

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Elíptica / Elliptical machine
ATLAS



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN



ES- Lea las instrucciones antes de usar el producto.
EN - Please read instructions before use.

Última revisión: 16 de junio de 2023
Last revision: June 16th, 2023

AVISO

Aviso al usuario y/o paciente: cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado Miembro en el que esté establecido el usuario y/o paciente.

1. PRECAUCIONES

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todo el manual antes de ensamblar u operar la bicicleta de ejercicio magnética plegable. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad.

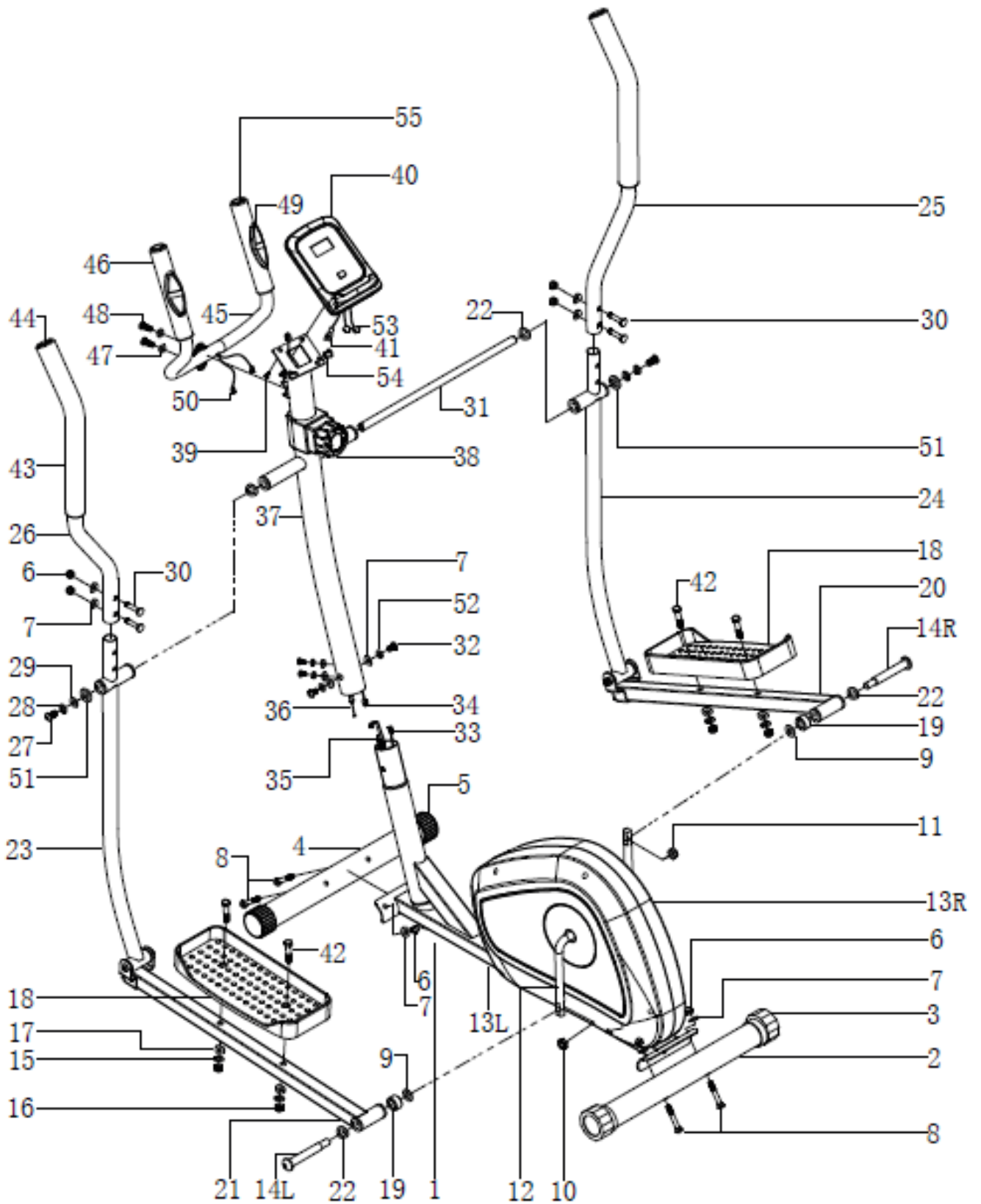
1. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Sea consciente de las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguna anomalía.
3. Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
5. Antes de utilizar el equipo, compruebe que el manillar, el asiento, los pedales y las tuercas y tornillos están bien apretados. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste. Preste atención a la comprobación del punto de conexión y de las piezas del engranaje antes de su uso para evitar peligros.
6. Lleve ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
7. El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN957 bajo la clase H.C, apto sólo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100kg/225lbs. El frenado es independiente de la velocidad.
8. El equipo no es apto para uso terapéutico.
9. Debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.

Advertencias

Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.

Cuando quiera desechar la máquina, deberá retirar las baterías del ordenador y desecharlas por separado como residuo peligroso depositándola en su correspondiente contenedor.

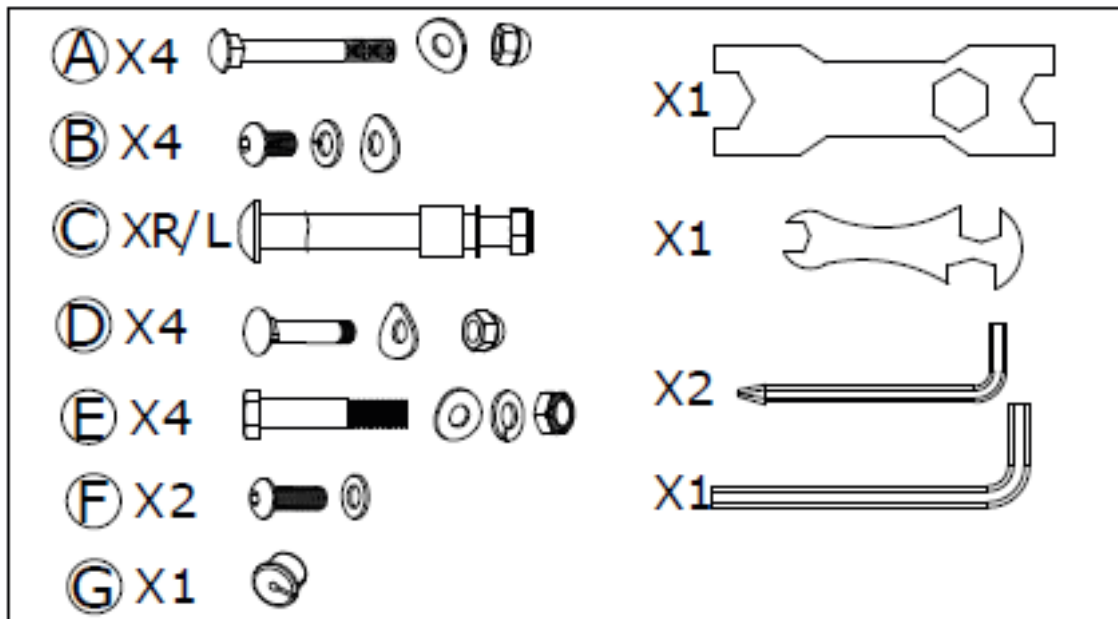
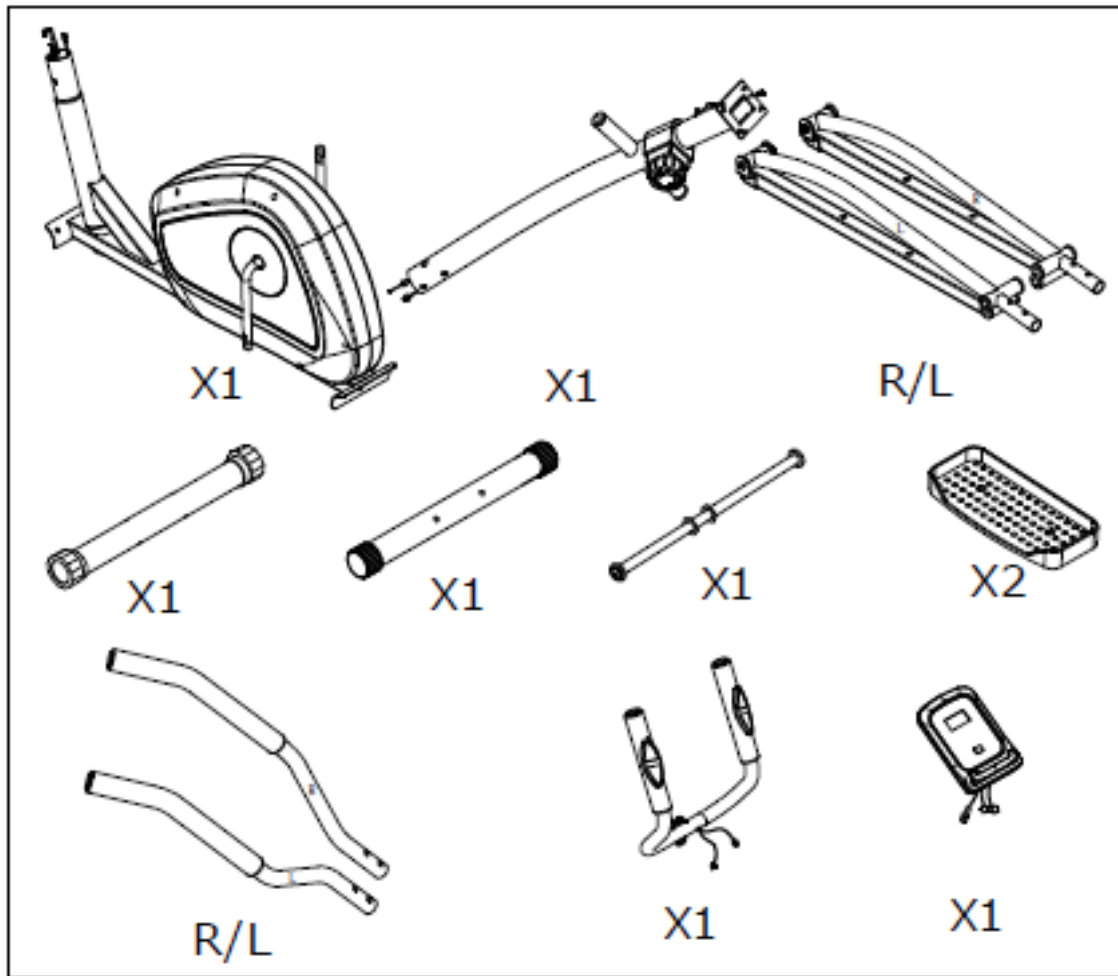
2. DIAGRAMA DE PIEZAS



3. LISTA DE PIEZAS

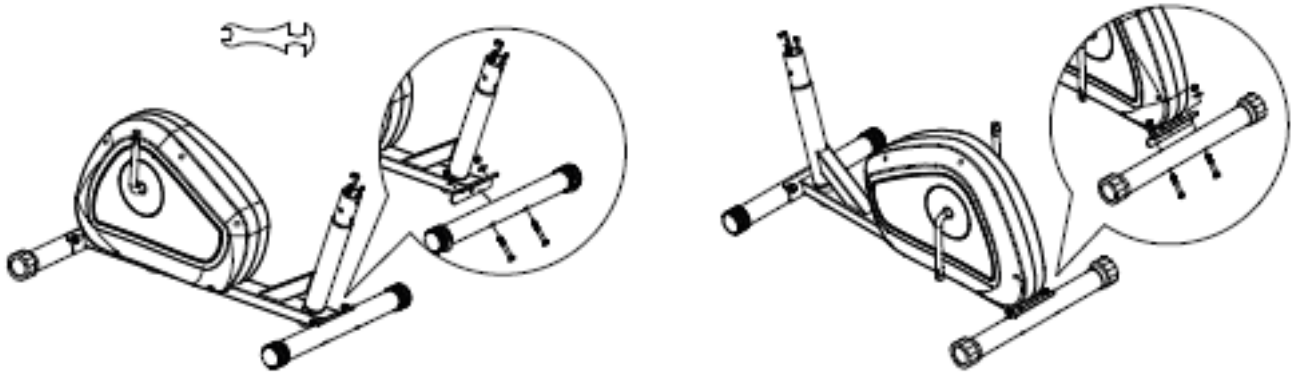
Nº	Nombre	Q		Nº	Nombre	Q
1	Bastidor principal	1		28	Arandela elástica 10MM	2
2	Estabilizador trasero	1		29	Arandela de 10MM	2
3	Tapa trasera	2		30	Tornillo carro M8*40	4
4	Estabilizador delantero	1		31	Eje	1
5	Tapa frontal	2		32	Tornillo M8*15	4
6	Tuerca abombada M8	8		33	Cable sensor inferior	1
7	Arandela curva de 8MM	12		34	Cable sensor superior	1
8	Tornillo M8*60	4		35	Gancho tensión inferior	1
9	1/2 arandela	2		36	Cable tensión superior	1
10	1/2 tuerca nylock(L)	1		37	Poste delantero	1
11	1/2 TUERCA NYLOCK(R)	1		38	Pomo de tensión	1
12	Manivela	1		39	Tornillo M5*10	4
13R	Cubierta de la cadena(L)	1		40	Ordenador	2
13L	Cubierta de la cadena(R)	1		41	Cable del sensor	2
14R	1/2 perno del pedal (L)	1		42	Tornillo M10*50	1
14L	1/2 perno del pedal (R)	1		43	Empuñadura	2
15	Arandela elástica 10MM	4		44	Tapa del extremo	2
16	Tuerca M10	4		45	Manillar fijo	4
17	Arandela de 10MM	4		46	Empuñadura	4
18	Pedal	2		47	Arandela de 8MM	2
19	Círculo de nylon	2		48	Tornillo M8*25	2
20	Tubo del pedal(R)	1		49	Sensor de pulso	2
21	Tubo del pedal (L)	1		50	Cable de pulso	2
22	Arandela ondulada 16MM	4		51	Arandela "D"	2
23	Barra inferior del manillar (L)	1		52	Arandela elástica 8MM	4
24	Barra inferior del manillar(R)	1		53	Cable de pulso	2
25	Barra de la manilla (R)	1		54	Tapón final	1
26	Barra de la manilla (L)	1		55	Tapón final	2
27	Tornillo M10*25	2				

4. LISTA DE COMPONENTES Y PIEZAS



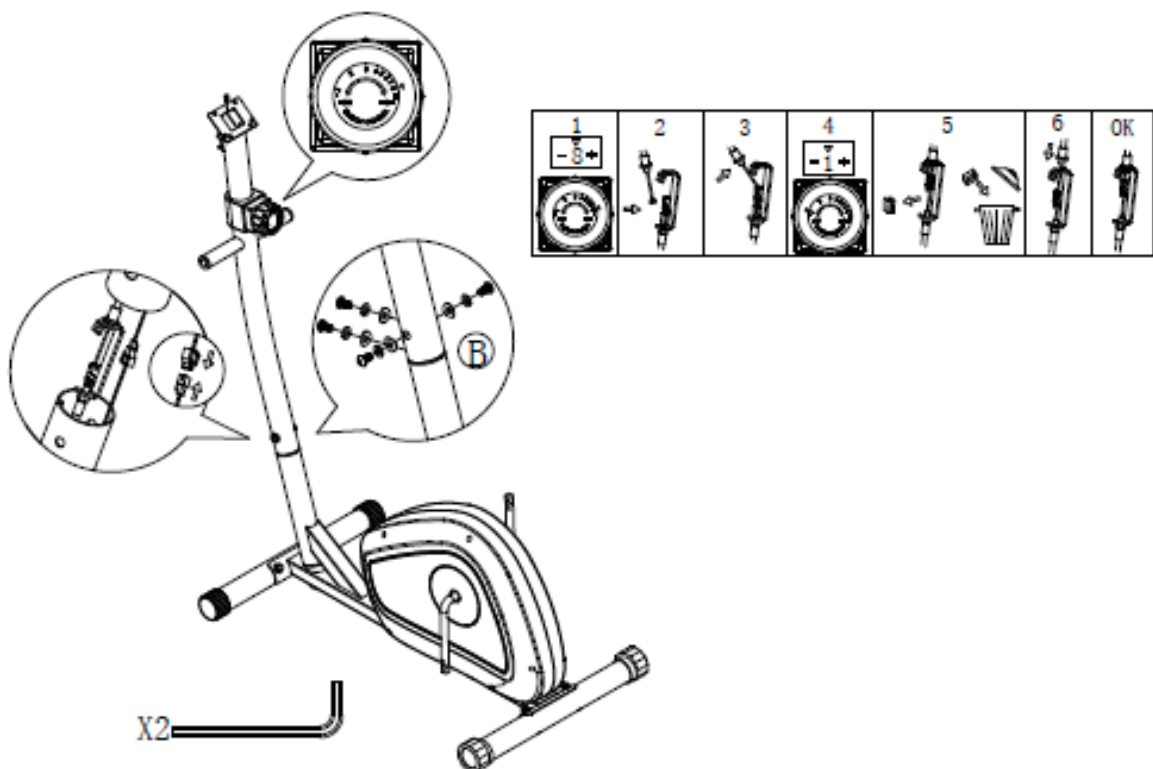
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1 - Desembale la parte trasera y saque con cuidado las piezas. De acuerdo con el plano de piezas de la página 3, ensamble los dos estabilizadores traseros(2) y el bastidor principal (1) con la arandela curva de 8MM(7) del perno de carro M8*60 (8), luego apriételos con una llave.

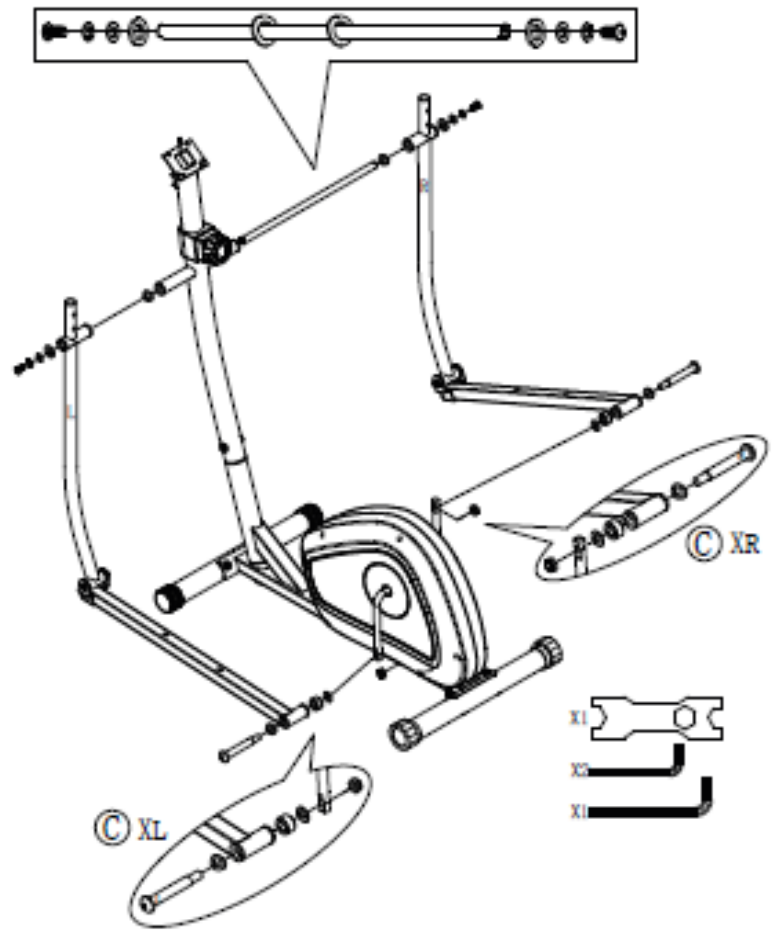


PASO 2 - Ajuste la perilla de tensión (38), luego conecte el cable del sensor inferior (33) con el superior (34), y el gancho de tensión inferior (35) con el superior (36) de acuerdo con el de montaje.

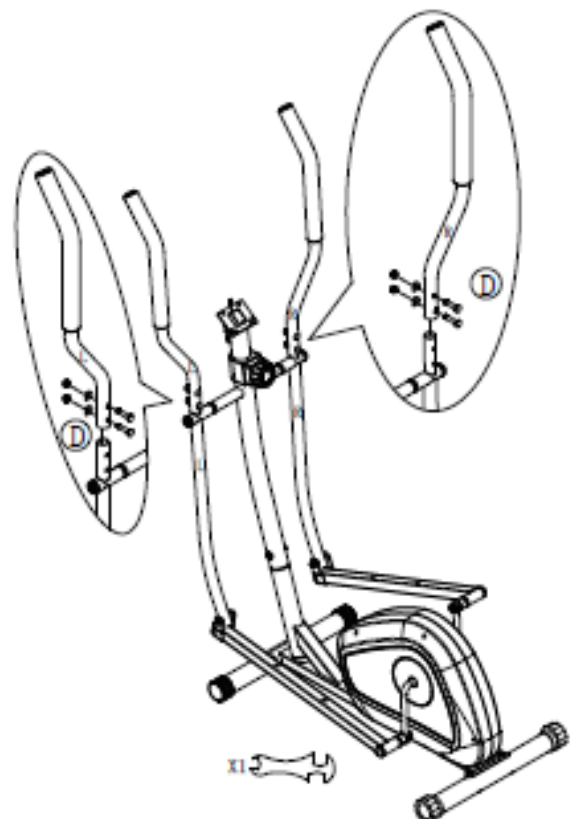
Usando la arandela curva de 8MM (7), la arandela de presión de 8MM (52) y el tornillo M8*15(32) ensamble el poste delantero (37) al marco principal (1), luego apriete con la llave.



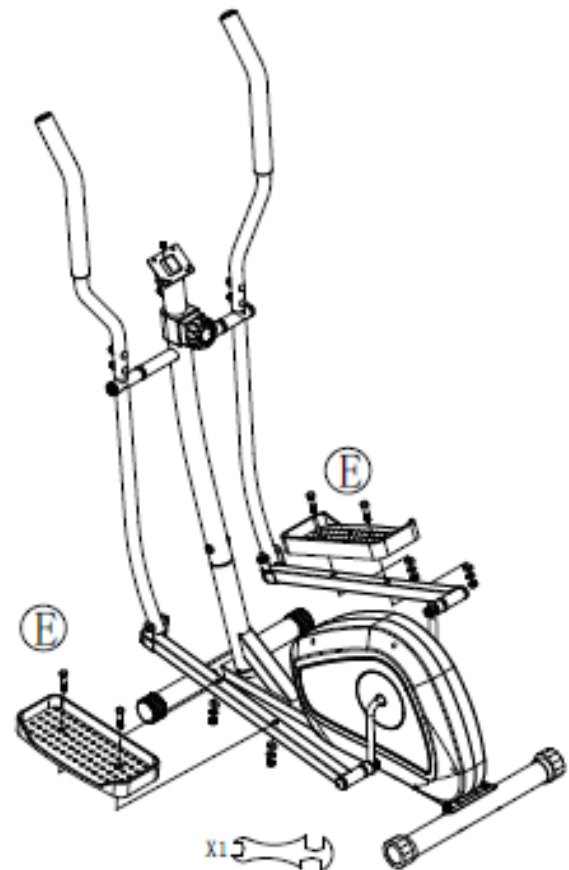
PASO 3 - Utilice el tornillo M10*25 (27), la arandela elástica de 10MM (28), la arandela de 10MM (29), arandela "D" (51) y arandela ondulada (22) de 16MM para ensamblar el eje (31) y el poste (37), luego apriételos con la llave. Ensamble el tubo del pedal (20,21) y la manivela (12) con 1/2 perno del pedal (14R,14L), arandela ondulada de 16MM (22), círculo de nylon (19), 1/2 arandela (9) y 1/2 tuerca nylock(10,11), luego apriete con la llave.



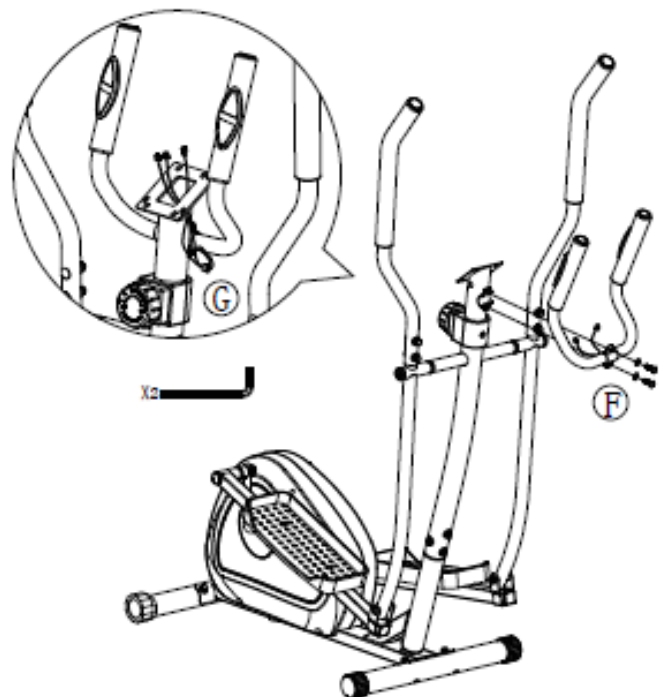
PASO 4 - Use X1 para ensamblar la barra de la manija (25,26) y la barra de la manija inferior (24,23) con M8 tuerca abombada, la arandela curva de 8MM(7) y el tornillo de carro M8*40(30), luego apriete con la llave.



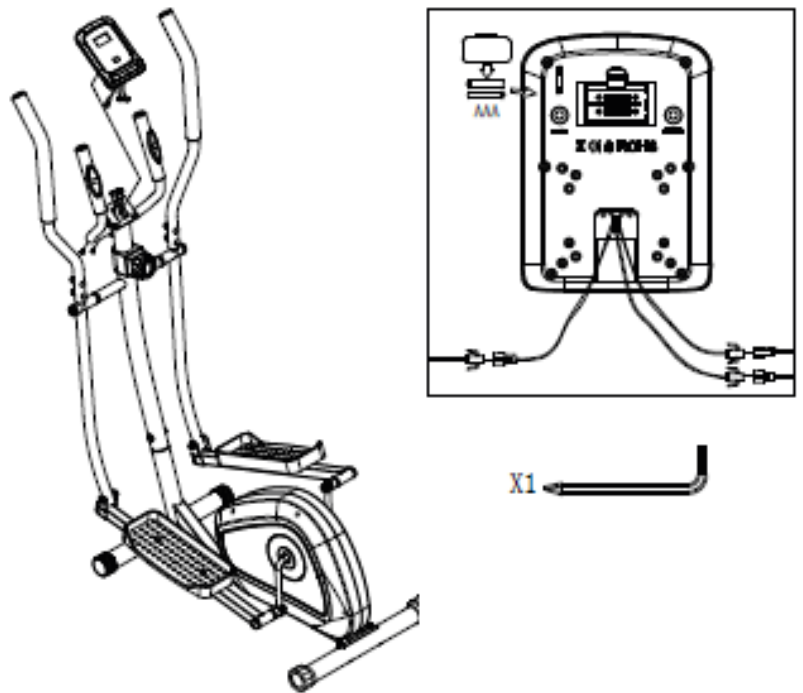
PASO 5 - Use X1 en el dibujo para ensamblar la barra de la manija(25,26) y la barra de la manija inferior(24,23) con tuerca abombada M8(6), arandela curva 8MM(7) y tornillo de carro M8*40(30), luego apriete con la llave.



PASO 6 - De acuerdo con el ejemplo de la figura, pase los tres cables de impulso de (50) a través del agujero del poste delantero(37), luego ensamble el manubrio fijo(45) y el poste delantero (37) con la arandela de 8MM(47) y tornillo M8*25(48), luego apriételes con una llave.



PASO 7 - Conecte el cable de impulsos (53) del ordenador (40) y el cable de impulsos (50) del manillar fijo (45). Coloque las pilas adecuadas en el estuche de las pilas. Monte el ordenador (40) y el poste delantero (37) con el tornillo M5*10(39) y el tapón final, luego apriételes con una llave.



6. FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

MODE - Presione hacia abajo para seleccionar las funciones. Presione hacia abajo para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías durante 2 segundos.

SCAN: Pulse el botón MODE hasta que aparezca "SCAN", el monitor rotará a través de las siguientes funciones: tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso, cada pantalla se mantendrá 6 segundos.

TIEMPO: Cuenta el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual.

DISTANCIA / CALORIAS: Cuenta la distancia / calorías desde el inicio del ejercicio hasta el final.

PULSO: mide el pulso cardíaco. Mantenga los dos sensores de ritmo cardíaco en ambas manos para medir el ritmo cardíaco.

Nota: Durante el proceso de medición del pulso, debido al atasco de los contactos, el valor de la medición puede ser mayor que la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de la medición no puede considerarse base de un tratamiento médico.

Notas:

1. Si el símbolo de la batería en la pantalla se ilumina, por favor, sustituya la batería.

2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 2 minutos y se encenderá automáticamente cuando comience a ejercer la señal del botón de entrada.

3. Cuando deje de hacer ejercicio durante 4 segundos, la pantalla dejará de calcular y se mostrará un "STOP" en la pantalla. Cuando empiece a hacer ejercicio, la pantalla empezará a calcular automáticamente y el "STOP" desaparecerá.

FUNCIÓN	ESCÁNER	Cada 6 segundos
	TIEMPO	0:00 ~ 99:59
	VELOCIDAD	0.0 ~ 99.9 KM/H (MILLA/H)
	DISTANCIA	0.00 ~ 99.00 KM (MILLA)
	CALORIAS	0.0 ~ 999.9 CAL
	PULSO	60 ~ 240 BPM
TIPO DE BATERÍA		2x AA o UM - 3
TMP. FUNCIONAMIENTO		0°C ~ +40°C
TMP. ALMACENAMIENTO		-10°C ~ +60°C

7. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Cambio de la batería. Deslice el ordenador por el soporte, retire la tapa de la batería en la parte posterior de la consola del ordenador y retire las baterías. Sustitúyalas por pilas AAA. Vuelva a colocar la tapa en la consola y deslice el ordenador de nuevo en el soporte.
2. El ordenador no funciona correctamente. Compruebe si el cable del sensor inferior está conectado al superior, y que este último está conectado al ordenador. Si sigue sin funcionar, asegúrese de que las pilas están instaladas correctamente en el ordenador y que funcionan.
3. No hay resistencia. Si no hay resistencia a la tensión en la bicicleta, asegúrese de que el cable de tensión superior esté conectado al cable de tensión inferior.

8. RECOMENDACIONES - CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

A continuación se recomienda los siguientes ejercicios con una duración de 30 seg para cada uno. No fuerce el ejercicio durante el estiramiento, en caso de dolor, detenga el movimiento.



NOTICE

Notice to the user and/or patient: any serious incident that has occurred in relation to the device must be reported to the manufacturer and to the competent authority of the Member State where the user and/or patient is established.

1. PRECAUTIONS

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before assembling or operating the folding magnetic exercise bike. In particular, observe the following safety precautions.

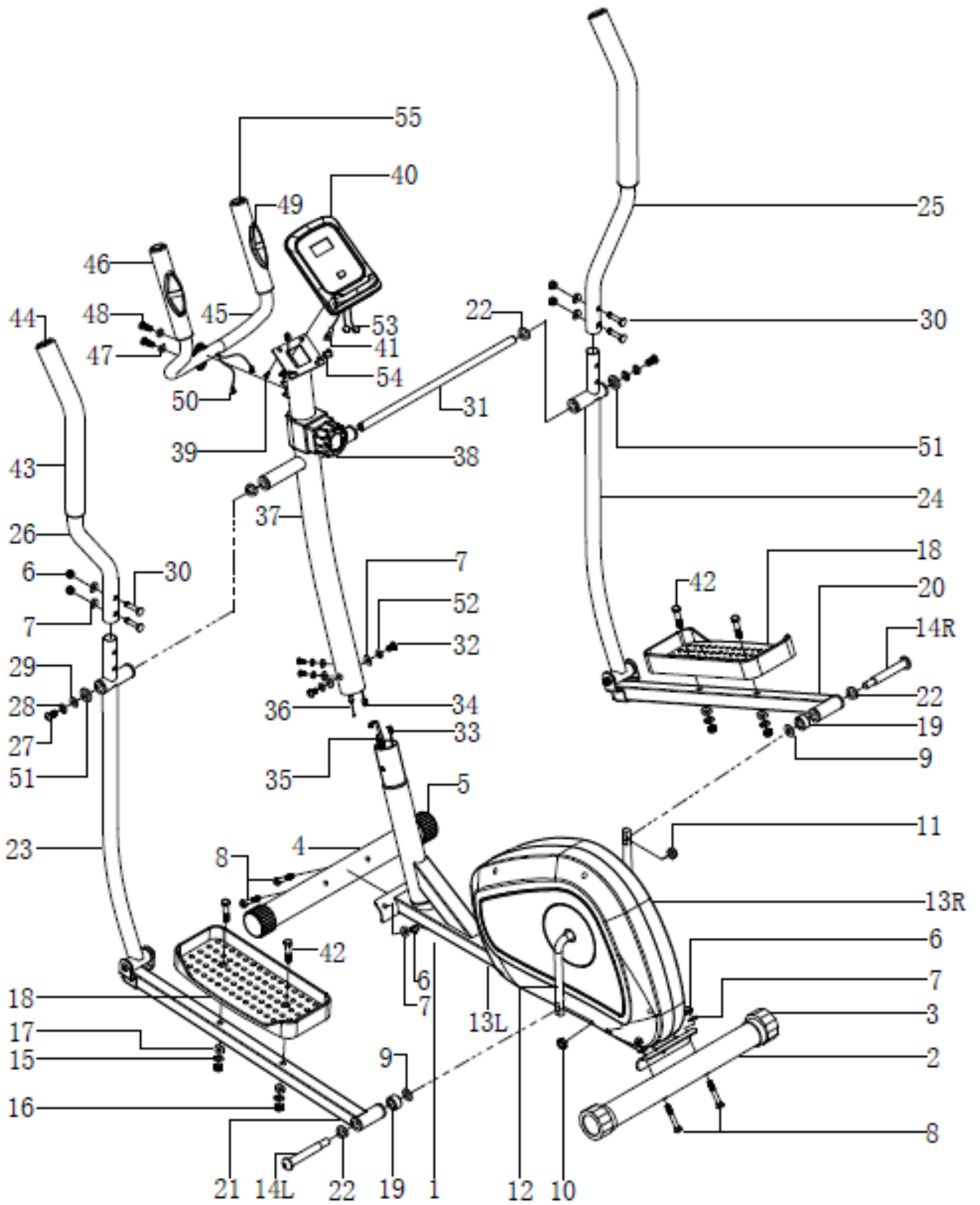
1. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and cautions.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any abnormalities.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat surface with a protective floor covering or carpet. For safety, the equipment must have at least 0.5 metres of free space around it.
5. Before using the equipment, check that the handlebars, seat, pedals, nuts and bolts are securely tightened. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear. Pay attention to checking the connection point and gear parts before use to avoid hazards.
6. Wear appropriate clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment or that may restrict or impede movement.
7. The equipment has been tested and certified according to EN957 under class H.C, suitable for domestic use only. Maximum user weight: 100kg/225lbs. Braking is independent of speed.
8. The equipment is not suitable for therapeutic use.
9. Care must be taken when lifting or moving equipment to avoid back injury. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

Warnings

Always use the equipment as instructed. If you find any defective components during assembly or testing of the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using the equipment. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

When you want to dispose of the machine, you must remove the batteries from the computer and dispose of them separately as hazardous waste in the appropriate container.

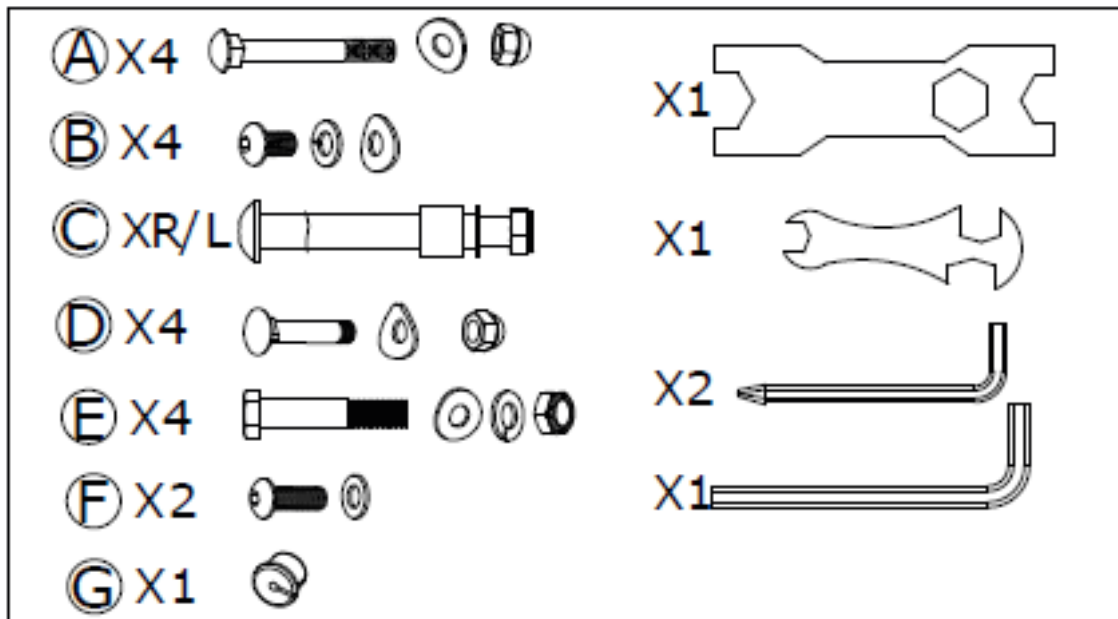
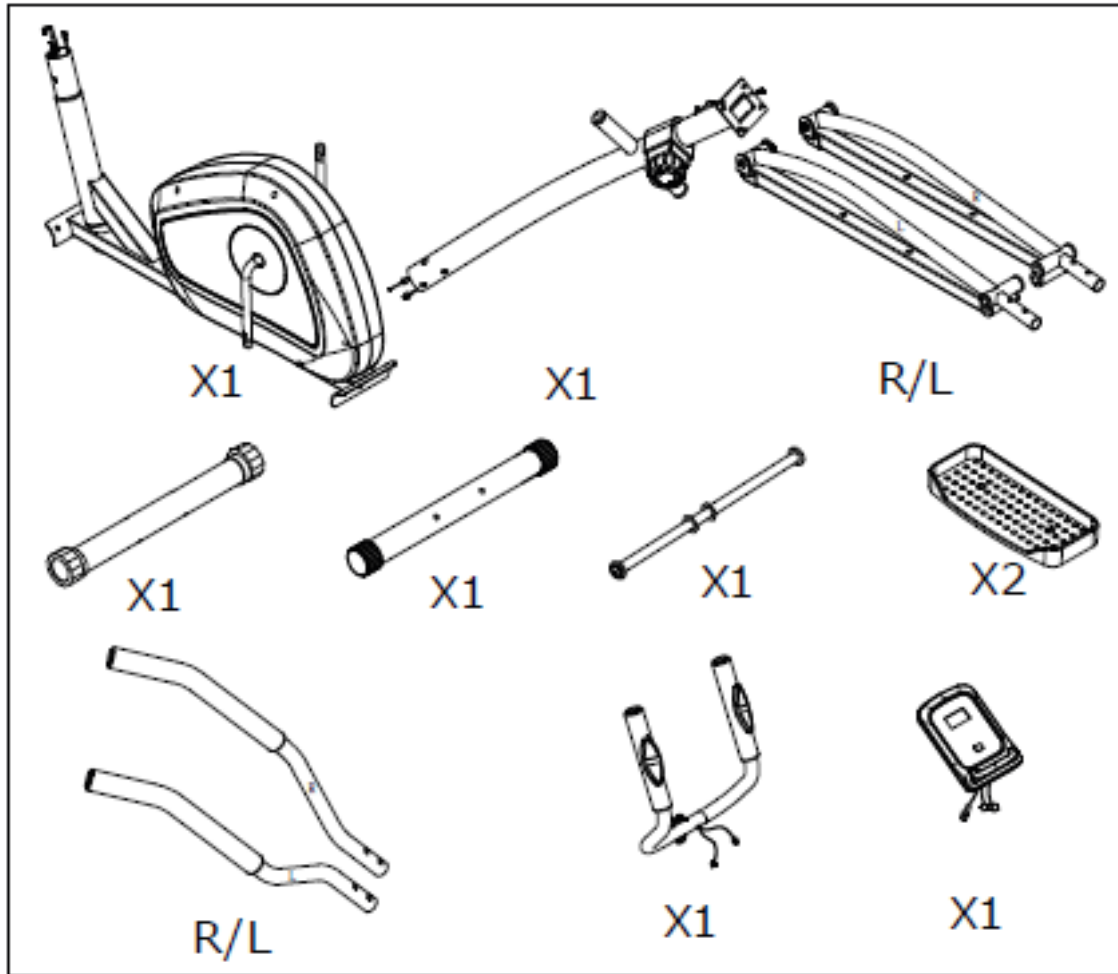
2. PARTS DIAGRAM



3. PARTS LIST

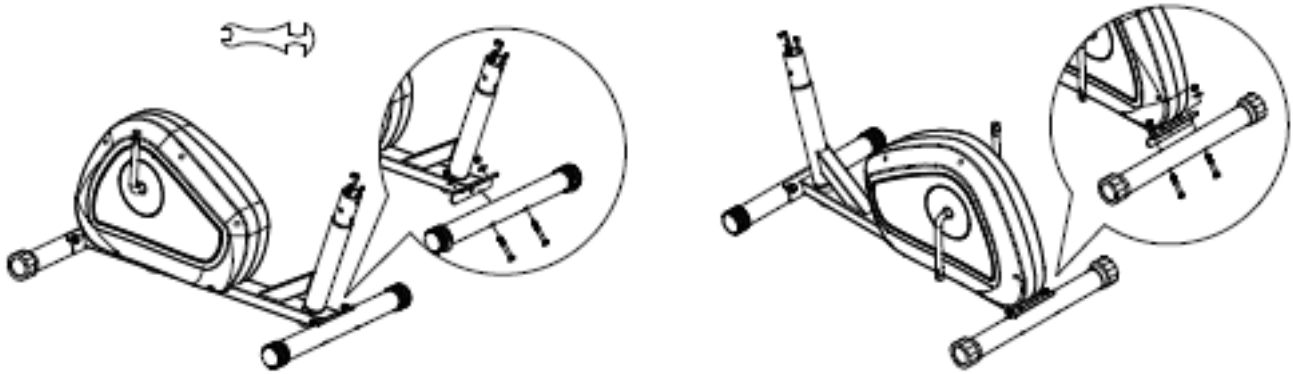
n°	Name	qty		N°	Name	qty
1	Main frame	1		28	10MM spring washer	2
2	Rear stabilizer	1		29	10MM washer	2
3	Rear end cap	2		30	Carriage bolt M8*40	4
4	Front stabilizer	1		31	axle	1
5	Front end cap	2		32	Screw M8*15	4
6	M8 domed nut	8		33	Lower sensor wire	1
7	8MM curved washer	12		34	Upper sensor wire	1
8	Carriage bolt M8*60	4		35	Lower tension hook	1
9	1/2 washer	2		36	Upper tension wire	1
10	1/2 nylock nut(L)	1		37	Front post	1
11	1/2 NYLOCK NUT(R)	1		38	Tension knob	1
12	Crank	1		39	Screw M5*10	2
13R	Chain cover(L)	1		40	computer	1
13L	Chain cover(R)	1		41	Sensor wire	1
14R	1/2 pedal hinger bolt(L)	1		42	Screw M10*50	4
14L	1/2 pedal hinger bolt(R)	1		43	Form grip	2
15	10MM spring washer	4		44	End cap	2
16	M10 nylock nut	4		45	Fixed handlebar	1
17	10MM washer	4		46	Form grip	2
18	pedal	2		47	8MM washer	2
19	Nylon circle	2		48	Screw M8*25	2
20	Pedal tube(R)	1		49	Pulse sensor	2
21	Pedal tube(L)	1		50	Pulse wire	2
22	16MM waved washer	4		51	"D" washer	2
23	Lower handle bar(L)	1		52	8MM spring washer	4
24	Lower handle bar(R)	1		53	Pulse wire	2
25	Handle bar(R)	1		54	End plug	1
26	Handle bar (L)	1		55	End cap	2
27	Screw M10*25	2				

4. LIST OF COMPONENTS AND PARTS

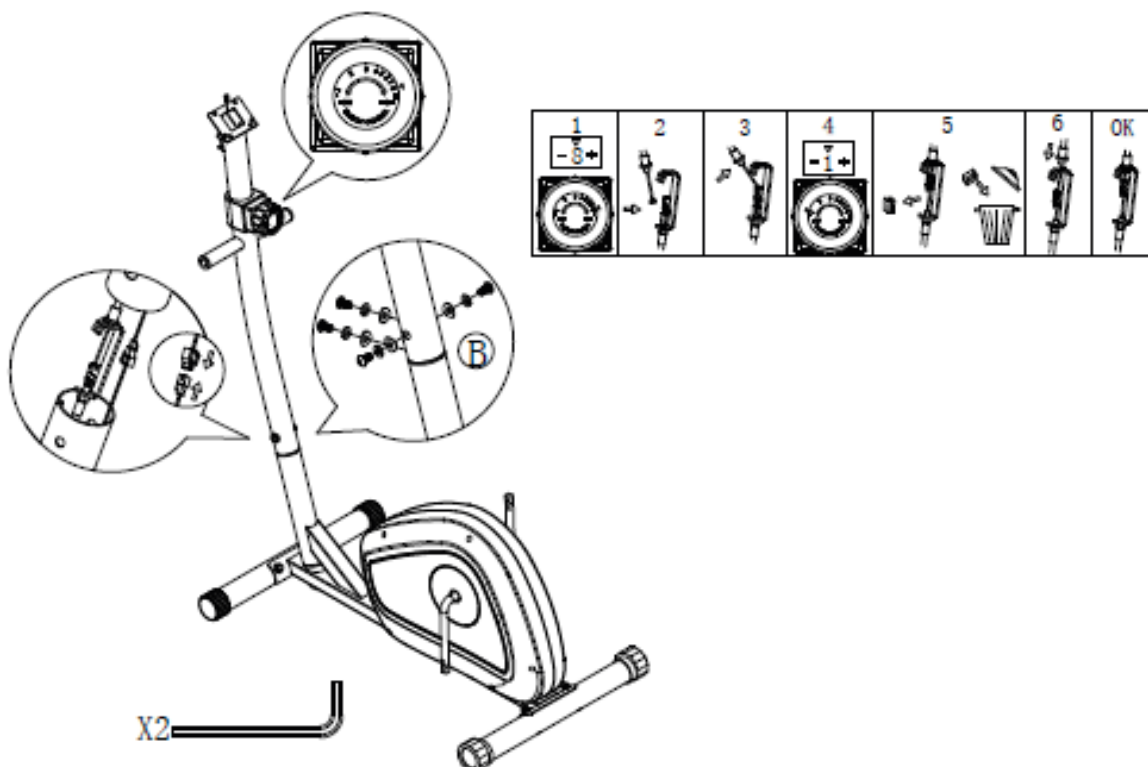


5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

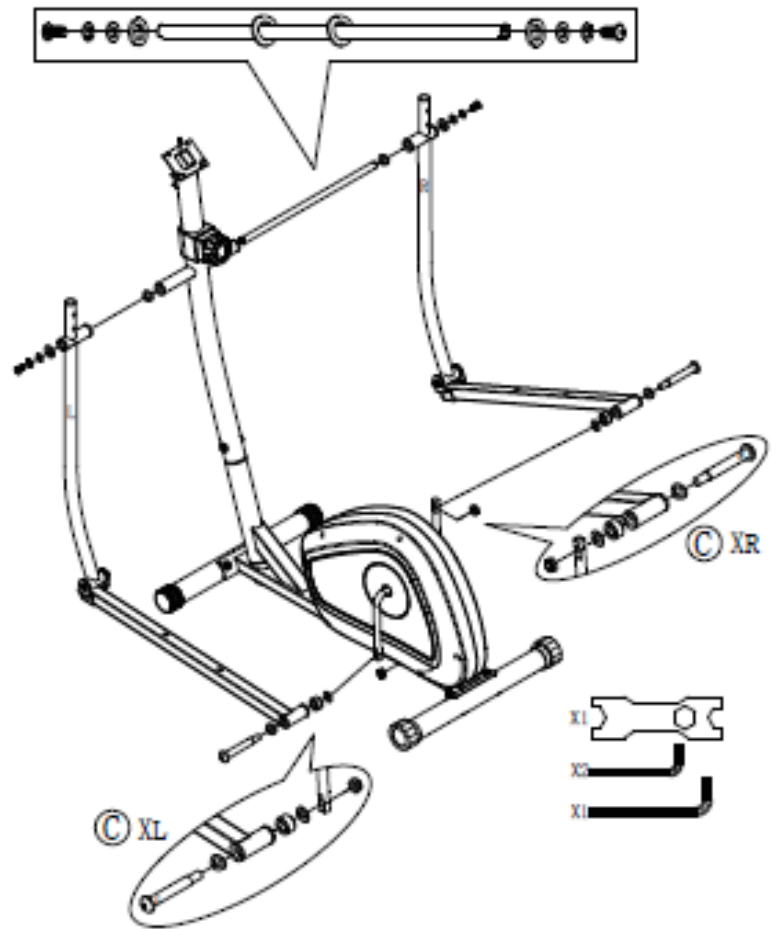
STEP 1 - Unpack the rear part and carefully remove the parts. According to the parts drawing on page 3, assemble the two rear stabilizers(2) and the main frame (1) with the curved washer 8MM(7) of the carriage bolt M8*60 (8), then tighten them with a wrench. 8MM(7) curved washer of the M8*60 carriage bolt (8), then tighten them with a spanner.



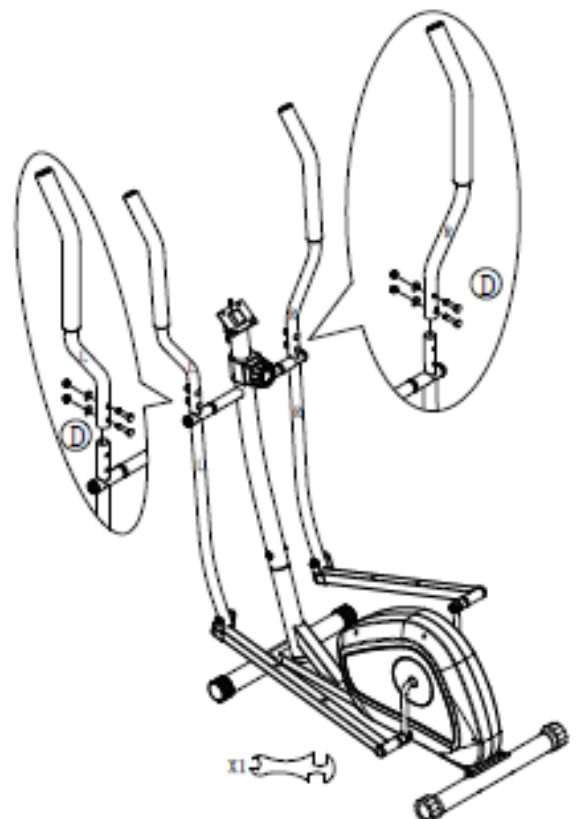
STEP 2 - Adjust the tension knob (38), then connect the lower sensor cable (33) to the upper sensor cable (34), and the lower tension hook (35) to the upper tension hook (36) according to the mounting bracket. Using the 8MM curved washer (7), 8MM lock washer (52) and M8*15 bolt (32) assemble the front post (37) to the main frame (1), then tighten with the spanner.



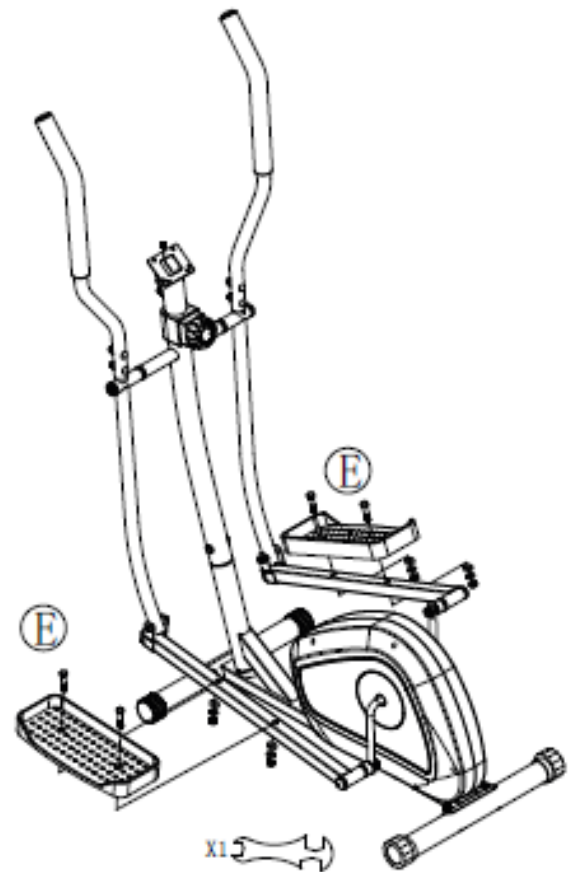
STEP 3 - Use M10*25 bolt (27), 10MM spring washer (28), 10MM washer (29), "D" washer (51) and 16MM wave washer (22) to assemble the axle (31) and post (37), then tighten them with spanner. Assemble pedal tube (20,21) and crank (12) with 1/2 pedal bolt (14R,14L), 16MM wave washer (22), nylon circle (19), 1/2 washer (9) and 1/2 nylock nut (10,11), then tighten with spanner.



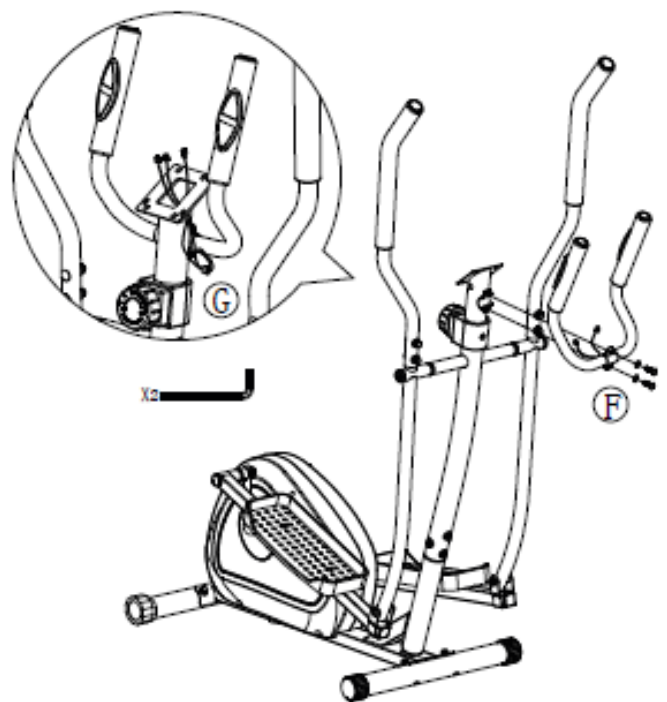
STEP 4 - Use X1 to assemble the handle bar (25,26) and lower handle bar (24,23) with M8 dished nut, 8MM curved washer(7) and M8*40 carriage bolt(30), then tighten with spanner.



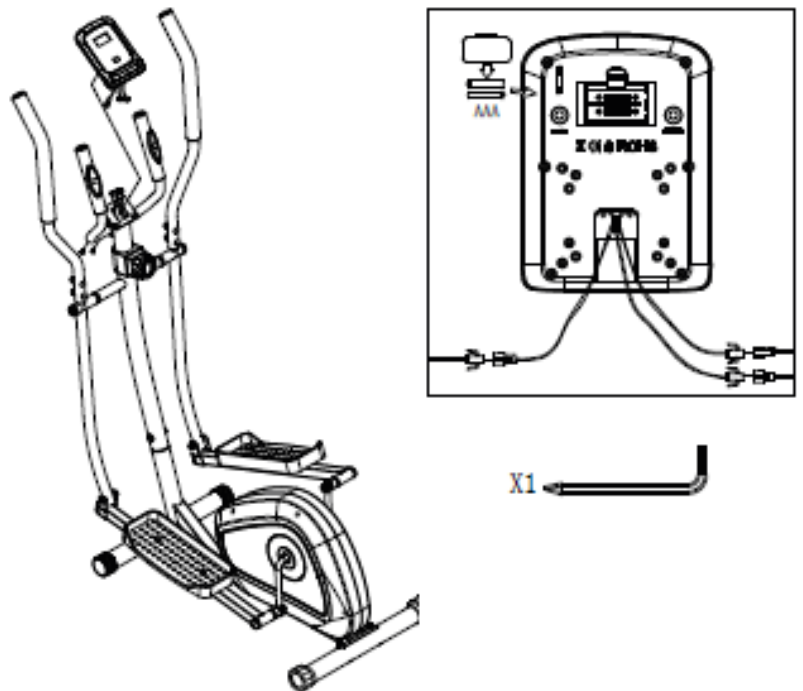
STEP 5 - Use X1 in the drawing to assemble the handle bar(25,26) and lower handle bar(24,23) with M8(6) countersunk nut, 8MM(7) curved washer and M8*40(30) carriage bolt, then tighten with spanner.



STEP 6 - According to the example in the figure, pass the three drive cables (50) through the hole of the front post (37), then assemble the fixed handle (45) and the front post (37) with the 8MM washer (47) and M8*25 bolt (48), then tighten them with a spanner.



STEP 7 - Connect the pulse cable (53) from the computer (40) and the pulse cable(50)fromthefixedhandlebar(45). Place the appropriate batteries in the battery case. Mount the computer (40) and the front post (37) with the M5*10 screw (39) and the end cap, then tighten them with a spanner.



6. MONITOR OPERATION

MODE - Press down to select functions. Press down to reset time, distance and calories for 2 seconds.

SCAN: Press the MODE button until "SCAN" appears, the monitor will rotate through the following functions: time, speed, distance, calories and pulse, each display will be held for 6 seconds.

TIME: Count the total time from the start of the exercise to the end.

SPEED: Displays the current speed.

DISTANCE / CALORIES: Counts the distance / calories from the start of the exercise to the end.

PULSE: measure heart rate. Hold the two heart rate sensors in both hands to measure heart rate.

Note: During the process of pulse measurement, due to the jamming of the contacts, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate for the first 2~3 seconds, then it will return to the normal level. The measurement value cannot be considered as a basis for medical treatment.

Notes:

1. If the battery symbol on the display is illuminated, please replace the battery.
2. The monitor will automatically turn off if no signal is received after 2 minutes and will automatically turn on when it starts to exert the input button signal.
3. When you stop exercising for 4 seconds, the display will stop calculating and a "STOP" will be shown on the display. When you start exercising again, the display will start calculating automatically and the "STOP" will disappear.

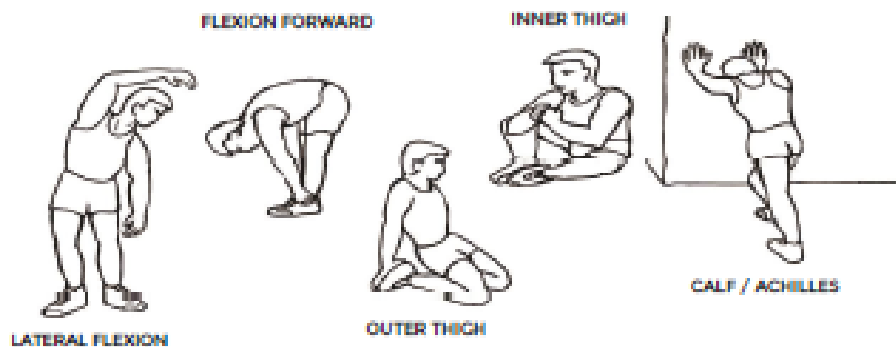
FUNC-TION	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00 ~ 99:59
	SPEED	0.0 ~ 99.9 KM/H (MILE/H)
	DISTANCE	0.00 ~ 99.00 KM (MILE)
	CALORIES	0.0 ~ 999.9 CAL
	PULSE	60 ~ 240 BPM
BATTERY TYPE		2x AA o UM - 3
OPERATING TMP.		0°C ~ +40°C
STORAGE TMP.		-10°C ~ +60°C

7. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Cambio de la batería. Deslice el ordenador por el soporte, retire la tapa de la batería en la parte posterior de la consola del ordenador y retire las baterías. Sustitúyalas por pilas AAA. Vuelva a colocar la tapa en la consola y deslice el ordenador de nuevo en el soporte.
2. El ordenador no funciona correctamente. Compruebe si el cable del sensor inferior está conectado al superior, y que este último está conectado al ordenador. Si sigue sin funcionar, asegúrese de que las pilas están instaladas correctamente en el ordenador y que funcionan.
3. No hay resistencia. Si no hay resistencia a la tensión en la bicicleta, asegúrese de que el cable de tensión superior esté conectado al cable de tensión inferior.

8. RECOMENDACIONES - CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

A continuación se recomienda los siguientes ejercicios con una duración de 30 seg para cada uno. No fuerce el ejercicio durante el estiramiento, en caso de dolor, detenga el movimiento.





ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)