

Corplus Fitness

X#Bike

MANUAL
DE USUARIO



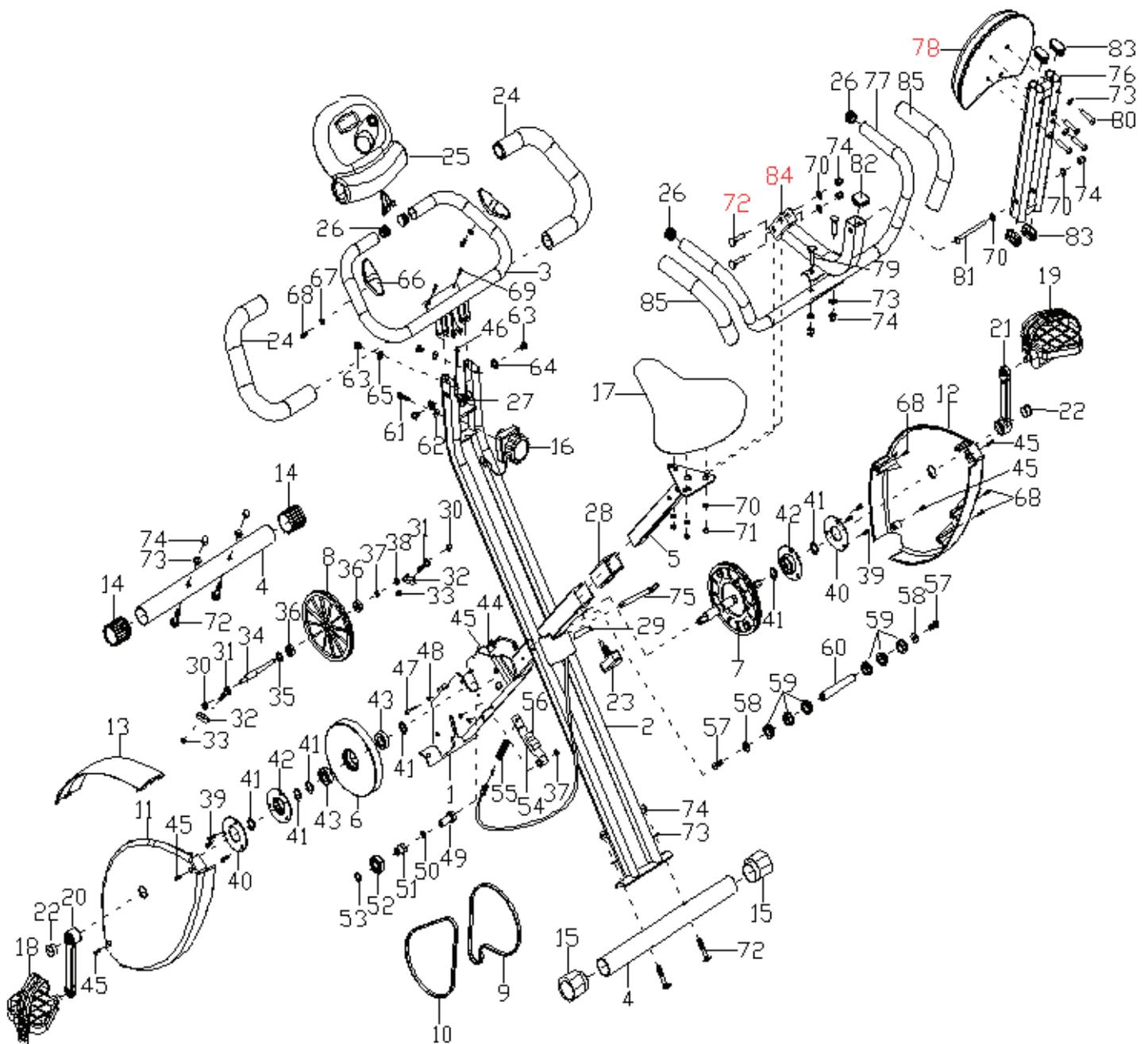
PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

 **Atención** | Siempre deben seguirse las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad cuando use este equipo.

- Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- Por favor, asegúrese de que ninguna de las partes esté dañada, y de que todo esté bien ajustado antes de usar el equipo. 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.
- Por favor, use ropa y calzado apropiados cuando entrene. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien los pedales.
- Si surgen problemas, suspenda el uso.
- No use el equipo al aire libre.
- Este equipo es para uso doméstico únicamente.
- Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Este equipo está diseñado para adultos solamente.
- El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- 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.

 Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

Despiece del equipo



Listado de partes

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Cuerpo principal (Partes soldadas)	1	13	Cubierta superior (313*75*61)	1
2	Soporte trasero (Partes soldadas)	1	14	Cubierta delant. (Φ38)	2
3	Manubrio (Partes soldadas)	1	15	Cubierta trasera (Φ38/PP)	2
4	Tubo pie (Φ38*1.5*400)	2	16	Control tensión (Ensamble)	1
5	Poste del asiento (Partes soldadas)	1	17	Asiento (DD-982AT)	1
6	Rueda inercial (Φ160*20/1.5Kg)	1	18	Pedal izquierdo (1/2)"	1
7	Plato correa (φ155)	1	19	Pedal derecho (1/2)"	1
8	Plato correa 2 (φ150)	1	20	Brazo izquierdo (5)"	1
9	correa 2 (240/J3)	1	21	Brazo derecho (5)"	1
10	correa1 (230/J3)	1	22	Cubierta brazo	2
11	Cubierta izq. (Laterales)	1	23	Perilla (M12)	1
12	Cubierta der. (Laterales)	1	24	Grip goma (φ33*φ23*300)	2

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
25	Monitor (Ensamble)	1	39	Perno (M6*10)	6
26	Cub. manubrio (ForΦ25*1.5)	4	40	Cubierta cojinete (Φ74*2)	2
27	Enchufe (22*16)	1	41	Cojinete (Φ17)	6
28	Cojinete (38*38)	1	42	Soporte del cojinete (φ74*φ35*φ12)	2
29	Tapa de goma (45*10*2.0)	1	43	Cojinete (6003Z)	2
30	Tuerca hex. (M10)	2	44	Sensor (300 mm PP+Cu cable)	1
31	Perno de carril (M6*46)	2	45	Tornillo cruzado (ST4.2*15)	5
32	Soporte U	2	46	cable (800 mm)	1
33	Tuerca de seg. (M6)	2	47	perno (M5*25)	1
34	husillo impulsado (Φ14*95 M10)	1	48	Arandela resorte (Φ5)	1
35	Arandela onda (Φ10)	1	49	Perno hexagonal (M8*20)	1
36	Cojinete (6000Z)	4	50	Arandela resorte (Φ8*Φ12*2.0)	1
37	Eje aro (Φ10)	2	51	Eje rueda (Φ20*23 M8)	1
38	Tuerca hex. (M10*5)	1	52	cojinete (6202)	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
53	Clip circular (Φ15)	1	67	Arandela plana (Φ5*Φ9)	2
54	Soporte magnético (Partes soldadas)	1	68	tornillo (ST4.2*20)	5
55	Resorte de presión (φ10*φ1.0*53)	1	69	Perno (M5*10)	2
56	Imán (18*9*5-2800 gauss)	4	70	Arandela plana (Φ8*Φ16*1.5)	7
57	Perno hexagonal (M8*15)	2	71	Tuerca de seg. (M8)	3
58	Arandela grande (φ8*φ24*2.0)	2	72	Perno de transp. (M8*45)	6
59	Buje de metal (Φ28*Φ16*10)	6	73	Arandela de arco (Φ8)	10
60	Eje de rotación (φ16*96)	1	74	Tuerca abovedada (M8)	9
61	perno (M5*20)	1	75	Pasador de seg. (Φ8*60)	1
62	Arandela grande (Φ5*Φ15)	1	76	Soporte respaldar (Partes soldadas)	1
63	Perno hexagonal (M6*15)	4	77	Manubrio respaldar (Partes soldadas)	1
64	Arandela plana (Φ6*Φ16*1.0)	2	78	Cojinete respaldar	1
65	Arandela de arco (Φ6*Φ16*1.0)	2	79	Perno de transp. (M8*40)	2
66	Sensor (largo 400)	2	80	Perno hex. ext. (M8*50)	4

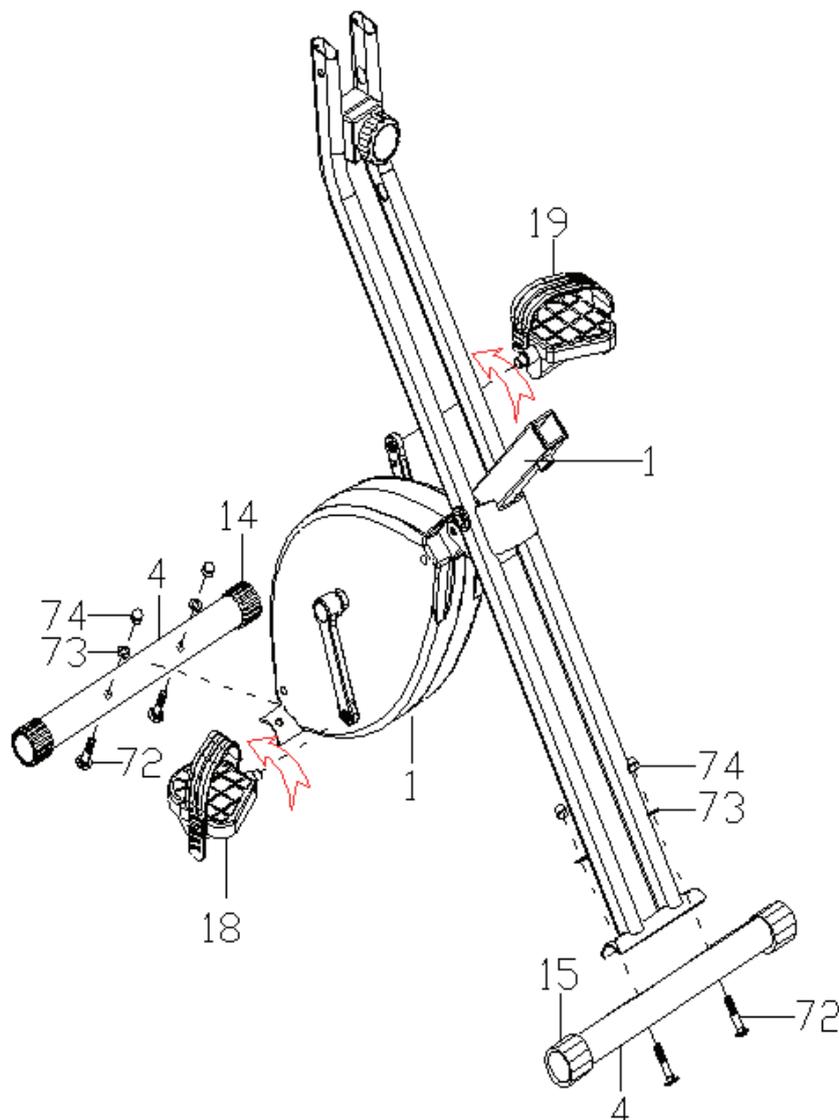
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
81	Perno hex. int. (M8*85)	1	84	Torre del asiento (Partes soldadas)	1
82	Plástico (Tubo 30*30)	1	85	Agarradera de goma (φ33*φ23*420)	2
83	Plástico (Tubo 20*40)	4			

Ensamblado

- 1 Fije el estabilizador delantero y trasero con el perno M8*50 (72), la arandela de arco 16*8*1.5 (73) y la tuerca abovedada M8 (74) al cuerpo principal (1).
- 2 Conecte el pedal izquierdo (18) y el pedal derecho (19) al cuerpo principal (1).

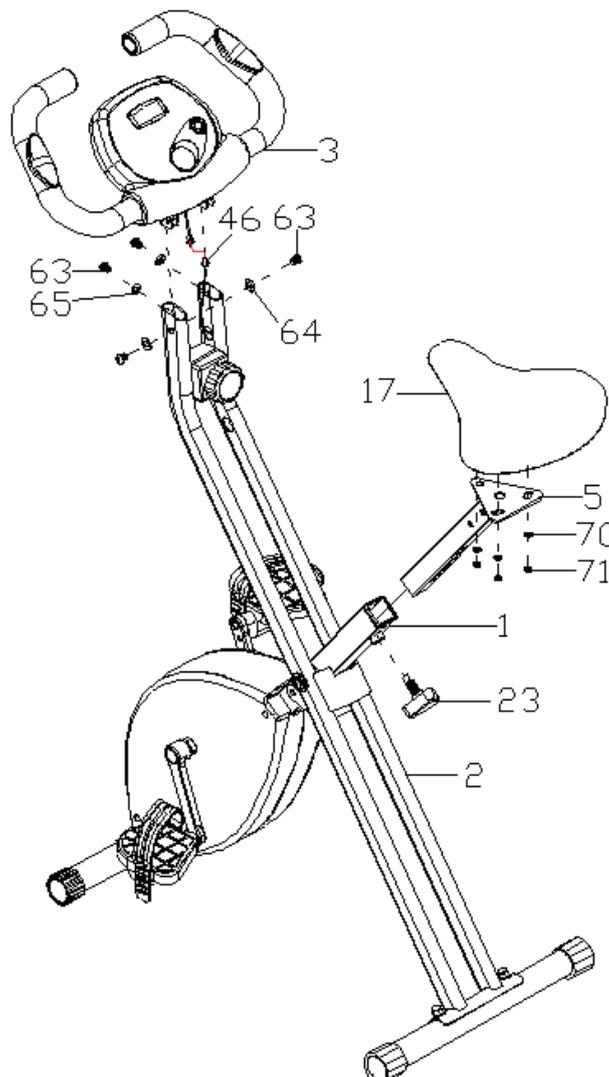
NOTA:

Gire el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.



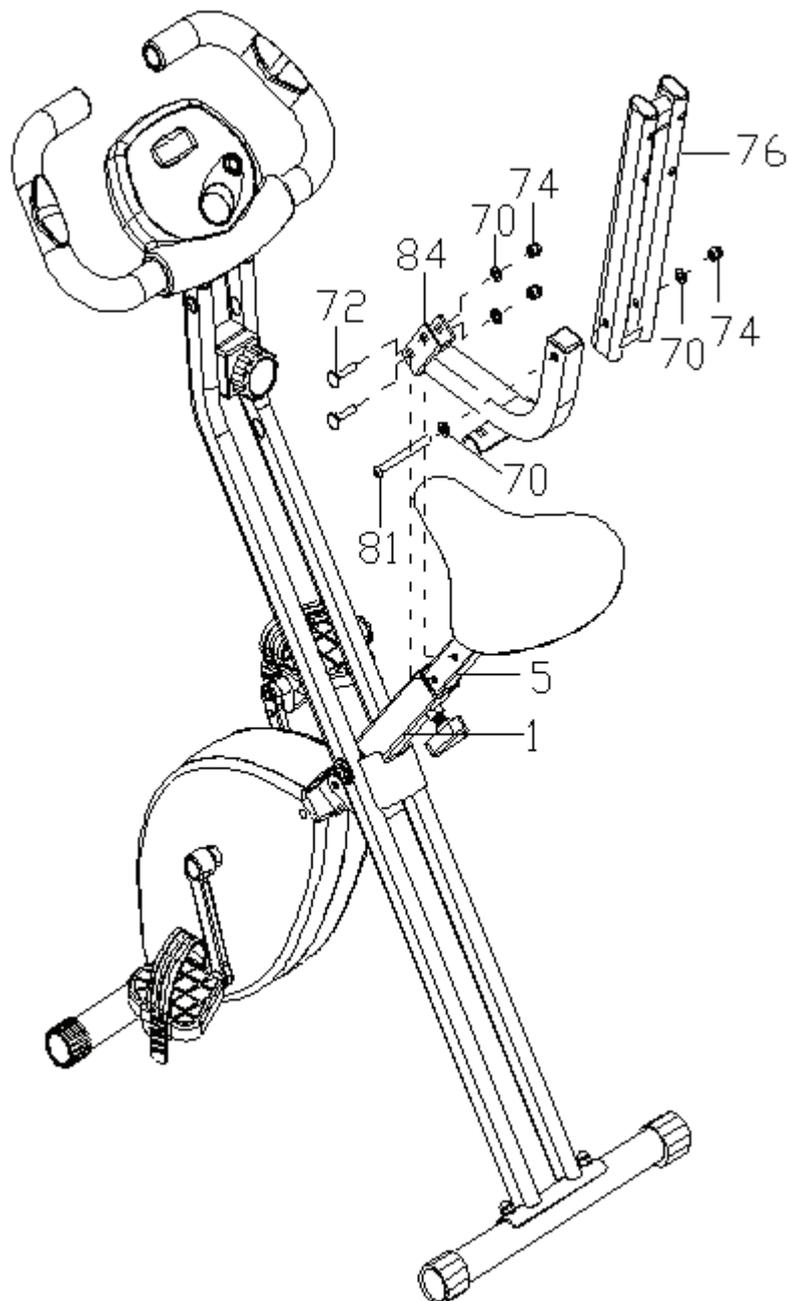
Ensamblado

- 3 | Bloquee el asiento (17) al poste del asiento (5) utilizando la tuerca de seguridad M8 (71) y la arandela 8 (70).
- 4 | Fije la silla y el poste de la silla al cuerpo principal (1), luego ajuste con la perilla (23).
- 5 | Conecte la computadora con el cable del sensor (46), fije el conjunto del manubrio (3) con el soporte de la parte posterior (2) utilizando el tornillo hexagonal interior (63), la arandela plana 6 y la arandela de arco (65).



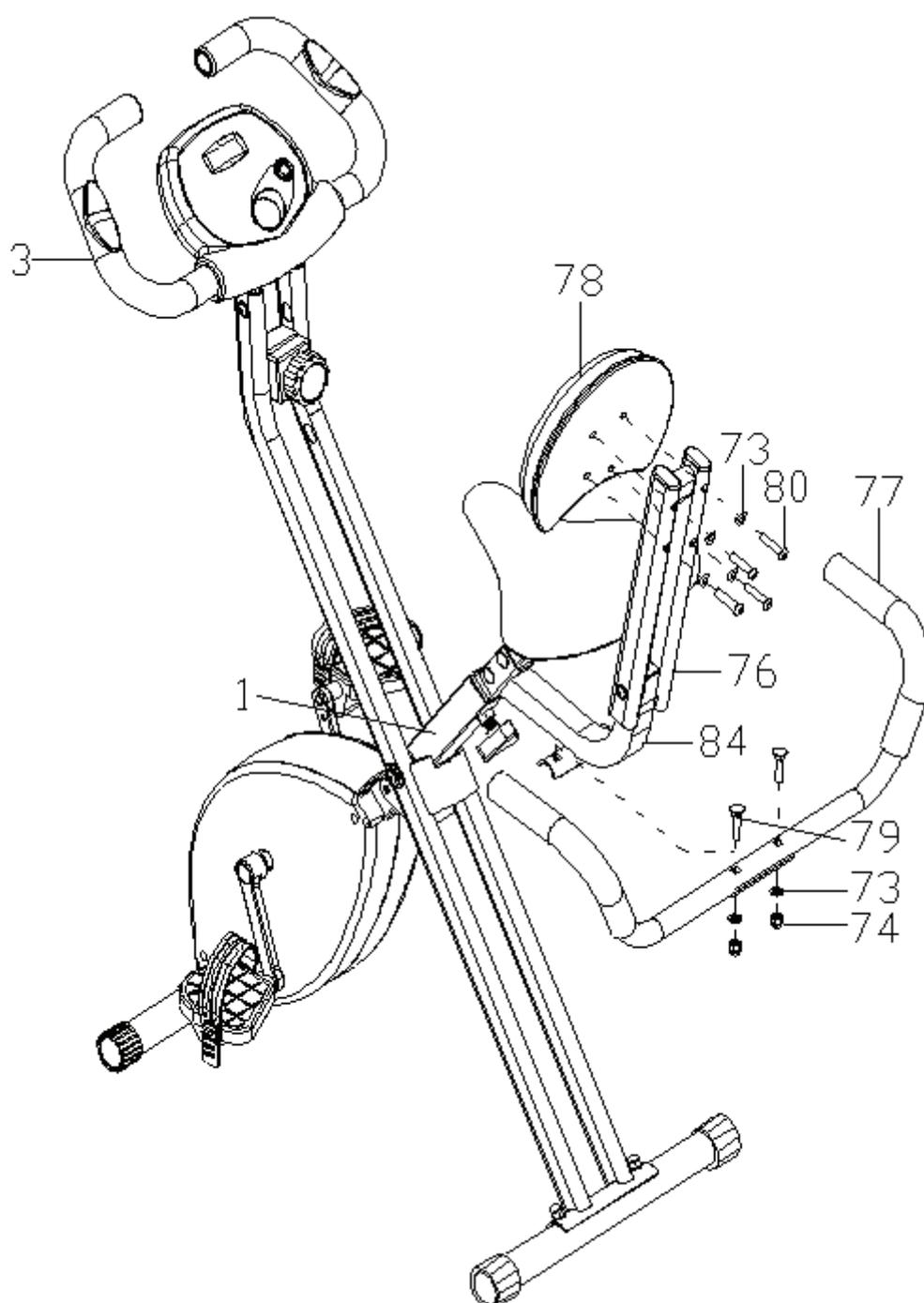
Ensamblado

- 6 | Bloquee la torre del asiento (84) al poste del sillín (5) con el perno (72), la arandela plana (70) y la tuerca abovedada (74).
- 7 | Fije el soporte posterior (76) a la torre del asiento (84) con el perno hexagonal interior (81) y la arandela plana (70).



Ensamblado

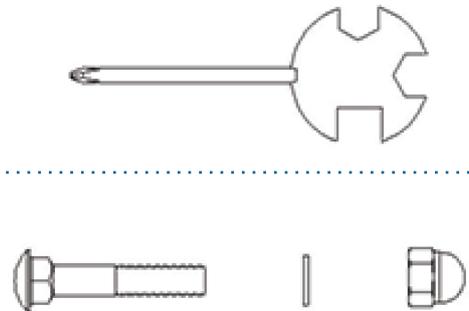
- 8 Fije el manubrio posterior (77) a la torre del asiento (84) con el perno (79), la arandela de arco (73) y la tuerca abovedada (74). Luego fije el respaldo del asiento (78) al poste del respaldo (76) usando el tornillo hexagonal interior (80) y la arandela de arco (73).



Herramientas

S13-S14-S15

Perno hexagonal M8*45 2PCS
Arandela plana Ø8 2PCS
Tuerca abovedada M8



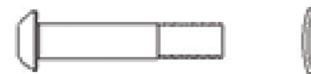
S6



S5



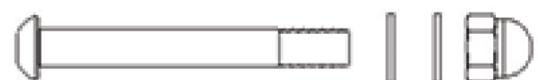
Perno hexagonal M8*50 4PCS
Arandela plana Ø8 4PCS



Perno de transporte M8*45 4PCS
Arandela plana Ø8 2PCS
Tuerca abovedada M8 4PCS



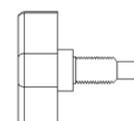
Perno hexagonal M8*85 1PCS
Arandela plana Ø8 2PCS
Tuerca abovedada M8 1PCS



Perno de transporte M8*40 2PCS
Arandela de arco Ø8 2PCS
Tuerca abovedada M8 2PCS



Perilla M12



Guía para ejercicios de calentamiento

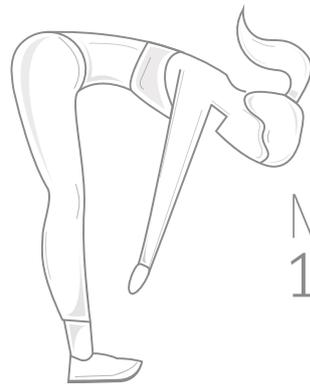
|| **Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento.** Haga todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, usted puede aumentar sus entrenamientos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



Mantenga cada estiramiento durante 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. Estire 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 ISQUIOTIBIAL

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

X#Bike

www.corplusfitness.com