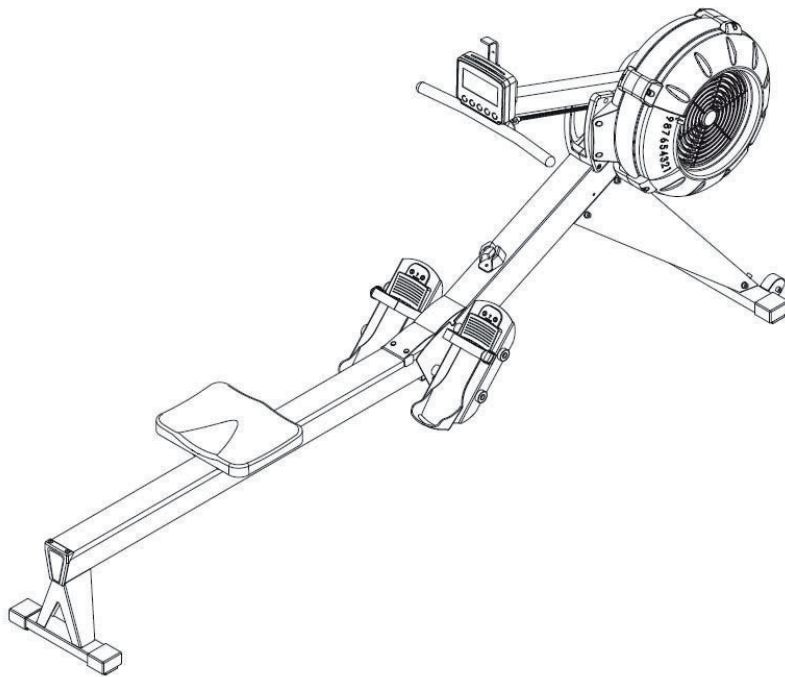


UNLIMITED H5

AIR ROWER

Manual de Usuario



IMPORTANTE!

**LEER INSTRUCCIONES. GUARDA EL MANUAL PARA REFERENCIA.
ESPECIFICACIONES PUEDEN SER VARIADA DE LOS DIBUJOS Y
PUEDEN SER CAMBIADO SIN AVISO.**

CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ AVISO

Cáncer Y Daño reproductivo www.P65Warnings.ca.gov

⚠ AVISO

Consulta tu medico antes de empezar a entrenar en ese programa. Especialmente importante si tienes más de 35 años y nunca has entrenado, esta embarazada o tienes problema de salud.

⚠ AVISO

Leer instrucciones para reducir riesgo de daño personal.

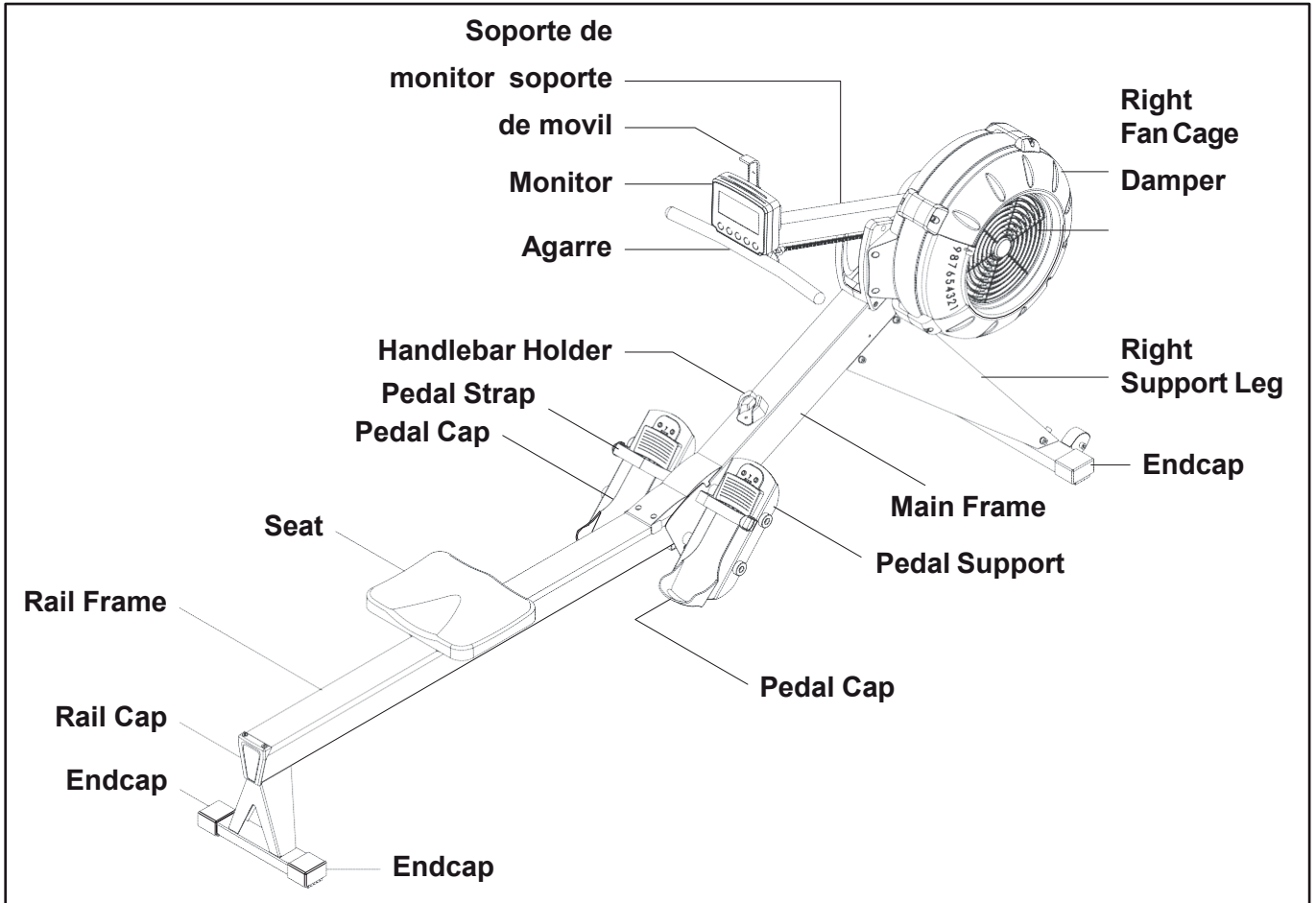
1. Leer instrucciones antes de usar el producto y asegurar todo usuarios saben cómo funciona.
2. Leer todos los avisos adjuntado en el remo.
3. La manual debería esta leído completamente antes su uso. Asegurar que está montada y bien apretado antes su primer uso.
4. Requiere dos técnicos para el montaje.
5. Niños tienen que guarda su distancia del remo.

6. Debería asegurar que el suelo es adecuado para posicionar el remo.
7. Montar y posiciona el remo en suelo fijo con superficie liso.
8. Asegurar que hay espacio suficiente alrededor del remo para su uso.
9. Antes su uso, inspeccionar el remo por componentes gastados o sueltos y aprieta cualquier de dicho componentes.
10. Antes su uso, revisa el estado de la cadena (36).Cambia la cadena (36) si tiene grietas/roto.
11. Consulta con tu medico antes de empezar una programa de entrenamiento y seguir su recomendaciones para empezar tu programa de fitness. Si durante tu entrenamiento sientes débil, desmayo o tienes dolor, para el entrenamiento inmediatamente y consulta tu medico.
12. Siempre usas bien sentido para entrenar y sabe tus límites.

13. No llevas ropa suelta durante tu entrenamiento.
14. Nunca entrenar descalzo o solo en calcetines; Siempre lleva ropa incluso de calzado adecuado para entrenar.
15. Mantiene tu balance durante tu entrenamiento y cuando te montas o desmontas el remo.
16. NO utilizas el asiento (51) para mover el remo.El asiento (51) se moverá y el asiento y carcasa (10) pueden causar daño personal.
17. El remo no debería ser usado por gente de más de 130kgs.
18. Solo se usa el remo una persona a la vez.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir el Unlimited H5 AIR ROWER. Antes de leer más, revisa el dibujo por debajo para familiarizarse con los componentes con las piezas marcadas:



AVISO Y PEGATINAS DEL AIR ROWER

PEGATINA MÁS GRANDE QUE TAMAÑO ACTUAL

¡AVISO!

Por uso del consumidor solo. Si no seguir las instrucciones y avisos puede resulta con daño personal/propiedad. Antes de montar o usar ese producto, leer y seguir el manual de usuario y los instrucciones acompañando ese producto. Cambia esa pegatina si dañado, ilegible, o que falta. **MANTENER OTRA GENTE INCLUSO NIÑOS Y MASCOTAS FUERA DE ALCANCE CUANDO EN USO.** Consulta tu medico antes de empezar ese o cualquier programa de entrenamiento. Es especialmente importante si tienes más de 35 años o tienes condiciones de salud pre-existente.

Siempre asegurar que todas las tuercas y tornillos están muy bien apretados antes el uso del AIR ROWER. Ese producto no debería esta usado por gente que pesan más de 120 KGS, a menos que se especifique lo contrario en el manual de usuario.

1 CAUTION PEGATINA (115)

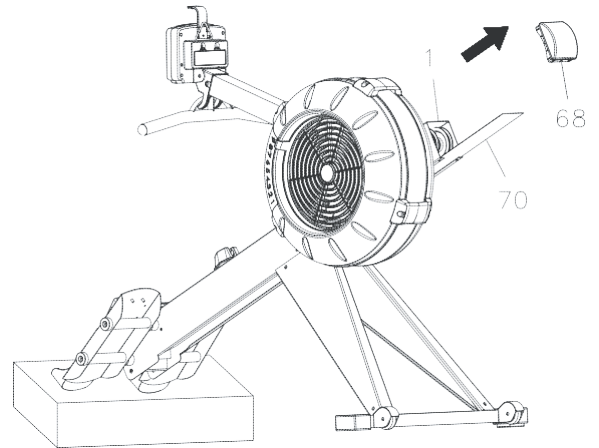


MANTENIMIENTO

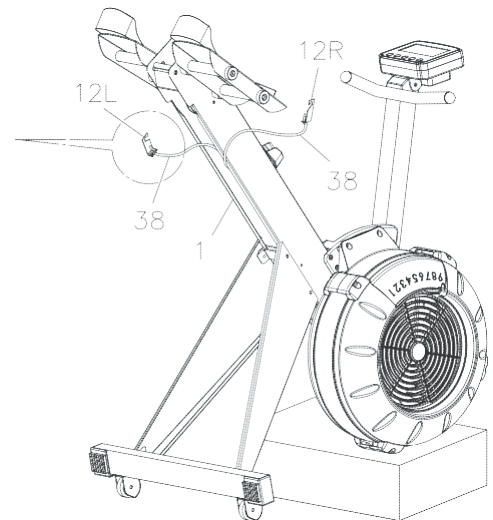
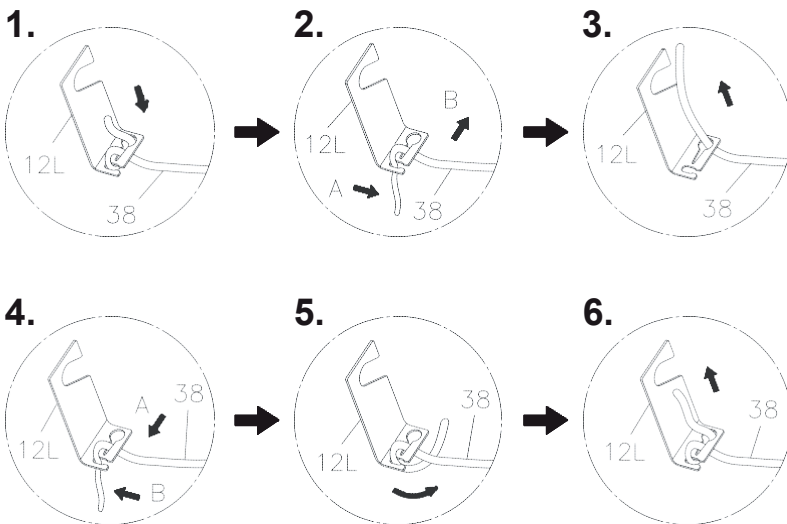
BUNGEE CORD ADJUSTMENT

Cuando pasa tiempo, sobre 250,000 remeros **HANDLEBAR (3)**, tu **BUNGEE CORD (38)** puede estirarse. Los siguientes se explican como ajustarlo:

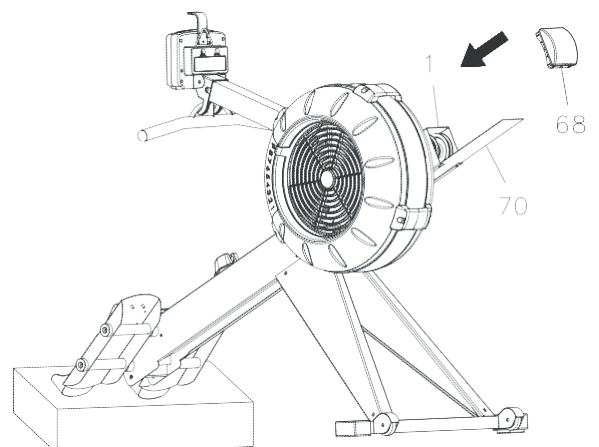
1. Posicionar el **MAIN FRAME ASSEMBLY (1)** como se ve en el dibujo. Quita el **MAIN FRAME CAP (68)** del **MAIN FRAME (1)**. Desliza el **BOTTOM COVER (70)** del **MAIN FRAME (1)**.



2. Posiciona el **MAIN FRAME ASSEMBLY (1)** como se ve en el dibujo. Desengancha el **LEFT BUNGEE CORD HOOK (12L)** del **MAIN FRAME (1)**. Hace un señal en el **BUNGEE CORD(38)** Para mover 5cm adelante. Mira **View 1** hasta **View 3** para desbrochar el **BUNGEE CORD (38)** del **LEFT BUNGEE CORD HOOK (12L)**, y mueve el enganche 5 cm adelante. Mira **View 4** hacia **View 6** para abrochar el **BUNGEE CORD (38)** a la **LEFT BUNGEE CORD HOOK (12L)**. Engancha el **LEFT BUNGEE CORD HOOK (12L)** en el **MAIN FRAME (1)** y empuje el enganche hace izq hasta se toca el lado izq de **MAIN FRAME (1)**. **AVISO: Siempre usa dos manos con seguridad cuando re-engancha los BUNGEE CORD HOOKS (12L & 12R)**.
Desengancha el **RIGHT BUNGEE CORD HOOK (12R)** del **MAIN FRAME (1)**. Repite los pasos de IZQ para ajustar los **BUNGEE CORD (38)** a la lado DRCH.



3. Posiciona el **MAIN FRAME ASSEMBLY (1)** como se ve en el dibujo. Desliza el **BOTTOM COVER (70)** en su sitio en el **MAIN FRAME (1)**. Presionar el **MAIN FRAME CAP (68)** en el **MAIN FRAME (1)**.



INSTRUCCIONES DE MONITOR

Tu AIR ROWER se utiliza un sistema de ventilación de aire para crear resistencia por tu entrenamiento. Nosotros recomendamos que usa esta consola para variar su entrenamiento de una sesión a otra y nota su importancia y que sería un fuente de motivación e interés que lo ayudará a mantenerse en el buen camino.



TIEMPO: (TIME)

- Pantalla parpadear "00:00" para programar el programa de TIME. Time puede ser programada 1:00 to 99:00 minutos -
- Se muestra el tiempo durante el entrenamiento.

GOLPE: (STROKE)

- Muestra números de golpes durante el entrenamiento

RITMO CARDIACA: (PULSE)

- Muestra el ritmo cardiaca de 40 hacia 220 latidos a minuto durante el entrenamiento.
- Para usar ese función, el usuario debería llevar el cinturón Heart Rate Chest .

CALORIAS: (CALORIES)

- Pantalla parpadear "100" para programar el programa de CALORIAS. El valor de objetivo de calorías puede ser programada desde 10 a 999 cal

ANCHURA DE GOLPE: (STROKE WIDTH)

- Muestra la distancia entre golpes.

DISTANCIA: (DISTANCE)

- Distancia entre 0 ~ 999 Metros, si superas 999, se muestra 1X.XX Km.
- Puedes programar el objetivo de 500 a 9999. In modo intermitente, valor de ciclo y valor de distancia se muestra mostrar alternativamente cada 5 segundos.

CYCLO: CYCLE

- Pantalla parpadear "8" para programar el ciclo de programa INTERVAL. Puede esta programada desde 1 a 99.
- Contara hacia abajo desde el valor pre programada durante el programa INTERVAL.

VATIOS: (WATTS)

- Se ve la potencia generado en cualquier momento durante el entrenamiento

INSTRUCCIONES DE MONITOR

BOTONES DE CONSOLA

BOTON DE REGRESO: BACK BUTTON

- Pulsa el botón para regresar el programa previo.
- Cuando el programa esta parada o completada, pulsa para ser en modo (Neutral) IDLE modo.

UP ^ & DOWN v BUTTONS: Botones arriba y abajo

- Presionar para ajustar el valor dentro de programa.

BOTON PARA SELECCIONAR: SELECT BUTTON

- En modo IDLE (pausa), presionar el select button para pasar a través cada opciones de programas. Opciones de programas son QUICK START (Arranca rápido), TIME (Tiempo), DISTANCE (Distancia), CALORIES (Calorías), PLAY THE GAME (El juego), and programas intervalos de 20/10, 10/20 y 10/10.

SELECCIONAR/STOP BOTON :((ENTER/STOP BUTTON):

- Presionar para confirmar el valor en el programa.
- Presionar por 3 segundos para reiniciar el programa consola.
- Pulsa para pausar el programa durante el entrenamiento.

PROGRAMACION INITIAL

POWER ON:

- MUEVE EL AGARRE O PULSA CUALQUIER BOTON

POWER OFF:

- En Modo IDLE, si no hay actividad por 20 segundos se apaga la consola automáticamente.
- Durante todas los programas excepto de 20/10, 10/20, 10/10 programas intervalos, si no hay actividad por 30 segundos se apaga la consola automáticamente
- Durante 20/10, 10/20, 10/10 programas intervalos, si no hay actividad por 2 minutos se apaga la consola automáticamente.

METRIC & STANDARD UNIT: **MILLAS/KMS**

El remo vendrá programado en "Miles". Para cambiar a KMS, pulsa y presionar "UP" & "DOWN" a la vez, se parpadear "KM" & "MILE". Pulsa "UP" o "DOWN" para seleccionar "KM" o "MILE" y entonces pulsa "ENTER" para confirmar.

INSTALACION DE PILAS:

Se funciona con dos baterías "C". Detrás de la consola se encuentran el sitio para repostar las baterías que NO están incluido.

PROGRAMAS

El monitor tiene 8 programas : QUICK START, TIME, DISTANCE, CALORIES, PLAY THE GAME (A JUGAR) , y INTERVAL PROGRAMS of 20/10, 10/20 & 10/10

1. QUICK START PROGRAM **ARRANCA RAPIDA**

Tira la Handlebar (#30) para empezar. Los valores de función contará hacia arriba.

2. DISTANCE PROGRAM **DISTANCIA**

Durante el entrenamiento, programa "DISTANCE" contará hacia atrás desde el valor preestablecido. El programa comenzará una vez que el usuario haya accionado el manubrio. Cuando el programa haya finalizado, el monitor mostrará "WINNER" con una alarma audible. Presione el botón "ATRÁS" para ir al modo IDLE.

Durante el entrenamiento, presione el botón "Seleccionar" para cambiar a mostrar la fecha DISTANCE / CALORIES en la pantalla. Cuando sea la primera vez, presione "Select button" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la ventana mostrará la fecha CALORIES; cuando la segunda vez presione el botón "Seleccionar" durante 5 segundos para tener uno

Sonido "Bi" y la ventana mostrará la fecha DISTANCE; cuando por tercera vez presione el botón Seleccionar durante 5 segundos para tener dos sonidos "Bi", la ventana mostrará CALORIES y DISTANCE cada 5 segundos sucesivamente.

3. TIME PROGRAM **TIEMPO**

Durante el entrenamiento, el programa "TIME" hará una cuenta regresiva desde el valor preestablecido. El programa comenzará una vez que el usuario haya accionado el manubrio. Cuando el programa haya finalizado, el monitor terminará con una alarma audible. Presione el botón "ATRÁS" para ir al modo IDLE

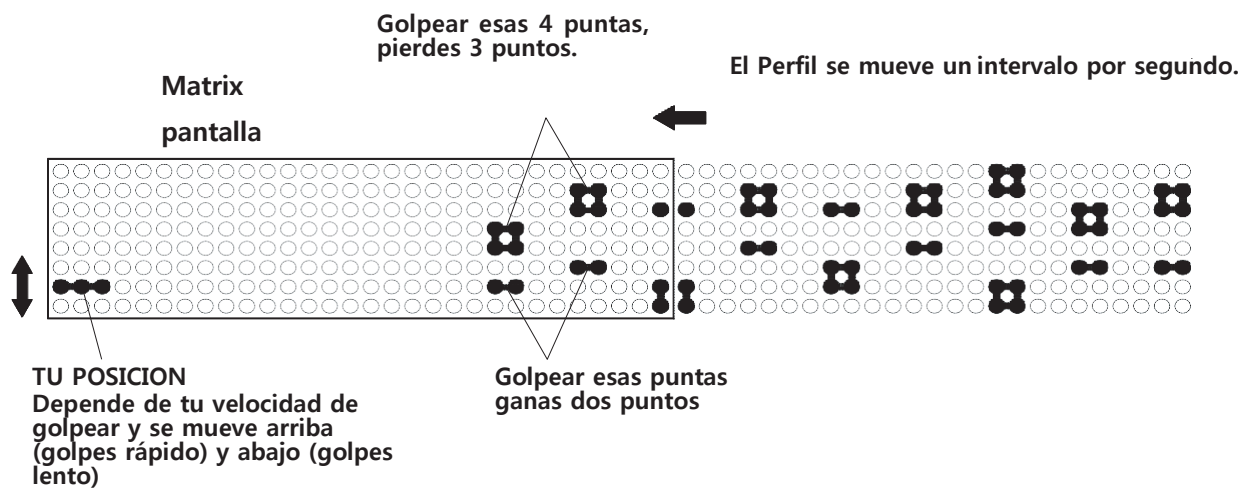
4. CALORIES PROGRAM **CALORIAS**

Durante el entrenamiento, el programa "CALORIAS" contará hacia atrás desde el valor preestablecido. El programa comenzará una vez que el usuario haya accionado el manubrio. Cuando el programa termine, el monitor mostrará "END" con una alarma audible. Presione el botón "ATRÁS" para ir al modo IDLE.

Durante el entrenamiento, presione el botón "Seleccionar" para cambiar a mostrar la fecha DISTANCE / CALORIES en la pantalla. Cuando sea la primera vez, presione "Select button" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la ventana mostrará la fecha CALORIES; cuando la segunda vez presione el botón "Seleccionar" por 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la ventana mostrará la fecha DISTANCE; cuando por tercera vez presione el botón Seleccionar durante 5 segundos para tener dos sonidos "Bi", la ventana mostrará CALORIES date y DISTANCE date cada 5 segundos a la vez.

5.GAME PROGRAM **A JUGAR**

Cuando se selecciona el programa "JUEGO", el programa se iniciará una vez que el usuario haya accionado el manubrio. No hay un valor de preajuste para ingresar. Cuando el programa haya finalizado, el monitor mostrará su puntaje con una alarma audible. Presione el botón "ATRÁS" para ir al modo IDLE. Durante el entrenamiento, presione el botón "Seleccionar" para cambiar a mostrar la fecha DISTANCE / CALORIES en la pantalla. Cuando sea la primera vez, presione "Select button" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la ventana mostrará la fecha CALORIES; cuando la segunda vez presione el botón "Seleccionar" por 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la ventana mostrará la fecha DISTANCE; cuando la tercera vez presione el botón Seleccionar durante 5 segundos para tener dos sonidos "Bi", la ventana mostrará CALORIES date y DISTANCE date cada 5 segundos sucesivamente. °



6. 20/10 INTERVALO

Cuando está en el programa "20/10 INTERVAL", el monitor de la consola mostrará un "8" parpadeante para preajustar el valor del ciclo. El usuario puede usar los botones "ARRIBA" y "ABAJO" para ingresar el valor de 1 a 99. El usuario hará ejercicio por 20 segundos y luego descansará por 10 segundos. Cuando finalice el programa, el monitor terminará con una alarma sonora. Presione el botón "ATRÁS" para ir al modo IDLE.

Durante el entrenamiento, presione el botón "Seleccionar" para cambiar a mostrar la fecha DISTANCE / CALORIES en la pantalla. Cuando sea la primera vez, presione "Select button" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la pantalla mostrará la fecha de CALORIES; cuando la segunda vez presione el botón "Seleccionar" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la pantalla mostrará la fecha de DISTANCE; cuando es la tercera vez

Mantenga pulsado el botón Seleccionar durante 5 segundos para tener dos sonidos "Bi", la ventana mostrará la fecha CALORÍAS y la fecha de DISTANCIA cada 5 segundos sucesivamente.

7. 10/20 INTERVALO

Cuando está en el programa "INTERVALO 10/20", el monitor de la consola mostrará una duración de "8" para preajustar el valor del ciclo. El usuario puede usar los botones "ARRIBA" y "ABAJO" para ingresar el valor de 1 a 99. El usuario hará ejercicio durante 10 segundos y luego descansará durante 20 segundos. El programa comenzará una vez que el usuario haya accionado el manillar. Cuando finalice el programa, el monitor terminará con una alarma sonora. Presione el botón "ATRÁS" para ir al IDLE

Durante el entrenamiento, presione el botón "Seleccionar" para cambiar a mostrar la fecha DISTANCE / CALORIES en la pantalla. Cuando sea la primera vez, presione "Select button" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la pantalla mostrará la fecha de CALORIES; cuando la segunda vez presione el botón "Seleccionar" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la pantalla mostrará la fecha de DISTANCE; cuando por tercera vez presione el botón Seleccionar durante 5 segundos para tener dos sonidos "Bi", la ventana mostrará CALORIES date y DISTANCE date cada 5 segundos por turno.

8.10/10 INTERVALO

Cuando está en el programa "INTERVALO 10/10", el monitor de la consola mostrará un "8" parpadeante para preajustar el valor del ciclo. El usuario puede usar los botones "ARRIBA" y "ABAJO" para ingresar el valor de 1 a 99 para el número de ciclos, el tiempo de entrenamiento y el tiempo de descanso. El programa comenzará una vez que el usuario haya accionado el manubrio. Cuando el programa finalice, el monitor terminará con un brazo audible. Presione el botón "ATRÁS" para ir al modo IDLE.

Durante el entrenamiento, presione el botón "Seleccionar" para cambiar a mostrar la fecha DISTANCE / CALORIES en la pantalla. Cuando sea la primera vez, presione "Select button" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la pantalla mostrará la fecha de CALORIES; cuando la segunda vez presione el botón "Seleccionar" durante 5 segundos para tener un sonido "Bi" y la pantalla mostrará la fecha de DISTANCE; cuando por tercera vez presione el botón Seleccionar durante 5 segundos para tener dos sonidos "Bi", la ventana mostrará CALORIES date y DISTANCE date cada 5 segundos a la vez.

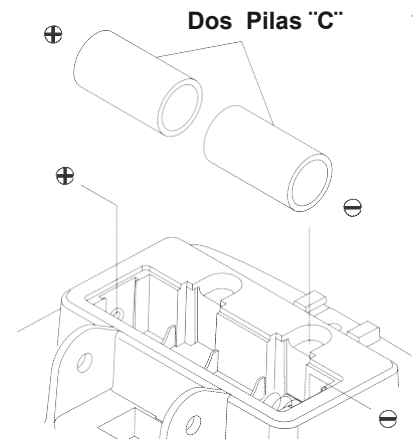
EXPLICACIONES DE OPERACIONES

1. La luz de fondo de la pantalla LCD permanecerá encendida por 10 segundos después de la última presión de cualquier botón, luego se apagará. Puede presionar cualquier botón para encenderlo nuevamente.
2. Para detener un programa en ejecución, presione el botón ENTER / STOP. Durante el ejercicio, cuando la luz de fondo se apaga, la primera presión de este botón encenderá la luz de fondo. Cuando la luz de fondo todavía está encendida, presione el botón por segunda vez para pausar el conteo de todos los valores de función. Presione el botón por tercera vez para reiniciar el entrenamiento y continuar el recuento de todos los valores de función.
3. Si desea reiniciar con un programa nuevo, mantenga presionado el botón ENTER / STOP durante tres segundos para restablecer todos los valores de las funciones a cero y reiniciar la computadora. Use el botón SELECCIONAR para seleccionar un nuevo programa.
4. Las unidades de DISTANC ESE pueden cambiar de milla a kilómetro. Presione los botones y al mismo tiempo. La pantalla de la matriz mostrará "KM" parpadeando o "MILE". Presione el botón para cambiar a "KM" o "MILE", y presione el botón ENTER / STOP para confirmar.

COMO INSTALAR LAS PILAS:

1. Abra la puerta de la batería en la parte posterior de EL MONITOR (19).
2. El MONITOR(19) funciona con 2 pilas "C" (1.5V cada una),

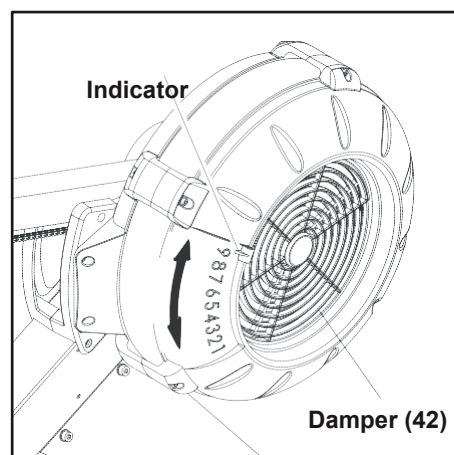
- NOTE:**
1. No mezcle pilas viejas con nuevas.
 2. Usa lo mismo tipo de pila. No mezcle pila alcalina con otro tipo.
 3. No se recomienda pilas recargables.
 4. La eliminación definitiva de la batería debe manejarse de acuerdo con todas las leyes y regulaciones estatales y federales.
 5. No arroje las baterías al fuego.



INSTRUCCIONES DE OPERACION

AJUSTE DE CARGA

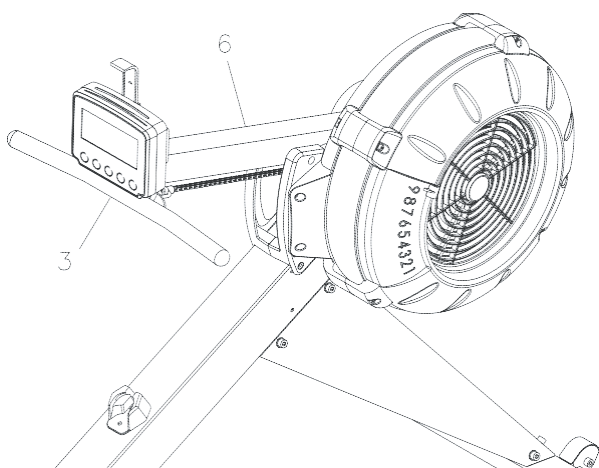
Hay una **DAMPER (42)** incorporada en el **RIGHT FAN CAGE (43)**. Mueve el indicador de **DAMPER (42)** a los números en el **RIGHT FAN CAGE (43)** para ajustar la carga (resistencia). 1 hasta 9. #1 tiene la Resistencia mas baja.



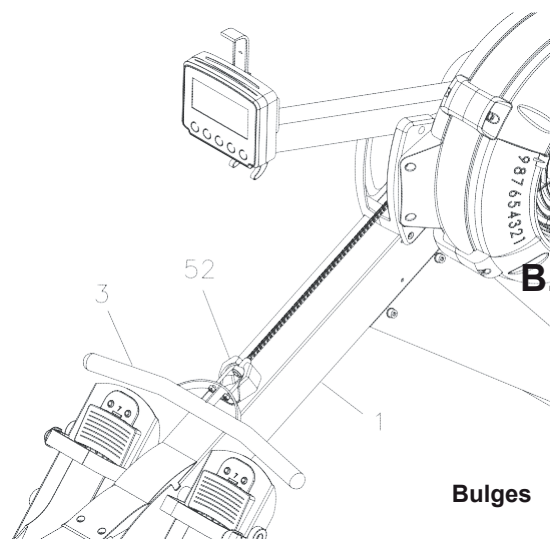
POSICION DE MANILLAR

El manillar (**HANDLEBAR (3)**) puede enganchar en el **COMPUTER POST (6)**, A. O puedes ponerlo **HANDLEBAR (3)** en el **HANDLEBAR HOLDER (52)** B.

A.

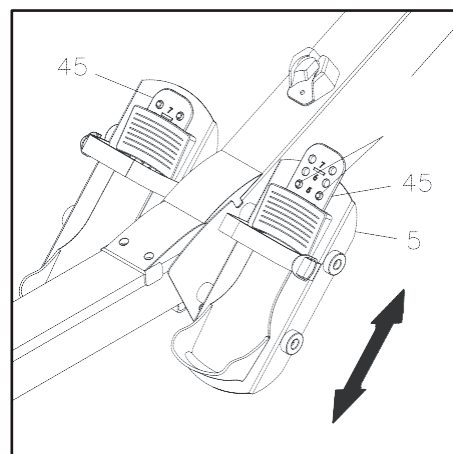


B.



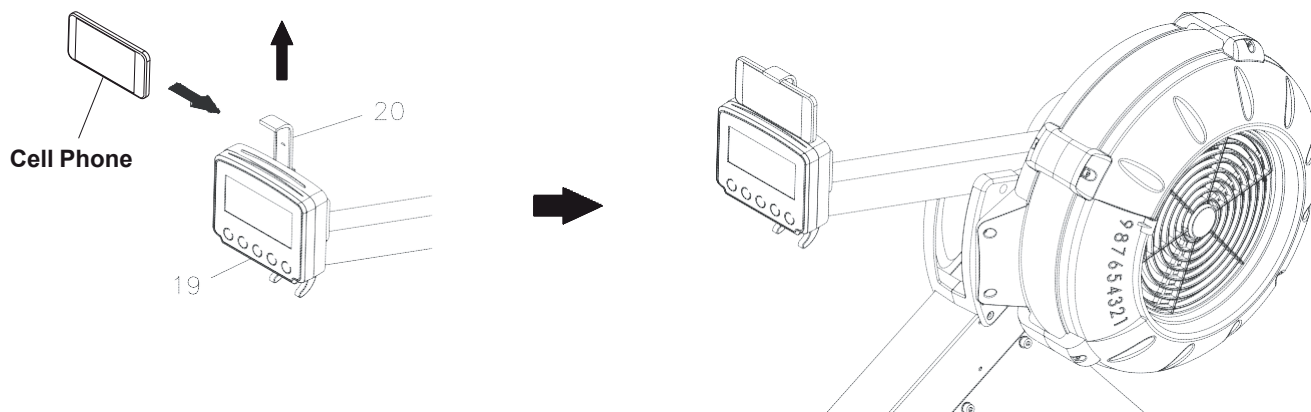
AJUSTES DE TAPAS DE PEDALES

La posición de **PEDAL CAPS (45)** puede ser ajustada. Tira las **PEDAL CAP (45)** de su funda de **PEDAL SUPPORT (5)**, y sube o baja **PEDAL CAPS (45)** a la posición deseada. Enganchar las **PEDAL CAPS (45)** pulsando los agujeros. Presta atención que las **PEDAL CAPS (45)** **PEDAL CAPS (45)** están ajustada igual.



SOPORTE DE MOVIL

El soporte de móvil (CELL PHONE BRACKET) (20) puede mover arriba y abajo.



MANTENIMIENTO

La seguridad e integridad diseñadas en AIR ROWER solo se pueden mantener cuando la AIR ROWER se examina regularmente para detectar daños y desgaste. Se debe prestar especial atención a lo siguiente:

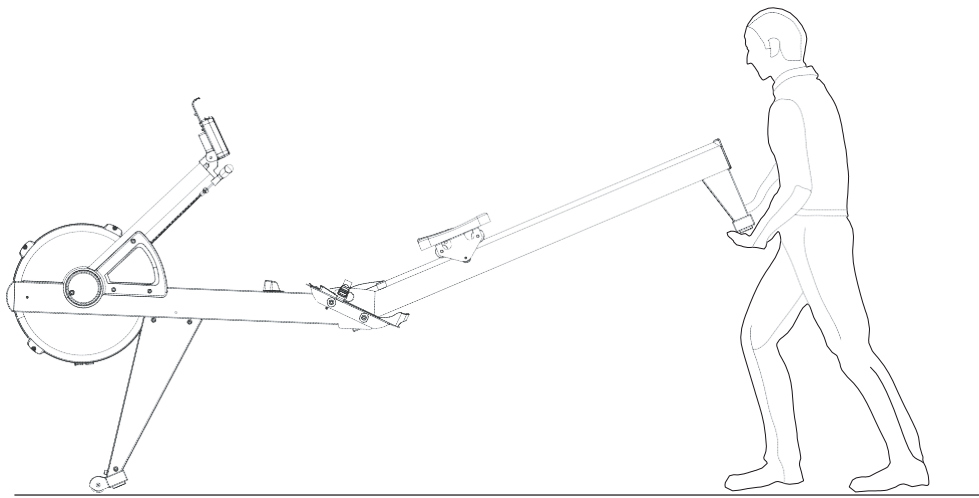
1. Tire del MANILLAR (3) y verificar que el sistema magnético proporciona tensión y que el recorrido del asiento es suave y estable.
2. Limpie las pistas de rodillos en el RAIL (14) con un paño absorbente.
3. Verifique que todas las tuercas y pernos estén presentes y debidamente apretados. Reemplace las tuercas y pernos faltantes.

Apriete las tuercas y pernos flojos.

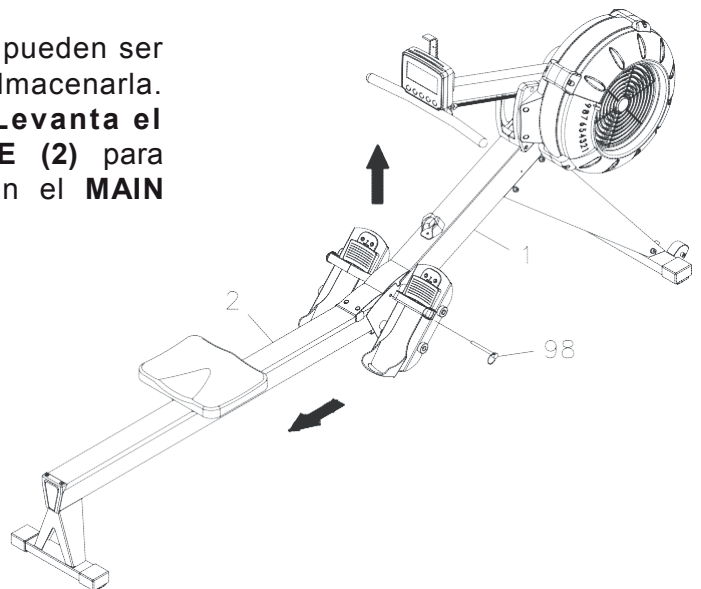
4. Verifique el estado de la CADENA (36). Reemplace la CADENA (36) si está agrietada o rota.

ALMACENAMIENTO

1. Para guardar el **AIR ROWER**, simplemente ponerla en un lugar limpia y seco.
2. Para evitar daños a la electrónica, retire las baterías de la **COMPUTADORA (19)** antes de guardar **FAN ROWER** por un año o más.
3. Mueva **EL REMO** con las **RUEDAS (66)** en el **ESTABILIZADOR DELANTERO (4)**. Levante el soporte trasero del **MARCO DE RIEL (2)** para mover la **RANURA DEL VENTILADOR**. Consulte la ilustración a continuación. No use el **ASIENTO (51)** para mover la **VELOCIDAD DEL VENTILADOR**. El **SEAT (51)** se moverá y el **SEAT CARRIAGE (10)** **PUEDEN CAUSAR DAÑO A LOS DEDOS**.



1. El **MAIN FRAME (1)** y el **RAIL FRAME (2)** pueden ser separados para minimizar su tamaño para almacenarla. Quita el **PULL PIN (98)** de **MAIN FRAME (1)**. Levanta el **MAIN FRAME (1)** y tira el **RAIL FRAME (2)** para separarse. Insertar el **PULL PIN (98)** en el **MAIN FRAME (1)** para guardarla.



DIRECTRICES DE ACONDICIONAMIENTO

Como comienza su programa de ejercicio depende de su condición física. Si ha estado inactivo durante varios años o tiene sobrepeso severo, comience lentamente y aumente gradualmente su tiempo de entrenamiento. Aumente la intensidad de su entrenamiento gradualmente controlando su ritmo cardíaco mientras hace ejercicio.

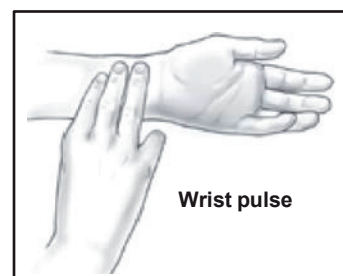
Recuerde seguir estos puntos esenciales:

- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta.
- Comience lentamente su programa de entrenamiento con metas realistas que haya establecido usted y su médico. Cálmate antes de hacer ejercicio y enfríe después de entrenar.
- Tome su pulso periódicamente durante su entrenamiento y esfuércese por mantenerse dentro de un rango del 60% (intensidad más baja) al 90% (intensidad más alta) de su zona de frecuencia cardíaca máxima.
- Comience con la intensidad más baja y aumente la intensidad a medida que se sienta más aeróbicamente.
- Si se siente mareado o aturdido, debe reducir la velocidad o dejar de hacer ejercicio.

Inicialmente, solo podrá hacer ejercicio dentro de su zona objetivo durante unos minutos; sin embargo, su capacidad aeróbica mejorará en las próximas seis a ocho semanas. Es importante controlar el ritmo mientras hace ejercicio para no cansarse demasiado rápido.

Para determinar si está entrenando con la intensidad correcta, use un monitor de ritmo cardíaco o use la tabla a continuación. Para un ejercicio aeróbico efectivo, su ritmo cardíaco debe mantenerse a un nivel entre 60% y 90% de su frecuencia cardíaca máxima. Si acaba de comenzar un programa de ejercicios, ejércese en el extremo inferior de su zona de ritmo cardíaco objetivo. A medida que su capacidad aeróbica mejora, aumente gradualmente la intensidad de su entrenamiento aumentando su ritmo cardíaco.

Mida su ritmo cardíaco periódicamente durante su entrenamiento al detener el ejercicio, pero continúa moviendo las piernas o caminando. Coloque dos o tres dedos en su muñeca y tome un conteo de latidos de seis segundos. Multiplique los resultados por diez para encontrar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su cuenta de latidos de seis segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. Se usa un conteo de seis segundos porque tu ritmo cardíaco disminuirá rápidamente cuando dejes de hacer ejercicio. Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel adecuado.



ZONA RITMO CARDIACA ESTIMADA POR EDAD*

EDAD	OBJETIVO DE RITM CARD (55%-90% DE PULSOS MAX)	MED MAX RITM CARD 100%
20 AÑOS	110-180 PULSOS/MINUTO	200 PULSOS/MINUTO
25 AÑOS	107-175 PULSOS/MINUTO	195 PULSOS/MINUTO
30 AÑOS	105-171 PULSOS/MINUTO	190 PULSOS/MINUTO
35 AÑOS	102-166 PULSOS/MINUTO	185 PULSOS/MINUTO
40 AÑOS	99-162 PULSOS/MINUTO	180 PULSOS/MINUTO
45 AÑOS	97-157 PULSOS/MINUTO	175 PULSOS/MINUTO
50 AÑOS	94-153 PULSOS/MINUTO	170 PULSOS/MINUTO
55 AÑOS	91-148 PULSOS/MINUTO	165 PULSOS/MINUTO
60 AÑOS	88-144 PULSOS/MINUTO	160 PULSOS/MINUTO
65 AÑOS	85-139 PULSOS/MINUTO	155 PULSOS/MINUTO
70 AÑOS	83-135 PULSOS/MINUTO	150 PULSOS/MINUTO

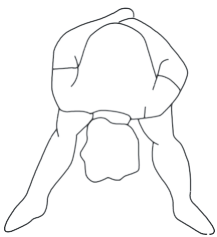
*

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Calentamiento El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calentamiento de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que eleven su ritmo cardíaco y calienten los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltar, saltar la cuerda y correr en el lugar.

Estiramiento El estiramiento mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y de nuevo luego de su fuerza o sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. No rebotes

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



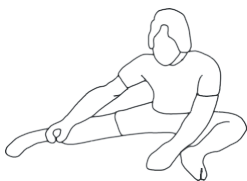
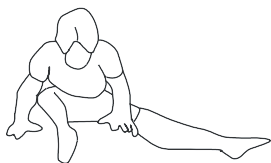
ESTIRAMIENTO DEL CUERPO INFERIOR

Coloque los pies separados al ancho de los hombros e inclínese hacia adelante. Mantenga esta posición durante 30 segundos utilizando el cuerpo como un peso natural para estirar la parte posterior de las piernas.



ESTIRAMIENTO DE SUELO

Mientras está sentado en el piso, abra las piernas lo más ancho posible. Estire la parte superior del cuerpo hacia la rodilla en la pierna derecha usando los brazos para llevar el pecho a los muslos. Mantenga este estiramiento de 10 a 30 segundos. Haga esto estirar 10 veces. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



BENT TORSO PULLS

Mientras está sentado en el suelo, tiene las piernas separadas, una pierna derecha y una rodilla doblada.

Tire del cofre hacia abajo para tocar el muslo de la pierna que está doblada, y gire en la cintura.

Mantenga esta posición al menos 10 segundos.

Repita 10 veces en cada lado.



ESTIRAMIENTO DOBLADO

SOBRE LA PIERNA Párese con los pies separados a la anchura de los hombros e inclínese hacia adelante como se ilustra. Usando los brazos, jale suavemente la parte superior del cuerpo hacia la pierna derecha. Deje que la cabeza cuelgue. NO REGRESES!

Mantenga la posición un mínimo de 10 segundos. Repita tirando de la parte superior del cuerpo a la pierna izquierda. Haga esto estirar varias veces lentamente.

RECUERDE SIEMPRE CONSULTA CON TU MEDICO ANTES DE EMPEXAR CUALQUIER TIPO DE PROGRAMA DE EJERCICIO

ENFRIAMIENTO El objetivo del enfriamiento es regresar el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón. Su enfriamiento debe incluir los estiramientos enumerados anteriormente y debe completarse después de cada sesión de entrenamiento de fuerza

PIEZAS DE REPUESTOS

PIEZA#	DESCRIPCION	#
1	Main Frame	1
2	Rail Frame	1
3	Handlebar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal Support	2
6	Computer Post	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
9	Securing Cap	4
10	Seat Carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Chain Idler Bracket	1
14	Rail	1
15	Outlet Perforation	1
16	Spacer (ø8.2 x ø12 x 3.2mm)	6
17	Long Spacer (ø8.2 x ø12 x 71.6mm)	2
18	Chain Roller Spacer (ø6.2 x ø10 x 15.5mm)	1
19	Computer	1
20	Cell Phone Bracket	1
21	Rubber Band	1
22	Generator	1
23	Sensor Wire	1
24	Shaft (M6 x 1, ø11.8 x 79.5mm)	2
25	Pulley Shaft (M6 x 1, ø10 x 76.5mm)	3
26	Fan Axle	1
27	Hook Connector	1
28	Chain Connector	1
29	U Bolt	1
30	Inner Spacer	1
31	Outer Collar	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way Bearing (HF2016)	1
36	Chain	1
37	Sprocket	1
38	Bungee Cord	1
39	Bungee Cord Pulley	4
40	Chain Roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Damper	1
43	Right Fan Cage	1
44	Left Fan Cage	1
45	Pedal Cap	2
46	Toe Piece	2
47	Pedal Strap	2
48	Small Chain Roller Spacer (ø10 x ø16 x 30.5mm)	2
49	Pulley Spacer (ø10 x ø16 x 26.5mm)	1
50	Pulley Bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar Holder	1
53	Joint Cover	1
54	Fixed Joint Cover	1
55	Generator Base	1
56	Damper Securing Cap	1
57	Left Cover	1
58	Right Cover	1
59	Endcap (30mm x 60mm)	4
60	Connecting Plate	2
61	Bearing Cup (6001RS)	1
62	Bearing Cup (6003RS)	1

PIEZAS DE REPUESTOS

PART#	DESCRIPCION	#
63	Guide Roller	2
64	Seat Roller	4
65	Roller Sleeve	2
66	Moving Wheel	2
67	Rail Cap	1
68	Main Frame Cap	1
69	Mounting Cap	1
70	Bottom Cover	1
71	Plastic Washer	3
72	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	16
73	Lock Washer, Internal Tooth (M6)	7
74	Nylock Nut (M6 x 1)	4
75	Screw, Round Head (ST4.2 x 10mm)	11
76	Washer (M6)	16
77	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 65mm)	2
78	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 75mm)	1
79	Washer (M8)	17
80	Nylock Nut (M8 x 1.25)	9
81	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 12mm)	8
82	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 40mm)	2
83	Bolt, Flat Head (M6 x 1 x 16mm)	2
84	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 150mm)	4
85	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 110mm)	2
86	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	2
87	Lock Washer (M8)	4
88	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	3
89	Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 8mm)	2
90	Bolt, Socket Head (M5 x 0.8 x 92mm)	4
91	Nut (M5 x 0.8)	6
92	Chain Hook	2
93	Inner C Ring (ø32)	1
94	Nylock Nut (M10 x 1.5)	2
95	Screw, Round Head Self-Tapping (ST4.2 x 6mm)	6
96	Screw, Round Head (M4 x 0.7 x 45mm)	1
97	Nut (M4 x 0.7)	1
98	Pull Pin	1
99	Bolt, Socket Head (M6 x 1 x 16mm)	14
100	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 30mm)	2
101	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	7
102	Screwdriver	1
103	Allen Wrench (6mm)	1
104	Wrench T6	1
105	Nut (M6 x 1)	2
106	PU Spacer	2
107	Grommet Plug	1
108	Bearing (6001RS)	1
109	Weight	3
110	Bearing Housing	1
111	Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 12mm)	3
112	Washer (ø3.5 x ø12 x 1mm thick)	2
113	Screw, Round Head (ST3.0 x 12mm)	2
114	Magnet Ring	1
115	Seat Stopper	1
116	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
117	Stopper Bracket	2