



**FITNESS**

**BICI  
ELIPTICA**

**TBE043910CT**

**TELSTAR**

**LA CALIDAD NO CUESTA MÁS**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES**

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Preste atención a las siguientes precauciones antes de armar o utilizar el equipo.

1. LA CAPACIDAD MÁXIMA DE PESO DEL EQUIPO ES DE 250 LIBRAS. Aquellas personas que excedan dicho peso corporal NO deben utilizar este equipo.
2. Mantenga a los niños y mascotas lejos del equipo en todo momento. NO deje a los niños sin la debida supervisión en la misma habitación junto con el equipo.
3. Si se experimentara mareos, nauseas, dolores de pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA los ejercicios inmediatamente. CONSULTE CON UN MÉDICO DE INMEDIATO.
4. Coloque el equipo sobre una superficie libre y plana. No utilice el equipo cerca del agua o en exteriores.
5. Siempre utilice la vestimenta apropiada a la hora de llevar a cabo los ejercicios. También se requiere llevar puestos zapatillas o zapatos para ejercicios.
6. describe en este manual. NO utilice ningún tipo de accesorio que no sea recomendado por parte del fabricante.
7. NO coloque ningún tipo de objeto afilado alrededor del equipo
8. Las personas discapacitadas no deben utilizar el equipo sin la presencia
9. Antes de llevar a cabo los ejercicios, efectúe algunos ejercicios de estiramiento primero.
10. NUNCA utilice el equipo si no se encuentra funcionando correctamente.

**ADVERTENCIA:** ANTES DE INICIAR CUALQUIER TIPO DE PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE CON SU MÉDICO PRIMERO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE EN EL CASO DE AQUELLAS PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR.

## ENSAMBLAJE Y USO

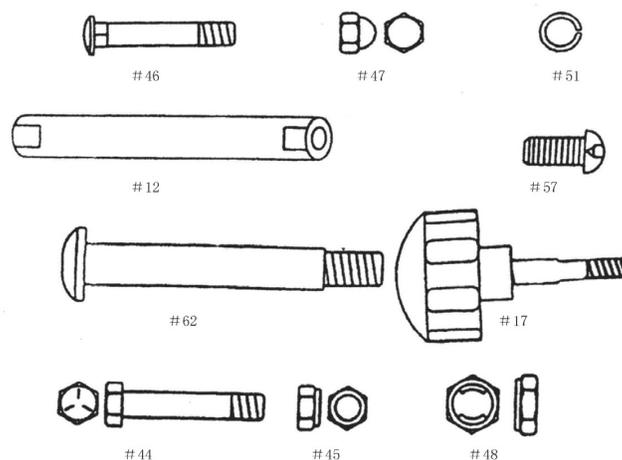
### Antes de comenzar

1. Ubique un lugar de trabajo cómodo. Proceda a armar el equipo en un espacio abierto o con la debida ventilación e iluminación. Debido a que el equipo es un equipo portátil hasta cierto punto, no es necesario armarlo exactamente en el mismo lugar en donde se va a utilizar. Para su comodidad sin embargo, evite trasladar el equipo a través de distancias muy largas, a través de espacios muy angostos o a través de escaleras una vez terminado el armado. Si se va a armar el equipo dentro de una habitación dentro de la casa, proteja el piso o la alfombra con una alfombrilla antes de retirar las piezas del empaque.

2. Ubique las herramientas que van a ser necesarias para armar el equipo:
  - Regla con medidas métricas y sajonas.
  - Llave ajustable
  - Destornillador estándar
  - Lubricante WD40 o vaselina (si fuera necesario)
3. Revise todas las precauciones de seguridad en la página 1 de este manual.

### Identificación de las piezas de seguridad

4. Organice los pernos y tuercas antes de proceder con el armado. Las Para mayor información véase el diagrama y la lista de piezas en las páginas 6 y 7 de este manual. Nota: La ilustración que se muestra más abajo es aproximadamente 60% del tamaño normal.



### Armado del equipo

5. Instale las bases cilíndricas (#2 para la delantera y #3 para la posterior) en el armazón principal (#1). Preste atención a que la base delantera (#2) tiene ruedas para trasladar el equipo. Para cada una de las bases, utilice dos pernos (#49) de 3/8" x 2 1/4" y dos tuercas (#47) de 8 describen el armado de los pedales sobre cualquier barra de acople. Una vez armado uno de los costados, repita estos pasos para el otro lado antes de proceder a colocar los mangos. Preste atención a que la barra de acople para cada costado es diferente (#4 para el costado derecho y #5 para el costado izquierdo). La barra de acople se encuentra en el lado correcto del equipo cuando su tubo de pivote horizontal, el cual se encuentra soldado en la parte superior del eje, se encuentra de cara hacia el lado posterior del equipo de espaldas hacia el usuario.

**6.** Inserte el soporte del mango (#12) a través de la barra de acople derecha e izquierda en ambos lados del armazón. El soporte para mangos se muestra en la página 2. Luego coloque la arandela D y la arandela tipo resorte en ambos lados y proceda a ajustar el tornillo de bisagra.

**7.** Tal como en el paso 6, inserte el perno de bisagra del pedal (#62) a través del tubo del pedal (#6R para el costado derecho y #6L para el costado izquierdo). El perno de bisagra del pedal, a diferencia del #12, NO cuenta con una ranura en el extremo. Proceda a acoplar el perno de bisagra al eje (#27), el cual se encuentra ya instalado dentro del armazón principal. Utilice el lubricante WD40 o la vaselina para reducir la fricción cuando sea necesario. Asegure el perno de bisagra en el otro extremo utilizando una tuerca de resorte M12 (#48) y una arandela de resorte de 1/2" #5. Véase fig 2

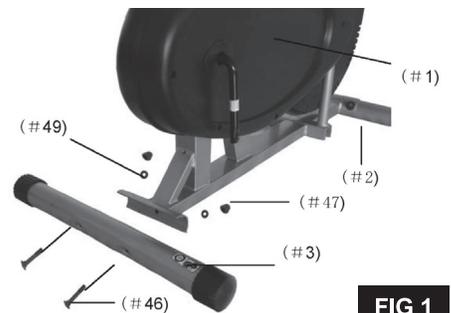
**8.** Acople un pedal (#11) al tubo del pedal (#6). Utilice los pernos de 3/8" x 2" (#44) y dos tuercas de 3/8" #45. Véase fig 3

### Mangos

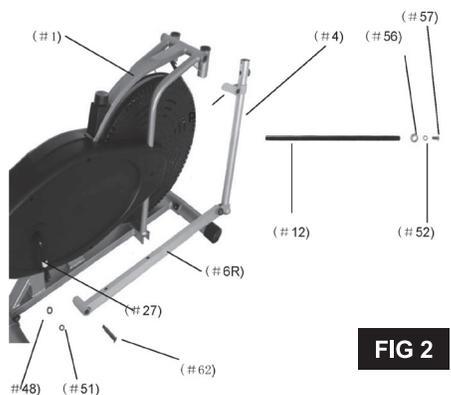
Se puede fácilmente cambiar los mangos (#7L.#7R) entre la función de acción dual y la función fija durante la rutina de ejercicios.

**9.** Función de acción dual: Para permitir que los mangos se muevan junto con los pedales, proceda a acoplarlos a las barras de acople. Seleccione una altura que sea cómoda y asegúrese de que los mangos se encuentren a la misma altura. Asegure cada uno de los mangos en su lugar utilizando la perilla (#17). Véase fig 4

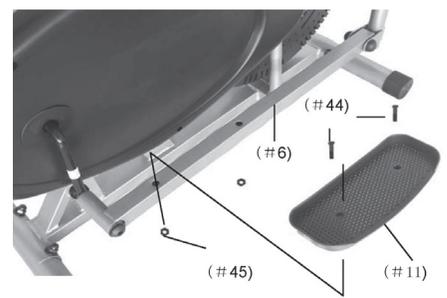
**10.** Función fija: Para mantener los mangos en un lugar fijo, acómplelos al tubo en el armazón principal entre las barras de acople. Tal como en el caso de la función de acción dual, coloque ambos mangos a la vez según una altura cómoda y asegúrelos utilizando la perilla (#17).



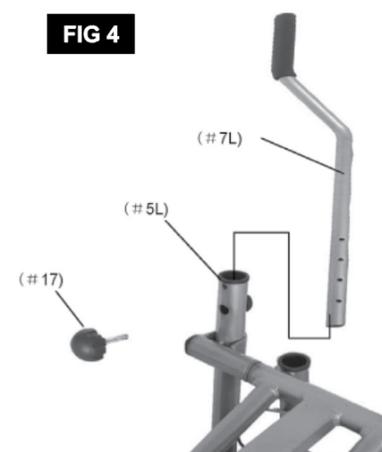
**FIG 1**



**FIG 2**



**FIG 3**



**FIG 4**

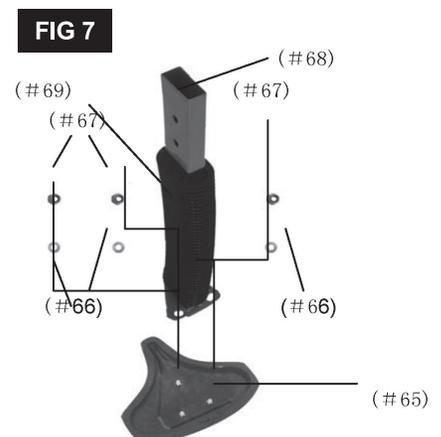
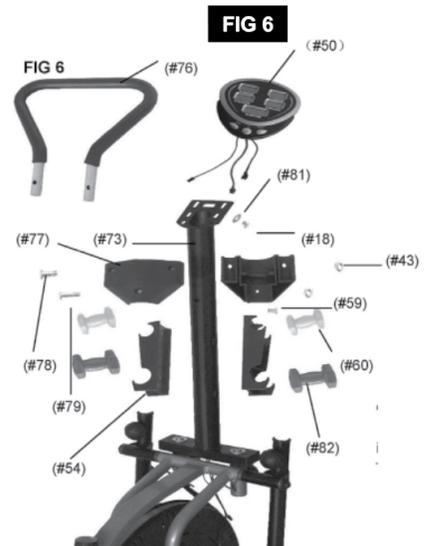
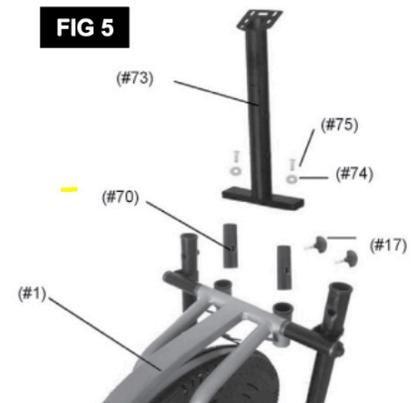
**11.** Inserte los tubos cilíndricos (#70) al armazón principal (#1) acoplándolos con dos perillas (#17). Luego acople el tubo vertical (#73) al armazón principal (1) utilizando las arandelas conecte los cables a través del tubo vertical (#73) con el cable de toma de pulso en el mango (#7L, 7R) y el cable sensor que viene del armazón principal. véase fig 5

**12.** Acople los brazos de las pesas (#54) al tubo vertical (#73) utilizando cuatro tornillos M6 x 16 (#59) y cuelgue las pesas (#60, #82) sobre los brazos o soportes (#54). Luego acople las cubiertas de plástico (#77) al tubo vertical (#73) utilizando un perno (#79) una tuerca de nylon (#43) y luego inserte el tubo de agarre (#76) asegurando con los pernos (#78) y las tuercas de nylon (#43). Por último, conecte los cables de la computadora con los cables de conexión (#71, #80) y luego proceda a colocar la computadora (#50) sobre el brazo o soporte de computadora en la parte superior del tubo vertical (#73) utilizando los tornillos (#18) y arandelas (#81).

**13.** Coloque el asiento (#65) sobre el extremo del tubo del asiento (#68). Utilice tres arandelas de resorte y tres tuercas de nylon para ajustar. Inserte el amortiguador (#6) al tubo del asiento.

**14.** Acople el tubo del asiento con el amortiguador dentro del tubo en el extremo del soporte. Utilice la perilla triple para regular la altura según sea necesario.

**15.** Acople el girador (#24) al tubo inferior delantero (#2) utilizando el perno hexagonal (#37), las arandelas (#41) y la tuerca de nylon (#43).



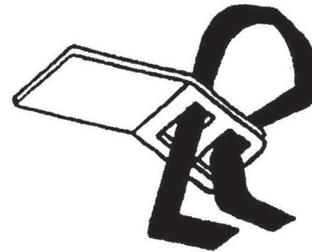
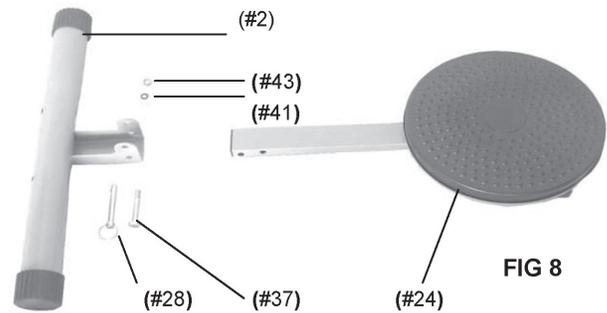
**Nota:** Si fuera necesario doblar el girador, proceda a doblar el girador primero y luego inserte la clavija (#28).

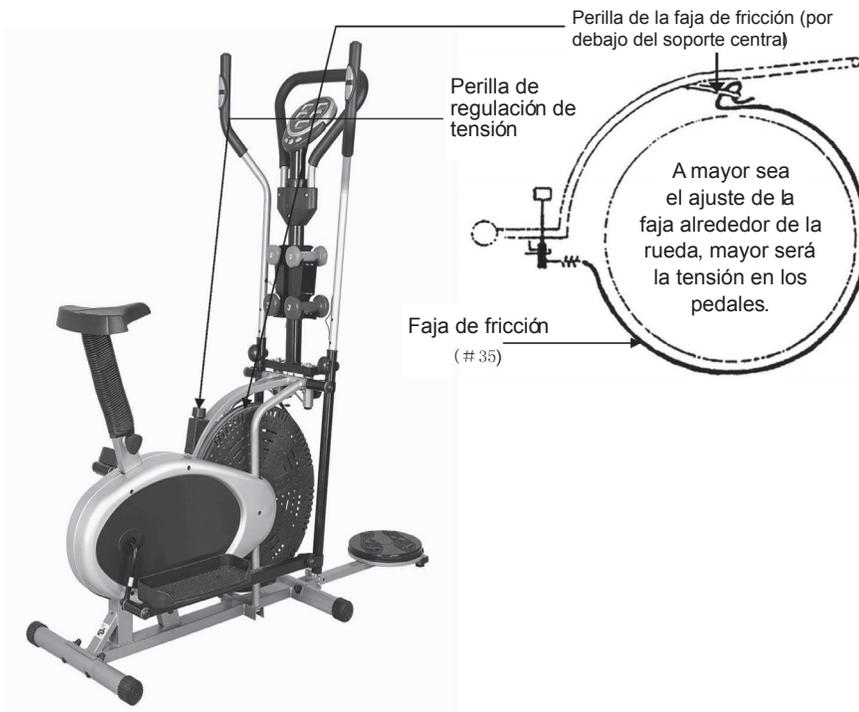
## Regulación de la tensión

Ahora que ya se ha completado el armado del equipo y se lo va a utilizar por primera vez, debe regularse la tensión según el nivel deseado antes de comenzar la rutina de ejercicios.

**16.** Para efectuar la regulación de la tensión, simplemente utilice la perilla de regulación de tensión ubicada en la parte superior central. El nivel de tensión puede regularse de esta manera para variar la intensidad de la rutina de ejercicios.

**17.** Para una mayor regulación de tensión, se tendrá que soltar y regular la faja de fricción (#35) y acomodarla. Para llevar a cabo este procedimiento, primero gire la perilla de regulación de tensión hasta soltarla totalmente. Luego coloque la faja en la hebilla en el armazón principal justo por debajo del soporte plano en la parte superior central. A mayor longitud se le permita a la faja de fricción alrededor de la rueda, menor tensión tendrá. Vuelva a regular la perilla de tensión después de terminar la colocación de la faja.



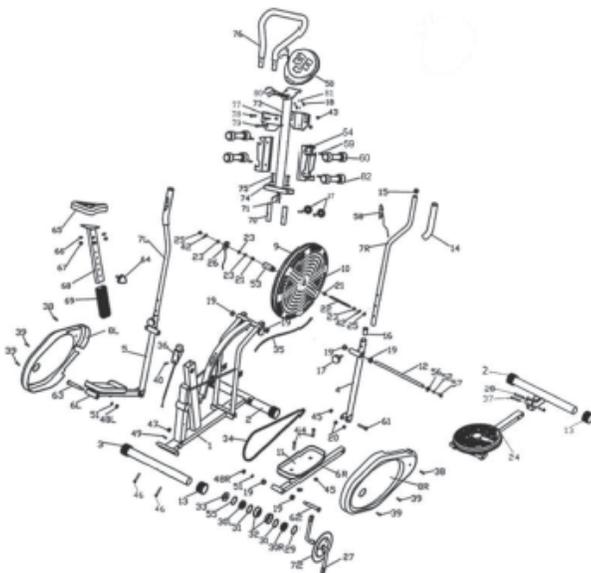


## VI. Movimiento reversible

¡Recuerde que este equipo cuenta con un movimiento REVERSIBLE!

El pedaleo hacia delante se enfoca en los músculos cuádriceps (muslos delanteros), mientras que el pedaleo hacia atrás se concentra en los músculos de la corva (muslos posteriores).

## DIAGRAMA





# **TELSTAR**

**LA CALIDAD** NO CUESTA MÁS

[www.calidadtelstar.com](http://www.calidadtelstar.com)