

User Manual

Manual del usuario



PEDAL EXERCISER

ENTRENADOR DE PEDAL

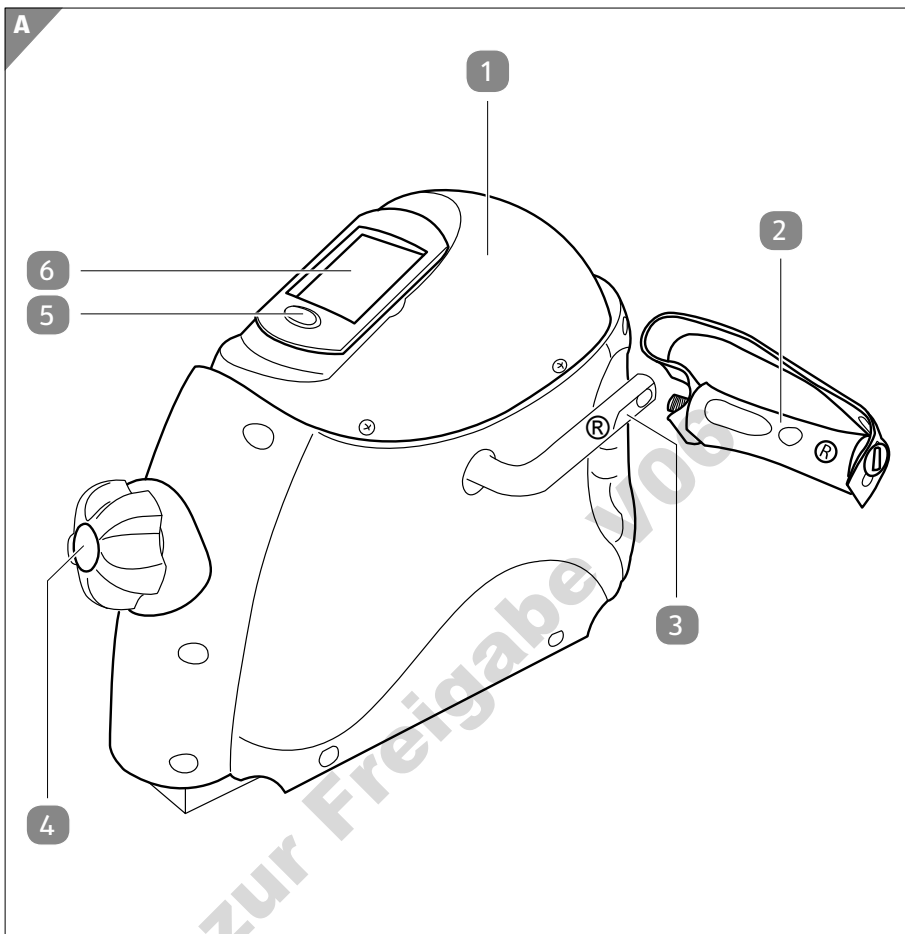


English.....06
Español21

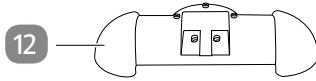
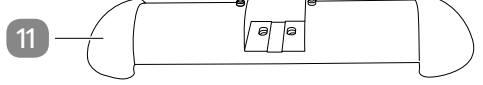
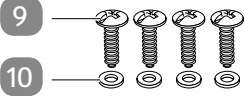
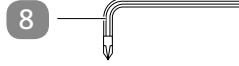


Contents

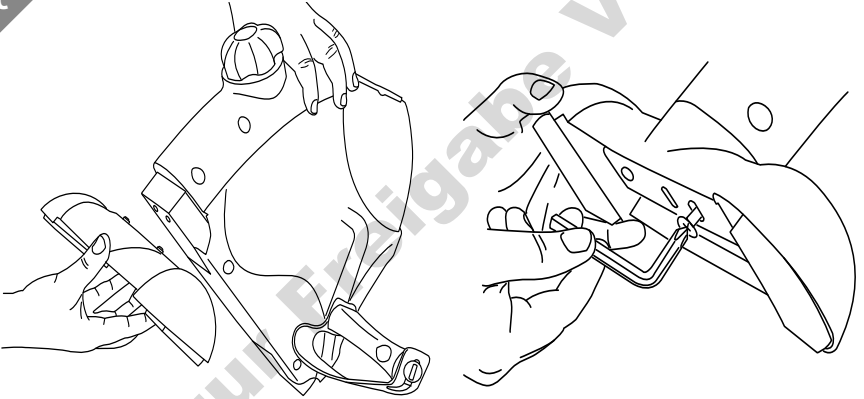
Overview	3
Use.....	4
Product contents/Device parts.....	6
General information	7
Reading and storing the user manual.....	7
Explanation of symbols.....	7
Safety	8
Proper use.....	8
Safety notes	8
First use.....	12
Checking the pedal exerciser and the product contents ..	12
Mounting the support feet	12
Mounting the pedals	13
Inserting batteries	13
Indicators and functions of the computer.....	13
Switching the computer on and off.....	14
Adjusting the level of resistance.....	14
Adjusting the pedal loops.....	14
Workout.....	14
Workout goals	14
Important advice for an effective workout	14
Who can workout?.....	14
Exertion	15
Tips for an effective, healthy workout.....	15
Warm-up exercises.....	16
Stretching exercises.....	16
Workout instructions.....	17
Cleaning and maintenance	18
Storage.....	19
Troubleshooting	19
Technical data	19
Disposal.....	20
Disposing of the packaging.....	20
Disposing of old appliances.....	20

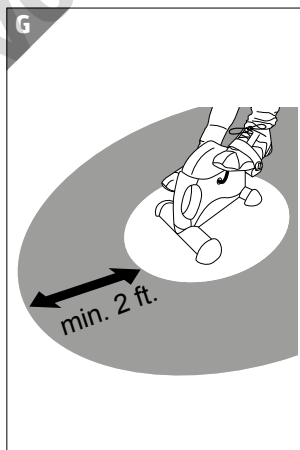
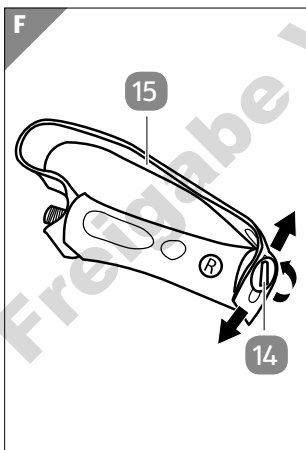
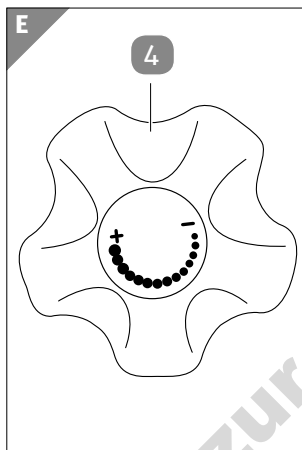
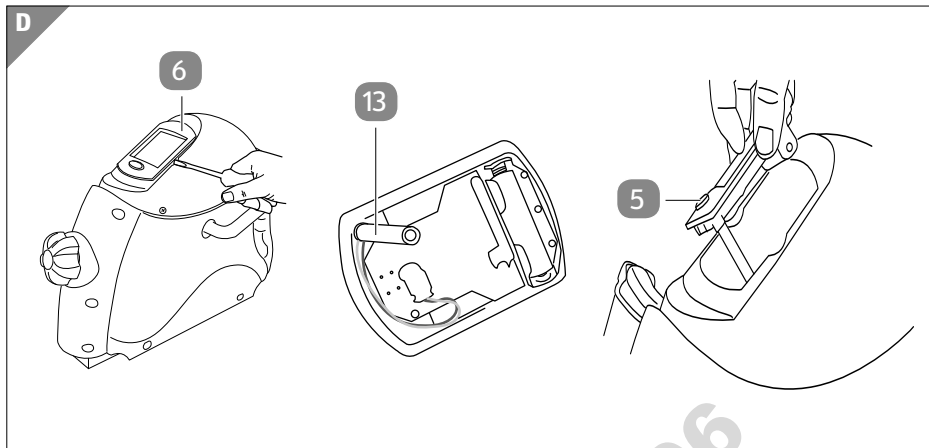


B



C





Product contents/Device parts

- 1 Pedal exerciser
- 2 Pedals, 2×
- 3 Pedal receptacle
- 4 Set screw
- 5 Button
- 6 Computer
- 7 Spanner
- 8 Hex key with cross-head screwdriver
- 9 Cross-slotted screws, 4×
- 10 Washers, 4×
- 11 Large support foot (rear)
- 12 Small support foot (front)
- 13 Sensor
- 14 Locking screw
- 15 Pedal loop



The product contents include a type AAA 1.5 V battery.

General information

Reading and storing the user manual



This user manual accompanies this pedal exerciser. It contains important information on start-up and handling.

Before using the pedal exerciser, read the user manual carefully. This particularly applies for the safety notes. Failure to comply with this user manual may result in severe injury or damage to the pedal exerciser.

Store the user manual for further use. If you pass the pedal exerciser on to third parties, please be absolutely sure to include this user manual.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this user manual, on the pedal exerciser or on the packaging.

 **WARNING!**

This signal symbol/word designates a hazard with moderate risk, which may result in death or severe injury if not avoided.

 **CAUTION!**

This signal symbol/word designates a hazard with low risk that, if not avoided, may result in minor or moderate injury.

NOTICE!

This signal word warns against potential damages to property.



This symbol provides you with useful supplementary information on assembly or operation.



Do not use the device while standing!

Safety

Proper use

The pedal exerciser is only designed for improving your fitness and stamina. It is only intended for private use and is not suitable for commercial use.

Only use the pedal exerciser as described in this user manual. Any other use is deemed improper and may result in damage to property or even personal injury. The pedal exerciser is not a children's toy.

The manufacturer or vendor cannot be held liable for damages incurred through improper or incorrect use.

Safety notes

 **WARNING!**

Danger for children and persons with impaired physical, sensory or mental capacities (e.g. partially disabled persons, older persons with reduced physical and mental capacities) or lack of experience and knowledge (e.g. older children).

- This pedal exerciser can be used by children, ages 14 and above, as well as persons with impaired physical, sensory or mental capacities or those lacking experience and knowledge if they are supervised or have been instructed in how to safely use the pedal exerciser and have understood the risks associated with operating it. Children must not play with the pedal exerciser and the parts. Cleaning and user maintenance must not be performed by unsupervised children.
- Do not leave the pedal exerciser unattended while in operation.
- Do not allow children to play with the packaging material. Children may get caught in it when playing and suffocate.
- Make sure that children do not swallow small parts like screws.

⚠ WARNING!**Danger of explosion!**

Batteries may explode if they are excessively heated up.

- Don't heat up the batteries and don't throw them in an open fire.
- Do not short circuit the batteries.
- Make sure that the batteries are inserted with the correct polarity (+ and -).
- Do not charge non-rechargeable batteries.
- Never mix batteries of different types or from different manufacturers. Replace all batteries of a set at the same time.
- Do not weld or solder directly on batteries.
- Do not disassemble the batteries.
- Keep batteries out of the reach of children.
- Do not allow children to change batteries if they are not supervised.
- Store unused batteries in the original packaging and keep them away from metallic objects.
- Take the batteries out of the pedal exerciser if you are not using it for a prolonged period of time.
- Never touch leaky batteries without protection. Always wear protective gloves when handling leaky batteries. If leaked battery fluid comes into contact with your skin, immediately rinse the affected area of your skin with water. If the liquid comes into contact with your eyes or mouth, immediately consult a physician.
- Batteries that are swallowed could pose a risk of death. Keep batteries away from children.

⚠ CAUTION!

Risk of injury!

Make sure that you have read through these precautions so that you do not injure yourself.

- Ask your family physician before using the pedal exerciser. Pregnant women should be especially careful. Ask your doctor to perform a general fitness check before beginning any workout program.
- Consult with your doctor before your first workout if there is a history of heart, circulatory, orthopedic or other health problems.
- Discontinue workout immediately if dizziness, nausea, chest pain or other unusual symptoms arise. Immediately consult a physician.
- Always start your workout with a warm-up.
- Always wear appropriate sports wear and shoes when working out with the pedal exerciser.
- Wear shoes with non-slip rubber soles.
- Always be aware of your body tension during your workout. Always keep your back straight. Do not let your buttocks sag and avoid arching your back.
- Once you finished your workout, leave the pedal exerciser so that there is no risk of anyone injuring themselves on protruding parts.
- An inappropriate exercise area can lead to injury. Make sure that your exercise area has sufficient space, is level and slip-proof.
- Make sure that the pedal exerciser is in a stable position. Only work out on a solid, level and non-slip surface.
- Injury to health attributed to working out improperly or excessively cannot be ruled out.
- If you experience pain, nausea, dizziness, feelings of weakness or chest pains, immediately discontinue the workout and consult your physician.
- The body weight of the user must not exceed 220 lbs (100 kg). Otherwise there is a risk of injury or damage to property.

NOTICE!**Risk of damage!**

Improper handling of the pedal exerciser may cause damage to the pedal exerciser.

- The pedal exerciser is a class C device that is not suitable for therapeutic or other commercial purposes. Only one person may work out with the pedal exerciser.
- Before each use, check all parts, particularly the pedals, for wear and also check to make sure they are secure.
- Have all defective parts replaced immediately; the pedal exerciser must not be used until it has been repaired.
- Do not use the pedal exerciser while standing.
- The pedal exerciser must always be located on a flat, level surface.
- This pedal exerciser is dependent on speed, that is, as the number of rotations increases, the work done increases and as the number of rotations decreases, the work done decreases.
- The braking system for the pedal exerciser can be adjusted with the set screw.

First use

Checking the pedal exerciser and the product contents

NOTICE!

Risk of damage!

If you are not cautious when opening the packaging with a sharp knife or other pointy objects, you may quickly damage the pedal exerciser.

– For this reason, be very careful when opening it.

1. Take the pedal exerciser **1** out of the packaging and check whether the pedal exerciser or the individual parts exhibit damages. If this is the case, do not use the pedal exerciser. Contact the manufacturer at the service address specified on the warranty card.
2. Check to make sure that the delivery is complete (see **fig. A** and **B**).

Mounting the support feet

Follow these instructions step by step to avoid errors when setting up and using the device. The pedal exerciser is pre-assembled so it can be put together in only a few steps.

1. Take the pre-assembled pedal exerciser **1** out of the packaging and place it on a stable, level base.
2. Fit the small support foot **12** on the front holder (see **fig. C**)
3. Put one washer **10** on each of the cross-slotted screws **9**.
The washers should prevent the cross-slotted screws from coming loose due to vibrations produced when using the pedal exerciser.
4. Use the enclosed hex key with cross-head screwdriver **8** to screw the small support foot tight with two cross-slotted screws (see **fig. C**)
5. Repeat the last two work steps for the large support foot **11** on the rear holder.

Mounting the pedals

The pedals and the pedal receptacles are marked with “L” for left and “R” for right. Make sure that these marks match up when mounting the pedals.

- Insert the pedals **2** in the pedal receptacles **3** and use the enclosed spanner **7** to tighten the pedals. The right pedal marked with “R” is tightened by turning it clockwise. The left pedal marked with “L” is tightened by turning it counterclockwise.

Inserting batteries

1. Use a flat tool without sharp edges, e.g. a large flat-headed screwdriver (see **fig. D**), to carefully lift the computer **6**. Then carefully lift the computer out of the frame.
2. Insert the battery with the correct polarity (+ and –). Pay attention to the specification on the battery and the battery compartment.
3. Make sure that the computer sensor **13** is correctly positioned in the housing and put the computer back in place. The button **5** must be pointing down (see **fig. D**).
4. You must insert new batteries as soon as the display becomes dim. All saved data will be deleted.

The pedal exerciser is now operational.

Indicators and functions of the computer

The computer has a two-line display for showing the different functions. The speed is shown on the top line. Various indicators are available on the bottom line.

Speed	Speed in mph.
TIME	Workout time in minutes and seconds.
ODO (Total counts)	Total distance covered since the batteries were inserted.
RPM (Counts)	Pedal revolutions per minute.
DIST (Distance)	Distance in miles covered since starting the workout.
CAL (Calories)	Approximate calories burned.
SCAN	Every indicator appears for a few seconds.



Clearing the values

To clear all values, hold the button **5** down for approx. 3 seconds.

Switching the computer on and off

The computer will automatically activate and start the measurement as soon as you start your workout on the pedal exerciser. If the pedal exerciser is not used for longer than 4 minutes, the computer will automatically switch off.

Adjusting the level of resistance

For an effective workout, you can adjust the level of resistance. To do so, simply turn the set screw **4** (see **fig. E**).

- Minus = less resistance (for beginners).
- Plus = more resistance (for advanced users and pros).

Adjusting the pedal loops

You can adjust the pedal loops as you like.

1. To loosen them, turn the locking screw **14** counterclockwise. Pull the pedal loop **15** to adjust the length (see **fig. F**).
2. Then turn the locking screw clockwise to fix the length of the pedal loop.

Workout

Workout goals

- build muscle,
- improve overall fitness,
- improve stamina,
- improve overall well-being.

Important advice for an effective workout

- Workout regularly.
- Monitor your progress from workout to workout.
- Eat a balanced diet.

Who can workout?

Generally speaking, any person in good physical health, whether young or old, can work out to improve their fitness.

Exertion

 **CAUTION!**

Risk of injury!

Start your workout slowly.

- You should not start your workout too abruptly. Before you start with the actual exercises, you should begin by warming up at a slower pace and with less exertion. Towards the end of your workout, continue to work out for several minutes at a reduced speed and lower exertion. Finish by performing some exercises to loosen up.

The body, particularly your heart and circulatory system, need time to adjust to the changes brought about by the workout. It is therefore very important to start your workout at low exertion and to gradually increase it. You must also be sure to take proper breaks both during the workout and after it. Begin by working out at a pace that is pleasant for you. After regular training, you can increase the duration of your workout or configure the pedal exerciser to make your workout more challenging.

Tips for an effective, healthy workout

- Wear suitable clothing (e.g. a track suit) for your workout. It is important that your clothing is comfortable and breathable.
- Never work out on a full stomach.
- Do not work out if you are already tired or exhausted.
- Always keep in mind that your body needs plenty of liquids during athletic activity. Be sure to drink enough.

Warm-up exercises

In general, you should always warm up before performing any athletic activity. Warming up stimulates and improves all performance-related physical and mental faculties. Warming up properly also significantly reduces the risk of injury. The movement from performing the following exercises will warm up your major muscle groups.

Run easily on the spot or around the room for about 5–10 minutes. Include a few twist and hip jumps.

Stretching exercises

The following exercises contain light, but effective movements for activating your body, gently stimulating your circulatory system and limbering up your joints. Perform the stretching exercises several times before each workout and only once you have finished the warm-up exercises.

Calves:

Lean against a wall with both hands. Bend your right leg to the front while keeping your left leg straight. Push your left heel all the way down to the floor. Hold this position for approx. 15–20 seconds. Repeat this exercise with your left leg.

Thighs:

Stand with your face to the wall and your right or left leg facing forward. Bend your hips and support your entire weight on your hands. Keep your legs straight at the same time. Hold this position for approx. 15–20 seconds. Repeat this exercise with your legs the other way around.

Thighs:

Lean against a wall with your right hand. Hold your left foot with your left hand and slowly pull it towards your buttocks. Pull your foot towards your buttocks and not to the side. Hold this position for approx. 15–20 seconds. Repeat this exercise with your right foot.

Back:

Stand straight and place your right arm behind your head. With your left hand, hold your right elbow and gently pull the elbow while bending your torso to the left. Do not bend your hips in the process. Hold this position for approx. 15–20 seconds. Repeat this exercise with your left arm.

Back:

Lay down with your back on the floor. Cross your right leg over the left one and slowly pull your knee towards the floor. At the same time, make sure that you do not lift your shoulders off the floor. Hold this position for approx. 15 – 30 seconds. Repeat this exercise with your left leg.

Thighs/adductors:

Sit down on the floor. Hold both heels and push the soles of your feet together so that they are touching. From your hips, bend forward while keeping your back straight. Hold this position for approx. 15–30 seconds.

Back and shoulders:

Sit in an upright position on the floor with your legs crossed (crossed legged). Fold your hands and stretch your arms over your head so that they are straight. Keep your chin up at the same time. Hold this position for approx. 15–30 seconds.

Workout instructions
 **CAUTION!**
Risk of injury!

Pay attention to any physical symptoms.

- Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. Immediately consult your physician if you experience nausea, pain in your chest or limbs, heart palpitations or other symptoms.

Once you have warmed up, you can start performing the exercises.

Leg muscles**Make sure you have enough unobstructed room!**

There should be at least 2 feet (0.60 m) of space around the workout area (see **fig. G**).

Place the pedal exerciser **1** on a secure, level, non-slip floor and sit down on a chair or armchair. Place your feet on the pedals **2**. Make sure that your feet are securely held by the pedal loops **15** and cannot slip away. There should be enough space between the chair and the device so that you can keep one leg bent and the other extended. You can start your leg workout. You can turn the pedals forwards or backwards.

Arm muscles

Place the pedal exerciser **1** in front of you on a table. Firmly wrap your hands around the pedals **2**. You can start working your arms. You can turn the pedals forwards or backwards.

Cleaning and maintenance

NOTICE!

Risk of damage!

Improper handling of the pedal exerciser may result in damage.

- Do not use any aggressive cleaners, sharp or metallic cleaning utensils such as knives, hard scrapers or similar. They could damage the surfaces.
- 1. At regular intervals (every 1-2 months) or after a prolonged period of not using the pedal exerciser **1**, check that all screws and plug connections are secure and check wearable parts for visual signs of wear or breaks.
- 2. Wipe the pedal exerciser off with a damp cloth. Then let all parts dry completely.

Storage

Store the pedal exerciser and the accessories in a dry area at approx. 68 °F (20 °C) so that they are not accessible for children.

Troubleshooting

Problem	Possible cause	Solution
There is no speed measurement on the display although the pedals are moving.	The sensor is not properly fitted in the display holder.	Use a flat tool without sharp edges e.g. a large cross-slotted screwdriver, to carefully lift the computer up. Then carefully lift the computer out of the frame. Turn the computer over and correctly secure the sensor in the display holder.
	The batteries are empty.	Insert new batteries.

Technical data

Model:	ANS-15-038
Weight:	approx. 10.8 lbs (4.9 kg)
Weight of the flywheel system:	approx. 3.3 lbs (1.5 kg)
Dimensions:	approx. 16.5 × 15 × 12.2 inches (42 × 38 × 31 cm)
Product code:	94888
Housing material:	ABS
Support feet material:	PP
Pedal material:	TPR
Crank material:	Steel
Flywheel:	Cast iron
Size of the LC display:	approx. 2 x 2 inches (5 × 5 cm)

Disposal

Disposing of the packaging

- Sort the packaging before you dispose of it. Dispose of paperboard and cardboard with the recycled paper service and wrappings with appropriate collection service.

Disposing of old appliances

- Should the pedal exerciser no longer be capable of being used at some point in time, dispose of it in accordance with the regulations in force in your city or state.
- Please ensure your recycling information applies to the local regulations and EPA recommendations (www.epa.gov).

Batteries and rechargeable batteries may not be disposed of with household waste!

As the end user you are required by law to bring all batteries and storage batteries, regardless whether they contain harmful substances* or not, to a collection point run by the city, county or state or to a retailer, so that they can be disposed of in an environmentally friendly manner.

* labeled with: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead

Contenido

Conjunto	3
Uso	4
Contenido/Partes del equipo.....	22
Generalidades	23
Leer y guardar este manual del usuario.....	23
Descripción de símbolos.....	23
Seguridad	24
Uso apropiado	24
Indicaciones de seguridad	24
Primera puesta en servicio	28
Verificación del entrenador de pedal y contenido.....	28
Montaje de los soportes	28
Montaje de los pedales.....	29
Colocación de las pilas.....	29
Indicaciones y funciones de la computadora	29
Encendido y apagado de la computadora	30
Variación de la resistencia de giro.....	30
Ajuste de las correas de los pedales.....	30
Entrenamiento.....	30
Objetivos del entrenamiento	30
Puntos importantes para el éxito del entrenamiento	30
¿Quién puede entrenar?	31
Carga	31
Consejos para un entrenamiento productivo y saludable	31
Ejercicios de calentamiento	32
Ejercicios de estiramiento	32
Manual de ejercicios	33
Limpieza y mantenimiento	34
Almacenamiento	35
Búsqueda de fallos.....	35
Datos técnicos.....	35
Eliminación	36
Eliminación del embalaje.....	36
Eliminación de equipos en desuso.....	36

Contenido/Partes del equipo

- 1 Entrenador de pedal
- 2 2 pedales
- 3 Alojamiento de pedales
- 4 Tornillo regulador
- 5 Botón
- 6 Computadora
- 7 Llave
- 8 Llave hexagonal de estrella
- 9 4 tornillos de estrella
- 10 4 arandelas
- 11 Soporte grande (trasero)
- 12 Soporte pequeño (delantero)
- 13 Sensor
- 14 Tornillo de fijación
- 15 Correa de pedal

**ACTIV
ENERGY**

El volumen de suministro incluye una pila de 1.5 V del tipo AAA.

Generalidades

Leer y guardar este manual del usuario



Este manual del usuario pertenece a este entrenador de pedal.

Contiene información importante relacionada con la puesta en marcha y el manejo.

Lea detenidamente el manual del usuario, especialmente las indicaciones de seguridad, antes de usar el entrenador de pedal. La inobservancia de este manual del usuario puede provocar lesiones graves o daños en el entrenador de pedal.

Guardé el manual del usuario para uso posterior. En caso de ceder el entrenador de pedal a terceros, es necesario que también entregue este manual del usuario.

Descripción de símbolos

En este manual del usuario, en el entrenador de pedal o en el embalaje se utilizan los siguientes símbolos y términos de advertencia.

⚠ ¡ADVERTENCIA!

Este término/símbolo de advertencia hace referencia a un grado de riesgo medio que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.

⚠ ¡ATENCIÓN!

Este término/símbolo de advertencia hace referencia a un grado de riesgo bajo que, si no se evita, puede resultar en una lesión leve o moderada.

⚠ ¡AVISO!

Este término de advertencia avisa de posibles daños materiales.



Este símbolo ofrece información adicional práctica sobre el montaje o utilización.



¡El equipo no se debe usar de pie!

Seguridad

Uso apropiado

El entrenador de pedal está concebido exclusivamente para el entrenamiento de fitness y el acondicionamiento. Solo está ideado para uso privado, no para el ámbito industrial.

Utilice el entrenador de pedal únicamente de la manera descrita en este manual del usuario. Cualquier otro uso se considera inapropiado, y puede provocar daños materiales o incluso personales. El entrenador de pedal no es un juguete.

El fabricante o distribuidor no se hacen responsables de daños producidos por uso inapropiado o erróneo.

Indicaciones de seguridad

 ¡ADVERTENCIA!

Riesgos para niños y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas (por ejemplo, personas parcialmente discapacitadas, personas mayores con limitación de sus capacidades físicas y mentales), o falta de experiencia y conocimiento (por ejemplo, niños mayores).

- Este entrenador de pedal puede ser utilizado por niños de más de 14 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, siempre que sean vigilados o hayan sido instruidos sobre el uso seguro del entrenador de pedal y comprendan los riesgos derivados del mismo. Los niños no pueden jugar con el entrenador de pedal y las piezas. Los niños no deben realizar sin supervisión la limpieza del equipo y el mantenimiento de usuario.
- No deje de vigilar el entrenador de pedal durante su funcionamiento.
- No permita que los niños jueguen con el material de embalaje. Pueden enredarse mientras juegan y asfixiarse.
- Asegúrese de que los niños no ingieran las piezas pequeñas como tornillos.



¡Riesgo de explosión!

Las pilas pueden explotar si se calientan demasiado.

- No caliente las pilas ni las tire al fuego.
- No cortocircuite las pilas.
- Cerciórese de que las pilas estén insertadas con la polaridad correcta (+ y -).
- No recargue pilas no recargables.
- Nunca mezcle pilas de diferente tipo o fabricante. Sustituya las pilas por unas nuevas.
- No suelde junto a las pilas.
- No abra las pilas.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños.
- No permita que los niños cambien las pilas sin supervisión.
- Conserve las pilas no usadas en el embalaje original y manténgalas alejadas de objetos metálicos.
- Saque las pilas del entrenador de pedal si no lo utiliza durante un período de tiempo prolongado.
- Nunca toque pilas derramadas sin protección. Utilice siempre guantes de protección al manipular pilas derramadas. En caso de que el líquido derramado de las pilas entre en contacto con la piel, enjuague esa zona de la piel de inmediato con agua. Si los ojos o la boca entran en contacto con el líquido, consulte en seguida a un médico.
- Las pilas ingeridas pueden suponer un peligro mortal. Mantenga las pilas lejos de los niños.

⚠ ¡ATENCIÓN!

¡Riesgo de lesiones!

Asegúrese de haber leído estas medidas de precaución para no lesionarse.

- Antes de usar el entrenador de pedal, consulte a su médico de cabecera. Las embarazadas deberían prestar especial atención. Antes del primer entrenamiento, vaya al médico para someterse a un examen deportivo general.
- Si ya padece problemas de corazón, circulación, ortopédicos u otros trastornos de salud, pida consejo a su médico antes del primer entrenamiento.
- Si aparecen vértigo, náuseas, dolores de pecho u otros síntomas anómalos durante el entrenamiento, interrúmpalo de inmediato. Consulte inmediatamente a un médico.
- Inicie el entrenamiento siempre con un calentamiento.
- Al entrenar con el entrenador de pedal, use siempre ropa y calzado deportivo adecuado.
- Use calzado con suela de goma antideslizante.
- Durante el entrenamiento, tenga en cuenta de la tensión corporal. Mantenga la espalda siempre recta. No deje colgando los glúteos y evite la lordosis lumbosacra.
- Tras utilizarlo, guarde el entrenador de pedal de forma que nadie se pueda lesionar con las piezas que sobresalen.
- Un lugar de entrenamiento inadecuado puede causar lesiones. Asegúrese de que el lugar de entrenamiento ofrezca suficiente espacio, y que sea plano y antideslizante.
- Procure que el entrenador de pedal quede bien asegurado. Entrene solo sobre una superficie sólida, plana y antideslizante.
- En caso de entrenamiento indebido o excesivo, se pueden dar problemas de salud.

-
- En caso de dolor, náuseas, vértigo, debilidad o dolor en el pecho, deje de entrenar de inmediato y consulte a un médico.
 - El peso corporal del usuario no puede superar las 220 libras (100 kg). De lo contrario, se pueden dar lesiones o daños materiales.

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

La manipulación indebida del entrenador de pedal puede provocar daños en el entrenador de pedal.

- El entrenador de pedal es un equipo de clase C no apto para fines terapéuticos y demás objetivos comerciales. Solo puede entrenar una persona con el entrenador de pedal.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas, sobre todo los pedales, estén fijos y sin desgaste.
- Sustituya todas las piezas defectuosas de inmediato. El entrenador de pedal no se podrá usar más hasta que se repare.
- No utilice el entrenador de pedal de pie.
- El entrenador de pedal debe estar siempre sobre una superficie plana y equilibrada.
- Este entrenador de pedal es un equipo que se rige por la velocidad: es decir, con más revoluciones, el rendimiento también aumenta; y con menos revoluciones, decrece el rendimiento.
- El sistema de frenado del entrenador de pedal se puede ajustar con el tornillo regulador.

Primera puesta en servicio

Verificación del entrenador de pedal y contenido

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

Si abre el embalaje con un cuchillo afilado o con otros objetos puntiagudos sin tener cuidado, el entrenador de pedal puede dañarse rápidamente.

– Por tanto, al abrir el embalaje, proceda con sumo cuidado.

1. Saque el entrenador de pedal **1** de su embalaje y compruebe si el mismo o alguna de sus partes presenten daños. Si así fuera, no utilice el entrenador de pedal. Contacte con el fabricante a través de la dirección de servicio técnico indicada en la tarjeta de garantía.
2. Compruebe si el suministro está completo (véanse las **fig. A y B**).

Montaje de los soportes

Siga este manual paso a paso para evitar fallos durante el montaje y uso. El entrenador de pedal ya viene premontado y, por tanto, solo precisa algunas intervenciones.

1. Saque el entrenador de pedal **1** premontado del embalaje, y colóquelo sobre una superficie estable y plana.
2. Meta el soporte pequeño **12** sobre el alojamiento delantero (véase la **fig. C**)
3. Coloque una arandela **10** sobre cada tornillo de estrella **9**.
Las arandelas evitan que los tornillos de estrella se aflojen solos por las vibraciones dadas al usar el entrenador de pedal.
4. Apriete el soporte pequeño con dos tornillos de estrella con la llave hexagonal de estrella **8** suministrada (véase la **fig. C**)
5. Repita los dos últimos pasos con el soporte grande **11** en el alojamiento trasero.

Montaje de los pedales

Los pedales y los alojamientos de los pedales están marcados con “L” para la izquierda y “R” para la derecha. Asegúrese de que las marcas coincidan durante el montaje.

- Meta los pedales **2** en los alojamientos de los pedales **3** y apriete los pedales con la llave **7** suministrada. El pedal derecho con el distintivo “R” se aprieta en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo con el distintivo “L” se aprieta en sentido contrario a las agujas del reloj.

Colocación de las pilas

1. Utilice una herramienta plana sin bordes afilados, p. ej. un destornillador grande para tornillos de cabeza ranurada (véase la **fig. D**) para levantar la computadora **6** con cuidado. A continuación, saque la computadora del bastidor con cuidado.
2. Meta la pila con la polaridad correcta (+ y -). Tenga en cuenta los datos de la pila y el compartimento de la pila.
3. Asegúrese de que el sensor **13** de la computadora esté bien metido en la carcasa y meta la computadora de nuevo. El botón **5** debe apuntar abajo (véase la **fig. D**).
4. En cuanto la pantalla se vea débil, se deben insertar pilas nuevas. Todos los datos guardados se borrarán.

El entrenador de pedal ya está listo para usar.

Indicaciones y funciones de la computadora

La computadora dispone de una pantalla de dos filas donde se pueden ver las diferentes funciones. En la fila superior se muestra la velocidad. En la fila inferior se ven diferentes indicaciones.

Speed	Velocidad en mph.
TIME	Tiempo de entrenamiento en minutos y segundos.
ODO (Total counts)	Distancia total desde que se insertaron las pilas.
RPM (Counts)	Giros de pedal por minuto.
DIST (Distance)	Recorrido en millas desde el inicio del ejercicio.
CAL (Calories)	Consumo aproximado de calorías.
SCAN	Cada indicación se muestra durante algunos segundos.



Borrado de los valores

Para borrar todos los valores, mantenga presionado el botón **5** unos 3 segundos.

Encendido y apagado de la computadora

En cuanto comienza el entrenamiento con el entrenador de pedal, se activa la computadora automáticamente y se inicia la medición. Si el entrenador de pedal no se usa durante más de 4 minutos, la computadora se apaga automáticamente.

Variación de la resistencia de giro

Para garantizar un entrenamiento efectivo, puede modificar la resistencia de giro. Para ello, gire el tornillo regulador **4** (véase la **fig. E**).

- Menos = menor resistencia (para principiantes).
- Más = mayor resistencia (para usuarios avanzados y profesionales).

Ajuste de las correas de los pedales

Puede ajustar las correas de los pedales a su gusto.

1. Para aflojarlas, gire el tornillo de fijación **14** en sentido contrario a las agujas del reloj. Tire de la correa del pedal **15** para ajustar la longitud (véase la **fig. F**).
2. A continuación, gire el tornillo de fijación en el sentido de las agujas del reloj para fijar la longitud de la correa del pedal.

Entrenamiento

Objetivos del entrenamiento

- desarrollo muscular;
- fitness general;
- resistencia;
- mayor bienestar general.

Puntos importantes para el éxito del entrenamiento

- Entrene regularmente.
- Controle el progreso del entrenamiento.
- Mantenga una alimentación equilibrada.

¿Quién puede entrenar?

Básicamente cualquier persona sana físicamente, ya sea joven o mayor, puede comenzar con el entrenamiento de fitness.

Carga

⚠ ¡ATENCIÓN!

¡Riesgo de lesiones!

Inicie el entrenamiento lentamente.

- No debería comenzar el entrenamiento de forma abrupta. Antes de comenzar con los ejercicios en sí, debería calentar primero a un ritmo lento y con poca carga. Al finalizar los ejercicios, siga entrenando varios minutos a ritmo lento y con poca carga. Por último, debería realizar algunos ejercicios de relajamiento.

El cuerpo, sobre todo el corazón y la circulación, necesitan tiempo para adaptarse a los cambios generados por el entrenamiento. Por eso, es muy importante que el entrenamiento se inicie con poca carga y que se vaya incrementando muy lentamente. También se deben respetar las pausas, tanto durante como tras el entrenamiento. Primero entrene a un ritmo que le resulte agradable. Tras el entrenamiento regular, puede aumentar la duración del entrenamiento o el ajuste del entrenador de pedal a un nivel de dificultad superior.

Consejos para un entrenamiento productivo y saludable

- Durante el ejercicio, utilice ropa adecuada (p. ej. chándal). Lo importante es que la ropa le resulte cómoda y que sea transpirable.
- Nunca entrene con el estómago lleno.
- No entrene si ya se siente cansado y agotado.
- Recuerde siempre que el cuerpo necesita mucho líquido durante la actividad deportiva. Beba mucho.

Ejercicios de calentamiento

El calentamiento se debería realizar antes de cada actividad deportiva. Así se estimulan y mejoran todos los componentes físicos y psíquicos de su capacidad de rendimiento. Además el riesgo de lesión se reduce mucho con el calentamiento adecuado. Con los siguientes ejercicios, se mueven los grupos musculares grandes y así se calientan.

Corra unos 5–10 minutos relajado en su sitio o por la sala. Integre alternados algunos saltos con giro y de caderas.

Ejercicios de estiramiento

El contenido de los siguientes ejercicios son movimientos ligeros que buscan despertar el cuerpo, activar la circulación y lubricar las articulaciones. Realice los ejercicios de estiramiento varias veces antes de cada entrenamiento y solo tras el calentamiento.

Gemelos:

Apóyese sobre la pared con ambas manos. Doble la pierna derecha hacia delante y mantenga la izquierda recta. Presione todo el talón izquierdo sobre el suelo. Mantenga esta posición unos 15–20 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Muslos:

De cara a la pared, coloque la pierna derecha o izquierda hacia delante. Doble las caderas y apoye todo el peso con las manos. Mantenga rectas las piernas. Mantenga esta posición unos 15–20 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Muslos:

Apóyese sobre una pared con la mano derecha. Agárrese el pie izquierdo con la mano izquierda y tire de él lentamente hacia los glúteos. Coloque el pie tras los glúteos, no al lado. Mantenga esta posición unos 15–20 segundos. Repita el ejercicio con el pie derecho.

Espalda:

Erguido, coloque el brazo derecho tras la cabeza. Sujete el codo derecho con la mano izquierda y tire un poco de él mientras inclina el tronco a la izquierda. No doble las caderas. Mantenga esta posición unos 15–20 segundos. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.

Espalda:

Túmbese de espaldas al suelo. Cruce la pierna derecha sobre la izquierda y tire de la rodilla lentamente hacia el suelo. Asegúrese de que los hombros no se levanten del suelo. Mantenga esta posición unos 15–30 segundos. Repita este ejercicio con la pierna izquierda.

Muslos/aductores:

Siéntese sobre el suelo. Agarre ambos talones y junte las plantas de los pies hasta que se toquen. Doble las caderas hacia delante y mantenga la espalda recta. Mantenga esta posición unos 15–30 segundos.

Espalda y hombros:

Siéntese erguido sobre el suelo con las piernas cruzadas. Junte las manos y estire los brazos rectos sobre la cabeza. Levante la barbilla. Mantenga esta posición unos 15–30 segundos.

Manual de ejercicios

 ¡ATENCIÓN!

¡Riesgo de lesiones!

Tenga en cuenta los síntomas corporales.

- Interrumpa el entrenamiento en seguida si se siente débil o mareado. Si nota náuseas, dolores en el pecho o en los miembros, palpitaciones u otros síntomas, diríjase a su médico de inmediato.

Tras calentar, puede comenzar con los ejercicios.

Musculatura de las piernas



¡Asegúrese de que el área de movimiento sea suficiente!

Alrededor de la zona de entrenamiento, debería quedar libre una superficie de 2 pies (0.60 m) como mínimo (véase la **fig. G**).

Coloque el entrenador de pedal **1** sobre un suelo fijo, plano y antideslizante, y siéntese en una silla o sillón.

Coloque los pies sobre los pedales **2**. Cerciérese de que los pies estén asegurados con las correas de los pedales **15** y que no se puedan salir. La distancia de la silla al equipo debería ser suficiente como para permitir que una pierna se doble y la otra se estire. Ya puede empezar el entrenamiento de las piernas. Puede girar los pedales hacia delante o atrás.

Musculatura de los brazos

Coloque el entrenador de pedal **1** sobre una mesa delante de usted. A continuación, agarre los pedales **2** con las manos. Ya puede empezar el entrenamiento de los brazos. Puede girar los pedales hacia delante o atrás.

Limpieza y mantenimiento

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

La manipulación inadecuada del entrenador de pedal puede provocar daños.

- No use productos de limpieza agresivos, objetos de limpieza afilados y metálicos, como cuchillos y espátulas duras, y objetos similares, ya que podrían provocar daños en las superficies.
1. Controle regularmente (cada 1-2 meses), o tras un largo período sin uso del entrenador de pedal **1**, que todos los atornillamientos y conexiones estén fijos, y que las piezas de desgaste no presenten desgaste o roturas.
 2. Limpie el entrenador de pedal con un paño ligeramente humedecido. Deje después que todos los componentes se sequen del todo.

Almacenamiento

Conserve el entrenador de pedal y los accesorios en un lugar seco, fuera del alcance de los niños, a unos 68 °F (20 °C).

Búsqueda de fallos

Problema	Posible causa	Solución
A pesar de que se mueven los pedales, la pantalla no muestra la medición de velocidad.	El sensor no está bien fijado en el soporte de la pantalla.	Utilice una herramienta plana, sin bordes afilados, p. ej. un destornillador grande para tornillos de cabeza ranurada, para levantar la computadora con cuidado. A continuación, saque la computadora del bastidor con cuidado. Dele la vuelta a la computadora y fije de nuevo bien el sensor en el soporte de la pantalla.
	Las pilas están gastadas.	Inserte pilas nuevas.

Datos técnicos

N.º de modelo:	ANS-15-038
Peso:	aprox. 10.8 libras (4.9 kg)
Peso del sistema de inercia:	aprox. 3.3 libras (1.5 kg)
Dimensiones:	aprox. 16.5 × 15 × 12.2 pulgadas (42 × 38 × 31 cm)
Código del producto:	94888
Material carcasa:	ABS
Material soportes:	PP
Material pedales:	TPR
Material manivela:	acero
Material disco/rueda giratoria:	hierro fundido
Tamaño pantalla LCD:	aprox. 2 × 2 pulgadas (5 × 5 cm)

Eliminación

Eliminación del embalaje

- Elimine el embalaje por tipos de material. Deseche el papel y cartón a través del servicio de papel reciclado, y los envoltorios a través del servicio de recogida apropiado.

Eliminación de equipos en desuso

- Cuando el/la entrenador de pedal no se utiliza más, elimínelo/la de acuerdo con las disposiciones de su estado o país en materia de desechos.
- Asegúrese de que la información sobre reciclaje corresponda a la normativa local y las recomendaciones de la EPA (www.epa.gov).

¡Las pilas y los acumuladores no se tiran a la basura de casa!

Como usuario final, se le exige llevar las pilas y los acumuladores, con independencia de si contienen sustancias nocivas* o no, a un punto de recogida gestionado por la comunidad o el vecindario, o a una tienda, para que se puedan desechar de un modo respetuoso con el entorno.

* etiquetado con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo

zur Freigabe V06

zur Freigabe V06

zur Freigabe V06

Zur Freigabe V06



DISTRIBUTED BY • DISTRIBUIDO POR:

ALDI INC., BATAVIA, IL 60510
WWW.ALDI.US

**AFTER SALES SUPPORT •
SERVICIO POSVENTA**

94888

  **1 800 407 1458**

 **support@aspiria-nonfood.com**

MODEL/NO DEL MODELO:
ANS-15-038

06/2017

2

**YEARS WARRANTY
AÑOS DE GARANTÍA**