

CAMINADOR ELÍPTICO **ARG-1931-X**



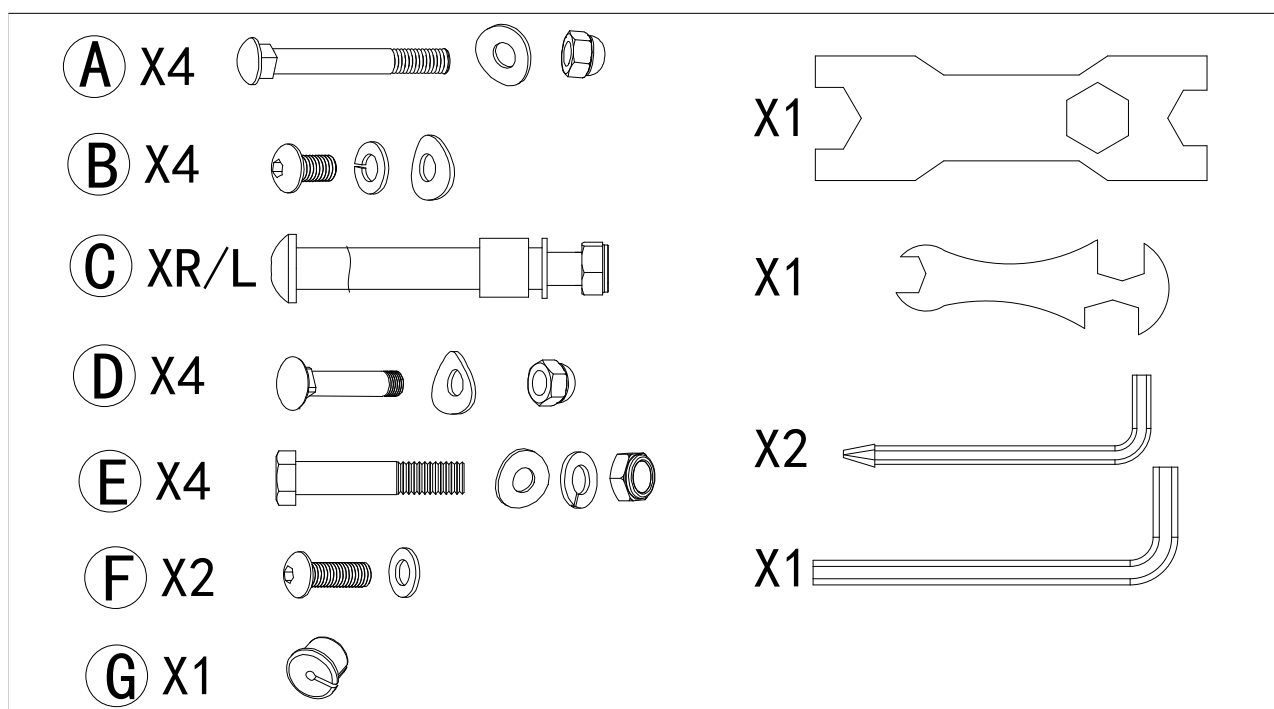
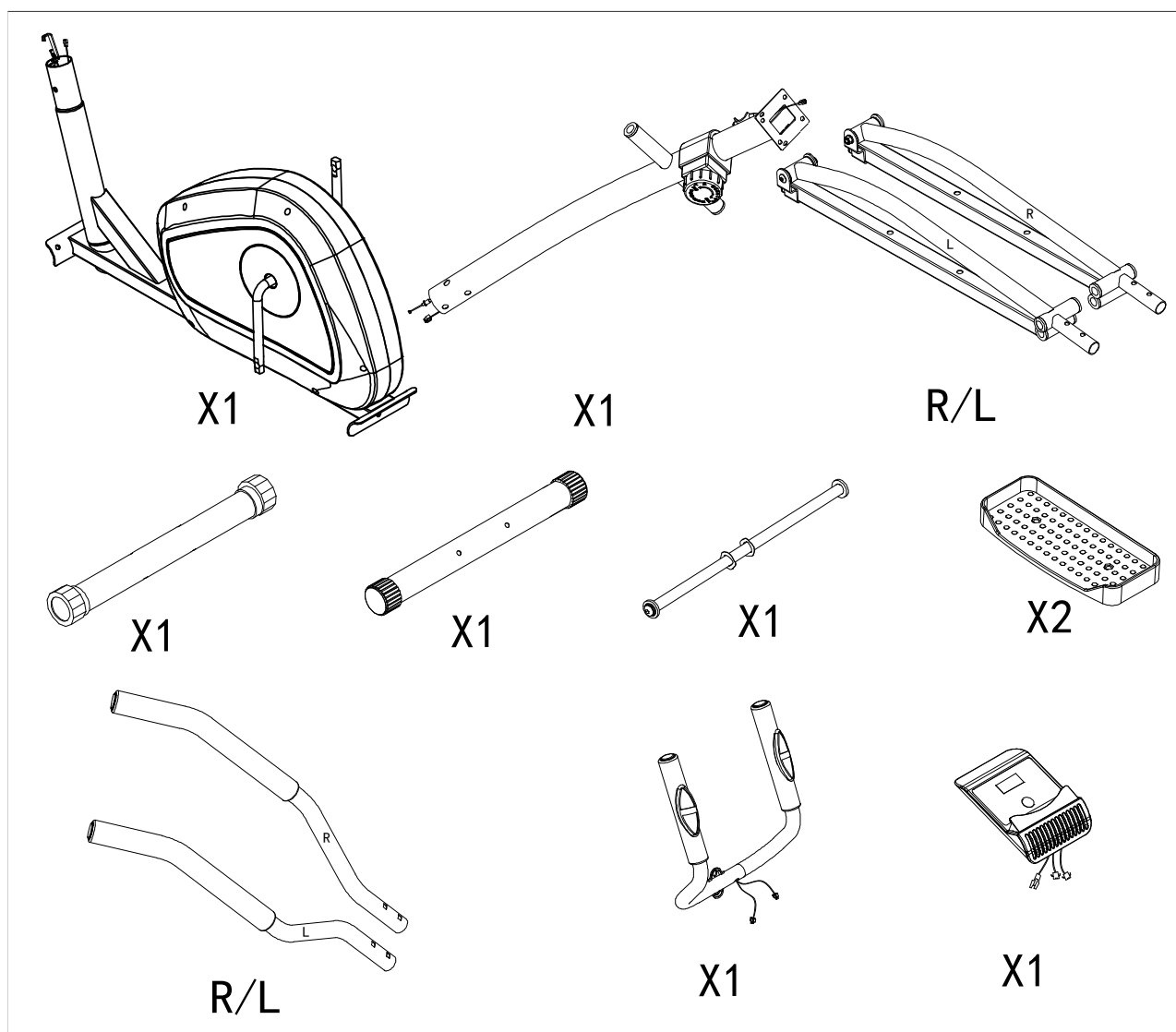
IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia. Las especificaciones del producto pueden variar a la foto y están sujetas a cambio sin previo aviso

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Conserve este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

1. Es importante leer este manual completo antes de armar y utilizar el equipo. Para garantizar un uso seguro y eficiente, el equipo debe armarse, mantenerse y utilizarse correctamente. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que todas las personas que utilicen el equipo conozcan las advertencias y precauciones indicadas.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para determinar si existe alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su seguridad o impedir el uso correcto del equipo. La recomendación de su médico es especialmente importante si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión arterial o los niveles de colesterol.
3. Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor u opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad respiratoria intensa, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si presenta alguno de estos síntomas, consulte 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 únicamente para uso de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie firme, plana y nivelada. Se recomienda colocar una protección debajo del equipo para evitar daños en el piso o alfombra. Por seguridad, mantenga al menos 0,5 m de espacio libre alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar el equipo, verifique que el manillar, el asiento, los pedales, las tuercas y los tornillos estén correctamente ajustados.
7. Para mantener el nivel de seguridad del equipo, revíselo periódicamente para detectar posibles daños o desgaste, especialmente en componentes como el manillar, los pedales y el asiento.
8. Reemplace inmediatamente cualquier componente defectuoso y no utilice el equipo hasta que haya sido reparado.
9. Antes de utilizar el equipo, revise los puntos de unión y las piezas del sistema de transmisión para evitar posibles riesgos.
10. Instale el equipo sobre una superficie firme y asegúrese de que quede correctamente nivelado. Utilice siempre el equipo de acuerdo con las indicaciones de este manual. Si durante el armado o la revisión encuentra algún componente defectuoso, o escucha ruidos inusuales durante el uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar el equipo hasta que el problema haya sido solucionado.
11. Utilice ropa adecuada durante el ejercicio. Evite prendas sueltas que puedan quedar atrapadas en el equipo o limitar sus movimientos.
12. El equipo está diseñado únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 110 kg. El sistema de frenado es independiente de la velocidad.
13. El equipo no es apto para uso terapéutico.
14. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para evitar lesiones en la espalda. Utilice siempre técnicas adecuadas de levantamiento y, de ser necesario, solicite ayuda.

LISTADO DE PARTES

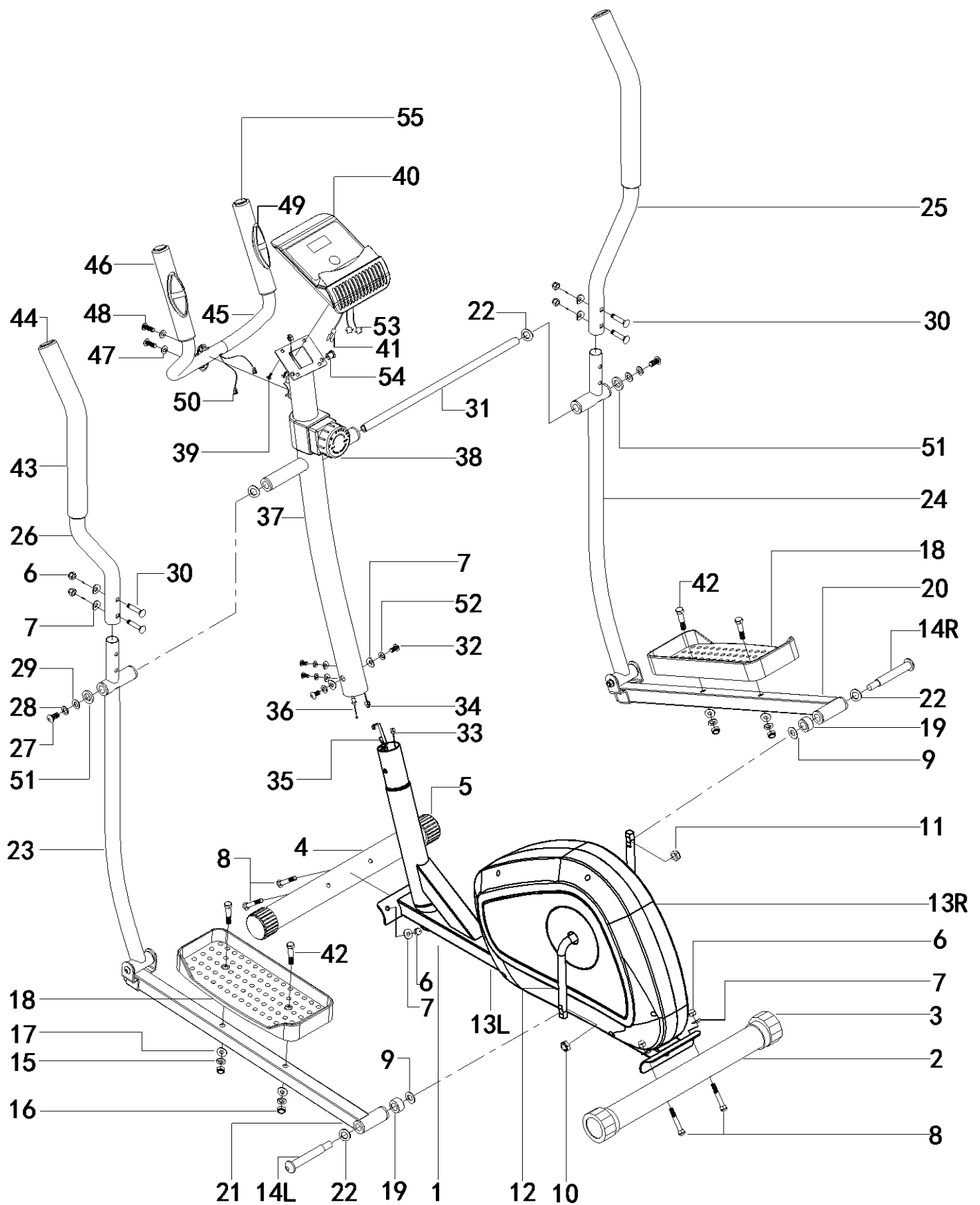


LISTADO DE PARTES

PARTE#	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Tapón trasero	2
4	Estabilizador delantero	1
5	Tapón delantero	2
6	Tuerca ciega M8	8
7	Arandela curva 8 mm	12
8	Tornillo carrocero M8×60	4
9	Arandela 1/2"	2
10	Tuerca autobloqueante 1/2" izquierda	1
11	Tuerca autobloqueante 1/2" derecha	1
12	Biela	1
13R	Cubierta de cadena izquierda	1
13L	Cubierta de cadena derecha	1
14R	Tornillo de articulación de pedal 1/2" izquierdo	1
14L	Tornillo de articulación de pedal 1/2" derecho	1
15	Arandela elástica 10 mm	4
16	Tuerca autobloqueante M10	4
17	Arandela 10 mm	4
18	Pedal	2
19	Anillo de nylon	2
20	Tubo de pedal derecho	1
21	Tubo de pedal izquierdo	1
22	Arandela ondulada 16 mm	4
23	Manillar inferior izquierdo	1
24	Manillar inferior derecho	1
25	Manillar derecho	1
26	Manillar izquierdo	1
27	Tornillo M10×25	2

PARTE#	DESCRIPCIÓN	CANT.
28	Arandela elástica 10 mm	2
29	Arandela 10 mm	2
30	Tornillo carrocero M8×40	4
31	Eje	1
32	Tornillo M8×15	4
33	Cable inferior del sensor	1
34	Cable superior del sensor	1
35	Gancho inferior de tensión	1
36	Cable superior de tensión	1
37	Poste delantero	1
38	Perilla de tensión	1
39	Tornillo M5×10	2
40	Consola	1
41	Cable del sensor	1
42	Tornillo M10×50	4
43	Grip de espuma	2
44	Tapón	2
45	Manillar fijo	1
46	Grip de espuma	2
47	Arandela 8 mm	2
48	Tornillo M8×25	2
49	Sensor de pulso	2
50	Cable de pulso	2
51	Arandela tipo D	2
52	Arandela elástica 8 mm	4
53	Cable de pulso	2
54	Tapón terminal	1
55	Tapón	2

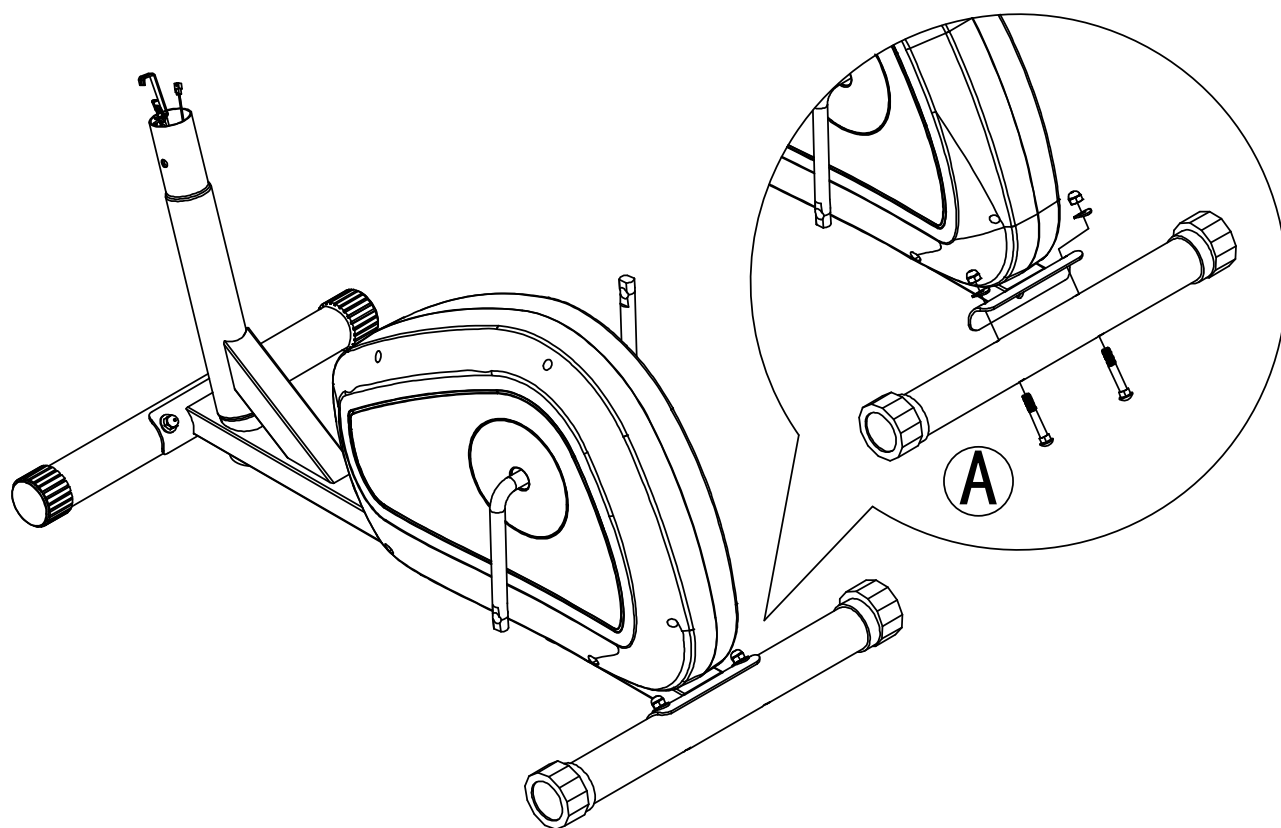
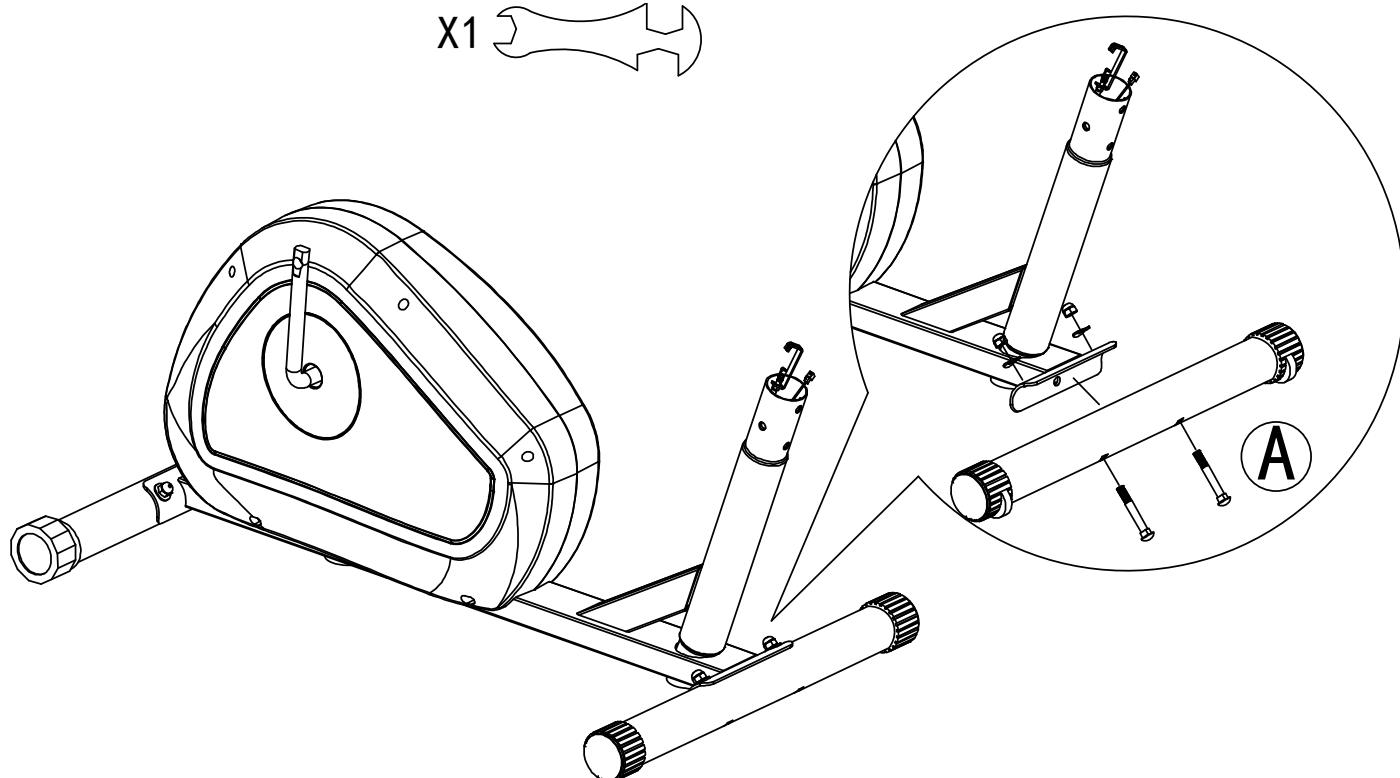
DESPIECE



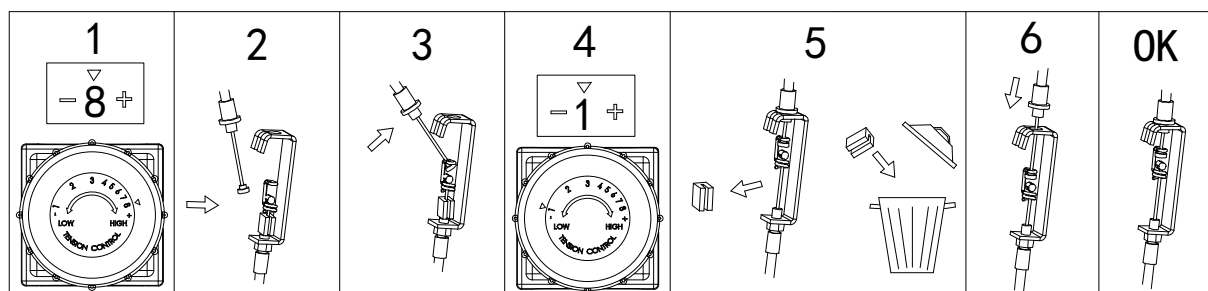
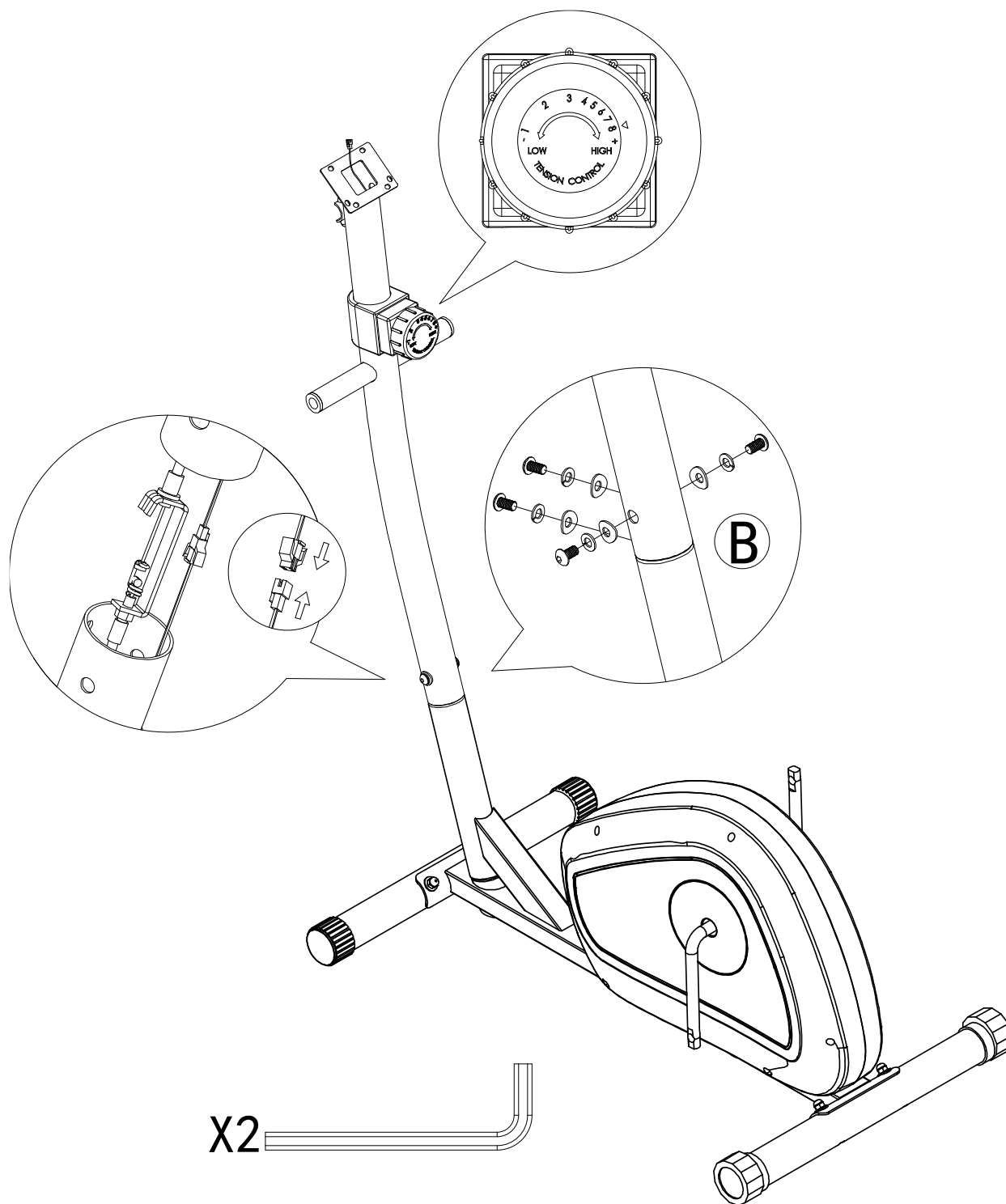
INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1

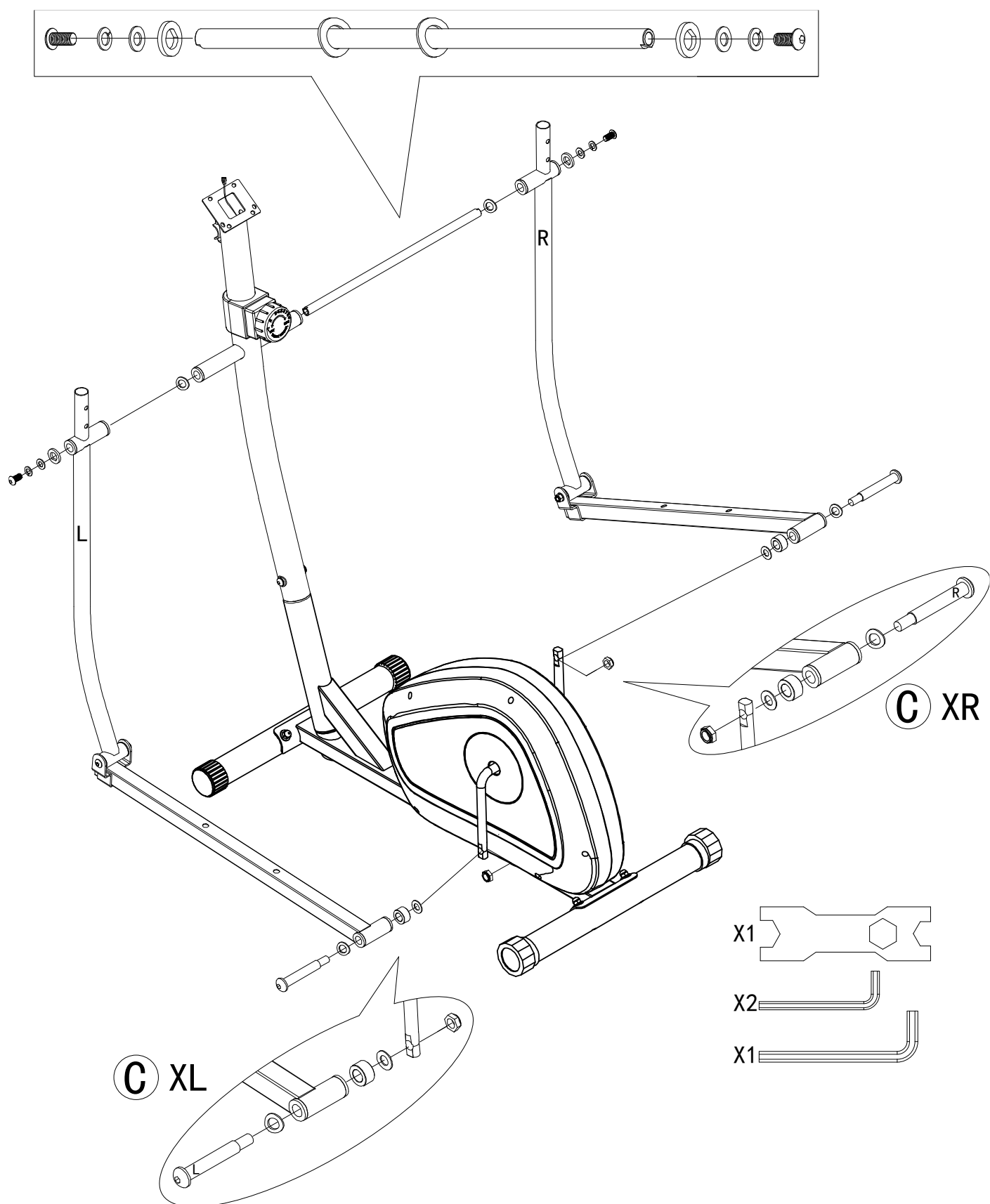
X1 



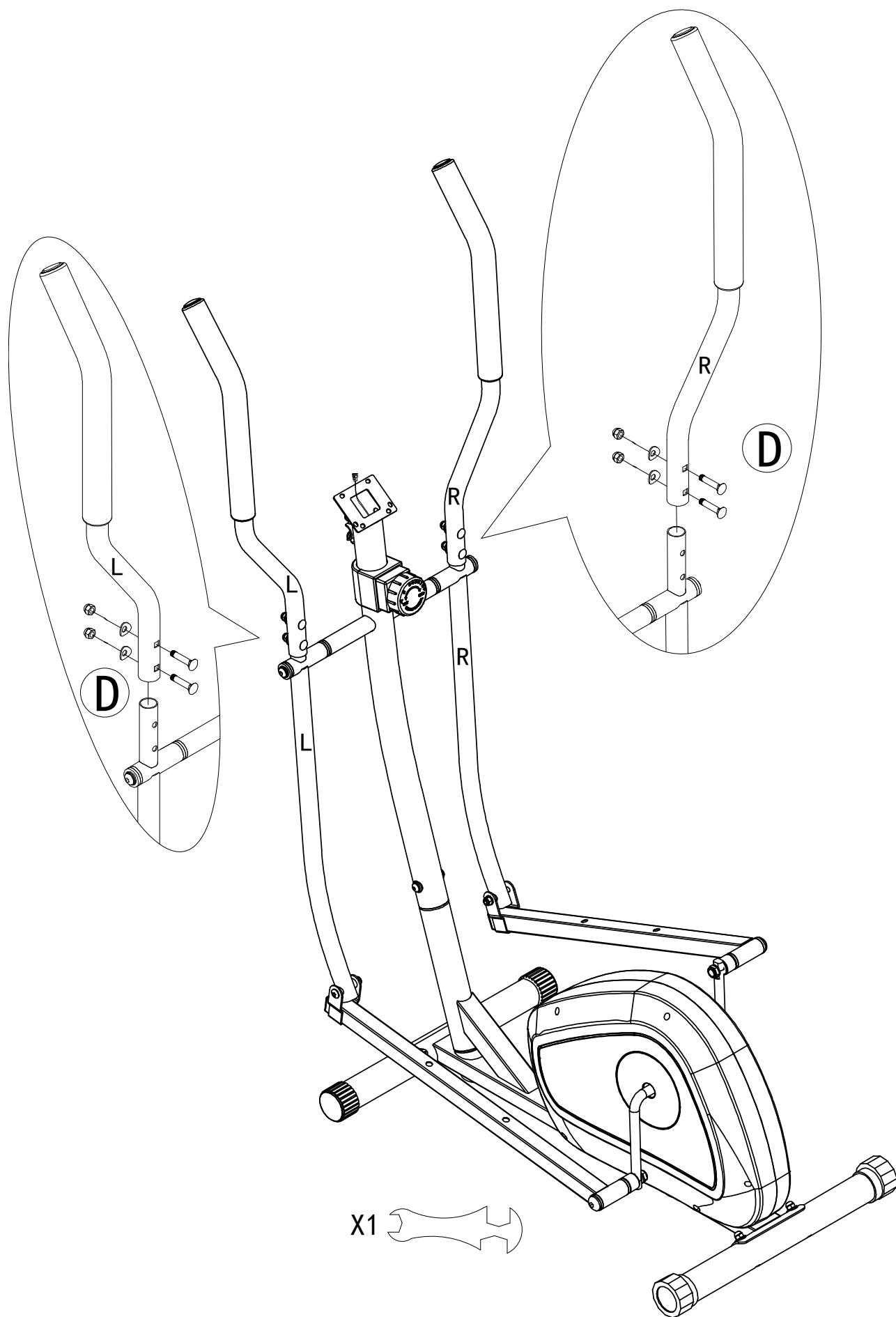
PASO 2



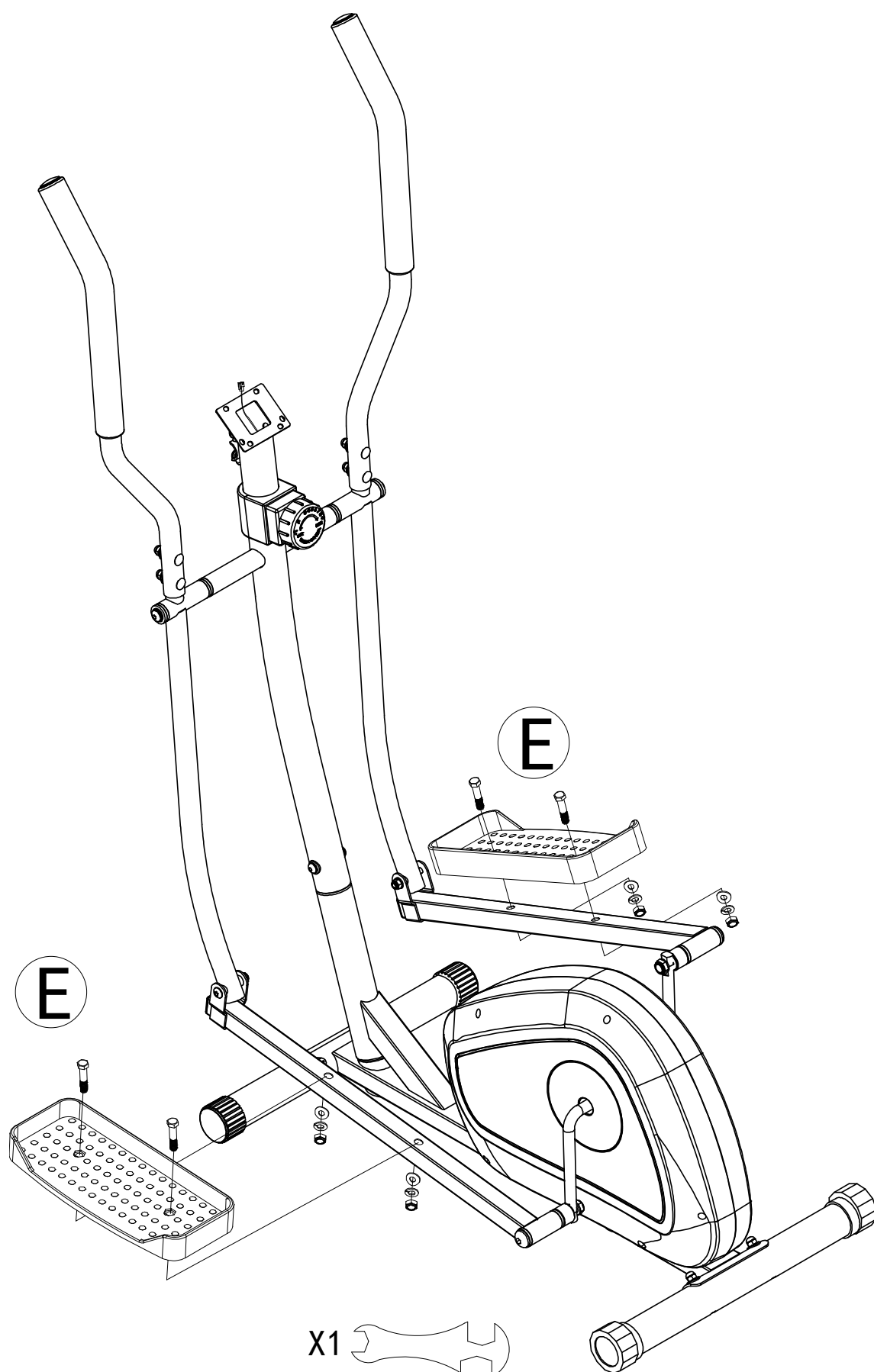
PASO 3



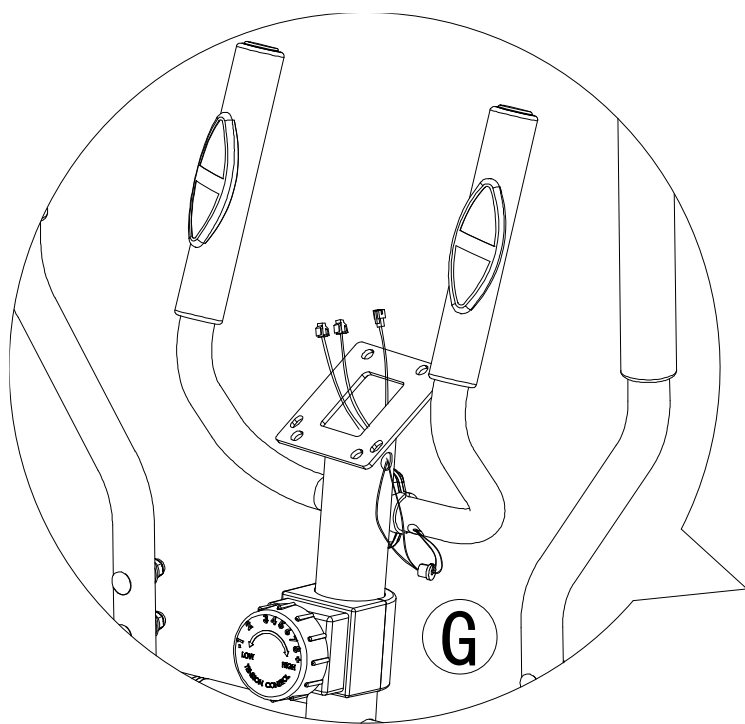
PASO 4



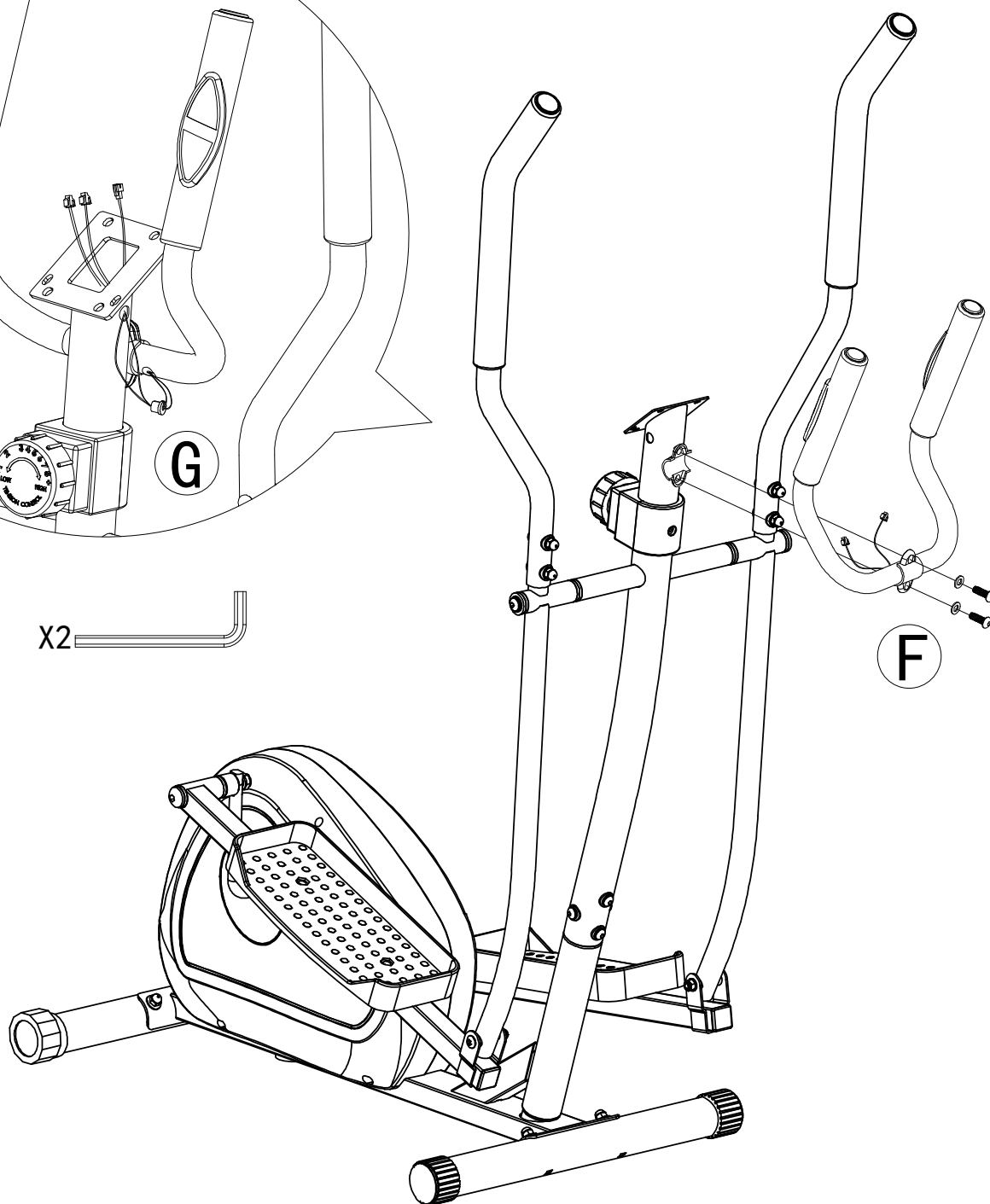
PASO 5



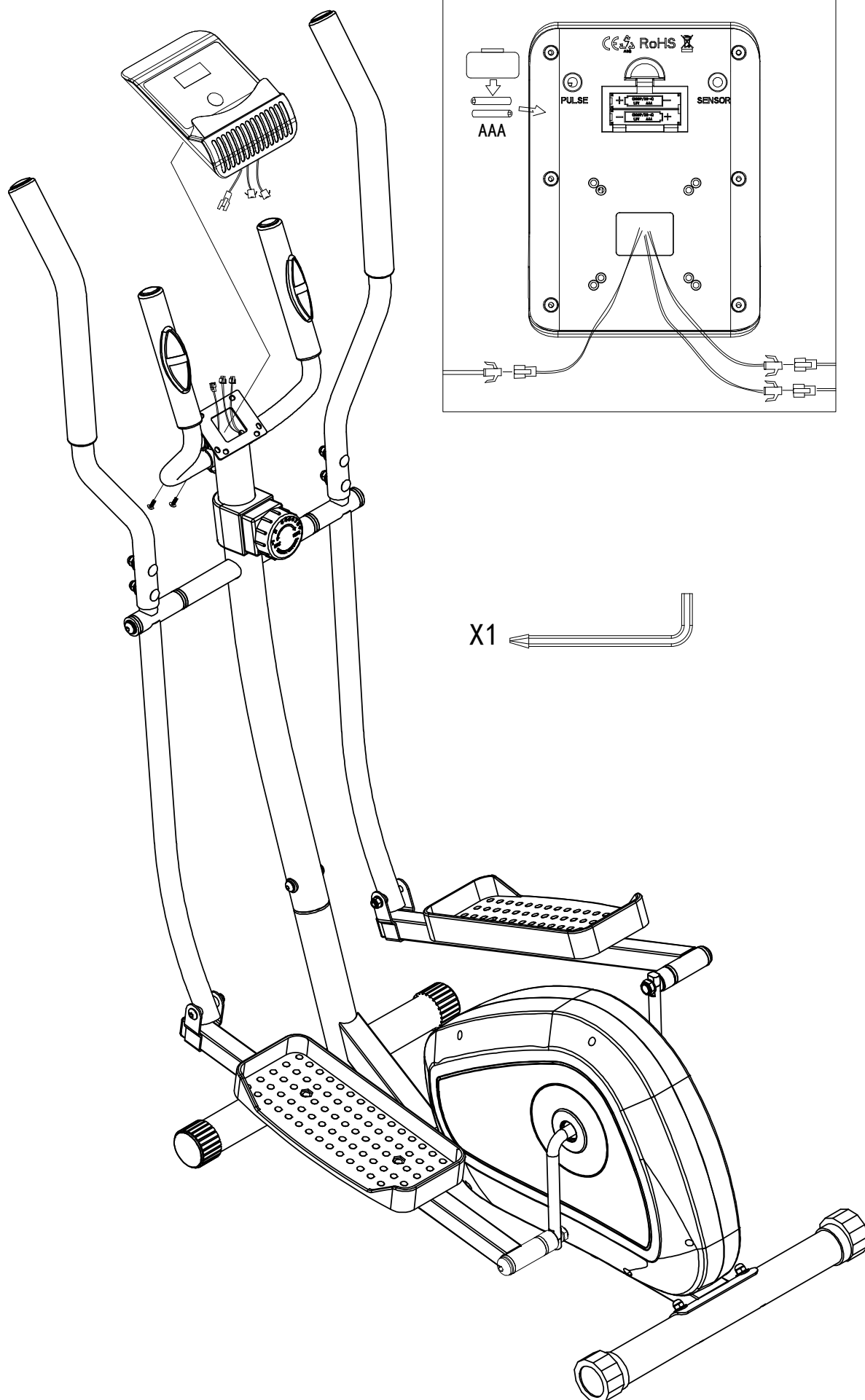
PASO 6



X2 



PASO 7



FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES:

TIEMPO (TMR)	00:00-99:59
VELOCIDAD (SPD)	0.0-99.9 km/h
DISTANCIA (DIST)	0.00-99.99 km
CALORÍAS (CAL)	0.0-999.9 kcal
ODÓMETRO (ODO)	0-9999 km
PULSO (PUL)	40-240 BPM

FUNCIONES DE LAS TECLAS:

MODE: Permite seleccionar y mantener en pantalla una función determinada.

SET (SI ESTÁ DISPONIBLE): Permite configurar los valores de TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

RESET (SI ESTÁ DISPONIBLE): Presione esta tecla para restablecer el valor a cero.

FUNCIONAMIENTO:

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

- ◆ El monitor se enciende al presionar cualquier tecla o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.
- ◆ El monitor se apaga automáticamente si no recibe señal de velocidad ni se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. RESET

El monitor puede reiniciarse cambiando la batería o manteniendo presionada la tecla MODE durante 3 segundos.

3. MODE

Permite seleccionar entre el modo SCAN o visualizar una función específica. Si no desea utilizar el modo SCAN, presione la tecla MODE hasta que el indicador de la función deseada aparezca en pantalla.

FUNCIONES:

1. TIEMPO (TIME):

Presione la tecla MODE hasta seleccionar TIME. Al comenzar el ejercicio, se mostrará el tiempo total de entrenamiento.

2. VELOCIDAD (SPEED):

Presione la tecla MODE hasta seleccionar SPEED. Se mostrará la velocidad actual.

3. DISTANCIA (DISTANCE):

Presione la tecla MODE hasta seleccionar DISTANCE. Se mostrará la distancia recorrida durante el entrenamiento.

4. CALORÍAS (CALORIE):

Presione la tecla MODE hasta seleccionar CALORIE. Al comenzar el ejercicio, se mostrarán las calorías consumidas.

5. ODÓMETRO (ODOMETER) (SI ESTÁ DISPONIBLE):

Presione la tecla MODE hasta seleccionar ODOMETER. Se mostrará la distancia total acumulada.

6. PULSO (PULSE) (SI ESTÁ DISPONIBLE):

Presione la tecla MODE hasta seleccionar PULSE. Se mostrará la frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto. Coloque las palmas de las manos sobre ambos sensores de pulso (o coloque el clip en la oreja, según el modelo) y espere aproximadamente 30 segundos para obtener una lectura más precisa.

SCAN: Muestra automáticamente las diferentes funciones, alternando entre ellas cada 4 segundos.

BATERÍA: Si el monitor no muestra la información correctamente, retire las baterías y vuelva a colocarlas.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CAMBIO DE BATERÍAS

Para cambiar las baterías del monitor, deslícelo para retirarlo de su soporte. Retire la tapa del compartimiento ubicada en la parte posterior y extraiga las baterías. Reemplácelas por baterías AAA. Finalmente, vuelva a colocar la tapa y deslice el monitor nuevamente en su soporte.

EL MONITOR NO FUNCIONA CORRECTAMENTE

Si el monitor no funciona correctamente, verifique que el cable inferior del sensor esté conectado al cable superior del sensor y que este último esté correctamente conectado al monitor. Si después de realizar estas verificaciones el problema continúa, compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que tengan carga.

NO HAY RESISTENCIA

Si la bicicleta no ofrece resistencia al pedalear, verifique que el cable superior de tensión esté correctamente conectado al cable inferior de tensión.

MANTENIMIENTO

1. Antes de utilizar la bicicleta, verifique siempre que todos los tornillos y tuercas estén correctamente ajustados.
2. Las baterías agotadas deben desecharse de manera adecuada. No las arroje junto con los residuos domiciliarios.
3. Cuando el equipo llegue al final de su vida útil, retire las baterías del monitor y deséchelas por separado en un punto de recolección adecuado.

DESECHO DE BATERÍAS

1. Las baterías agotadas deben desecharse de manera adecuada. No las arroje junto con los residuos domiciliarios.
2. Cuando el equipo llegue al final de su vida útil, retire las baterías del monitor y deséchelas por separado en un punto de recolección adecuado.

Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. La ingestión de una batería puede ser extremadamente peligrosa. En caso de ingestión, busque atención médica de inmediato.

RECOMENDACIONES Y MANTENIMIENTO DE TU BICICLETA/ELÍPTICO

RECOMENDACIONES

- La bicicleta/elíptico (el equipo) puede resultar insegura si se **pierde o afloja** alguna parte de la misma. Como cualquier otro producto de fitness, el equipo **debe someterse a un mantenimiento regular**
- Por favor, contáctese con nosotros para comprar los repuestos **originales**.
- Nunca permita que **más de una persona** utilice el equipo al mismo tiempo.
- Siga paso a paso las instrucciones de montaje.
- La garantía **no cubre** defectos en el montaje en caso de no ser realizado por personal técnico autorizado.
- Este equipo es para **uso doméstico** y requiere de **mantenimiento preventivo**.
- La omisión del mantenimiento **anula la garantía**.
- Guarde el equipo en un lugar **seco, limpio y alejado de los niños**.
- Asegúrese que el equipo no hace ningún ruido raro y que el pedaleo es fluido.
- Es **importante** fijarse en que esté bien apoyado sobre el piso y que no se mueva ni balancee al pedalear.

MANTENIMIENTO

Diario o después de cada sesión:

- Verificar que no haya partes flojas y que los ajustes de asiento y manubrio no estén dañados.
- Limpiar excesos de transpiración.

Semanal:

- Verificar sistema de freno o tensión.
- Chequear todas las perillas de regulación y freno.

Mensual:

- Verificar el ajuste de los pedales, palancas y ejes. En caso necesario, ajustar.
- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.
- Estado general del equipo. Limpiar, lubricar en caso de ser necesario.
- Remover el caño del asiento y el caño del manubrio y limpiarlos.

Trimestral:

- Verificar el ajuste de las articulaciones. En caso necesario, ajustar.

Anual:

- Chequear el sistema de tensión, correa, soportes delantero y trasero. Ajuste general.

LIMPIEZA

- **Después de cada ejercicio**, asegúrese de que la unidad se limpió con un paño seco y se eliminó los restos de sudor sobre la cinta.

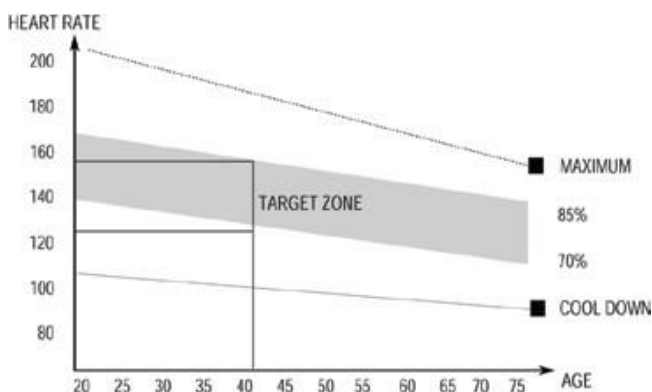
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intensivo

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma

de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

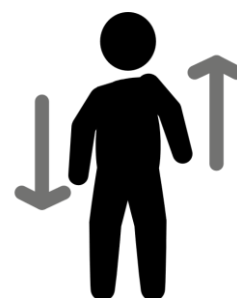
MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba. Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS



Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES



Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



TOQUE DE PIES



Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.