

BT BODYTONE ELITE



Manual de usuario: **MTDP-YQ2209**

¡Importante!

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras referencias.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IMPORTANTE

LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.
- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.
- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie la computadora y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- De ser necesario, recurra al servicio técnico. La revisión y/o reparación del producto, debe ser realizada por personal calificado y utilizando piezas originales.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No utilice el equipo si el cable de alimentación está dañado o si no se encuentra funcionando apropiadamente.
- Nunca deje el equipo en funcionamiento si no está siendo utilizado.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar

la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco y sirve solo para determinar la tendencia del ritmo cardíaco que se tiene al utilizar el equipo.

- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

Las siguientes instrucciones aplican solamente a los equipos eléctricos.

- Desconecte el enchufe (si el equipo es eléctrico) del tomacorriente antes de ajustar, cambiar accesorios o antes de guardarlo.
- La temperatura ambiente permitida es de 5°C a 40°C. Si el equipo ha sido expuesto a bajas temperaturas, aguarde hasta que el mismo alcance la temperatura ambiente antes de enchufar y utilizar. Esta instrucción es especialmente importante para no dañar pantallas de la computadora u otros componentes eléctricos si fuera el caso.
- El enchufe del equipo debe encajar en un tomacorriente. No se debe modificar de manera alguna el enchufe. No utilice ningún adaptador con equipos de gimnasia con descarga a tierra. El uso de enchufes no modificados y de tomacorrientes adecuados reduce el riesgo de una descarga eléctrica.
- Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito eléctrico.
- Si fuese necesario, utilizar un alargador. Utilice un conductor 3, calibre 1mm² y no más de 2m de largo.
- Mantenga el cable de alimentación del equipo lejos de superficies calientes.
- Evite la exposición de equipos eléctricos de gimnasia a la lluvia y a humedad. La filtración de agua en los equipos eléctricos aumentará el riesgo de una descarga eléctrica.
- No utilice el cable de manera inapropiada. Nunca utilice el cable para transportar, tirar o desconectar su equipo de gimnasia. Mantenga el cable lejos de fuentes de calor, aceite, bordes afilados o piezas en movimiento. Un cable dañado o enredado aumenta el riesgo de descargas eléctricas.
- Al utilizar el equipo al aire libre, use un cable de extensión adecuado para uso en exteriores. La utilización de un cable prolongador apto para el uso externo reduce el riesgo de descargas eléctricas.

Peligro: Este equipo es de alta potencia; no comparta el mismo tomacorriente con otro artículo que posea alta potencia también. Enchufe este equipo en un solo toma y asegúrese que los fusibles sean de 10A. Nunca remueva la cubierta del motor salvo que sea instruido por un servicio técnico autorizado.

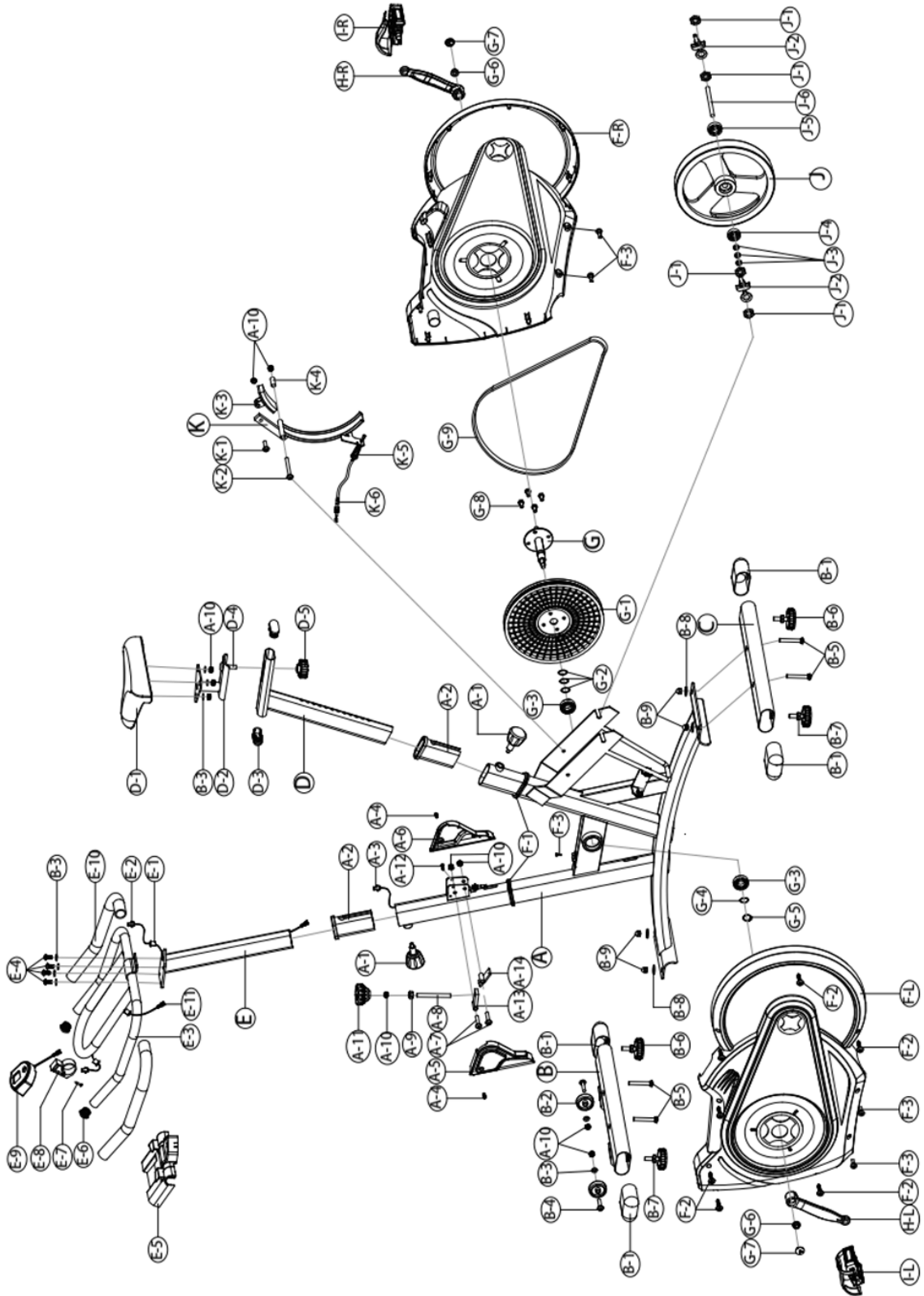
Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

INSTRUCCIONES OPERACIONALES IMPORTANTES

- Los cambios de velocidad no ocurren de inmediato. Por esto, establezca la velocidad deseada en la computadora y libere la llave de ajuste. La computadora cumplirá la orden de manera gradual.
- Tenga cuidado al realizar otras actividades en forma simultánea, tales como ver televisión, leer, etc. Estas distracciones podrían causar pérdida de equilibrio o el correrse del centro de la cinta causando pudiendo ocasionar algún accidente.
- Nunca sube o baje cuando la cinta esté en movimiento.
- En caso de ser necesario, quite la llave de seguridad para detener el equipo (el mismo se detendrá automáticamente). Al insertar nuevamente la llave, la pantalla se reiniciará.
- No aplique presión excesiva sobre las teclas de control. Funcionan perfectamente con una leve presión.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
A	Main Frame	1
A-1	Perilla de fijación M16	2
A-2	Buje del asiento	2
A-3	Cable de la computadora	1
A-4	Tornillo M5*10L	2
A-5	Protector izquierdo del freno	1
A-6	Protector derecho del freno	1
A-7	Tornillo M8*40	2
A-8	Barra del freno	1
A-9	Tuerca Nyloc M10	1
A-10	Tuerca Nyloc M8	9
A-11	Perilla de freno	1
A-12	Tornillo M5*20	1
A-13	Palanca de freno	1
A-14	Base del cable	1
B	Estabilizador frontal	1
B-1	Terminación	4
B-2	Rueda	2
B-3	Arandela M8	9
B-4	Tornillo M8*35	2
B-5	Perno de carrocería M8	4
B-6	Pata ajustable M10	2
B-7	Tuerca M10	2
B-8	Arandela M8	4
B-9	Tuerca M8	4
C	Estabilizador trasero	1
D	Tubo soporte del asiento	1
D-1	Asiento	1
D-2	Base deslizante	1
D-3	Terminación 20*40	2
D-4	Perno de carrocería M10	1
D-5	Perilla M10	1
E	Tubo soporte del manubrio	1
E-1	Tope del cable	3
E-2	Cable de la computadora	1
E-3	Manubrio	1
E-4	Perno hexagonal interno M8	1
E-5	Soporte para computadora	1
E-6	Terminación	2
E-7	Tornillo M4*25	1

LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
E-8	Base de la computadora	1
E-9	Computadora	1
E-10	Buje del manubrio	2
E-11	Cable de la computadora	1
F-L	Protector externo izquierdo	1
F-R	Protector externo derecho	1
F-1	Buje del protector	2
F-2	Tornillo M4*20	7
F-3	Tornillo M4*20	5
G	Eje de la rueda de la correa	1
G-1	Correa	1
G-2	Arandela	3
G-3	Rulemán 6004	1
G-4	Arandela curva	1
G-5	Aro	1
G-6	Tuerca de brida M10	2
G-7	Terminación del cigüeñal	2
G-8	Perno hexagonal M8	4
G-9	Correa	1
H-L	Cigüeñal izquierdo	1
H-R	Cigüeñal derecho	1
I-L	Pedal izquierdo	1
I-R	Pedal derecho	1
J	Flywheel	1
J-1	Tuerca hexagonal	4
J-2	Buje	2
J-3	Buje Ø8	1
J-4	Rulemán 6000	1
J-5	Rulemán 6300	1
J-6	Flywheel shaft	1
K	Imán	1
K-1	Tornillo M8*35L	1
K-2	Tornillo M8*120L	1
K-3	Freno	1
K-4	Buje Ø8	1
K-5	Resorte	1
K-6	Cable	1
L	Perno 6mm	1
M	Llave	1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Preparación:

- A. Antes de comenzar a ensamblar, asegúrese de tener espacio suficiente alrededor.
- B. Utilice las herramientas indicadas para ensamblar.
- C. Antes de comenzar, asegúrese de poseer todas las partes necesarias.

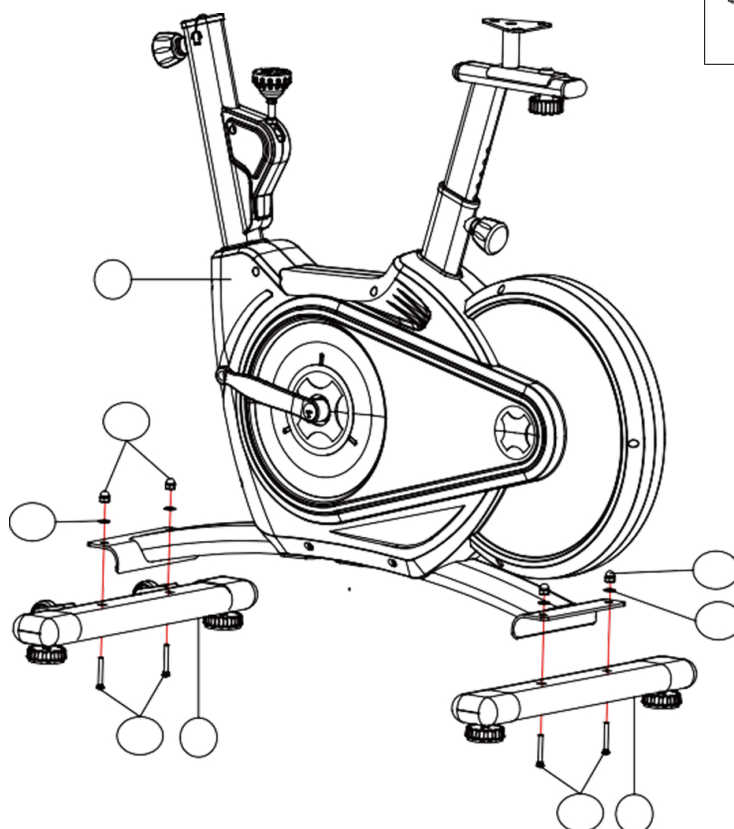
El aparato debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kgs.

PASO 1

A. Una el estabilizador frontal (B) a la estructura principal (A) y ajuste con dos arandelas (B-8), dos tuercas ciegas (B-9) y dos pernos (B-5). Utilice la llave (M).

B. Una el estabilizador trasero (C) a la estructura principal (A) y ajuste con dos arandelas (B-8), dos tuercas ciegas (B-9) y dos pernos (B-5). Utilice la llave (M).

Paso 1



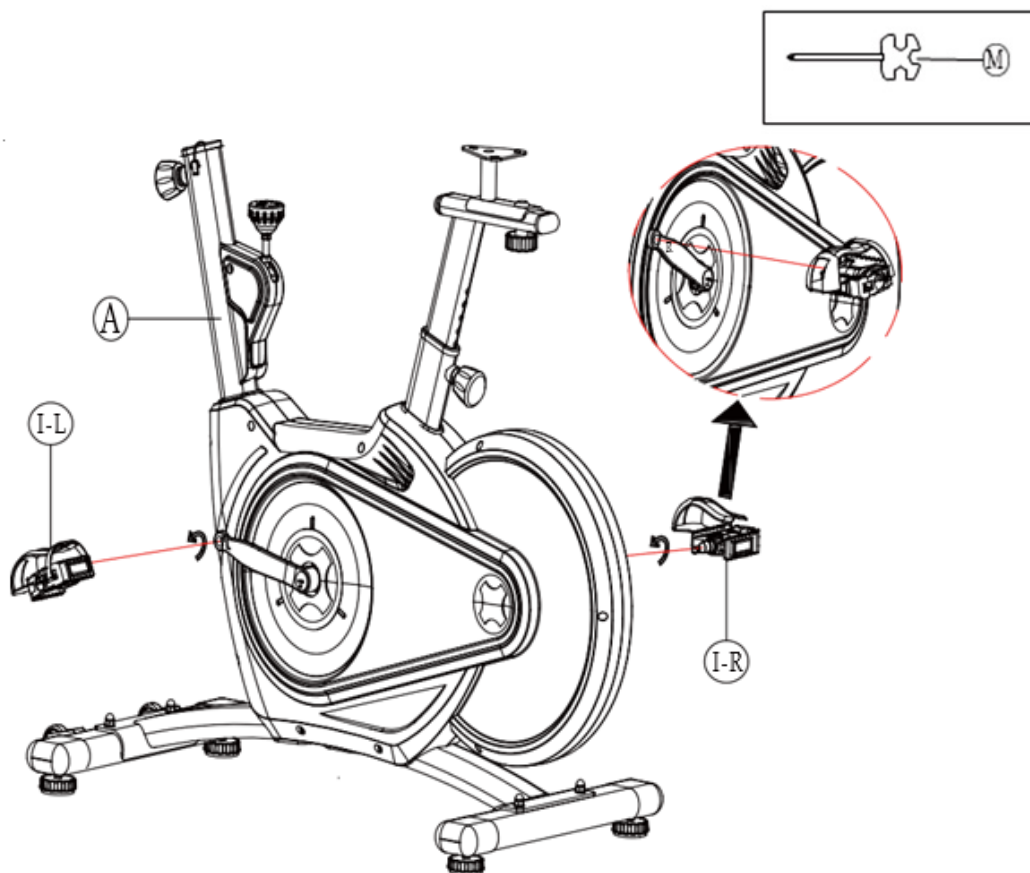
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 2

A. Conecte los pedales derecho e izquierdo (I-R/I-L) en los respectivos brazos del cigüeñal. Se considera el lado derecho del equipo desde la posición de sentado. Coloque cada pedal y gírelo en el sentido correspondiente, luego ajuste la tuerca. Utilice la llave (M)

Nota: el pedal derecho debe ser ajustado girándolo en sentido horario y el pedal izquierdo debe girarse en sentido anti-horario.

Paso 2



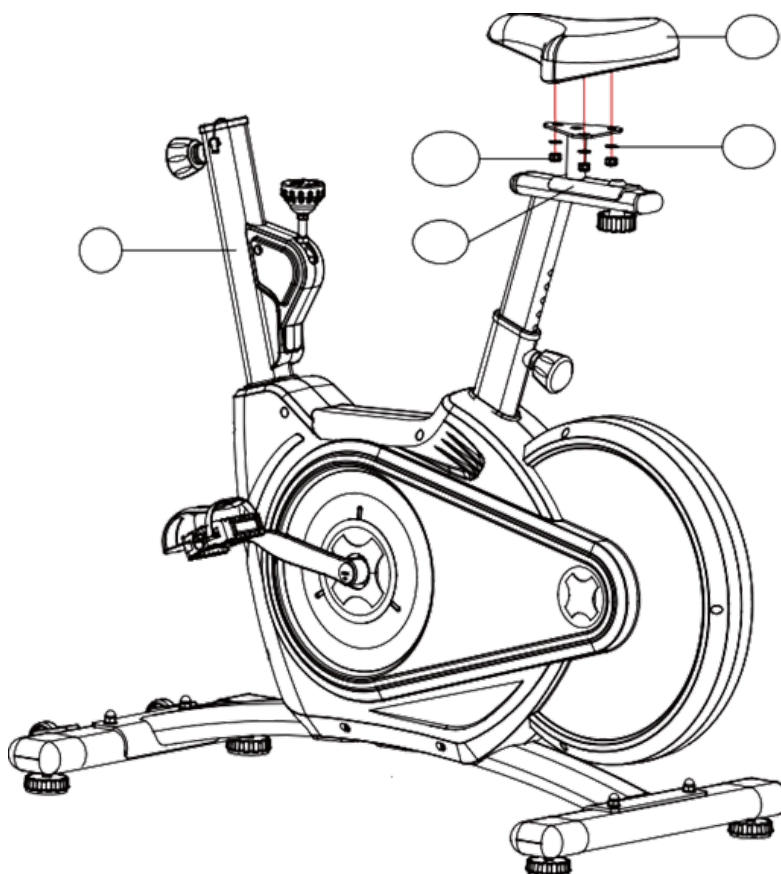
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO3

A. Retire tres tuercas (A-10) y tres arandelas (B-3) pre-ensamblados en el asiento (D-1).

B. Una el asiento (D-1) a la base deslizante (D-2) y ajuste con las tres arandelas (B-3) y las tres tuercas (A-10).

Paso 3



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

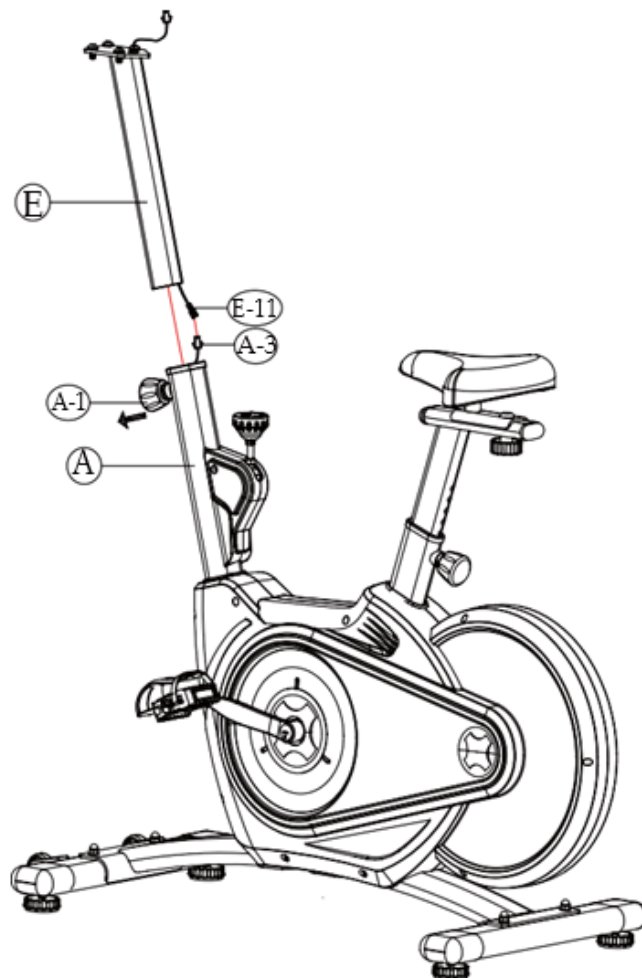
PASO 4

A. Conecte el cable de la computadora (E-11) con el cable (A-3) saliente de la estructura principal (A).

B. Afloje la perilla de fijación (A-1) en sentido anti-horario y tire hacia afuera.

C. Inserte el tubo soporte del manubrio (E) dentro de la estructura principal (A), seleccione la altura deseada y suelte la perilla. Asegúrese que quedó correctamente ajustado.

Paso 4



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 5

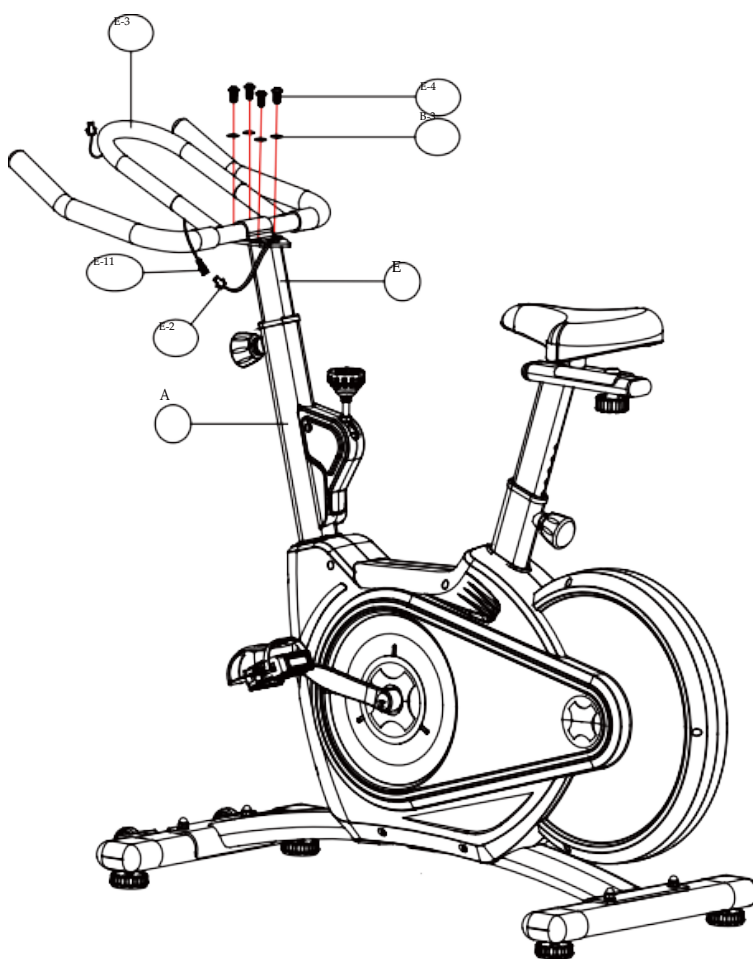
A. Retire los cuatro pernos (E-4) y las cuatro arandelas (B-3) pre-ensambladas del manubrio (E-3).

B. Una el manubrio (E-3) al tubo soporte del manubrio (E) y ajuste con cuatro pernos (E-4) y cuatro arandelas (B-3)

C. Conecte el cable (E-2) al cable de la computadora (E-11).

Atención: asegúrese que el manubrio se encuentre ajustado correctamente.

Paso 5



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 6

A. Coloque el soporte para computadora (E-5) en el centro del manubrio (E-3).

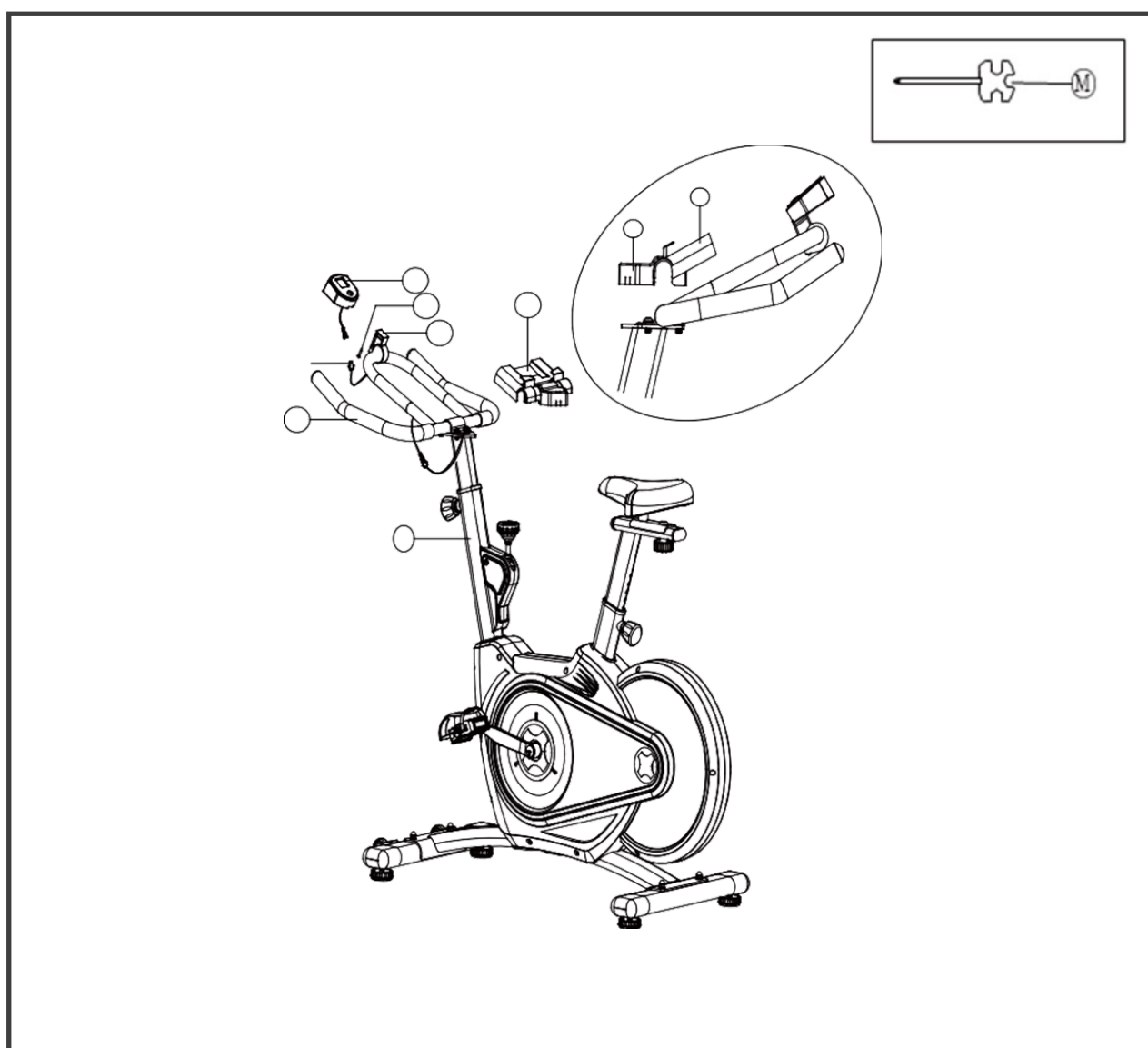
B. Retire el tornillo (E-7) pre-ensamblado en la computadora. Utilice la llave (M).

C. Conecte el cable saliente de la computadora con el cable (E-11) saliente del manubrio.

D. Una la computadora al soporte y ajuste con el tornillo (E-7).

E. Coloque el soporte para teléfono móvil (E-5) sosteniendo en el punto 1 de la imagen y presionando suavemente en el punto 2 para que se trabe en su lugar.

F. Coloque la computadora (23) sobre el poste del manubrio y conecte los cables de la computadora.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

FRENO DE EMERGENCIA

Si quiere detener el equipo, presione la perilla de freno (A-11).

AJUSTES

Altura del asiento: afloje la perilla (A-1) del tubo soporte del asiento (D) y regule la altura. Luego vuelva a ajustar la perilla.

Mover el asiento: afloje la perilla (D-5) y deslice el asiento hacia adelante o atrás, según su deseo. Una vez regulado, ajuste la perilla nuevamente.

Altura del manubrio: afloje la perilla (A-1) y regule la altura. Luego vuelva a ajustar la perilla.

COMPUTADORA

MODE: Presione esta tecla para encender la computadora y seleccionar las funciones.

RESET: Presione esta tecla para resetear los valores.

FUNCIONES

TIME (TIEMPO): Muestra el tiempo de entrenamiento.

SCAN: Realiza escaneo automático a través de cada función durante unos segundos.

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual del entrenamiento en millas por hora.

CALORIES (CALORIAS): Muestra las calorías consumidas durante el entrenamiento. Esta computadora no permite configurar calorías objetivo.

Nota: Esto es sólo una guía aproximada para usar como comparación en diferentes ejercicios, no puede ni debe ser tomado para propósitos médicos.

DISTANCE (DISTANCIA): Muestra la distancia del ejercicio en millas. Esta computadora no permite configurar la distancia objetivo.

Nota:

- Encienda la computadora presionando una tecla o comience a pedalear.
- Si la pantalla muestra mal funcionamiento, re-instale las baterías para mejores resultados.
- Esta computadora utiliza 2 unidades de batería AAA.

EJERCICIOS

La utilización de esta bicicleta traerá aparejados numerosos beneficios para el usuario. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y junto a una dieta saludable, perderá peso.

FASE 1: PRECALENTAMIENTO



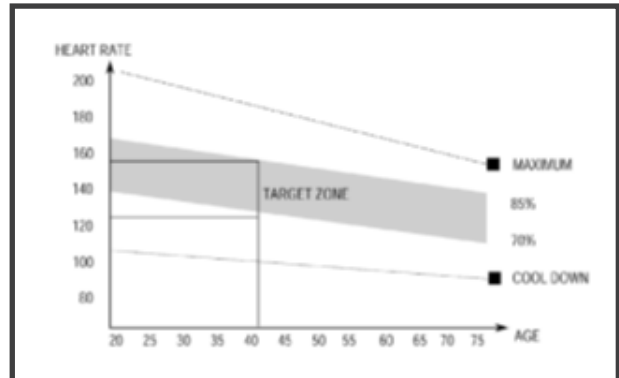
Esta etapa lo ayudará a mejorar la circulación sanguínea por el cuerpo y por los músculos involucrados en la ejercitación. Ayuda a reducir el riesgo de lesiones musculares. También se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los indicados en la lista de abajo. Cada uno de estos ejercicios deberá durar no menos de 30 segundos. No fuerce sus músculos. Si siente dolor, deténgase inmediatamente.

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

FASE 2: EJERCITACIÓN

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

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



FASE 3: ENFRIAMIENTO

En esta etapa, el sistema cardiovascular y los músculos deben relajarse. Disminuya la velocidad y continúe por 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento no deben ser repetidos.

A medida que el usuario se vuelva más atlético, posiblemente necesite entrenar más duro y por tiempos más prolongados. Se sugiere entrenar en la bicicleta por lo menos tres veces a la semana.

TONIFICACIÓN DE MÚSCULOS

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

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es aumentar el esfuerzo que usted pone en el ejercicio. Cuanto más duro sea el entrenamiento, más calorías se quemarán. Utilización: La perilla de tensión le permitirá alterar la resistencia de la bicicleta. Una alta resistencia hará más dificultoso el pedaleo pero brindará mejores resultados para la ejercitación.

IMPORTANTE: Retire todas las piezas del empaque e inspeccione si hay daños. Si es posible, conserve los materiales de embalaje.

ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado, uso excesivo comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.

BT