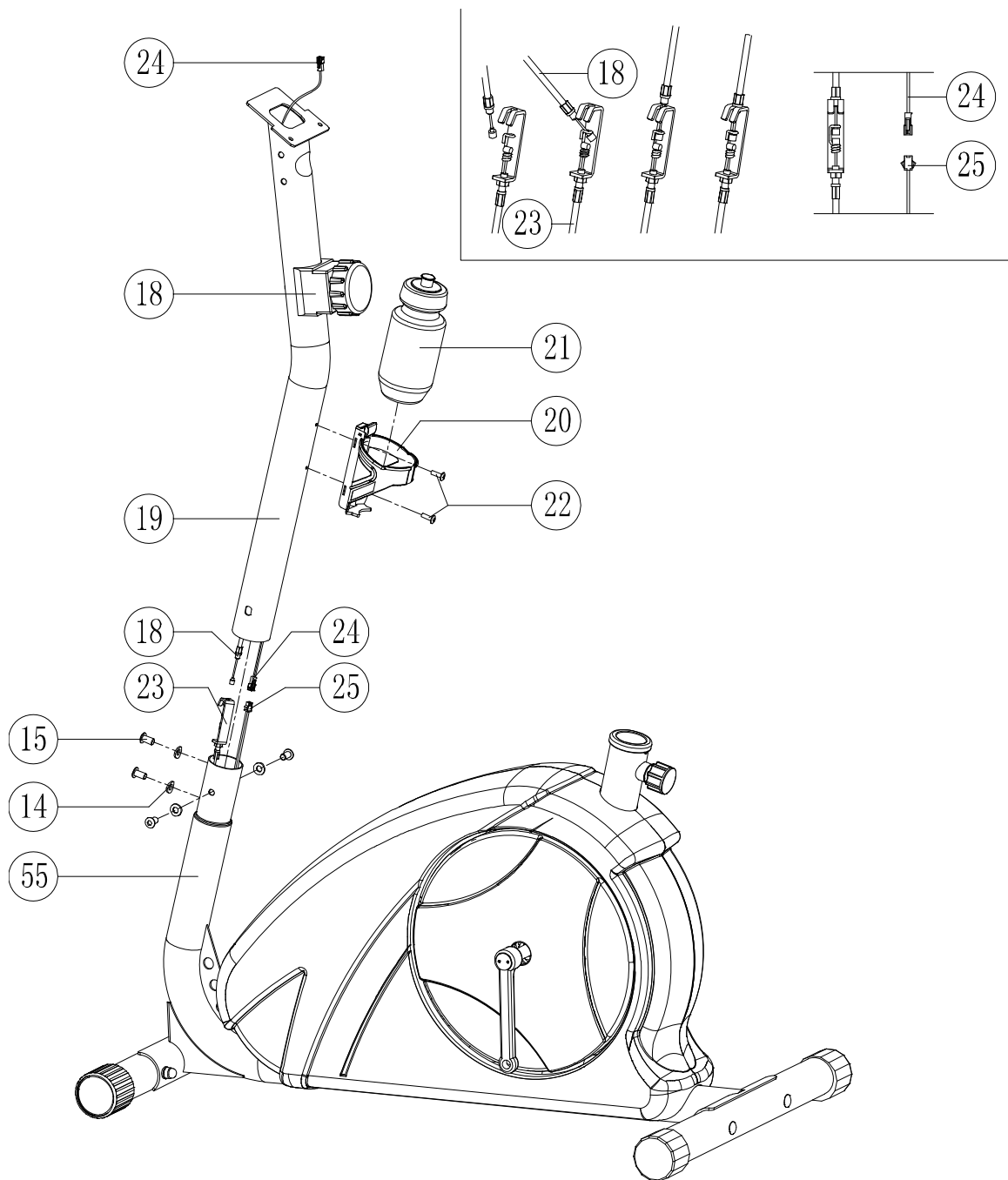
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Espuma (φ32*φ20*580)	2	37.	Tuerca (7/8")	2
2.	Sensor del Pulso	2	38.	Tuerca con brida (M10*1.25)	2
3.	Perno	2	39.	Manivela Izquierda (5.5")	1
4.	Terminal	2	40.	Manivela Derecha (5.5")	1
5.	Cable de Pulso	1	41.	Tapa de cadena izquierda	1
6.	Terminal Plástico	2	42.	Tapa de cadena Derecha	1
7.	Asta de Manubrio	1	43.	Perno (ST4. 2*25)	6
8.	Sillín	1	44.	Perno (ST4. 2*25)	3
9.	Golilla Plana (φ8)	3	45.	Correa (380J5)	1
10.	Tuerca de Presión (M8)	3	46.	Rueda de rotación	2
11.	Asta del Sillín	1	47.	Perno (ST4. 2*9.5)	8
12.	Computadora	1	48.	Perno(7/8")	1
13.	Perno(M5)	2	49.	Golilla I (7/8", δ2)	1
14.	Golilla en arco (φ8)	12	50.	Rueda Magnética	1
15.	Perno(M8*15)	8	51.	Cojinete (φ8)	2
16.	Perno(M5)	1	52.	Cojinete	2
17.	Tubo Plástico (φ12*φ8*50)	1	53.	Terminal Externo	2
18.	Ajuste de Nivel 8 superior	1	54.	Tubo-pie trasero (Φ50.8*1.5)	1
19.	Asta de tubo de la computadora	1	55.	Estructura	1
20.	Porta Botella	1	56.	Sensor	1
21.	Botella	1	57.	Perno (ST4.2*19)	2
22.	Perno (M5*16)	2	58.	Pasador-resorte (M16*1.5)	1
23.	Ajuste de Nivel 8 inferior	1	59.	Taco	1
24.	Cable inductor superior	1	60.	Perno(M8*20)	1
25.	Cable inductor inferior	1	61.	Golilla Grande (Φ8)	1
26.	Rueda Magnética	1	62.	Rodamiento(Φ14*Φ8*5)	1
27.	Perno (M6)	2	63.	Placa Polea (δ5,155.5*85)	1
28.	Placa U (δ1.5)	2	64.	Tuerca de Presión (M8)	2
29.	Golilla de Presión (φ6)	2	65.	Perno(M8*40)	1
30.	Tuerca (M6)	2	66.	Cojinete (608ZZ)	2
31.	Tuerca con brida (M10*1)	2	67.	Guante de Nylon	1
32.	Perno (M8*60)	4	68.	Tapón	1
33.	Terminal	2	69.	Golilla Plana (φ8)	1
34.	Tubo-pie frontal (Φ50.8*1.5)	1	70.	Anillo -resorte (Φ15*Φ2*56)	1
35.	Tuerca (M8)	4	71.	Conjunto de Placa de manivela	1
36.	Pedal (L/R)(JD-16A)	1	72.	Imán (Φ15*6)	1

INSTRUCCIÓN DE ARMADO



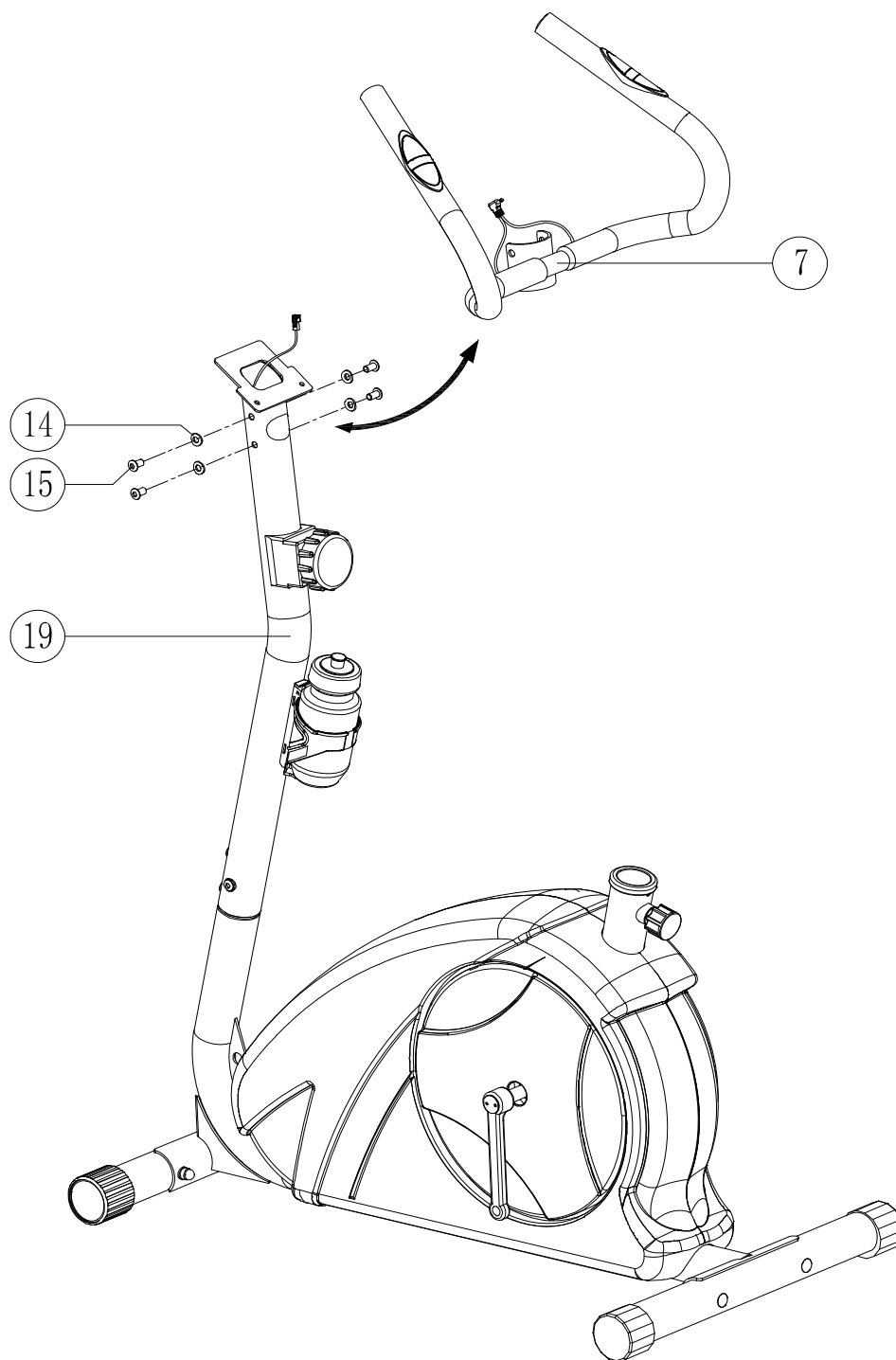
PASO 1

Con dos conjuntos de perno M8*60 (pt.32), golilla en arcoΦ8 (pt.14) y tuerca M8 (pt.35), anexe el tubo-pie frontal (pt.34) y tubo-pie trasero (pt.54) en la estructura (pt.55).



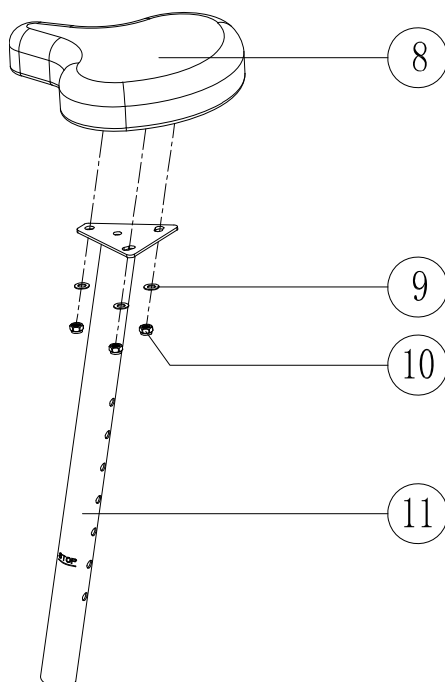
PASO 2

Primero conecte el cable inductor superior (pt.24) con el cable inductor inferior (pt.25) y cable de tensión superior (pt.18) con cable de tensión inferior (pt.23); Después ajuste el asta de tubo de la computadora (pt.19) en la estructura (pt.55) por dos conjuntos de perno M8*15 (pt.15) y Golilla en arco (pt.14). Mientras eso, ajuste el porta-botella (pt.20) en el asta de tubo de la computadora (pt.19) por dos conjuntos de pernos M5*16.



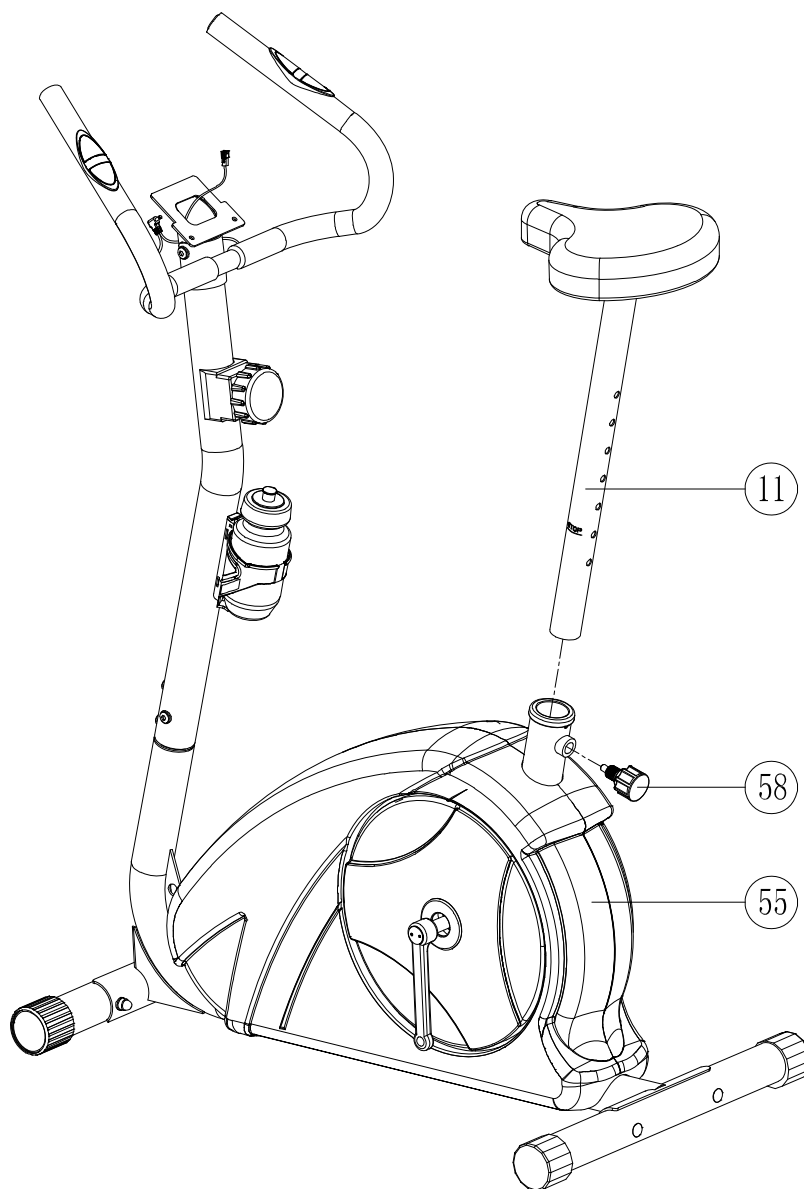
PASO 3

Ajuste el asta del manubrio (pt.7) en el asta de la computadora (pt.19) por cuatro conjuntos de pernos M8*15 (pt.15) y golilla en arco $\Phi 8$ (pt.14).



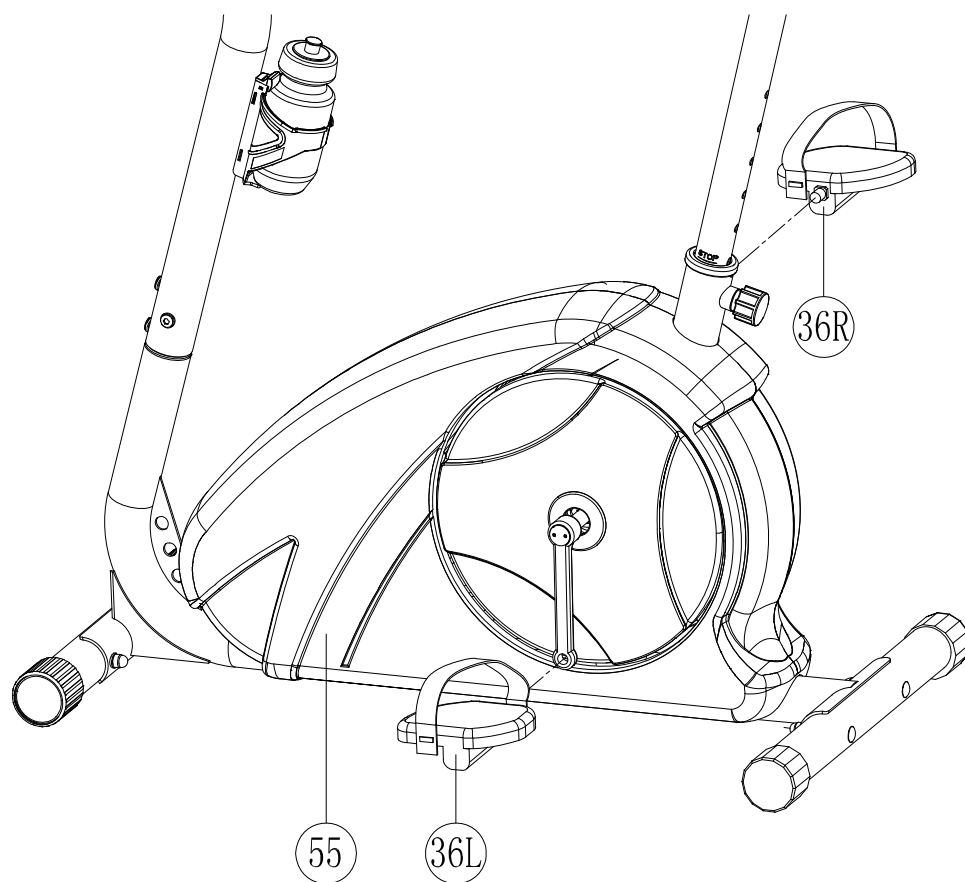
PASO 4

Primero adjunte el sillín (pt.8) en el asta del sillín (pt.11) con tres conjuntos de golilla plana $\Phi 8$ (pt.9) y tuerca de presión M8 (pt.10), que están pre-montadas en el sillín.



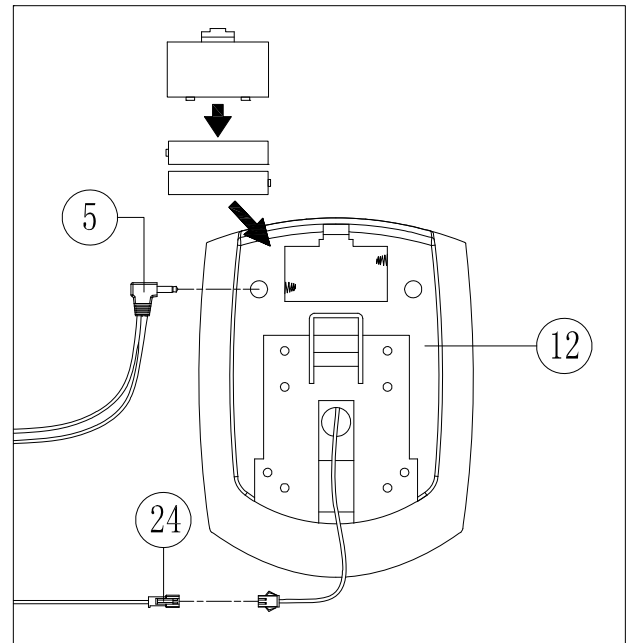
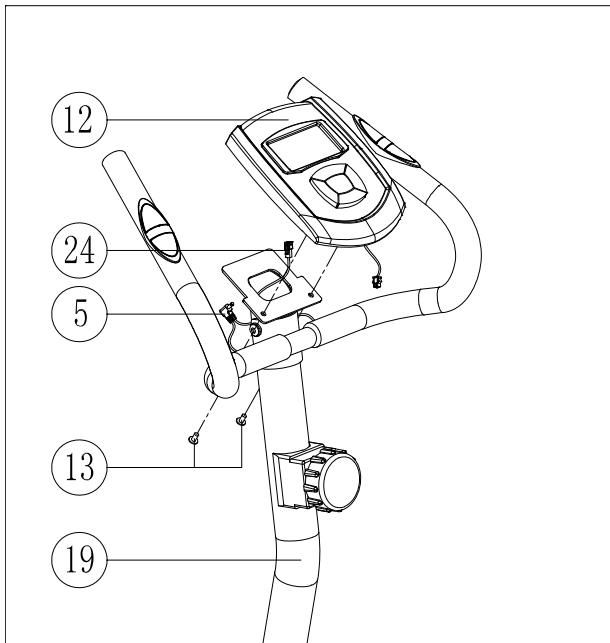
PASO 5

Inserte el asta del sillín (pt.11) en la estructura (pt.55) y apriete con pasador-resorte M16*1.5 (pt.58).



PASO 6

Instale los pedales derecho e izquierdo (L & R) (pt.36L/R) en la estructura pt.55).



PASO 7

Conecte el cable inductor superior (pt.24) con el cable de la computadora y cable de pulso (pt.5) con la entrada de pulso de la computadora, fije la computadora (pt.12) en el asta de la computadora (pt.19) por dos conjuntos de pernos M5 (pt.13).

¡Atención: esté seguro de que el manubrio está en la dirección correcta!

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA LA PANTALLA DE EJERCICIOS

APARIENCIA



BOTONES DE FUNCIÓN

MODO

1. Presione el botón para seleccionar hour, minute, year, month and date (hora, minuto año, mes y fecha) para ajustar.
2. Presione el botón para seleccionar TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE (tiempo, distancia, calorías y pulso) para pre-programar.
3. Presione el botón para pantalla de la función de selección en el LCD principal o dé entrada después de ajustar.
4. Presione el botón para confirmar el valor de ajuste de sexo, edad, altura y peso (gender, age, height and weight).
5. Presione el botón y sujete por 2 segundos para reiniciar todos los valores en cero.

SET

1. Para ajustar hora, minuto, año, mes y fecha.
2. Para ajustar el valor objetivo de Time, Distance, Calories y Pulse Tiempo, distancia, calorías y pulso) se puede mantener Presionado el botón para aumentar los valores rápidamente (La computadora tiene que estar en la condición Stop).
3. Para ajustar los datos personales sexo, edad, altura y peso (gender, age, height and weigh) para prueba de grasa corporal.

RESET

- Presione el botón para el valor de función reiniciar al ajustar.
Presione el botón y sujete por 2 segundos para reiniciar todos los valores a cero.

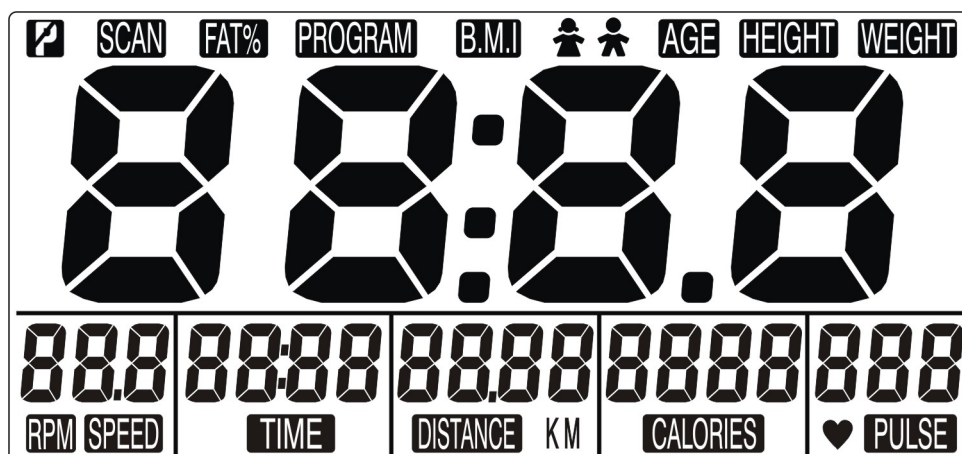
BODY FAT

- Presione este botón para entrar en la función de medida de grasa corporal después presione la tecla MODE para dar entrada en el modo de ajuste de sus datos personales de sexo, edad, altura y peso (Gender, Age, Height and Weight.). Después de ajustar Presiónelo nuevamente para medir

su Grasa Corporal (FAT%) y BMI. (Body Mass Index). (**NOTA: El monitor necesita estar en la condición stop**).

RECOVERY Use para monitorizar la función de recuperación de ritmo cardíaco después del pulso señalice. Apriete cualquier botón para regresar a la pantalla principal.

Pantalla integra LCD:



FUNCIONES

SCAN Automáticamente verifique cada modo en la secuencia cada 6 segundos. El Loop de pantalla RPM - Speed - Time - Distance - Calorie - Pulse (RPM, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍA, PULSO) en la pantalla principal.

TIME Acumula tiempo total de 00:00 a 99:59. El usuario podrá pre-programar tiempo blanco presionando el botón SET & MODE. Cada aumento es de 1 minuto.

RPM Muestra las rotaciones por minuto (RPM). El RPM y SPEED (velocidad) pasarán a otra pantalla cada 6 segundos después del inicio del ejercicio.

SPEED Muestra la velocidad corriente. La velocidad máxima es de 99.9 km/h o milla/h.

DISTANCE Acumula distancias totales de 0.00 a 99.99 km o milla. El usuario podrá pre-programar distancia blanco Presionando el botón SET & MODE. Cada aumento es de 0.5 km o milla.

CALORIES Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0 al max. 9999 calorías. El usuario podrá pre-programar calorías blanco presionando el botón SET & MODE. Cada aumento es de 10 cal.

Nota: Estos datos son una orientación para comparación de diferentes sesiones de ejercicios que no puede ser usado en tratamientos médicos.

PULSE El monitor mostrará el latido del usuario en latidos por minuto durante el entrenamiento. Puede ajustar el latido Presionando el botón SET & MODE.

CALENDAR El monitor mostrará fecha, mes, y año cuando el monitor esté en modo de sueño.

CLOCK El monitor dará la hora corriente cuando esté en modo de sueño.

TEMPERATURE Muestra la temperatura corriente de 10°C a 60°C cuando el monitor esté en modo de sueño.

ORDEM DE OPERACIÓN

1. Fuerza conectada –
Instalar 2 pilas 1.5V UM-3 o AA. El monitor hará prueba de segmento sonando un pitido alto (Siempre que las pilas son removidas los valores volverán a cero o default).
2. Programe datos corrientes - Presione los botones SET y MODE para programar reloj hora corriente, fecha, año mes. Después del primer ajuste, hasta que sean cambiadas las baterías, estos datos pre-programados se actualizarán automáticamente.
3. Seleccione y programe el valor objetivo - Acceda la función de ajuste de Tiempo, Distancia, Calorías y Pulso Objetivo (Equipo, Distance, Calories and Target Pulse). Al entrar ajuste cada modo cuando esté parpadeando, o sea apareciendo Time apriete SET para ajustar lo deseado y MODE para confirmar y pasar al ajuste siguiente. Ídem para Distancia y Calorías.
4. Después de dar entrada en la señal para velocidad (SPEED) cada función de SPEED-RPMTIME-DISTANCE-CALORIES- PULSE será mostrada en pantalla cada seis segundos.
5. Se puede Presionar MODE también para seleccionar pantallas de una función única en la pantalla principal excepto RPM & SPEED. La función RPM & SPEED cambiará cada 6 segundos.
6. Si tiene pre-programado cualquier función al empezar el conteo retroactivo del objetivo iniciará al empezar el ejercicio. Alcanzando el objetivo el monitor dará un pitido y la función empezará comenzando en cero si la sesión de ejercicios continuar.
7. **Medida de pulsación –**
Después de sujetar dos barras de agarres-sensores por segundos el monitor mostrará su latido cardíaco corriente en latidos por minuto. Para asegurar lectura perfecta

no sujete apenas con una mano. El latido puede ser pre-programado antes del ejercicio. Alcanzado el objetivo sonará un pitido para alertarlo.

8. Recuperación –

En el modo PULSE puede presionar el botón “RECOVERY” para empezar la prueba de recuperación. El monitor contará de 0:60 a 0:00 segundos y el símbolo del corazón estará parpadeando hasta alcanzar el conteo de “0:00”. Durante los 60 segundos del conteo regresivo por favor manténgase conectado al sensor. La pantalla después de esto mostrará “F1 a F6” para mostrar su recuperación. El status. F1 es el mejor y F6 el peor. Podrá seguir ejercitándose para mejorar su capacidad de recuperación monitorizando con la función Recovery.

9. Grasa Corporal -

- 10-1. Presione BODY FAT para entrar en la medida de grasa corporal.
- 10-2. Presione los botones MODE y SET para dar entrada en sus datos personales. Cada dato personal disponible es descrito como sigue:
- | | |
|------------------|--------------------------------|
| AGE (EDAD): | 10 ~ 99 años |
| HEIGHT (ALTURA): | 100 ~ 250 cm (o 3'03" ~ 8'02") |
| WEIGHT (PESO): | 10 ~ 200 kg (o 22 ~ 440 lb) |
- 10-3. Habiendo dado entrada en los datos personales presione el botón BODY FAT y sujete la barra de agarre con sensores para empezar la prueba de grasa corporal.
- 10-4. Se da algunos segundos para probar la grasa corporal. En caso de que suelte el sensor durante el proceso el LCD dará mensaje de error (Err) después de 10 segundos.
- 10-5. Terminada la prueba aparecerá la medida en porcentajes y BMI (body mass Index – índice de grasa corporal) en la pantalla LCD principal alternándose.
- BODY FAT %: Calcule de sus datos personales para muestra valor de 5%~50%.
- BMI: Calcule de sus datos personales mostrando de 1.0~99.99.
- 10-6. Presione cualquier tecla para retornar a la pantalla principal.

Nota

1. Pare su entreno por 4 minutos y la pantalla mostrará temperatura del local, reloj y calendario automáticamente.
2. Si la computadora muestra anomalías por favor reinstale las pilas e intente de nuevo.
3. Espec. de pilas: 1.5V UM-3 o AA (2PZS).
4. **Las pilas deben ser removidas del equipo si este se transforma en chatarra para que reciban un destino seguro.**

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar sus músculos en su equipo usted necesitará establecer su resistencia bastante alta. Esto pondrá mayor esfuerzo en los músculos de sus piernas y quizá no podrá entrenar tanto como quisiera. Si usted está tratando de mejorar su estado físico, usted necesitará alterar su programa de entrenamiento. Usted debe entrenar normalmente durante la fase de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de entrenamiento usted debe aumentar la resistencia haciendo que sus piernas trabajen más fuertes. Usted tendrá que reducir su velocidad para mantener la tasa cardiaca dentro de la zona del objetivo.

PERDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted pone en él. Mientras más fuerte y más tiempo usted entrena más calorías va a quemar. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia esta en la meta.

SEGURIDAD

1. Asegúrese que todas las piezas y partes estan apretadas antes de usar su bicicleta – apriete cualquier tuerca o tornillo suelto.
2. Siempre consulte su médico antes de comprometerse con algún programa de ejercicio
3. Use ropa adecuada mientras se ejercita
4. No deje que los niños se acerquen a la bicicleta se esté usando o no
5. No haga ejercicio después de 2 horas de una comida grande o una hora antes.

Usted debe detener el ejercicio si ocurre lo siguiente: Nausea, Escalofríos, Falta de Aliento, Taquicardia, Dolor de Cabeza o en el Pecho. Usted debe consultar a su médico si algunos de estos síntomas persisten.

USE

La altura del asiento puede ser ajustada sacando las perillas y elevando o bajando el asiento. Hay 7 orificios en el tubo del asiento que permite un rango de alturas. Una vez que la correcta altura ha sido establecida, vuelva a poner el botón de ajuste y luego apriete.

El perilla de control de la tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace más difícil pedalear, una baja resistencia lo hace más fácil. Para resultados optimos, establezca la tensión mientras está usando la bicicleta.

INFORMACIONES DE SEGURIDAD

Antes de usar el equipo, lea atentamente este manual y consérvelo para futuras consultas. Es de la responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios del equipo sean informados adecuadamente de las precauciones de seguridad.

CONSERVACIÓN / LIMPIEZA

- La limpieza de su equipo debe ser realizada apenas con un paño humedecido en agua. Nunca use abrasivos, alcohol o solvente para la limpieza.
- No deje el equipamiento expuesto a agentes naturales como: luz solar, lluvia, rocío, polvo, mareas, etc.
- Use siempre piezas originales para reposición.
- La conservación / manutención incorrecta podrá acarrear daños al producto, así como la pérdida de la garantía.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Posicione el equipo en superficie nivelada, por lo menos 30 centímetro fuera de cualquier pared, manteniendo libre de cualquier obstáculo.
- No lo ponga en ambientes con mucho polvo, húmedos, saunas o en cualquier lugar no ventilado, y no se insertan o dejan los objetos en las aperturas.
- Nunca permita más de una persona sobre el equipo al mismo tiempo.
- Mantenga lejos del equipo los niños y animales de estimación, principalmente durante el uso, evitando los posibles accidentes.
- Regule el esfuerzo de forma que el ejercicio sea suave y uniforme.
- Consulte a su medico antes de iniciar y durante cualquier programa de ejercicio. Atención especial debe ser dada para niños, embarazadas, ancianos, personas con problemas cardíacos y portadores de alguna deficiencia.
- Vista ropa deportiva para la práctica de los ejercicios que faciliten la buena transpiración del cuerpo. Use zapatilla para ejercitar.
- El proyecto es para personas con hasta 100 Kg.
- Las figuras y fotos contenidas en este manual son meramente ilustrativas. La empresa reservase el derecho de alterar las especificaciones técnicas y de design sin aviso previo. Este manual puede ilustrar opcionales que no hacen parte del equipo adquirido.

TÉRMINO DE GARANTÍA

Condiciones Generales de Garantía

- A. La atención en garantía será realizada solo mientras la presentación del cupo fiscal o nota fiscal de original de venta y en los límites fijados por este Término.
- B. Todos los componentes de los equipamientos están cubiertos por la Garantía Athletic contra defectos de fabricación por un período de 1 (uno) año contado a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta, exceptuándose los componentes de desgaste natural descritos en el ítem C de este Término, en el caso del uso residencial.
- C. Componentes que se desgastan naturalmente con el uso regular del equipamiento como cepillo del motor, correas, cintas, cinta de freno, cadena y cables de acero, tienen garantía legal contra defecto de fabricación por un período de 90 (noventa) días contados a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta. Después de este período y hasta completar 1 (uno) año, son responsabilidad de Athletic los gastos relativos a los servicios (piezas y mano de obra) que se refieran a los componentes arriba citados, solamente en los casos en que la Asistencia Técnica Autorizada Athletic constata defecto de fabricación.
- D. Son de responsabilidad Del cliente los costos en consecuencia a la atención de llamadas y desplazamiento.
- E. La garantía no abarcará los servicios de instalación, limpieza y lubricación del producto, bien como los daños que este sufra como consecuencia de mal uso, oxidación oriunda de agentes externos, intemperie, negligencia, modificaciones, uso de accesorios impropios, mala dimensión para la aplicación a que se destina, caídas, perforaciones, utilización e instalación en desacuerdo con el manual de instrucciones, conexiones eléctricas en tensiones impropias o en redes eléctricas sujetas a fluctuaciones excesivas o sobrecargas.
- F. Ningún revendedor está autorizado a recibir producto de cliente para encaminarlo a la Asistencia Técnica Autorizada Athletic o retirarlo de ésta para devolución al mismo y proveer informaciones en nombre de Athletic sobre el progreso del servicio. Athletic o la Asistencia Técnica Autorizada Athletic no se responsabilizarán por eventuales daños o morosidad como consecuencia de esa no observancia.
- G. Los lubricantes (siliconas, aceites y engrase) utilizados deben ser los recomendados en este manual (encontrado en la Red de Asistencia Técnica Autorizada Athletic).
- H. Athletic mantendrá disponibles las piezas de reposición mientras no cese la fabricación o importación del producto. Caso cese la producción o importación del producto Athletic mantendrá la oferta de reposición de su portafolio de productos por un período razonable de tiempo, en la forma de la ley.
- I. Las condiciones establecidas en este Término están aseguradas al primer comprador usuario de este producto por el período de 1 (uno) año, contados a partir de la fecha de emisión del cupo fiscal o nota fiscal de venta, en caso de uso exclusivamente residencial.

Extinción de la Garantía

La Garantía será considerada sin efecto cuando:

- A. Del decurso normal del plazo de su validez.
- B. El producto haya sido entregue para arreglo a personas no autorizadas por la empresa Athletic, quedar constatado señales de violación de sus características originales o montaje fuera del padrón de fábrica.
- C. El producto haya sido utilizado en gimnasio, clínicas, clubes, saunas, bajo el agua o cualquier modo de utilización semejante que no para uso hogareño

Observaciones

- A. Son responsabilidad del cliente los gastos consecuentes de la atención de llamadas juzgadas improcedentes.
- B. Ningún revendedor o Asistencia Técnica Autorizada Athletic tiene autorización para alterar este Término o asumir compromisos en nombre de Athletic.
- C. Athletic no se responsabiliza por eventuales accidentes y sus consecuencias, ocasionadas por la violación de las características originales o montaje fuera del modelo de fabrica de sus productos.

Nota: Athletic se reserva el derecho de promover alteraciones de este sin aviso previo.

Athletic
BEST FOR LIFE

FACING THE DAILY ROUTINE WITH SPIRIT, ENTHUSIASM AND THE JOY OF BEING ALIVE REQUIRES RESISTANCE AND STRENGTH.

The Athletic equipment and services offer people guidance, motivation and the opportunity of practicing aerobic and muscular exercises, and so gaining the physical preparation required to feel good.

THE INDIVIDUAL AND THE PHYSICAL PREPARATION.

Physical preparation is an option of the individual to benefit himself or herself. In many cases the quest for having the right physical form to live the day-to-day life well appears to be a sacrifice at first. It is important to understand that those people who do not try to have suitable physical form are gradually giving up their long-term well-being.

As the person invests in physical preparation and rediscovers the pleasure of firm and sure movement, of having strength and resistance to face the day-to-day, he or she understands that it is a fundamental condition for living well and ensuring his or her physical and mental health.

In order to have a preparation which provides full, safe and pleasurable activity, the individuality of each person must be preserved. As Athletic sees it, the best way of ensuring this is to teach the individual about monitoring his or her heartbeat range, in the case of aerobic preparation, and about the suitable combination of exercises and loads in muscular physical preparation.

Aerobic physical preparation will ensure resistance. Muscular preparation will ensure strength.

Regardless of one's age, it is important to be aware that living well involves maintaining one's resistance and strength throughout one's life.

In this manual you will find everything which you need to know about assembling and maintaining the equipment which you have just acquired, as well as the information about how to use it correctly.

Athletic is at your side to answer queries and guide you. At our site www.athletic.com.br, you can make your evaluation On-Line and see more information about the best way of managing to have strength and resistance in your daily life.

ATHLETIC PREPARES YOU TO IMPROVE YOUR PHYSICAL FORM, HELP YOUR PHYSICAL REHABILITATION, INCREASE YOUR PERFORMANCE IN THE SPORTS WHICH YOU PRACTICE AND FOR WHATEVER ELSE YOU WANT.

CONTENTS

TARGET HEARTBEAT RANGE	25
HOW TO KNOW YOUR PULSE IN EACH OF TRAINING ZONE	25
WHY USE THE FREQUENCYMETER?.....	26
SESSIONS OF EXERCISES AND STRETCHING.....	26
EXPLODE-VIEW – DRAWING 1	27
EXPLODE-VIEW – DRAWING 2	28
ASSEMBLY INSTRUCCION	30
INSTRUCTION MANUAL FOR EXERCISE MONITOR.....	37
APPEARANCE.....	37
FUNCTION BUTTONS	37
FUNCTIONS.....	38
OPERATION ORDER.....	39
MUSCLE TONING.....	41
WEIGHT LOSS.....	41
SAFETY	41
USE.....	41
SAFETY INFORMATION	42
CONSERVATION / CLEANING	42
GENERAL CONSIDERATIONS.....	42
WARRANTY TERM.....	43

ATTENTION! Consult your doctor before commencing any exercise programme. This is especially important for people over 35 years of age or those people with pre-existing health problems. The heartbeat sensor is not a medical instrument. Numerous factors, including the movement of the user, can affect the accuracy of the heartbeat readings. The heartbeat sensor is a resource that merely indicates the general heartbeat tendency of a person.

TARGET HEARTBEAT RANGE

- The monitoring of the heartbeat range is still little known, but it is a very efficacious resource for obtaining results. It should be used especially in aerobic physical preparation.

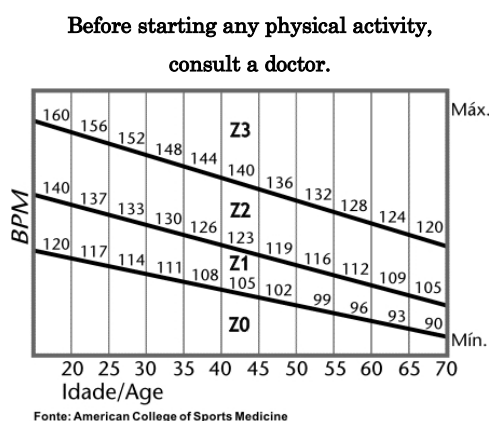
- As shown in the table below, each age range corresponds to a heartbeat range, i.e. a minimum limit and a maximum limit of heartbeats in the period of executing the exercise. It is only when a person works within this range of heartbeats that he or she really begins to produce results as regards his or her aerobic physical preparation.

TARGET HEARTBEAT RANGE
AGE 25 YEARS (Example) Maximum heart frequency - 195 bpm* Target heartbeat range - min. 117 bpm* until max. 156 bpm*
AGE 55 YEARS (Example) Maximum heart frequency - 165 bpm* Target heartbeat range - min. 99 bpm* until max. 132 bpm*
*Beats per minute

Check our site at www.athletic.com.br to learn more about our exclusive on-line personal trainer service and do your physical evaluation. This will enable you choose the programme that best fits your needs.

HOW TO KNOW YOUR PULSE IN EACH OF TRAINING ZONE

Begin the exercise with low speed and low effort for five minutes, for the heating, activating the circulation and liberating oxygen for the muscles.



Z3 - Risk Zone

It is not recommended to train above 80% of the maximum heart rate, as it is in the heart risk zone.

Z2 - Aerobic Zone

Cardio-respiratory training zone, between 70% and 80% of the maximum heart rate.

Z1 - Weight Loss Zone

Training zone for weight loss, cardio-respiratory, between 60% and 70% of the maximum heart rate.

Z0 - Moderate Activity Zone

Below 60% of the maximum heart rate. Recommended for people who are inactive, who have special conditions or need rehabilitation for a medical problem.

WHY USE THE FREQUENCYMETER?

The technology available today in the equipment for aerobic physical preparation does not yet allow people to monitor their heartbeat range in a completely reliable way when the exercises exceed the speed of 7 Km/h on machines, and 16 Km/h and 20 Km/h on ergometric and elliptic bicycles, respectively. This is due to the variations of reading which occur owing to accumulated sweat and the intensity of the movement of the hands and fingers on the monitoring system.


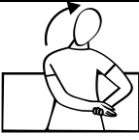





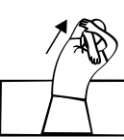


This is why, as the person evolves in his or her aerobic physical preparation, we recommend using the Athletic frequencymeter (on sale in our stores), accessories which allow a reliable reading of the heartbeat, as they are not influenced by movement or sweat.

SESSIONS OF EXERCISES AND STRETCHING

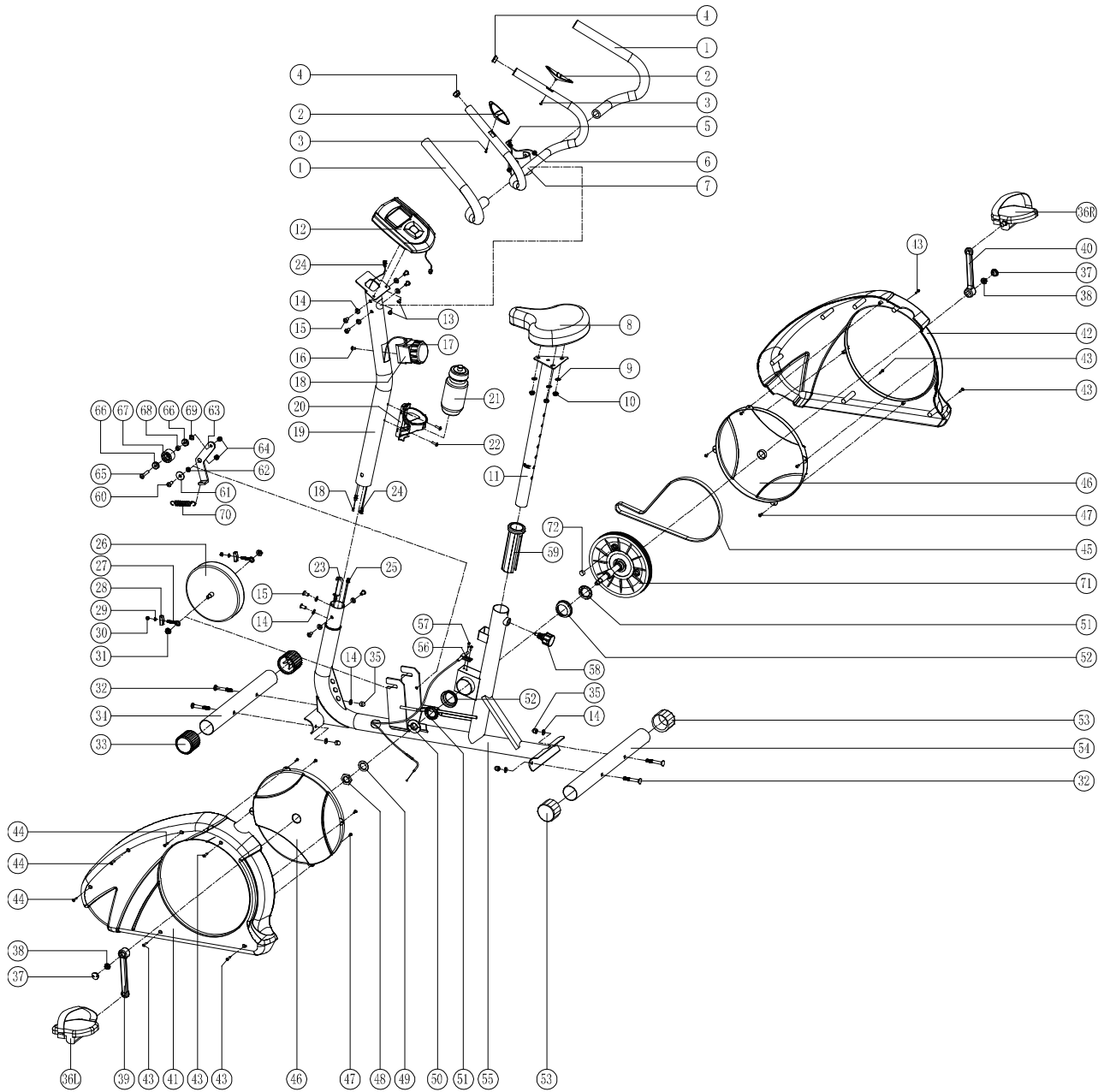
Minimum frequency of sessions of exercises per week: Three times so that the phenomenon of reversibility, whereby the organism loses the physiological gains in 48 hours if there is no continuity, does not occur.

Target time of the exercise session: It is associated with attaining the heartbeat range without exceeding the maximum limit. If this occurs, the process of slowing down should be started immediately.

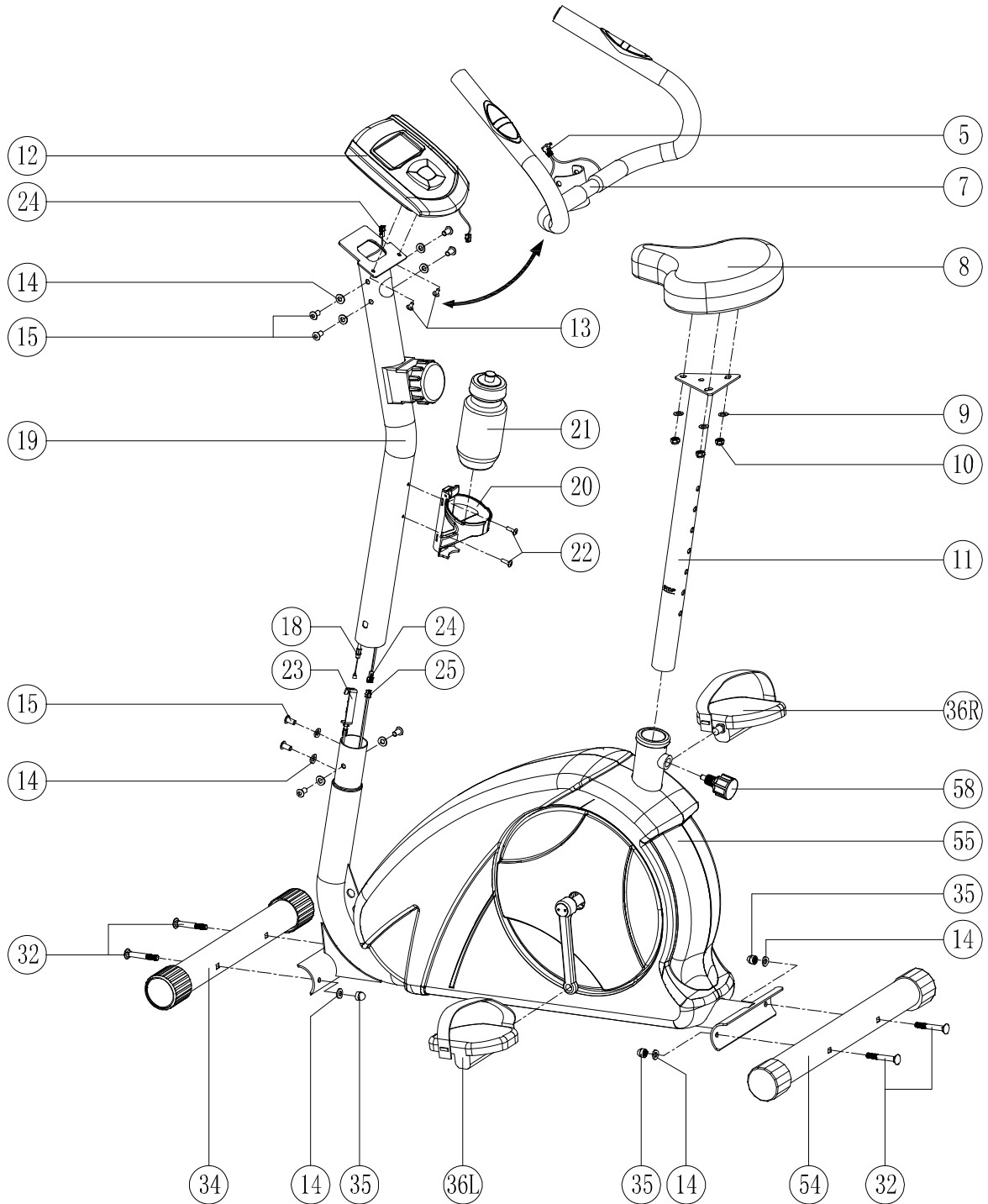
Maximum time of the exercise session: It is associated with attaining the heartbeat range.

<p>Legs With the arms supported on a wall, push one of the legs backwards keeping the other semi-flexed to the front.</p>		<p>Shoulders Move the head and the arm in the same direction for 20 seconds, changing the position to the end.</p>	
<p>Fists Press the palms of the hands forward and down for 20 seconds.</p>		<p>Neck Move the head for 20 seconds, changing the side to the end.</p>	
<p>Stretching the legs Sitting down with the legs together moving with the trunk of the body towards the feet.</p>		<p>Spine and legs Lying down, crossing one leg over the other, pull it with the arms towards the thorax.</p>	
<p>Shoulders Pass the arm in front of the body and press the arm in direction to the leg with the other arm. Change the position after 20 seconds.</p>		<p>Arms To elevate the arms upward with the hand in the elbow, forcing down and prolongateing the area previous and posterior of the arms. Change the position after 20 seconds.</p>	
<p>Arms Raise the arms upwards with the hands interlinked forcing them up, stretch the front and back of the arms for 20 seconds.</p>		<p>Quadriceps Leaning on a wall, flex one of the legs towards the bottom.</p>	

EXPLODE-VIEW – DRAWING 1

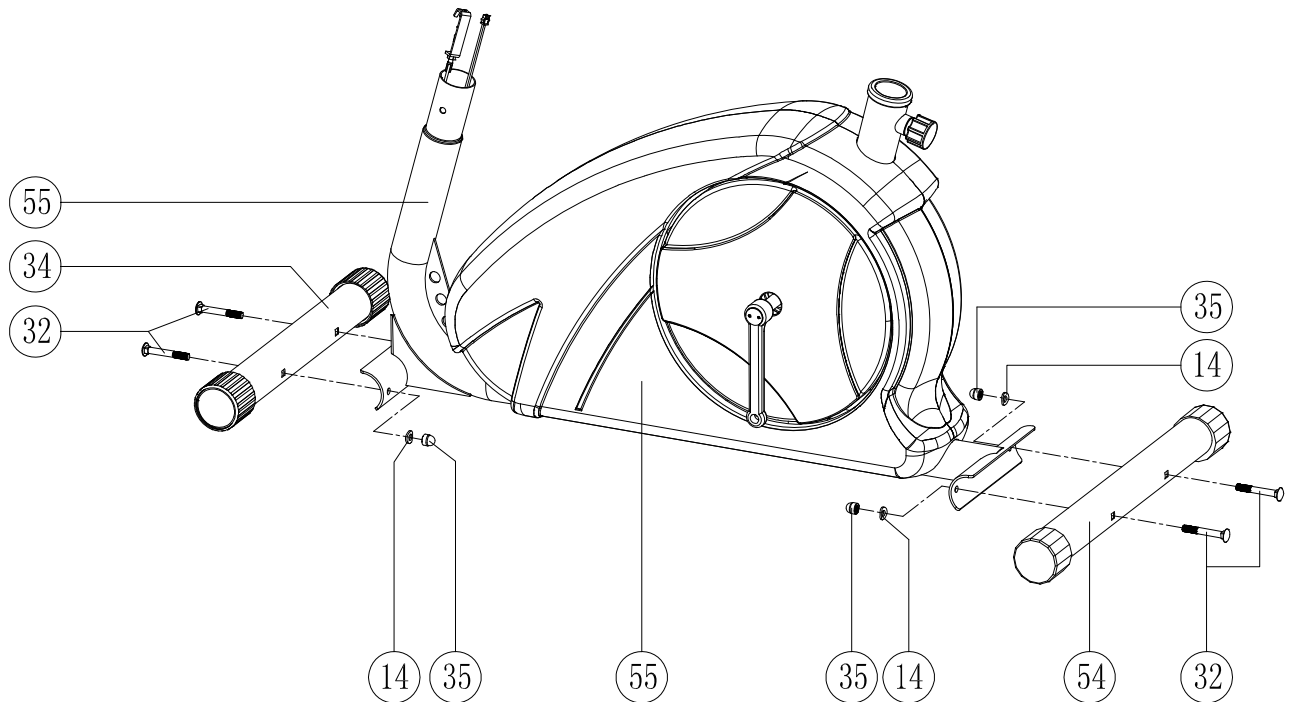


EXPLODE-VIEW – DRAWING 2



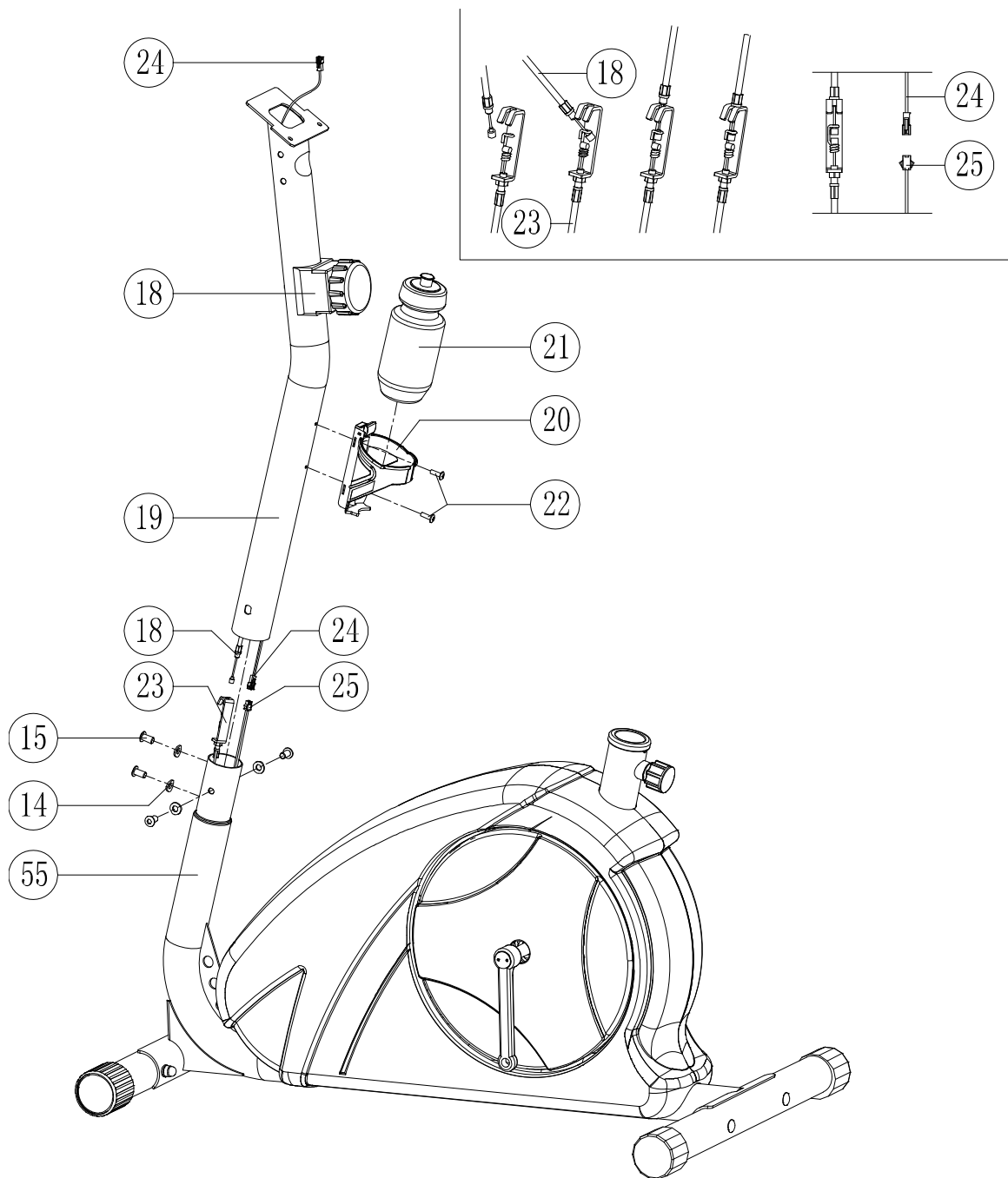
PARTS LIST					
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Sponge Foam (φ32*φ20*580)	2	37.	Nut(7/8")	2
2.	Pulse Sensor	2	38.	Flange Nut (M10*1.25)	2
3.	Screw	2	39.	Left Crank(5.5")	1
4.	Endcap	2	40.	Right Crank(5.5")	1
5.	Pulse Wire	1	41.	Left Chain Cover	1
6.	Plastic Endcap	2	42.	Right Chain Cover	1
7.	Handlebar Post	1	43.	Bolt (ST4.2*25)	6
8.	Saddle	1	44.	Bolt (ST4.2*25)	3
9.	Flat Washer(φ8)	3	45.	Belt (380J5)	1
10.	Tight Nut(M8)	3	46.	Rotation Wheel	2
11.	Saddle Post	1	47.	Bolt (ST4.2*9.5)	8
12.	Computer	1	48.	Screw(7/8")	1
13.	Screw(M5)	2	49.	Washer I (7/8", δ2)	1
14.	Arc Washer(φ8)	12	50.	Magnetic Wheel	1
15.	Screw(M8*15)	8	51.	Bearing (φ8)	2
16.	Screw(M5)	1	52.	Bearing	2
17.	Plastic Tube(φ12*φ8*50)	1	53.	Outer Endcap	2
18.	Upper 8-Level Adjustment	1	54.	Rear Foot Tube(Φ50.8*1.5)	1
19.	Computer Tube Post	1	55.	Main Frame	1
20.	Bottle Holder	1	56.	Sensor	1
21.	Bottle	1	57.	Bolt (ST4.2*19)	2
22.	Screw (M5*16)	2	58.	Spring Pin(M16*1.5)	1
23.	Lower 8-Level Adjustment	1	59.	Bushing	1
24.	Inductor Upper Wire	1	60.	Bolt(M8*20)	1
25.	Inductor Lower Wire	1	61.	Big Washer(Φ8)	1
26.	Magnetic Wheel	1	62.	Roller Bearing(Φ14*Φ8*5)	1
27.	Bolt (M6)	2	63.	Pulley Plate(65,155.5*85)	1
28.	U Plate(δ1.5)	2	64.	Tight Nut (M8)	2
29.	Spring Washer(φ6)	2	65.	Screw(M8*40)	1
30.	Nut (M6)	2	66.	Bearing(608ZZ)	2
31.	Flange Nut (M10*1)	2	67.	Nylon Sleeve	1
32.	Screw (M8*60)	4	68.	Stopper	1
33.	Endcap	2	69.	Flat Washer(φ8)	1
34.	Front Foot Tube(Φ50.8*1.5)	1	70.	Spring Ring(Φ15*Φ2*56)	1
35.	Nut (M8)	4	71.	Crank Plate Belt Assembly	1
36.	Pedal (L/R)(JD-16A)	1	72.	Magnet(Φ15*6)	1

ASSEMBLY INSTRUCCION



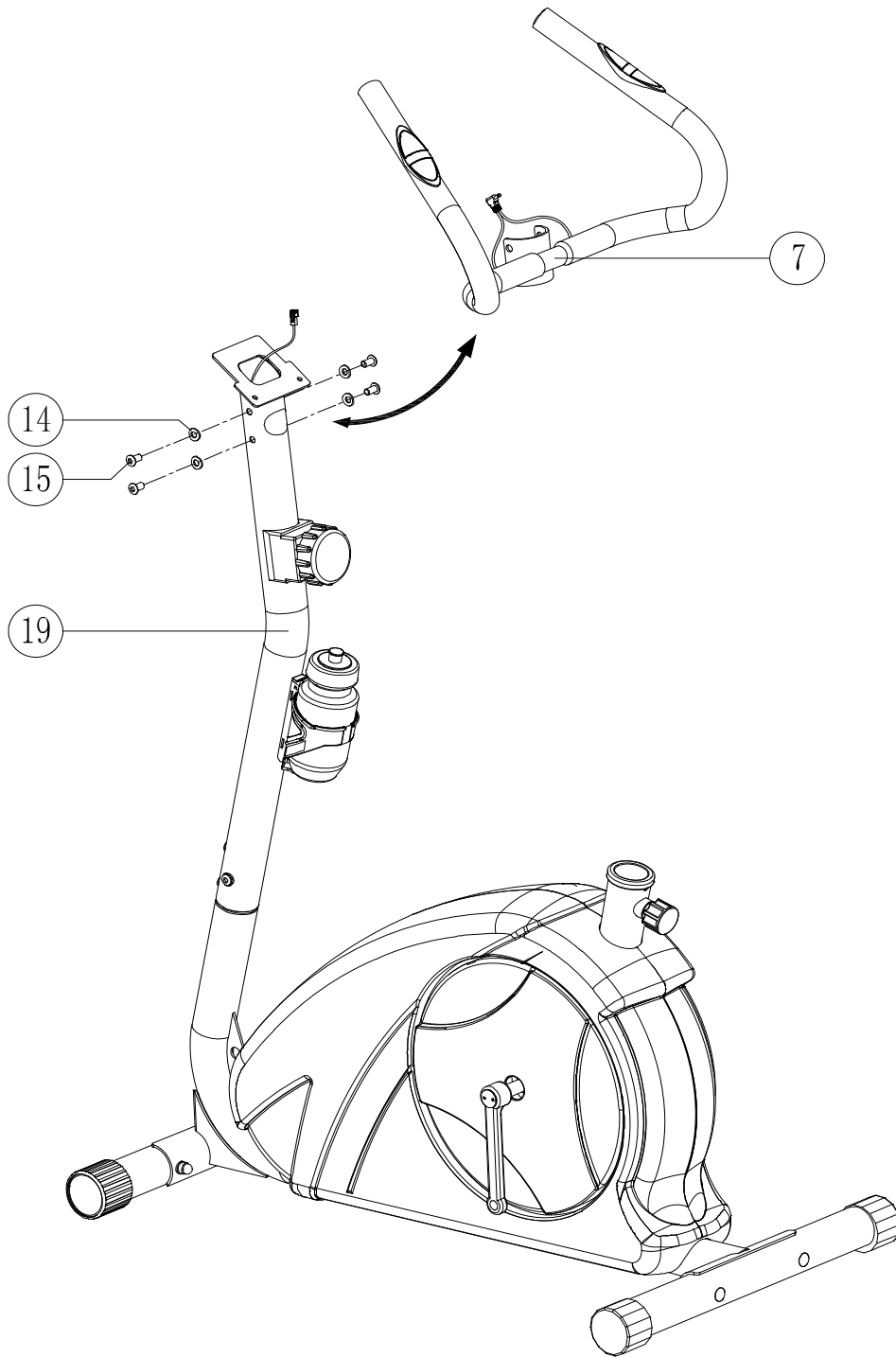
STEP 1

By two sets of Screw M8*60 (pt.32), Arc WasherΦ8 (pt.14) & Nut M8 (pt.35), attach Front Foot Tube (pt.34) & Rear Foot Tube (pt.54) onto Main Frame (pt.55).



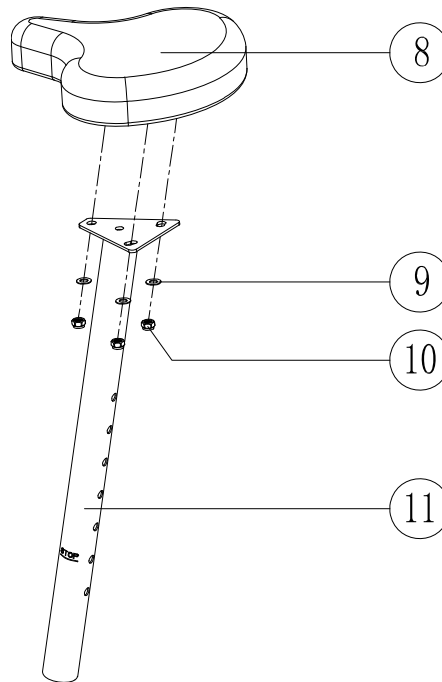
STEP 2

First, attach Inductor Upper Wire (pt.24) with Inductor Lower Wire (pt.25) and Tension Upper Wire (pt.18) with Tension Lower Wire (pt.23) ; Next, fix Computer Tube Post (pt.19) onto Main Frame(pt.55) by four sets of Screw M8*15 (pt.15) & Arc Washer Φ 8 (pt.14). Meanwhile, fix Bottle Holder (pt.20) onto Computer Tube Post (pt.19) by two sets of Screw M5*16.



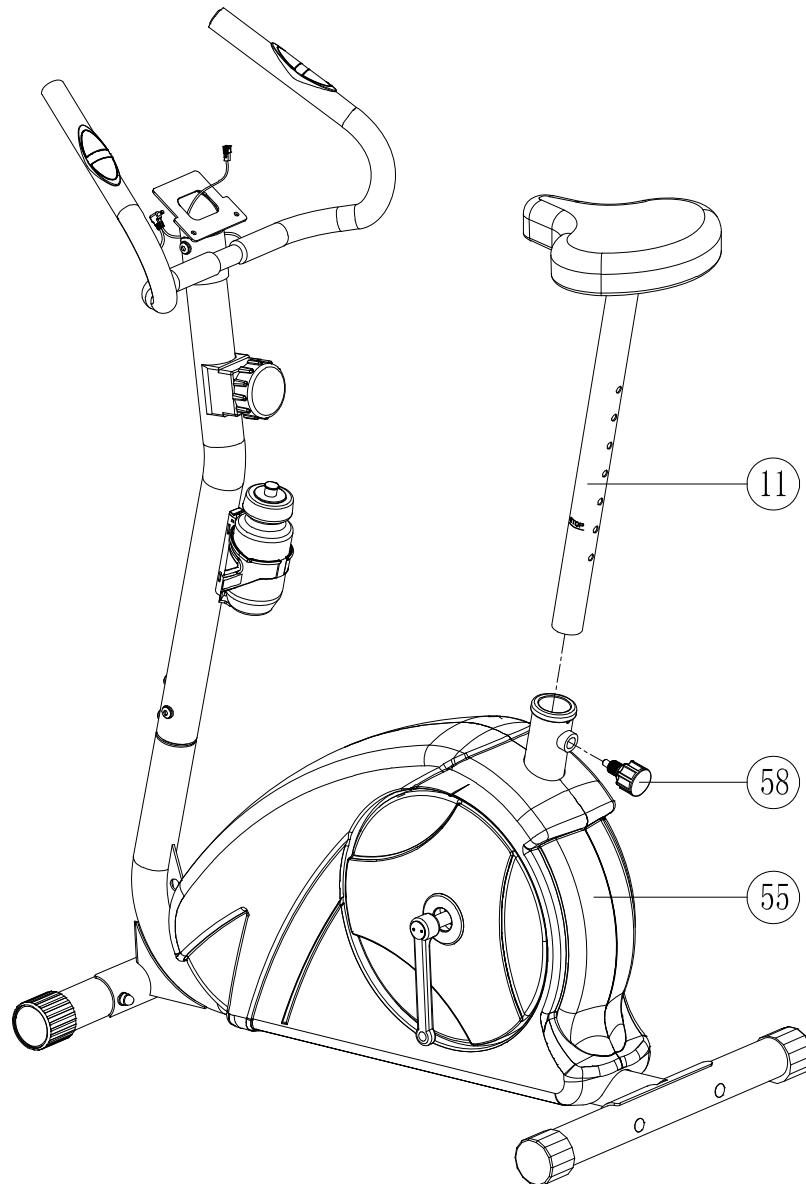
STEP 3

Fix Handlebar Post (pt.7) onto Computer Tube Post (pt.19) by four sets of Screw M8*15 (pt.15) & Arc Washer Φ 8 (pt.14).



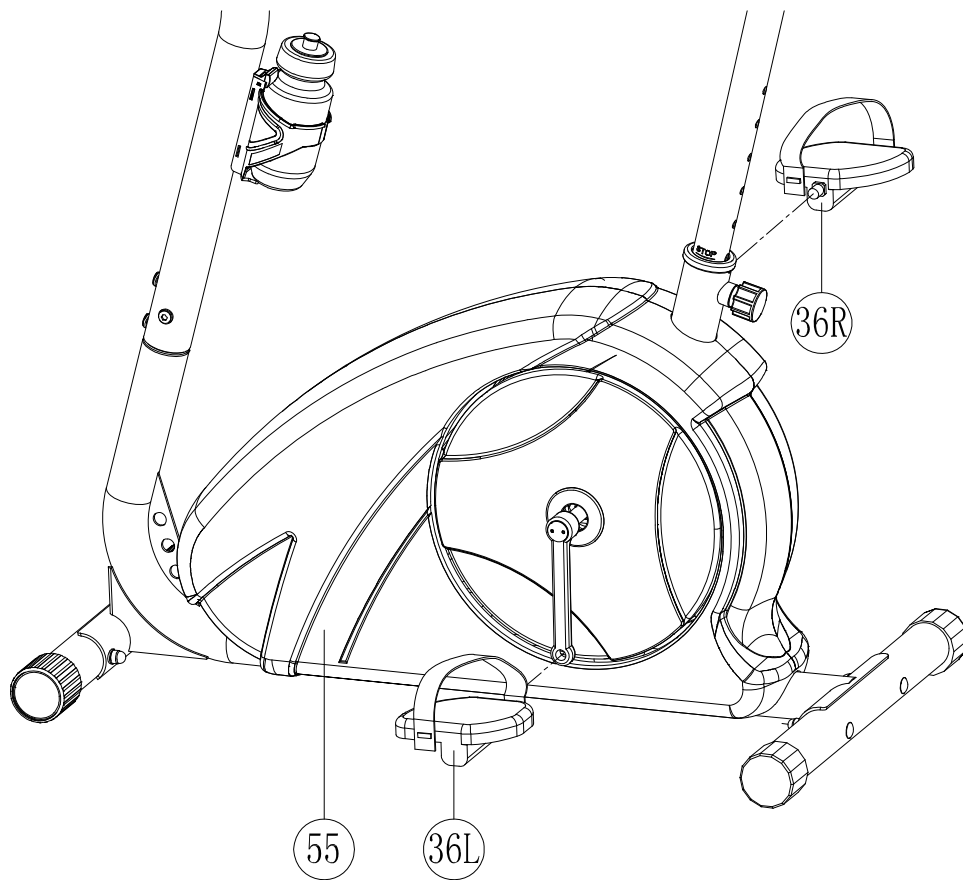
STEP 4

First, attach Saddle (pt.8) onto Saddle Post (pt.11) by three sets of Flat Washer $\Phi 8$ (pt.9) & Tight Nut M8 (pt.10), which have been on the saddle.



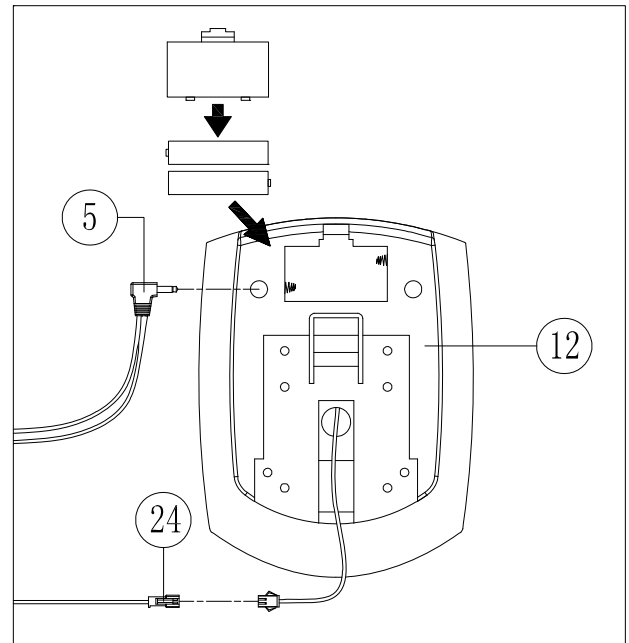
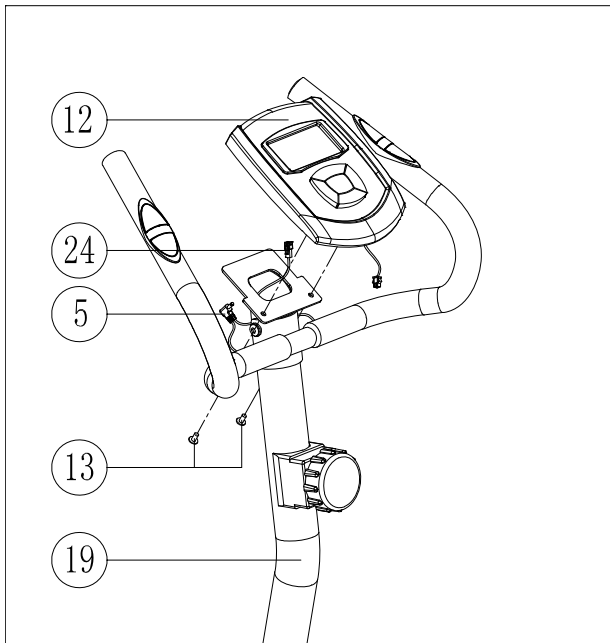
STEP 5

Insert Saddle Post (pt.11) into Main Frame (pt.55) and fasten them by Spring Pin M16*1.5 (pt.58).



STEP 6

Install Pedal L & R (pt.36L/R) onto Main Frame (pt.55).



STEP 7

Connect Inductor Upper Wire (pt.24) with computer wire and Pulse Wire (pt.5) with the pulse jack on computer. Finally, fix Computer (pt.12) on Computer Tube Post (pt.19) by two sets of Screw M5 (pt.13).

Attention: Before fixation, please make sure the handlebars are in correct direction!

INSTRUCTION MANUAL FOR EXERCISE MONITOR

APPEARANCE



FUNCTION BUTTONS

MODE

1. Press the button to select hour, minute, year, month and date for setting.
2. Press the button to select TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE to preset.
3. Press the button for selection function display on main LCD, or enter after setting.
4. Press the button to confirm setting value of gender, age, height and weight.
5. Press the button and hold for 2 seconds to reset all value to zero.

SET

1. To set up the hour, minute, year, month and date.
2. To set up the target value of Time, Distance, Calories and Pulse. You can hold the button to increase the value fast (the computer has to be in stop condition).
3. To set up the personal data of gender, age, height and weight for Body fat test.

RESET

- Press the button to reset function value when setting.
- Press the button and hold for 2 seconds to reset all value to zero.

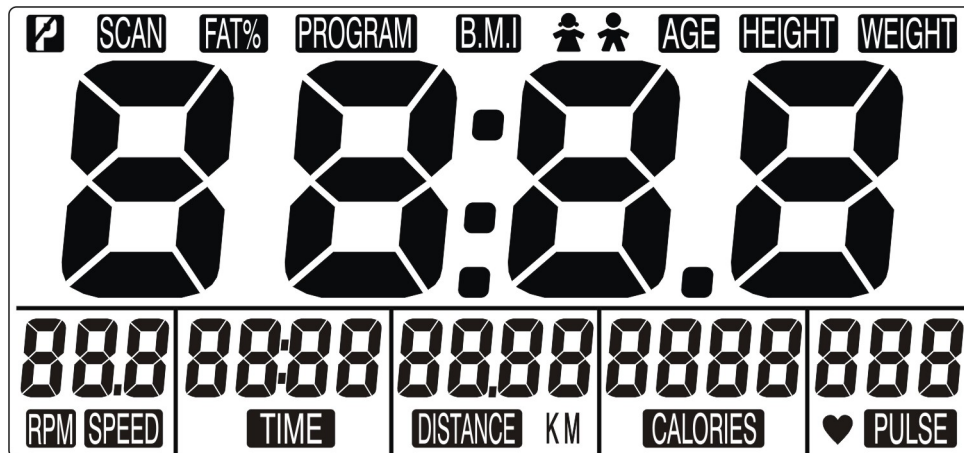
BODY FAT

Press this button to enter Body Fat measure function, then press MODE key to enter the setting mode of your personal data of Gender, Age, Height and Weight. After finished setting, press it again to measure your Body fat ration (FAT%) and BMI. **(NOTE : The monitor has to be in stop condition).**

RECOVERY

To act the heart rate recovery function after pulse signal in. Press any button to return to the main display.

LCD full display:



FUNCTIONS

SCAN Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds. The display loop is RPM – Speed – Time – Distance – Calorie - Pulse on the main screen.

TIME Accumulates total time from 00:00 up to 99:59. The user may preset target time by pressing SET & MODE button. Each increase is 1 minute.

RPM Displays the Rotation per Minute (RPM). The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.

SPEED Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 km/h or mile/h.

DISTANCE Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 km or mile. The user may preset target distance data by pressing SET & MODE button. Each increase setting is 0.5 km or mile.

CALORIES Accumulates calories consumption during training from 0 to max. 9999 calories. The user may also preset the target calorie before training by press SET & MODE button. Each setting increase is 10 cal.

Note : This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.

PULSE The monitor will display the user's heart rate in beats per minute during training. You may set the target heart rate by press the SET & MODE button.

CALENDAR The monitor will display date, month, and year when the monitor is in sleep mode.

CLOCK The monitor will display current clock time when the monitor is in sleep mode.

TEMPERATURE Displays current room temperature from 10°C to 60°C when the monitor is in sleep mode.

OPERATION ORDER

2. Power on – Installs 2 pieces of 1.5V UM-3 or AA batteries. The monitor start to segment test with a long beep sound. (Whenever batteries are removed, all the functions values will be reset to zero or default value.)
3. Set current data – Press the SET and MODE buttons to set up current clock time, year, month, and date. After the first setting till batteries be replaced next time, those preset data will be updated automatically.
4. Select and preset target value – Get access to the setting function of Time, Distance, Calories and Target Pulse. When you are in each setting mode. For instance the Time setting, when the time value is glitter, you can press the SET button to adjust the value. Press the MODE button for confirmation and skip to next setting. The setting of Distance & Calories is the same as Time setting.
5. After entering speed signal, each function of SPEED-RPMTIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE will skip to display in every 6 seconds.
6. You can also press the MODE button to select single function display on the main screen except RPM & SPEED. The RPM & SPEED function will switch display in 6 seconds.
7. If you have preset any function target before, the function starts to count down from the target when the training starts. Once the target is achieved, the monitor will beep and the function will count up from zero automatically if the training is still going.

8. Pulse measurement –

After you hold on two handgrip sensors in a few seconds, the monitor will show up your current heart rate in beats per minute. To ensure the heart rate readout precisely, please do not hold one hand only. You may preset target pulse before training starts. Once your current heart rate is achieved to the target, the value of pulse will beep to remind you.

9. Recovery –

When the PULSE is working, you can press “RECOVERY” button to start the recovery test function. The monitor will count down from 0:60 second to 0:00 and the heart beat symbol will be glitter till counting down to “0:00”. During 60 seconds counting period, please keep heart rate sensor is attached. Then the screen will display “F1 to F6” to show your recovery status. F1 is the best, and the F6 is the worst. You may keep exercising to improve your heart rate recovery status, and check it by using Recovery function.

10. Body Fat -

- 10-1. Press BODY FAT key to enter body fat measurement.
- 10-2. Press MODE and SET buttons to input your personal data. Each personal data available setting area is described as the following:
 - AGE: 10 ~ 99 years
 - HEIGHT: 100 ~ 250 cm (or 3'03" ~ 8'02")
 - WEIGHT: 10 ~ 200 kg (or 22 ~ 440 lb)
- 10-3. After all personal data have been input, you can press BODY FAT button and hold on grip conductors to start the body fat testing.
- 10-4. It takes few seconds to test the body fat. If you did not hold on the conductor during the testing procedure, the LCD will show the error sign Err after 10 seconds period.
- 10-5. After the testing is finished, you will see fat advice in percentage and BMI figure (body mass Index) display on the main LCD in sequence by scan mode.

BODY FAT % : Calculate from your personal data to show the value from 5%~50%.

BMI : Calculate from your personal data to show the value from 1.0~99.99.

- 10-6. Press any key to return to the main display.

Note

- 5. Stop training for 4 minutes, the screen will show up room temperature, clock, and calendar display automatically.
- 6. If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.
- 7. Battery Spec: 1.5V UM-3 or AA (2PCS).
- 8. **The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safely.**

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your equipment you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you may need to alter your training program. You should train as normal during the warm-up and cool-down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase the resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart-rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

SAFETY

1. Make sure all parts are securely fastened before using your cycle - tighten any loose nuts and bolts.
2. Always consult your physician before engaging in any exercise program.
3. Wear sensible clothing while exercising.
4. Do not let children around the bike whether it is in use or not.

Do not exercise within 2 hours of eating a large meal, or for one hour before.

Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten.

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For best results set the tension while the bike is in use.

SAFETY INFORMATION

Before using the equipment, read this manual sincerely and conserve him for future consultations. It is of the proprietor's responsibility to guarantee that all of the users of the equipment are informed appropriately of safety's precautions.

CONSERVATION / CLEANING

- Cleaning of the equipment should only be done with a dampened cloth. Never use abrasives, alcohol or cleaning solvents.
- Do not place it in dusty, damp environments, saunas or in an unventilated place.
- Always use original replacement parts.
- The incorrect upkeep / maintenance may damage the product, as well as lead to the loss of warranty.

GENERAL CONSIDERATIONS

- Position the product on a level surface, at least 30 cm away from any wall, maintaining free of any obstacle.
- Do not place it in dusty or humid environments, saunas or in places which are not ventilated and do not insert or leave objects in the openings.
- Never allow more than one person to use the product at one time.
- Keep distant of the equipment, children and animals domestic, mainly during the use, avoiding possible accidents.
- Adjust the effort so that the exercise is smooth and uniform.
- Consult your doctor before starting and during any exercise programme. Special attention should be paid to children, pregnant mothers, elderly people, those with heart problems and those who have any handicap.
- Wear suitable sporting clothes. Do not use loose clothes which may become tangled in the equipment. Always use training shoes for exercising.
- This equipment was designed for people of up to 100 Kg.
- The drawings and photos contained in this manual are merely illustrative. The factory reserves the right to alter the technical specifications and the design without prior notice. This manual can illustrate optional that don't make part of the acquired equipment.

WARRANTY TERM

General Warranty Conditions

- A. Service under warranty will only be performed on presentation of original sales invoice and within the limits established in this Term of Warranty.
- B. All equipment components are covered by the Athletic Warranty against manufacturing defects for a period of 1 (one) years from date sales invoice was issued, except in the case of natural wear to components as set down in item C of this Term, regarding residential use.
- C. Components showing signs of natural wear through regular use of the equipment such as motor brush, chains, belts, brake band, steel chain and cables, have legal warranty against manufacturing defects for a period of 90 (ninety) days from date sales invoice was issued. After this period and up to the completion of 1 (one) years, Athletic is responsible for all expenses related to services (parts and labour) involving the above mentioned components, but only in cases in which an Athletic Authorised Technical Assistance Service confirms a manufacturing defect.
- D. The Athletic Warranty will be fulfilled by an Athletic Authorised Technical Assistance Service covering the main municipalities within the country. In the case of mal-functioning equipment, the Athletic Customer can take the equipment to one of the Athletic Authorised Technical Assistance Service Workshops or, within a period of 30 (thirty) days from date sales invoice was issued, request service at his/her residence without displacement expenses within the municipalities covered by the Athletic Authorised Technical Assistance Service. In the case of municipalities not covered by the Athletic Authorised Technical Assistance Service and at the end of the 30 (thirty) days from date sales invoice was issued, the Athletic Customer will be responsible for displacement expenses and his/her approval will have to be obtained.
- E. The warranty does not include installation services, cleaning and lubrication of the product, nor damage as a consequence of improper use, rust caused by external agents, bad weather, negligence, modifications, use of improper accessories, bad dimensioning for the application for which it is intended, being dropped, perforations, use and installation not in accordance with that stated in the user manual, electrical connection to improper voltages or to electrical networks subject to excessive fluctuations or overloading.
- F. No retailer is authorised to receive a customer's product for forwarding to an Athletic Authorised Technical Assistance Service or to remove it and return to same or to provide information on behalf of Athletic concerning the status of the service. Athletic or the Athletic Authorised Technical Assistance Service is not responsible for eventual damage or delay due to this not being observed
- G. The lubricants (silicones, greases, oils) used must be those recommended in this manual (found in the Athletic Authorised Technical Assistance Service).
- H. Athletic will keep spare parts available for as long as it is manufacturing a product or importing it. If a product is no longer being manufactured or imported Athletic will continue to offer replacement of that product line for a reasonable period of time, in accordance with current laws.
- I. The conditions established in this Term are assured to the first user purchaser of this product for a period of 1 (one) years (including the legal warranty period - first 90 (ninety) days), from date sales invoice was issued, in the case of exclusive residential use.

Loss of Warranty

This Warranty will be considered ineffective when:

- A. Warranty period expires.
- B. The product was delivered for repair by people not authorised by Athletic, shows signs that its original characteristics have been violated or assembly has not been performed according to factory standards.
- C. The product was used in gymnasiums, condominiums, clinics, clubs, saunas, under water or any other mode of use similar to this and not considered residential.

Observations

- A. The customer is responsible for expenses for service calls deemed inappropriate.
- B. No retailer or Athletic Authorised Technical Assistance Service has the authority to alter this Term or assume commitments on behalf of Athletic.
- C. Athletic is not responsible for eventual accidents and their consequences, due to violation of the original characteristic or for assembly not within the factory standards of its products.

Nota: Athletic reserves the right to perform any alterations to this without prior notice

Athletic

BEST FOR LIFE

ASISTENCIA TÉCNICA/ TECHNICAL SERVICE

ARGENTINA BUENOS AIRES

FLORIDA SERVICE
Teléfonos: 011- 4730-0600 /4760-4430
Laprida 3276 Zona Norte
Villa Martelli Vicente Lopez
CP: B1603AAD
mena_pablo@yahoo.com.ar

BIENESTAR SPORT
Teléfonos: 0291-4548621
O Higgings, 398
Bahia Blanca
CP: 8000
info@bienestarsport.com.ar

MUNDO GYM
Teléfonos: 0381-421.4441/ 154127588
24 de Septiembre 634
San Miguel de Tucumán
CP: T4000CNN
administracion@mundo-gym.com.ar

JORGE PEDERNERA FITNESS
Teléfono: 0351-156770398
Viamonte 1202
Pueyrredon Córdoba
jorgepedenera_fitness@hotmail.com

ELECTROGYM
Teléfonos: 0341-4624782/156754603
Corrientes 3399 esq.Uruguay
De los Hospitales Rosario
CP: S2001SHM
electrogym@hotmail.com

LION FITNESS
Teléfonos: 0299-155030990
Juan Bautista Alberdi, 1250 esq.Anahue
Plottier
CP: Q8316BMZ
leoperceval@yahoo.com.ar

FITNESS SERVICE
Teléfonos: 0261-4310397 / 155067585
02657-529330
Bandera de los Andes, 1032
San Jose Guaymallen
CP: 5519
marcelosuarespro@hotmail.com

BOLÍVIA COCHABAMBA

TAMIVA IMPORT. REPRES.
Teléfono: 591 4 452.9320
Calle Lanza 261entre Ecuador
y Colombia
Edificio alba IV planta baja
tamivacba@entelnet.bo

SANTA CRUZ

TAMIVA IMPORT. REPRES.
Teléfono: 591 332.6709
Fax: 591 332.6709
Calle Florida, 262

CHILE SANTIAGO

LOS ALAMOS LTDA (Pacific SA)
Teléfono: 562 373-9155
Av. Rancagua, 485
Ed. Pacific
RUT 76.261.980-6
rpp@pacificclub.cl

JAMAICA KINGSTON

THE EXERCISE REPAIRS SHOP
Phone: 876 532.6624
Phone: 876 322.6945
2 Cheewood Avenue, Kiskston, 20.

COLÔMBIA BOGOTÁ D.C

ATHLETIC DE COLOMBIA
CR 22 63D-55 P.2
Servicio: 1 249.6829
Fax: 1 211.8873
Bogotá D.C - 2
ciplomarketing@007mundo.com
ciplomarketing@tutopia.com

COSTA RICA SAN JOSÉ

CEMACO INTERNACIONAL
350 metros al Oeste de Teletica
Canal Siete
Teléfono: 506 296.3711
mcoto@cemaco.co.cr

ECUADOR QUITO

SUKASA/LA FAVORITA
Teléfono: 593 2 241.8020
Calle avigiras E 12-70 y
Av. Eloy Alfaro
iguerra@sukasa.com

EL SALVADOR SAN SALVADOR

SERVIPRADO
Teléfono: 503 2260.1100
Fax: 2260.9101
Alameda Roosevelt y 53
Av. Norte nº 2736
mderas@omnisport.com.sv

PORTUGAL Importador

AUGUSTO VILARINHO
Teléfono: 351 21 210 842 823
Fax: 351 21 210 842 823
Rua Luis de Camões, 30 - 1º Esq.
s/n - Baixa da Banheira

GUATEMALA CIUDAD GUATEMALA

**SERVICIOS INDUSTRIALES
Y AGRICOLAS S.A.**
10 Calle 0-52, Zona 9
Guatemala 01009
Guatemala, C.A.
Teléfono: 502 2334.2649

HAITI PORT-AU-PRINCE

VALERIO CANEZ S.A.
Teléfono: 509 298.3200
509 298.3213
Route de Delmas, 65
P.O. Box 243
joel.auguste@vorla.fr

HONDURAS SAN PEDRO SULA

KEY MART
Teléfono: 504 558.1878
Fax: 558.0126
Terceira Aveniday Catorce Calle
Barrio Las Acacias
keymart@simon.intertel.hn

MÉXICO MÉXICO DF

UNIFIT S.A. de C.V.
Av. Lomas Verdes, 825-33
Col. Lomas Verdes
Naucalpan, Edo de México 53120
PBX 52 55 5344.0116
NEXTEL: 52 55 3541.0964

NICARÁGUA MANAGUÁ

**CENTRO DESPORTIVO GARSA
Y/O MIGUEL SABALLOS**
Teléfono: 505 266.7248
Fax: 266.7249
Del Rest. Los Ranchos 1/c
al Sur
Altigracia

ECLIPSE
Teléfono: 505 271.9289
Metrocento

PARAGUAI ASUNCIÓN

CHACOMER
Teléfono: 595 21 607.770
Fax: 595 21 607.769
Av Eusebio Ayla, 3321
Casilla de Correo, 54
comagro@comagro.py

PERU LIMA

KOBALT REPRESENTACIONES S.A.C
Telefono/Fax: (51-1) 3251273
Av. Delaire, 1025 BLL1 - Depto.104
San Luis Lima

REPÚBLICA DOMINICANA SANTO DOMINGO

VITASALUD, S.A.
Teléfono: 809 535.1296
Av Nunes de Cáceres Esq. Sarasota
vitasaludclara@codetel.net.do

SURINAME PARAMARIBO

PROTRADE INTERNACIONAL
Phone: 597 427114
Kwatta Weg #6
protrade@sr.net

TRINIDAD TRINIDAD

UNICORN TRADING LTD
Phone: 1 868 674.9718
Nahous Complex, Boundary Road,
San Juan West Indies
unicornt@tsst.net.tt

URUGUAY MONTEVIDEO

MOTOCICLO
Teléfono: 598 2 354.2080
Av Sayago, 1.385
www.motociclo.com.uy

VENEZUELA MARACAY

EQUIPOS GYM TECH S.A.
Teléfono: 0243 551.5421
Av Macaray Zona Industrial
San Vicente I

CUSTOMER SERVICE

SERVICIO AL CLIENTE

+55 47 3461 1000

www.athletic.com.br