

Corplus Fitness

R#Move

MANUAL
DE USUARIO



INFORMACION DE SEGURIDAD IMPORTANTE

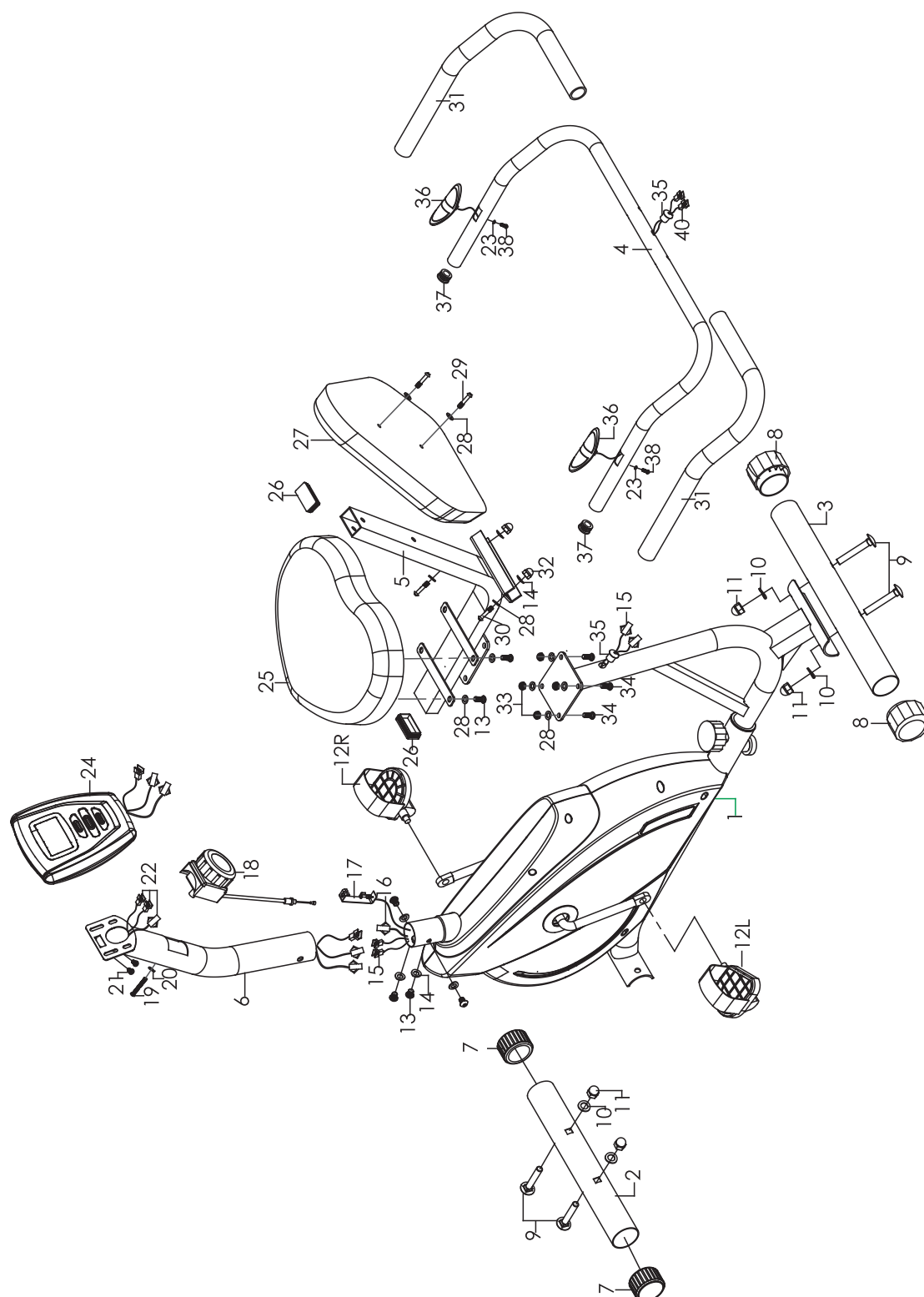
Estimado cliente,

Siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad cuando use este equipo: Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo.

- 1.** Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- 2.** Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, se sugiere seguir ejercicios de relajación para el enfriamiento.
- 3.** Antes de usar el equipo, por favor, asegúrese de que ninguna de las partes está dañada, y de que todo esté bien ajustado. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Es recomendable el uso de una estera u otro material para cubrir el piso.
- 4.** Por favor, use ropa y calzado apropiados cuando entrene con el equipo. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien las correas de los pedales.
- 5.** No intente ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgen problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- 6.** No use el equipo al aire libre.
- 7.** Este equipo es para uso doméstico únicamente.
- 8.** Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
- 9.** Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- 10.** Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.

ADVERTENCIA: ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, CONSULTE CON SU MEDICO DE CABECERA. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVIDUOS DE MAS DE 35 AÑOS DE EDAD O AQUELLOS QUE POSEAN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENTRENAR CON LA BICILETA DE SPINNING.

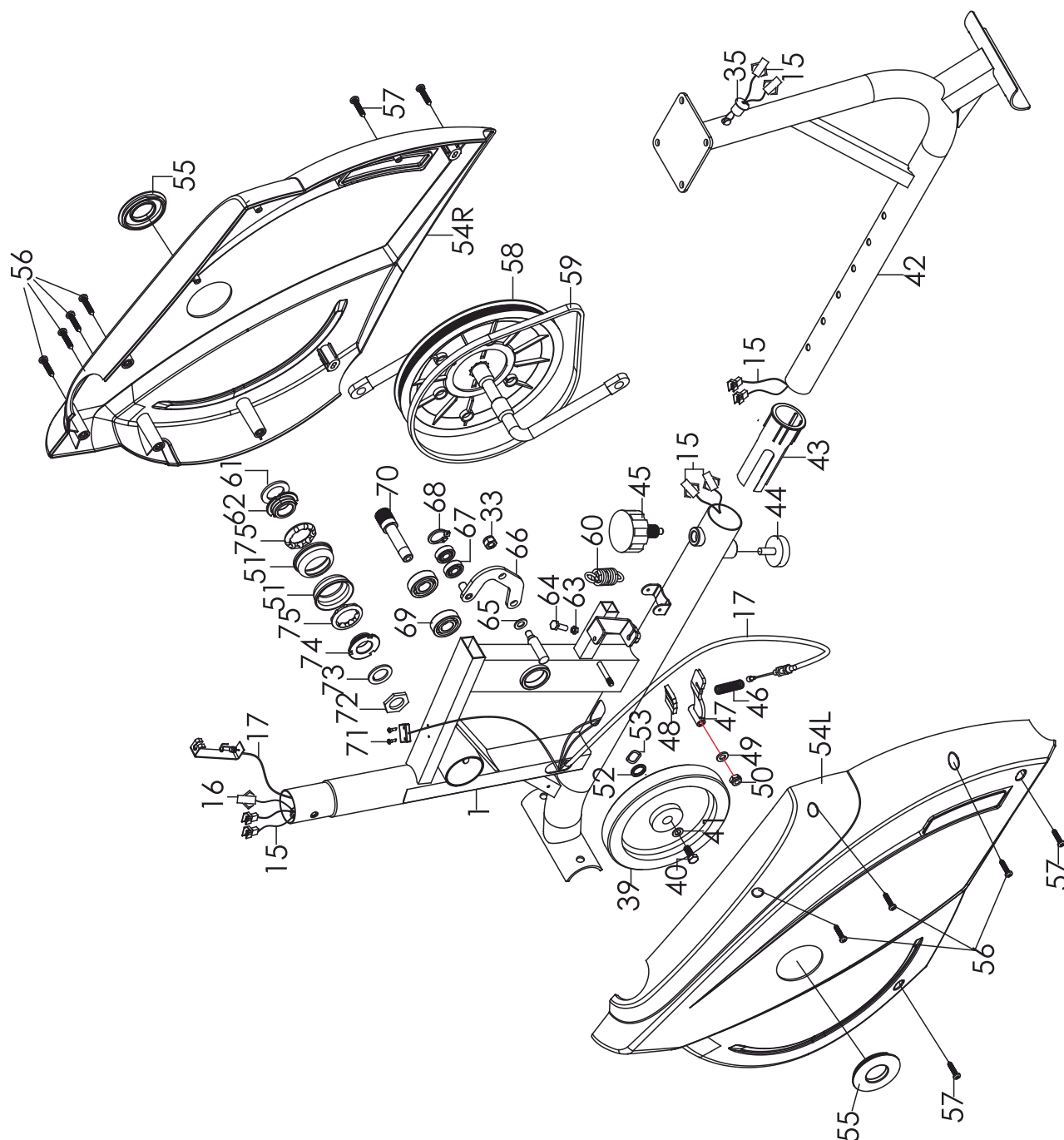
VISTA EXPANDIDA Y LISTA DE PARTES



Atención

Será perjudicial si usted desobedece las precauciones antes mencionadas.

VISTA EXPANDIDA Y LISTA DE PARTES



Atención

Será perjudicial si usted desobedece las precauciones antes mencionadas.

Listado de partes

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Marco principal	1	33	Tuerca de seguridad M8	5
2	Estabilizador delantero Φ50*δ1.35*360	1	34	Tornillo interior de cabeza hexagonal M8*15	4
3	Estabilizador trasero Φ50*δ1.35*430	1	35	Enchufe del cable Φ12	2
4	Manillar Φ25*δ1.5*1157	1	36	Cable del sensor de pulso de mano L600	2
5	Soporte del respaldo	1	37	Clavija interior	2
6	Poste delantero	1	38	Tornillo de cabeza cruzada ST4.2*20	2
7	Tapa movable del extremo del estabilizador delantero	2	39	Rueda magnética Φ180*25/2.0kg	1
8	Tapa movable del extremo del estabilizador trasero	2	40	Tornillo exterior de cabeza hexagonal M8*20	1
9	Tornillo de carro M10*56	4	41	Arandela plana Φ24*Φ8.0*2.0	1
10	Arandela de arco φ20*φ10*δ2.0	4	42	Poste del asiento	1
11	Tuerca de domo M10	4	43	Cojinete plástico	1
12L	Pedal izquierdo (1/2)"	1	44	Almohadilla Φ35*20	1
12R	Pedal derecho (1/2)"	1	45	Pin elástico M16*1.5	1
13	Tornillo interior de cabeza hexagonal M8*15	8	46	Resorte φ10*φ1.0*53	1
14	Arandela de arco φ16*φ8*1.5	6	47	Soporte magnético	1
15	Cable inferior L1000	4	48	Imán 25*5*10	3
16	Sensor	1	49	Arandela plana Φ6*Φ9*1.0	1
17	Cable inferior de tensión L800	1	50	Tuerca de seguridad M6	1
18	Control de tensión L290	1	51	Cojinete Φ55.6*16	2
19	Tuerca de cabezacruzada M5*50	1	52	Arandela corrugada Φ21*Φ15.2*3.0	1
20	Arandela de arco φ5	1	53	Arandela en el eje Φ15*Φ20*δ0.3	1
21	Tuerca de cabeza cruzada M5*10	2	54L	Cubierta izquierda de la cadena	1
22	Cable medio del sensor L550	3	54R	Cubierta derecha de la cadena	1
23	Arandela plana φ5*φ9*δ0.8	2	55	Cubierta de la manivela	2
24	Medidor	1	56	Tuerca de cabeza cruzada ST4.2*25	5
25	Sillín	1	57	Tuerca autoperforante de cabeza cruzada ST4.2*25	4
26	Clavija del tubo	2	58	Polea de correa con manivela	1
27	Soporte del respaldo	1	59	Correa PJ6/320	1
28	Arandela plana φ16*φ8*1.5	12	60	Polea Φ20*39*δ3.2	1
29	Tornillo interior de cabeza hexagonal M8*40	2	61	Arandela plana II Φ40*2.8	1
30	Tornillo interior de cabeza hexagonal M8*40	2	62	Cojinete extractor II	1
31	Empuñadura de goma espuma L580	2	63	Tornillo exterior de cabeza hexagonal M6	1
32	Tuerca de domo M8	2	64	Tornillo exterior de cabeza hexagonal M6*20	1

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
65	Arandela plana $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2.0$	1	71	Tuerca de cabeza cruzada ST2.9*9.5	2
66	Placa de presión	1	72	Tuerca hexagonal plana	1
67	Cojinete 6000Z	2	73	Arandela de parada $\Phi 35 \times 2.0$	1
68	Clip circular	1	74	Cojinete extractor I	1
69	Cojinete 6002Z- $\Phi 15 \times \Phi 32 \times 9$	2	75	Cojinete $\Phi 44.5$	2
70	Eje magnético de la rueda $\Phi 15 \times 86$	1			



Atención | Por favor, asegure que esten completas todas las piezas necesarias.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

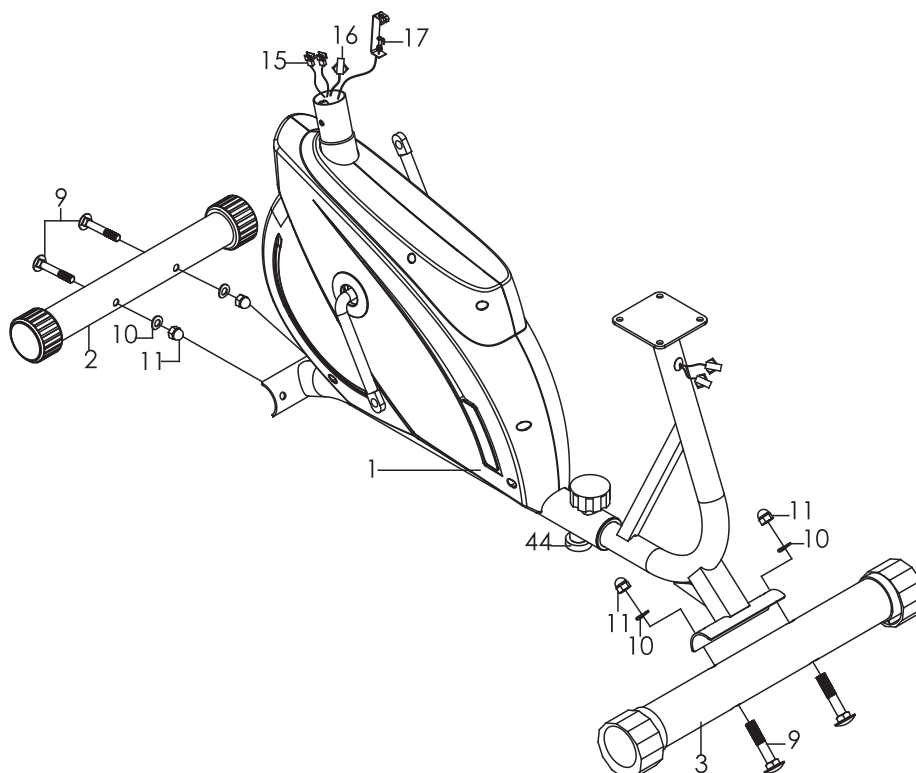
PREPARACIÓN:

- A. Antes de ensamblarlo asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del equipo.
- B. Utilice las herramientas incluidas para el ensamblado.
- C. Antes de ensamblar, asegúrese de tener todas las partes necesarias (En las paginas anteriores encontrara un diagrama expandido y una lista de piezas con sus números correspondientes).

ENSAMBLADO:

1 | Instalación de los estabilizadores delantero y trasero.

Coloque el estabilizador delantero (2) en el marco principal (1) con dos tornillos de carro M10 * 56 (9), dos arandelas de arco 10 * $\phi 20$ * $\delta 2.0$ (10) y dos tuercas de domo M10 (11). Posicione el estabilizador trasero (3) en el marco principal (1) con dos tornillos de carro M10 * 56 (9), dos arandelas de arco 10 * $\phi 20$ * $\delta 2.0$ (10) y dos tuercas de domo M10 (11). Coloque la almohadilla (44) en la parte inferior del marco principal (1).



2 Instalación del poste del manillar.

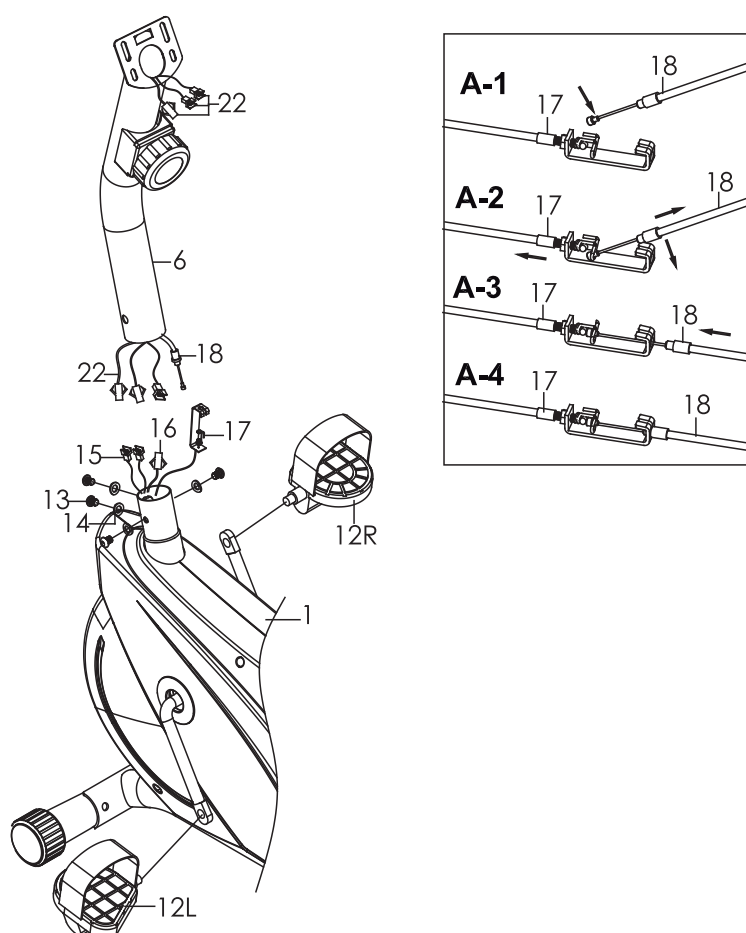
Conecte el cable inferior (15), el sensor (16) con el cable medio del sensor (22). Fije el control de tensión (18) con el cable inferior (17) como indica la ilustración A1-A4.

Inserte el poste delantero (6) en el marco principal (1) y apriete con cuatro tornillos exteriores hexagonales interior M8 * 15 (24), cuatro arandelas de arco * 16 * $\varnothing$ 8 * 1,5 (14).

Conecte el pedal izquierdo (12L) a la manivela izquierda del bastidor principal (1), el pedal derecho (12R) a la manivela derecha del bastidor principal (1).

Vea la marca "R" y "L" (derecha e izquierda) en los pedales (12L) y (12R).

Coloque las correas de los pedales en los pedales(12L) y (12R).

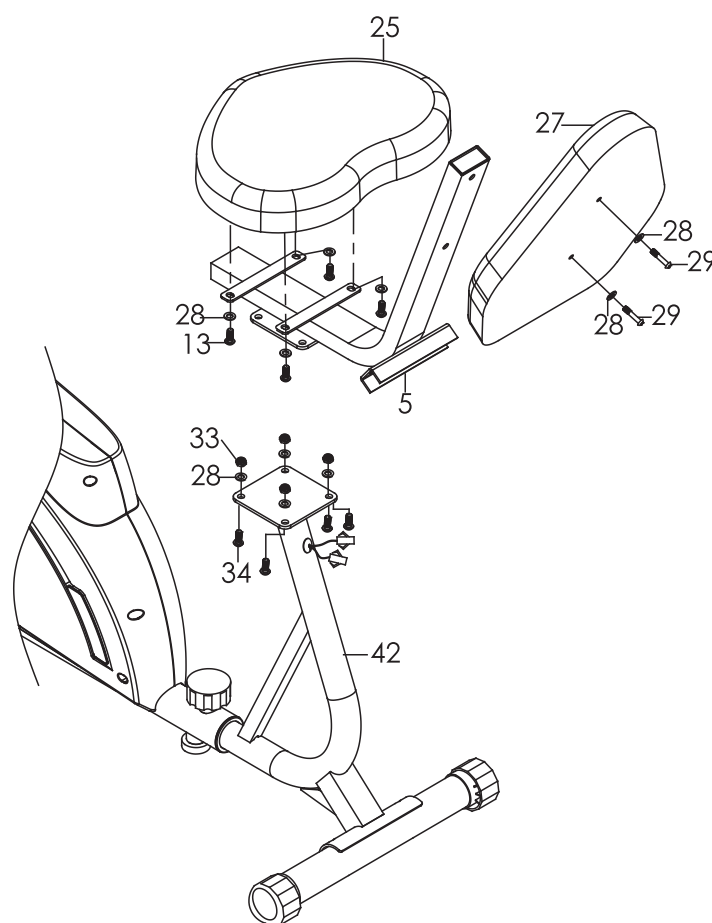


NOTA

- El pedal derecho (R) debe ser enroscado en sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo (L) debe ser enroscado en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Ajuste las correas de los pedales de manera de que entren cómodamente sus pies.

3 | Instalación de la almohadilla del asiento y del poste del asiento

Coloque el poste del respaldo (5) en el poste del asiento (42) con el tornillo interior de cabeza cruzada M8*20, cuatro arandelas planas $\phi 16 \times \phi 8 \times 1.5$ y cuatro tuercas de seguridad M8 (33). Ubique el sillín (25) en el poste de soporte del respaldo (5) con cuatro tornillos interiores de cabeza hexagonal M8*15 (13) y cuatro arandelas planas $16 \times \phi 8 \times 1.5$ (28). Coloque el respaldo (27) en el poste de soporte del respaldo (5) con dos tornillos internos de cabeza hexagonal perno M8*40 y dos arandelas planas $16 \times \phi 8 \times 1.5$ (28).

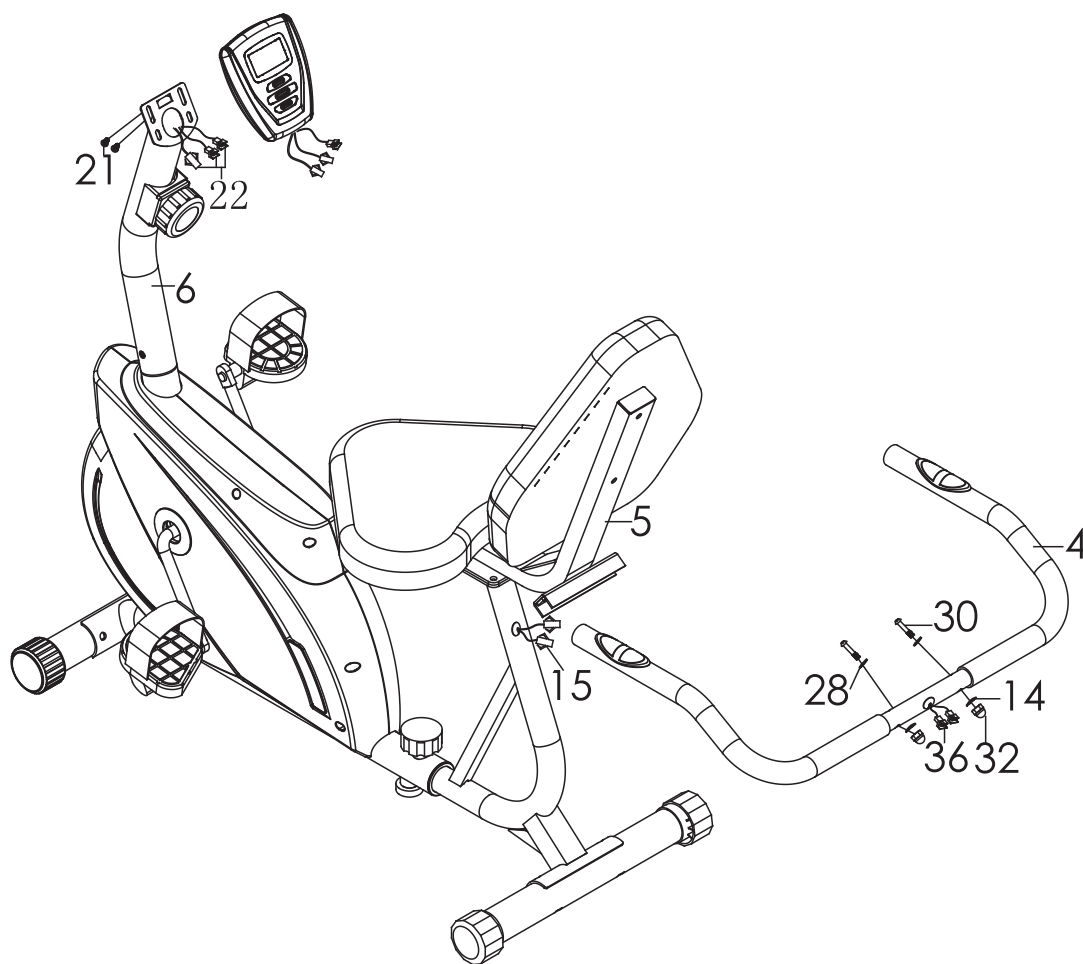


4 | Instalación del manillar y la computadora

Conecte tres cables medios del sensor (22) con el cable que viene con el consola (24).

Coloque el metro/medidor (24) en el poste delantero (6) con dos tuercas de cabeza cruzada M5*10 (21). Instale el manillar en el poste de soporte del respaldo (5), ajuste con dos tornillos interiores de cabezacruzada M8*45 (30), dos arandelas planas 16* ϕ 8*1.5 (28), dos arandelas de arco 16* ϕ 8*1.5 (14) y dos tuercas de domo M8 (32).

Conecte el cable de pulso de mano (36) con el cable inferior (15).



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES

TIME(TMR).....	00:00-99:00
ODOMETER (si está incluido en su equipo).....	0-999.9 KM or ML
SPEED(SPD).....	0.0-99.9 KM/H
PULSE*(si está incluido en su equipo).....	40-240 BPM
DISTANCE(DST).....	0.00-999.9 KM
CALORIES(CAL).....	0-9999 KCAL



FUNCIONES DE LAS TECLAS

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.
PULSE: Pulse para iniciar o detener el funcionamiento de la función. * (SI TIENE)
SET: La tecla le permite elegir un valor objetivo para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE
RESET: Tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

1. 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 la velocidad no tiene entrada de señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
2. RESET: La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.
3. MODE: Para elegir el SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneado, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comienza a parpadear.

FUNCIONES

1. TIME: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará al iniciar el ejercicio.
2. SPEED: Presione la tecla MODE hasta que el indicador avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.
3. DISTANCE: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Aparecerá la distancia de cada entrenamiento.
4. ODOMETER (SI TIENE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. La distancia acumulada total se mostrará.
5. CALORIE: Presione la tecla MODE hasta que el

BATERÍA

Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS / MANTENIMIENTO

PROBLEMA	SOLUCION
No se muestran datos en la consola de la computadora.	1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero. 2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías. 3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.
La bicicleta se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta.
La bicicleta hace un ruido chirriante cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar flojos en la bicicleta. Por favor inspeccione los tornillos y apriete los que estén sueltos.

LIMPIEZA

La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.

Por favor, mantenga la, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

ALMACENAMIENTO

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

Guía para ejercicios de calentamiento

|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.



Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

|| 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.



MANTENGA
10 SEGUNDOS

|| TOQUE DE 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.



ESTIRAR
SUAVEMENTE

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



ANTES Y DESPUÉS
DE EJERCITAR

ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBAL

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.



MANTENGA
10 SEGUNDOS

CALENTARSE Y ENFRIARSE

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 suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo.



REPITA
3-4 VECES

Corplus Fitness

R#Move

www.corplus.fit