

# **Sport Element**

## **RB8.6**

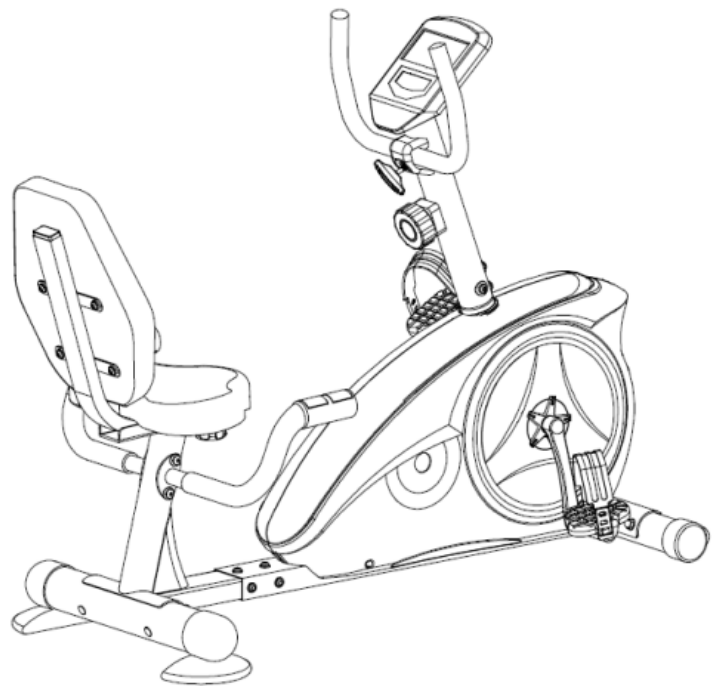
### **¿PREGUNTAS?**

Si tiene alguna pregunta sobre su equipo, por favor llame al:

**011-4545-7700**

O envíenos un correo electrónico a:

**info@bard-international.com**



### **PRECAUCIÓN**

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

## **MANUAL DEL USUARIO**

**ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina, antes de utilizarla. Bard International S.A. no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina solamente como se describe.
4. Coloque la máquina en una superficie plana, con al menos 2 m de espacio libre en la parte trasera y 2 m en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina.
5. Guarde la máquina en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. Este producto no está destinado para ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o la carencia de la experiencia y del conocimiento, a menos que hayan sido dadas la supervisión o la instrucción referente al uso del producto por una persona responsable de su seguridad.
7. Asegúrese que los niños no jueguen con el aparato.
8. La máquina deber de ser usada solamente por personas que pesan 100 kg o menos.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina. Es recomendable usar ropa de deporte ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. El sensor de pulso, para los modelos que lo incluyen, no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardiaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardiaco en general.
11. No trate de mover la máquina hasta que no esté correctamente ensamblada. Nunca inserte algún objeto en cualquier abertura en la máquina.
12. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina regularmente.
13. Esta máquina está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.



# LISTADO DE PARTES

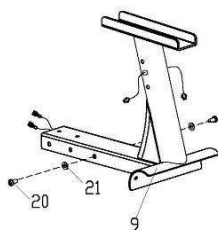
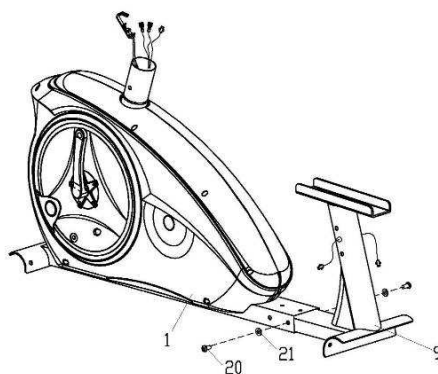
<b>NO.</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>CANT</b>	<b>NO.</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>CANT</b>
1	Estructura principal	1	25	Respaldo	1
2	Pata delantera	1	26	Cable de conexión de pulso	2
3	Pata trasera	1	27L/R	Pedal	1pr
4	Tornillo	2	28	Cable del sensor	1
5	Arandela curva	2	29	Arandela resorte	6
6	Tuerca ciega	6	30	Cable de conexión de pulso	2
7	Terminal de la pata delantera	2	31	Cable del sensor de pulsos	1
8	Terminal de la para trasera	2	32	Soporte del manubrio	1
9	Estructura trasera	1	33	Tornillo	2
10	Cable de conexión de pulsos	2	34L/R	Palanca	1pr
11	Grip	2	35	Tablero	1
12	Tornillo Allen	2	36	Cobertor del manubrio	1
13	Arandela curva	8	37	Perilla	1
14	Cable de pulsaciones	2	38	Espaciador	1
15L/R	Manubrio	1pr	39	Manubrio	1
16	Perilla	1	40	Cobertor	2
17	Arandela plana	1	41	Tornillo cruz	2
18	Soporte en forma de U	1	42	Terminal del manubrio	2
19	Terminal del manubrio	2	43	Control de Resistencia	1
20	Tornillo Allen	20	44	Arandela curva	1
21	Arandela plana	17	45	Tornillo cruz	1
22	Terminal plástico	2	46	Cable de Resistencia	1
23	Soporte del asiento	1	47	Arandela plana	2
24	Asiento	1			

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

**ATENCIÓN:** Por favor siga estas instrucciones de armado paso a paso para armar la bicicleta. Cuando finalice el armado, asegúrese que los tornillos, bulones y tuercas estén bien ajustados.

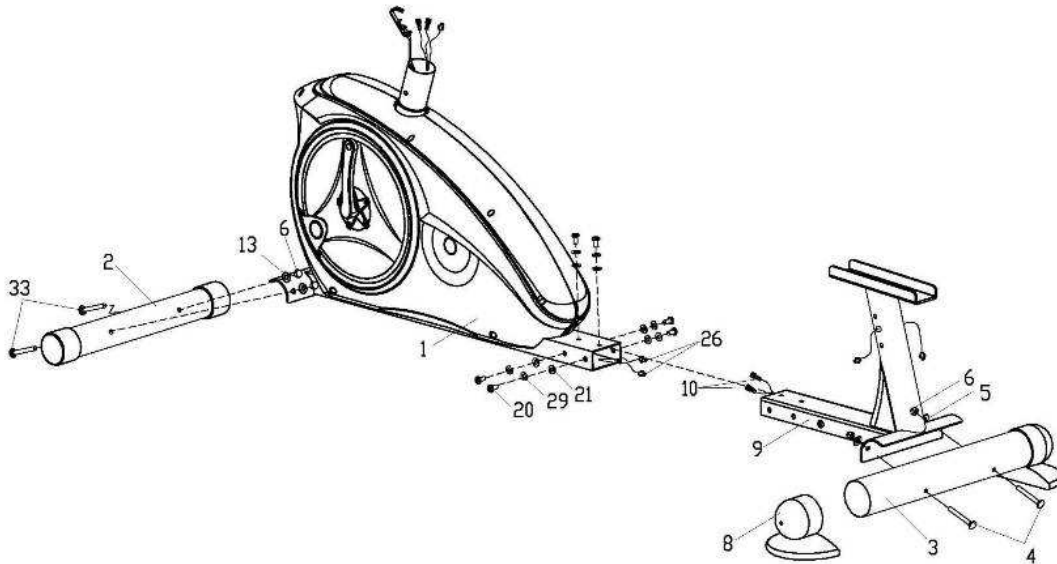
## PASO1

Retire el tornillo Allen (20), la arandela plana (21) de la estructura principal (1). Luego coloque el tornillo Allen (20) y la arandela plana (21) en los agujeros en la estructura trasera como se indica.



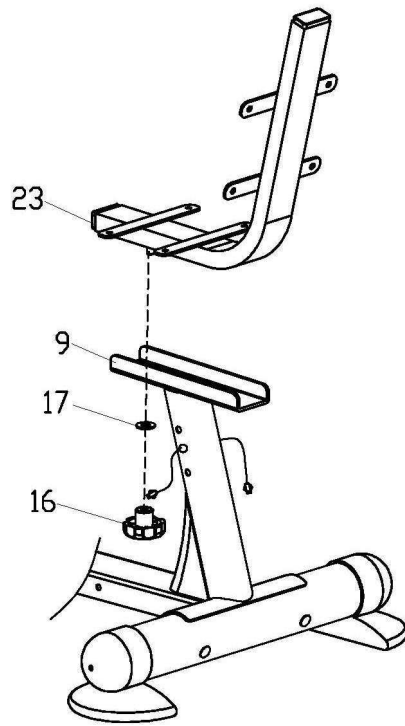
## PASO 2

1. Coloque los estabilizadores de la pata trasera (8) a la pata trasera (3).
2. Ajuste la pata delantera (2) a la estructura principal (1) con los tornillos (33), arandelas curvas (13) y tuercas ciegas (6), como se indica.
3. Ajuste la pata trasera (3) a la estructura trasera (9) con tornillos (4), arandelas curvas (5) y tuercas ciegas (6), como se indica.
4. Conecte el cable del sensor de pulsos (26) con el cable de conexión (10), y luego ajuste la estructura principal (1) a la estructura trasera (9) con tornillos Allen (20), arandelas resorte (29) y arandelas planas (21).



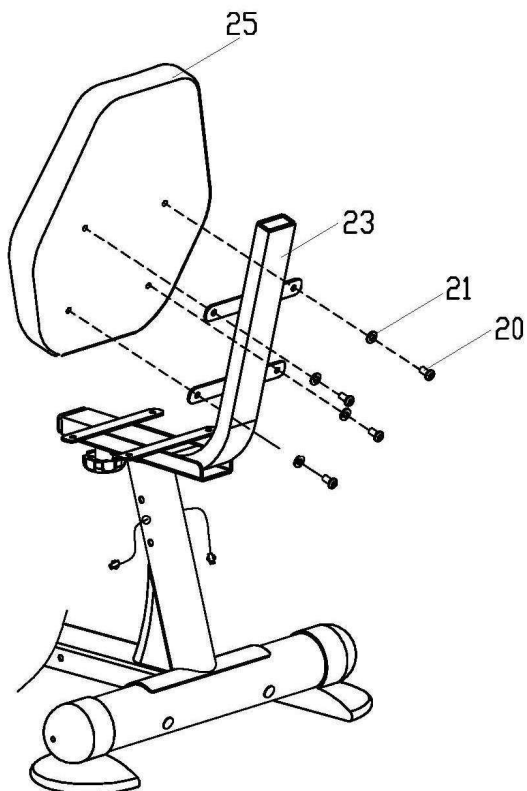
## Paso 3

Ajuste el soporte del asiento (23) a la estructura trasera (9) con la perilla (16) y una arandela plana (17).



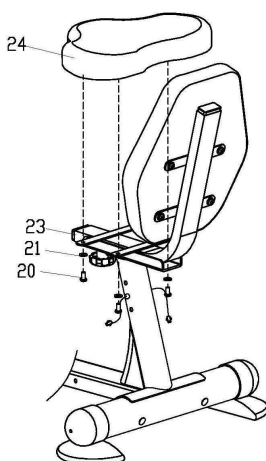
#### Paso 4

Ajuste el respaldo (25) al soporte del asiento (23) con tornillos Allen (20) y arandelas planas (21).



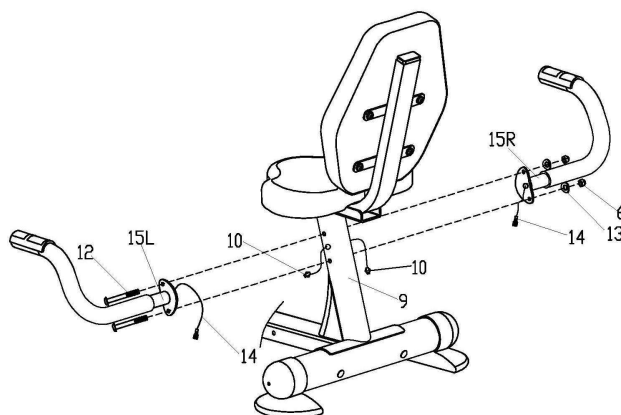
### Paso 5

Ajuste el asiento (24) al soporte del asiento (23) con tornillos Allen (20) y arandelas planas (21).



### Paso 6

- a- Conecte el cable del sensor (14) con el cable de conexión del sensor (10).
- b- Ajuste el manubrio (15 L/R) a la estructura trasera (9) con tornillos Allen (12), arandelas curvas (13) y tuercas ciegas (6), como se indica.

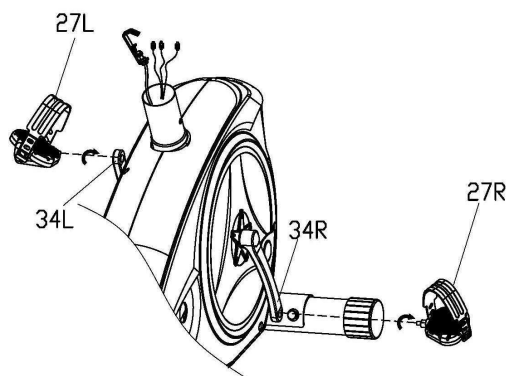


### Paso 7

Ajuste el pedal (27 L/R) a la palanca (34 L/R).

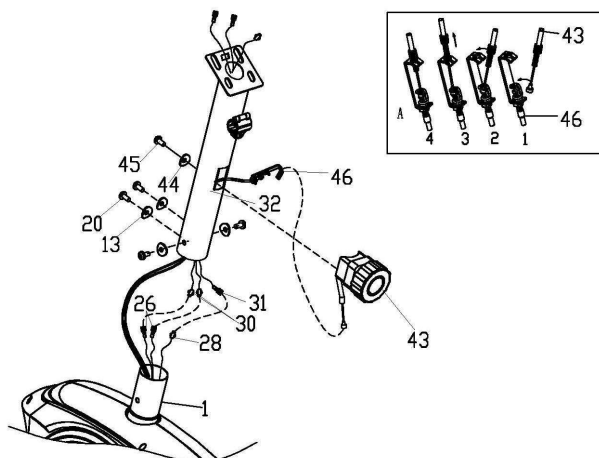
**NOTA:** ajuste el pedal marcado non R a la palanca marcada con R en sentido horario y el pedal marcado con L a la palanca marcada con L en sentido anti-horario, como se muestra. Asegúrese que los pedales estén bien ajustados, ya que de otra manera pueden romperse durante el movimiento.





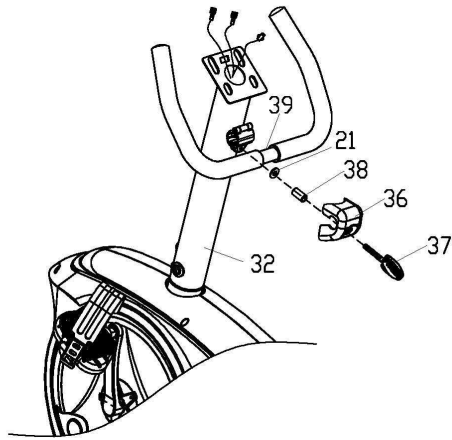
### Paso 8

Conecte el cable de conexión de pulso (26) con el cable de conexión de pulso (30) y conecte el cable superior de pulso (31) con el cable del sensor (28). Saque el cable de regulación de resistencia (46) por el agujero del soporte del manubrio (32), e instale el cable de regulación de resistencia (46) al regulador de resistencia (43), asegúrese que esté correctamente conectado, como se indica. Ajuste el controlador de resistencia (43) al soporte del manubrio (32) con tornillos cruz (45) y arandelas curvas (44). Finalmente ajuste el soporte del manubrio (32) a la estructura principal (1) con tornillos Allen (20) y arandelas curvas (13).



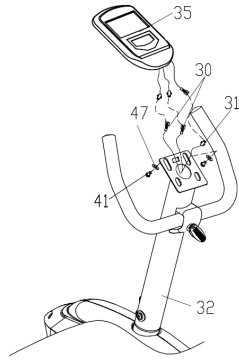
### Paso 9

Ajuste el manubrio (39) al soporte del manubrio (32) con la perilla (37), el cobertor del manubrio (36), un espaciador (38) y arandelas planas (21), y luego fije el cobertor del manubrio (36) correctamente.



### Paso 10

Conecte los cables (30 & 31) a los cables del tablero (35), y luego ajuste el tablero (35) al soporte del tablero en el soporte del manubrio (32) con tornillos cruz (41) y arandelas planas (47).



# USO DEL TABLERO

**Nota: Durante el proceso de medición del ritmo cardiaco, debido a posibles interferencias en el contacto, el valor de la medición puede ser más alto que la del ritmo cardiaco real durante los primeros segundos, para luego retornar a un nivel normal. El valor de la medición no puede ser considerado como la base de tratamiento médico.**

## ■ ANTES DE COMENZAR

- 1) Datos del usuario:
  - a) Puede ingresar sus datos personales antes de comenzar el ejercicio. Presione el botón de BODY FAT para ingresar sus datos personales: género, edad, altura y peso. Los datos se mantendrán guardados en el tablero hasta que retire las pilas.
- 2) Modo reloj:
  - a) El tablero mostrará la hora si no se presiona un botón por cuatro minutos o no se detecta el uso del equipo. Puede presionar el botón ENTER para cambiar entre RELOJ y TEMPERATURA o presione cualquier botón para salir del modo reloj.
  - b) En modo reloj puede programar la hora o la alarma manteniendo presionado el botón ENTER por más de dos (2) segundos. Luego puede programar la ALARMA y la HORA con los botones UP y DOWN.

## ■ BOTONES

- 1) UP (ARRIBA):
  - a) Durante la configuración de los datos, presione este botón para incrementar el valor del TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, EDAD, PESO, ALTURA, etc.
  - b) En el modo RELOJ, puede configurar la hora y la alarma presionando este botón.
- 2) DOWN (ABAJO):
  - a) Durante la configuración de los datos, presione este botón para decrementar el valor del TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, EDAD, PESO, ALTURA, etc.
  - b) En el modo RELOJ, puede configurar la hora y la alarma presionando este botón.
- 3) ENTER/RESET (Confirmar / Restablecer)
  - a) En el estado de configuración, presione este botón para confirmar los valores programados.
  - b) Presione este botón por más de tres (3) segundos para restablecer todos los valores del tablero.
- 4) BODYFAT (GRASA CORPORAL)
  - a) Con el equipo parado, presione este botón para entrar o salir de la configuración de los parámetros de GRASA CORPORAL.

#### 5) MEASURE (MEDICION)

- a) Presione este botón para ver su Tasa de Grasa Corporal, BMI y BMR.
- b) FAT %: Indica el porcentaje de grasa corporal luego de la medición.
- c) BMI (Body Mass Index): BMI es una medición de grasa corporal basada en la altura y peso que se aplica tanto a mujeres como a hombres.
- d) BMR (Basal Metabolic Rate): La tasa metabólica basal es la medida de energía o calorías que consume en reposo. Su metabolismo incorpora las funciones de su cuerpo, como respirar, digerir alimentos y circulación. Metabolismo de cada individuo es único a su propia composición física y su propia práctica física.

#### 6) RECOVERY (RECUPERACION)

- a) Presione este botón para activar la función de recuperación de pulsos.

### ■ FUNCIONES

#### 1) CLOCK (RELOJ):

- a) Muestra la hora actual en HORAS, MINUTOS y SEGUNDOS

#### 2) ALARM (ALARMA):

- a) Puede programar la alarma, la cual sonará durante 2 segundos a la hora programada.

#### 3) TEMPERATURE (TEMPERATURA):

- a) Muestra la temperatura actual

#### 4) TIME (TIEMPO):

- a) Muestra el tiempo total del ejercicio. El rango va desde 0:00 – 99:59.
- b) Se puede establecer el TIEMPO con anterioridad con los botones UP y DOWN, y cuando llega al tiempo establecido, el tablero lo indicará con una alarma.

#### 5) SPEED (VELOCIDAD)

- a) Muestra la velocidad instantánea en un rango de 0.0-99.9 km/h.

#### 6) DISTANCE (DISTANCIA):

- a) Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio. El rango va desde 00,0 hasta 99,9km.

#### 7) CALORIES (CALORIAS):

- a) Muestra las calorías estimadas consumidas durante el ejercicio. El rango va desde 0.00 – 99.9 Kcal

#### 8) AGE (EDAD):

- a) En el tablero se puede programar la edad (10 a 99 años). Si no programa la edad, quedará por defecto en 35 años.

#### 9) PULSE (PULSACIONES)

- a) Sosténgase de los sensores de pulso y obtenga el ritmo cardiaco. El rango va desde 40 - 240bpm.
- b) Indicará "P" para pausar la medición del ritmo cardiaco si no detecta la señal

por más de 60 segundos.

10) RPM (REVOLUCIONES POR MINUTO):

- a) Indica la cadencia del pedaleo

11) SCAN:

- a) Durante el ejercicio, presione MODE hasta que vea SCAN en la pantalla del tablero. El tablero comenzará a mostrar alternadamente las funciones de TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, RPM, PULSOS, VELOCIDAD y cada función permanecerá durante 6 segundos en pantalla.

12) PULSE RECOVERY (RECUPERACION DE PULSACIONES):

- a) Durante la etapa inicial, coloque las manos sobre los sensores de pulso durante 3 segundos. Luego presione "PULSE RECOVERY", todas las funciones se detendrán menos la función TIEMPO. La función TIEMPO comenzará a contar en forma regresiva desde 01:00 hasta 00:00. Cuando llega a 00:00, el tablero indicará su estado de recuperación de pulsaciones con niveles desde F 1.0 a F 6.0:

<b>1.0</b>	<b>significa PLENA FORMA</b>
<b>1.0 &lt; F &lt; 2.0</b>	<b>significa EXCELENTE</b>
<b>2.0 ≤ F ≤ 2.9</b>	<b>significa BIEN</b>
<b>3.0 ≤ F ≤ 3.9</b>	<b>significa REGULAR</b>
<b>4.0 ≤ F ≤ 5.9</b>	<b>significa DEBAJO DEL PROMEDIO</b>
<b>6.0</b>	<b>significa MALO</b>

**NOTA: Si no se detecta la señal del pulso cardiaco, el tablero indicará "P" en la ventana PULSE. Si la pantalla indica "Err", presione nuevamente el botón PULSE RECOVERY y asegúrese de colocar las manos en forma correcta sobre los sensores de pulso.**

**Tabla de GRASA CORPORAL**

Sexo/Edad	Bajo Peso	Saludable	Sobrepeso leve	Sobrepeso	Obesidad
Masculino ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Masculino > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femenino ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femenino > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

**■ REEMPLAZO DE BATERIAS**

Cuando la pantalla se vuelva ilegible, quite las baterías y reemplácelas con dos baterías tamaño AA.

# GUIA DE EJERCICIOS

**PRECAUCIÓN:** Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco.

El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

## INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

**Quemar Grasa** — Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

**Ejercicios Aeróbicos** — Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno, durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al

número más alto de su zona de entrenamiento.

## GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento** — Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

**Ejercicio en la Zona de Entrenamiento** — Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios – nunca contenga la respiración.

**Relajación** — Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

## FRECUENCIA DE EJERCICIOS

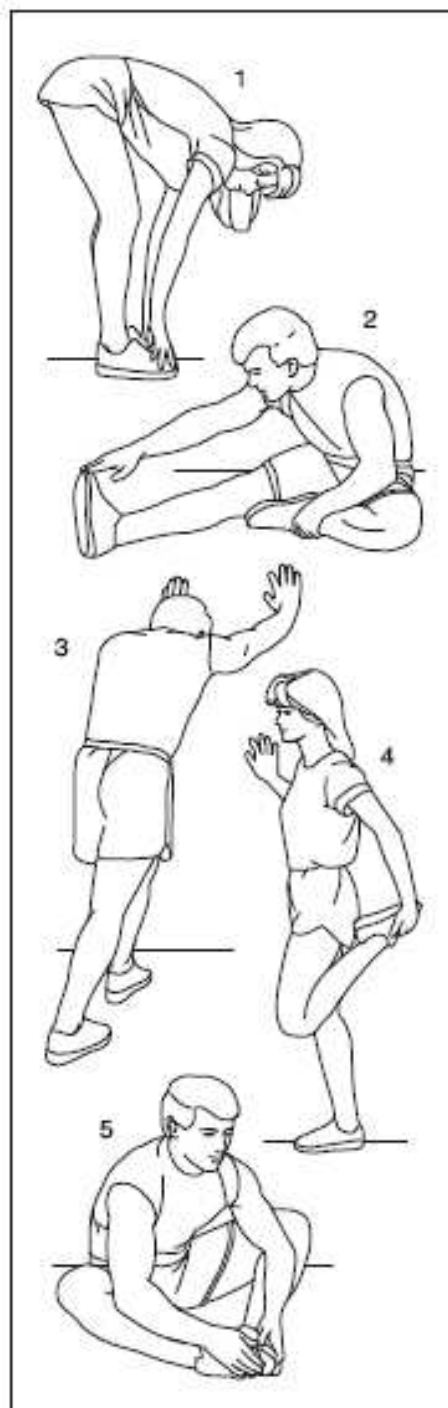
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire — nunca realice movimientos bruscos.

### 1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. *Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.*



## **2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo**

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

*Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.*

## **3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles**

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás.

*Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.*

## **4. Estiramiento de los Cuádriceps**

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

*Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.*

## **5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo**

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces.

*Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.*



# GARANTIA

**Bard International S.A.** garantiza la calidad, idoneidad, seguridad y el buen estado y funcionamiento de este producto por el término de 6 (seis) meses, a partir de la fecha de compra, en condiciones de uso normal.

**Este producto fue diseñado para uso familiar exclusivamente, por lo tanto, la presente garantía no cubre daños producidos por la utilización comercial o profesional de este producto.**

La presente garantía cubre defectos de fabricación. No se considerarán los reclamos efectuados por los daños resultantes de accidentes, golpes o uso impropio, contrario a su finalidad original, o por encima de la resistencia técnica de los materiales constitutivos.

Para hacer efectiva esta garantía, el consumidor debe presentar la factura de compra del producto, que debe cumplir con todos los requisitos exigidos por la legislación comercial y tributaria nacional.

Para recibir el servicio técnico de la garantía, el comprador debe comunicarse con **Bard International S.A.** con el fin que se determine el problema y los procedimientos del servicio. El servicio técnico a domicilio no se encuentra disponible en todas las áreas. Para estos casos debe comunicarse telefónicamente con **Bard International S.A.** para solicitar datos del Servicio Técnico autorizado en el área.

En caso de necesitar la provisión de repuestos o servicio técnico de productos fuera de garantía diríjase a:

**Galván 3450**  
**(14310) C.A.B.A. – Buenos Aires**  
**Tel. (011) 4545-7700**  
**e-mail:serviciotecnico@bard-international.com**