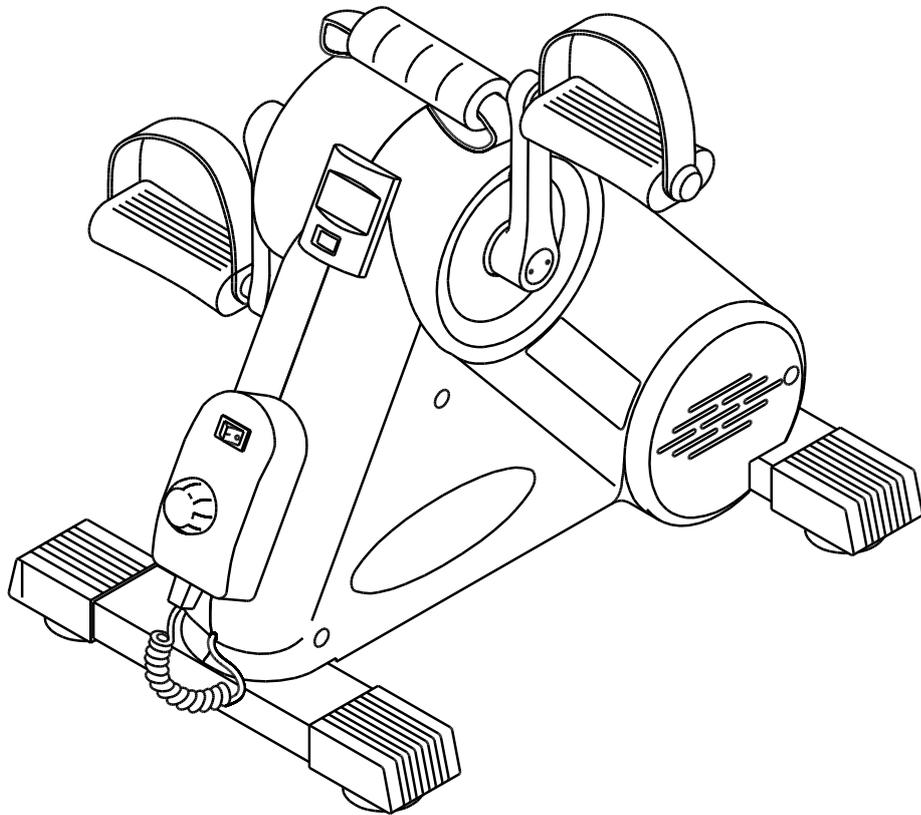


EXERPEUTIC
THERAPEUTIC FITNESS

ACTIVcycle



Item#7101
7101.2-041715

MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

REPARACIÓN -----	2
UBICACIÓN DE ETIQUETAS -----	3
SEGURIDAD DEL PRODUCTO -----	4
ESQUEMA -----	5
LISTA DE PARTES -----	6
ARMADO -----	7
CÓMO UTILIZAR LA MÁQUINA-----	8
ASPECTOS PRINCIPALES DEL ENTRENAMIENTO -----	9
EJERCICIOS-----	10
GARANTÍA-----	12
FORMULARIO DE FAX -----	13

REPARACIÓN

IMPORTANTE: SOLO PARA NORTEAMÉRICA

Para solicitar la reparación del producto y pedir partes de repuesto, llame a nuestro departamento de atención al cliente al:

Teléfono gratuito:

01-800-099-0277

Numero Local

+52 (33) 41 60 08 11

Lunes a viernes, de 8:00 AM a 5:00 PM, Hora Estándar del Pacífico

o envíenos un correo electrónico a: service@paradigmhw.com

Visite nuestro sitio web en www.paradigmhw.com.

Tenga la siguiente información a mano cuando solicite la reparación:

Su nombre

Número de teléfono

Número de modelo

Número de serie

Número de parte

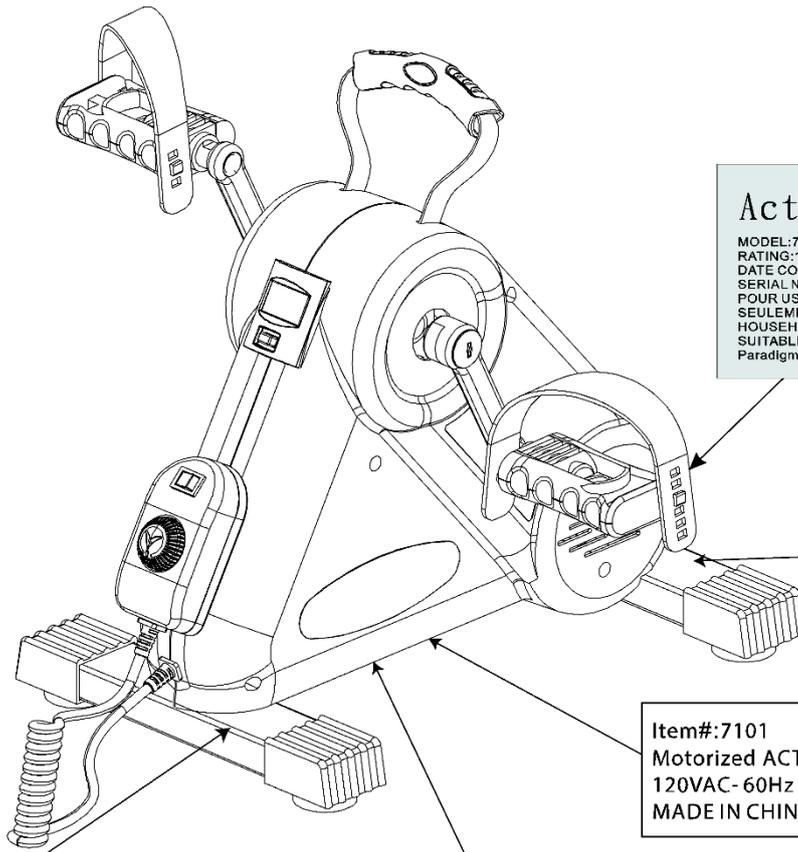
Comprobante de compra

***Antes de devolver este producto a la tienda, contacte al servicio de atención al cliente al número de contacto.**

Paradigm Health & Wellness, Inc.

1189 Jellick Ave, City of Industry, CA 91748, USA

UBICACIÓN DE ETIQUETAS



ActivCycle

MODEL:7101
 RATING:120Vac 6.5W 60Hz
 DATE CODE:
 SERIAL NO.:
 POUR USAGE DOMESTIQUE
 SEULEMENT
 HOUSEHOLD USE
 SUITABLE FOR DRY LOCATION ONLY
 Paradigm Health&Wellness Inc.



Intertek
 3169836
 CONFORMS TO ANSI/UL
 STD.1847
 CERTIFIED TO CAN/CSA
 C22.2 NO.68



114344710100001
 Serial number / Nro. de serie
 MADE IN CHINA / HECHA EN CHINA

Item#:7101
 Motorized ACTIVcycle
 120VAC- 60Hz - 8.5W
 MADE IN CHINA

Nro. de artículo: 7101
 ACTIVcycle motorizada
 120VCA-60Hz - 8,5W
 HECHA EN CHINA



For customer assistance call:
1-844-641-7921
 8 am - 5 pm PST
 Mon - Sun

Para atención al cliente llame al:
 Número gratuito:
 01-800-099-0277
 Número local:
 +52(33) 41 60 08 11
 8am-5pm PST

⚠ WARNING

For seated position use only.
 Power cord must be plugged
 into a power outlet before use.

⚠ ADVERTENCIA

Solo para uso en posición sentada. El cable
 de alimentación debe estar conectado en un
 tomacorriente antes de usar.

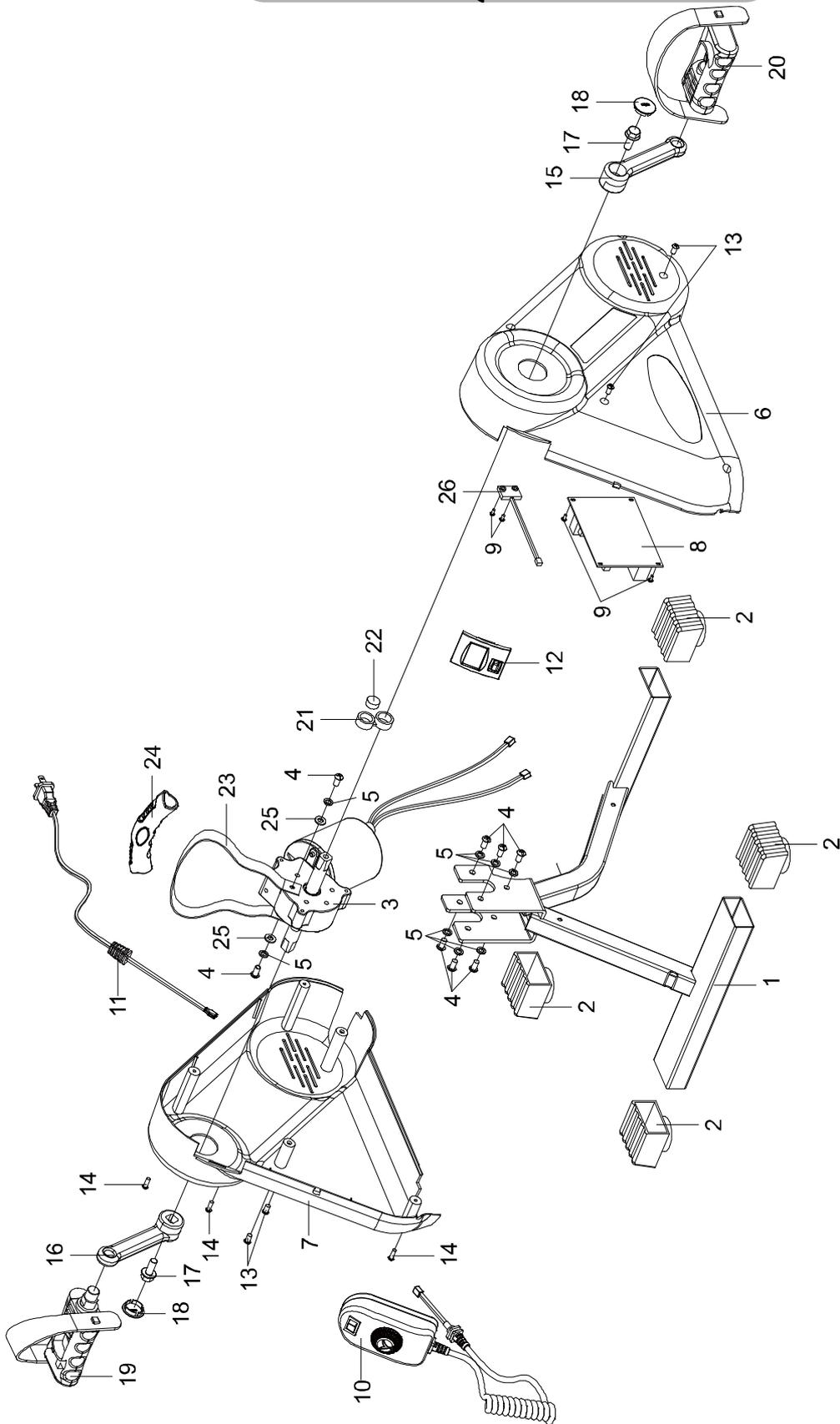
PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

PRECAUCIÓN: Lea todas las instrucciones

cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual y guarde todos los comprobantes de compra originales para referencia futura.

1. Consulte con su médico u otro profesional de la salud antes de empezar este o cualquier otro programa de ejercicios.
2. Si siente algún síntoma físico irregular como mareos, dolor grave muscular o de las articulaciones o dolor en el pecho, detenga el ejercicio y consulte con su médico inmediatamente.
3. Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato mientras esté en uso.
4. No utilice este aparato ni ningún otro si está dañado.
5. Arme ACTIVcycle como se indica en las instrucciones de armado y coloque la unidad en una superficie nivelada y no resbaladiza.
6. Mantenga las manos y los pies alejados de cualquier parte movible. No inserte ningún objeto en ninguna abertura.
7. Haga 3 a 5 minutos de ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar su rutina diaria.
8. Nunca se ejercite hasta quedar exhausto.
9. No se pare en la ACTIVcycle; solo ejercítese sentado.
- 10. Mantenga una distancia de seguridad mínima durante su operación. La ACTIVcycle está diseñada para hacer ejercicios en casa. El usuario debe tener control total de sus músculos para operar esta unidad. Es posible que no sea apta para personas que sean cuadripléjicas o parapléjicas.**
Consulte con su médico.
11. La máquina de ejercicios debe inspeccionarse regularmente para asegurarse de que no haya partes sueltas o rotas.
12. La máquina de ejercicios es solo para uso del consumidor.

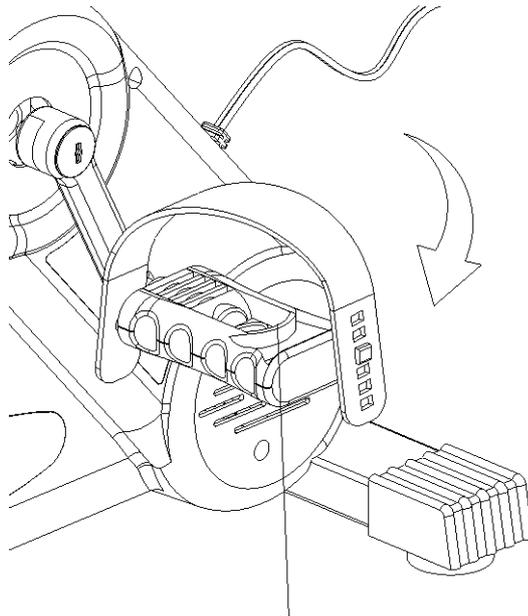
ESQUEMA



LISTA DE PARTES

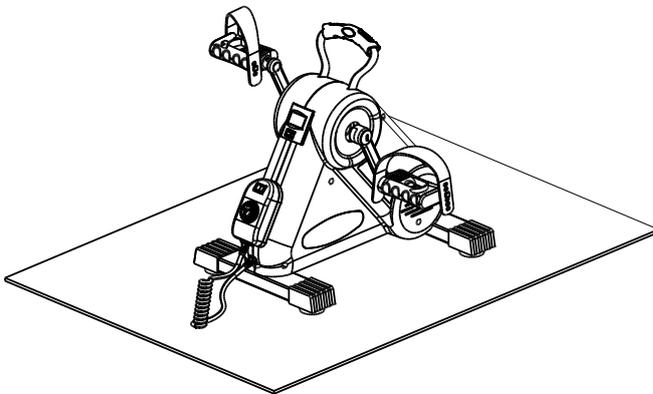
Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Armazón principal 400x320x279	1	15	Manivela derecha 4" (9/16")	1
2	Tapa (□25x50)	4	16	Manivela izquierda 4" (9/16")	1
3	Motor	1	17	Perno M8x20mm	2
4	Perno M6x12mm	8	18	Tapa de plástico Ø26x8	2
5	Arandela de presión Ø6,5xØ10,5x1,4T	8	19	Pedal izquierdo JD-32A (9/16")	1
6	Cubierta derecha 395x316x77	1	20	Pedal derecho JD-32A (9/16")	1
7	Cubierta izquierda 395x316x73,3	1	21	Soporte del imán redondo	1
8	Panel de control de alimentación	1	22	Imán redondo	1
9	Tornillo ST2,9x6,5mm	4	23	Correa	1
10	Controlador	1	24	Manija	1
11	Cable de alimentación CA 2,07M+SR	1	25	Arandela Ø6,5xØ13x1,5T	2
12	Pantalla	1	26	Sensor cuadrado	1
13	Perno M5x10mm	4	27	Alfombrilla antideslizante	1
14	Tornillo ST4,2x15mm	3			

ARMADO



PALANCA DE BLOQUEO

Tire de la palanca de bloqueo completamente para destrabar el pedal para abrir los pedales.



Coloque la ACTIVcycle en una superficie nivelada sobre la alfombrilla antideslizante.

APAGADO



Asegúrese de que el controlador se encuentre en la posición apagado (OFF) antes de enchufar el aparato a la corriente eléctrica.

CÓMO UTILIZAR LA MÁQUINA

CONTROLADOR



Luego de encender la ACTIVcycle, se activará un temporizador de 15 minutos.

Gire la perilla a OFF y ON nuevamente para restablecer el temporizador de 15 minutos.

Perilla de control de velocidad.

Gire la perilla en sentido horario para aumentar la velocidad.

Para las primeras dos semanas, debería comenzar con 5-10 minutos una vez por día a una velocidad baja. Después de las dos primeras semanas, puede aumentar el tiempo que utiliza la máquina a 15-20 minutos a medida que se acostumbra al ejercicio. Una vez que se haya adaptado a la máquina, también podrá aumentar la velocidad a la configuración más alta. Cuanto más tiempo se ejercite, más resultados verá.

PANTALLA



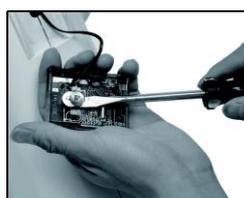
Funciones de la pantalla:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Scan (Alternar) | Muestra cada función durante 3 segundos. |
| Reps (Repeticiones) | Repeticiones, cada ciclo cuenta como una repetición. |
| Timer (Temporizador) | Cuenta el tiempo. |
| Total Reps | Acumulación de repeticiones de sesiones de ejercicio. |
| Calories (Calorías) | Calorías estimadas quemadas durante el ejercicio. |
| Distance (Distancia) | Distancia estimada recorrida durante el ejercicio. |

CÓMO CAMBIAR LAS PILAS



Quite la pantalla utilizando un destornillador plano.



Quite la batería con un destornillador. Reemplácela con una nueva pila botón LR44.

ASPECTOS PRINCIPALES DEL ENTRENAMIENTO

Factores del entrenamiento

1. Las metas personales incluyen moldeamiento, fortalecimiento, tiempo disponible, estado físico actual, lesiones previas y estado cardiovascular. Si utiliza la ACTIVcycle correctamente y regularmente, puede alcanzar sus metas.
2. El tiempo disponible es un elemento importante a la hora de determinar lo que hacemos en nuestras vidas. Si solo puede ejercitarse durante 15 minutos, desarrolle un programa de 15 minutos con la ACTIVcycle.
3. Ejercitarse y entrenar en la ACTIVcycle debería ser una parte divertida de su vida diaria.
4. Concéntrese en los ejercicios que hacen trabajar a sus músculos. No importa cuál sea su estado físico, puede completar cada ejercicio en poco tiempo y sentir cómo aumenta su fuerza y resistencia.
5. Siempre comience a ejercitarse lentamente para calentar los músculos.
6. La ACTIVcycle le permite realizar ejercicios correctos en términos de la mecánica biológica. El diseño de la ACTIVcycle le permite ejercitar sus músculos con movimientos que son naturales y eficientes.
7. Hacer ejercicios específicos es el enfoque que más sentido tiene para ejercitarse y entrenar. Por ejemplo, un corredor de maratones se concentra en un entrenamiento de resistencia para distancias largas y no practica largadas. Por otro lado, un velocista practica largadas pero no corre 10 millas por día. La práctica no hace que todo sea perfecto, la practica perfecta hace que todo sea perfecto. Diseñe sus entrenamientos para lograr sus metas. Un buen estado físico general y balance muscular son importantes para un estilo de vida saludable y para evitar lesiones.

Concepto de la sobrecarga

Para poder fortalecer su cuerpo, debe desarrollar una serie de rutinas de ejercicios para cada día. Cuando entrena regularmente, su cuerpo adapta sus músculos específicamente para el nuevo nivel de entrenamiento. Esto se denomina aumentar la eficiencia metabólica local. Como resultado, sus músculos funcionarán mejor, y se volverá más fuerte. Si sigue entrenando al mismo nivel de eficiencia metabólica, no podrá mejorar la eficiencia muscular. De vez en cuando necesita aumentar la frecuencia y/o duración del ejercicio. Por lo tanto, para poder mejorar su estado físico, debe aumentar progresivamente el entrenamiento para lograr sus metas personales.

EJERCICIOS

Cómo utilizar su ACTIVcycle

La ACTIVcycle solo puede utilizarse luego de enchufarla a la corriente eléctrica. NO utilice la ACTIVcycle sin conectarla a la corriente eléctrica ya que esto dañará el aparato. Cuando la utilice conectada a la corriente eléctrica (asistida con motor), la forma adecuada de ejercitarse es configurando la velocidad deseada utilizando el controlador, y luego seguir esa velocidad para obtener los mejores resultados. Pedalear a velocidades excesivas o aplicar fuerza excesiva activará el circuito de protección de sobrecarga para detener el motor (para permitirle al usuario sacar sus pies/manos). Si la situación de sobrecarga persiste, puede causarle daño al motor.

Rango de movimiento y flexibilidad

Este aparato puede utilizarse para la parte superior e inferior del cuerpo. Para la parte inferior, funciona con movimiento pasivo para aumentar la tonificación de los cuádriceps (músculos del muslo) y mejorar la circulación sanguínea en la parte inferior de la pierna y el pie. Para la parte superior, funciona como un aparato de resistencia que le permite al usuario usar los pedales como manillares para ejercitar los músculos del brazo (bíceps, tríceps, deltoides y los músculos más pequeños de los antebrazos).

Rutina

Las personas se adaptan de manera distinta a los ejercicios repetitivos. Al desarrollar una rutina de ejercicios, preste atención a cómo se siente especialmente luego de terminar el ejercicio. Quizás se sienta cansado pero no debería sentirse exhausto. Cuando recién comienza a ejercitarse, le dolerán un poco los músculos principales que utiliza, especialmente al día siguiente. Sin embargo, no deberían dolerle mucho o acalambrarse. No importa cuál sea la rutina de ejercicios recomendada, nunca se ejercite hasta sentirse mal.

EJERCICIOS



Ejercicio para piernas

Para utilizarlo como aparato para la parte inferior del cuerpo: colóquelo en una superficie no resbaladiza antes de utilizarlo, y siéntese cómodamente en una silla con el aparato directamente en frente suyo de tal manera que la articulación de la rodilla no esté flexionada menos de 90 grados. Es importante que, al utilizar este aparato, el usuario use calzado con suela de goma para no resbalarse de los pedales durante el ejercicio.

ADVERTENCIA

No se pare en la unidad; solo ejercítese sentado. Asegúrese de que el asiento no se mueva ni pivotee. No se sienta en una silla con rueditas.



Ejercicio para brazos

Al utilizar este aparato para la parte superior del cuerpo: debería colocarse directamente en frente del usuario sobre una mesa, y el usuario debería sentarse en una silla cómoda de tal manera que pueda alcanzar los pedales fácilmente sin hiperextender (sobrestimar) la articulación del codo. Esto puede lograrse colocando un almohadón encima del asiento o moviendo el aparato más cerca del usuario.

GARANTÍA

GARANTÍA LIMITADA DEL FABRICANTE

Paradigm Health & Wellness garantiza al comprador original que este producto está libre de defectos en sus materiales y mano de obra cuando se lo utiliza para los fines para los cuales está previsto, bajo la condición de que haya sido instalado y utilizado de acuerdo al Manual del usuario de Paradigm. La obligación de Paradigm en virtud de esta garantía rige para lo siguiente:

<u>COMPONENTE</u>	<u>DURACIÓN DE LA GARANTÍA</u>
Armazón estructural	1 año
Todos los otros componentes	90 días

(pantalla de la computadora, componentes electrónicos, tapicería, gomaespuma, cojinetes, poleas, bandas, cables, amortiguadores, cubiertas, tensión, mecanismos internos, ruedas, pedales, perillas, accesorios y materiales)

Exclusiones de la cobertura de la garantía:

Paradigm no ofrece garantía y no es responsable por, y no se debería considerar que existe una garantía para cubrir cualquier falla, funcionamiento defectuoso o daños que se puedan atribuir a:

1. Una instalación inadecuada y/o el incumplimiento de las pautas de instalación de Paradigm;
2. El uso de este producto más allá del uso hogareño normal, o en una aplicación para la cual no fue diseñado;
3. Daño cosmético como rayones, golpes o decoloración.
4. Daño causado por el desgaste normal, vandalismo, daño accidental o causado por animales;
5. Cualquier hecho natural (como incendio, inundación, nieve, hielo, huracán, terremotos, tormentas eléctricas o cualquier otro desastre natural), condición ambiental (como contaminación del aire, moho, etc.) o manchas de sustancias externas (como tierra, grasa, aceite, etc.);
6. Desgaste normal debido a la exposición a la luz solar, el clima o la atmósfera que pueden causar que las superficies de color se descascarillen, fisuren o acumulen tierra o manchas; o
7. Operación, alteración, manejo, y almacenamiento inadecuados o abuso o negligencia de los productos.

Paradigm, haciendo uso de su propia discreción, reparará o reemplazará de forma gratuita cualquier parte(s) que se pruebe sean defectuosas bajo uso hogareño normal. Cualquier reparación o reemplazo no brindará una nueva cobertura de garantía, sino que mantendrá solamente la parte restante de la garantía original del producto. Esta garantía se ofrece solamente al comprador original y no es transferible. Se requiere comprobante de compra original.

Compra de partes de repuesto

Las partes de repuesto se pueden pedir por teléfono o correo electrónico a nuestro departamento de atención al cliente:

01-800-099-0277

Todos los días de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (Hora Estándar del Pacífico)

service@paradigmhw.com

Cuando pida partes de repuesto tenga a mano la siguiente información:

1. Manual del usuario
2. Número de modelo
3. Descripción de las partes
4. Número de parte
5. Fecha de la compra

FORMULARIO PARA FAX

Paradigm Health & Wellness, Inc.

FORMULARIO DE FAX PARA PEDIDO DE PARTES

Envíe este formulario por fax al (00-1-626-810-2166)

O PUEDE ENVIAR SUS SOLICITUDES DE ATENCIÓN AL CLIENTE POR CORREO

ELECTRÓNICO A

service@paradigmhw.com

NOMBRE: _____

DIRECCIÓN: _____

CIUDAD _____ ESTADO _____ CÓD. POSTAL _____

TELÉFONO: (Día) _____

(Noche) _____

(Dirección correo electrónico) _____

NRO. SERIE: _____

NRO. MODELO: _____

FECHA DE COMPRA: _____

COMPRADO EN: _____

NRO. DE PARTE	DESCRIPCIÓN	CANT.

"SU ORDEN SERÁ PROCESADA DENTRO DE 3 DÍAS HÁBILES"

<p>USO OFICIAL SOLAMENTE</p> <p>FECHA DE ENVÍO: _____</p> <p>NRO. RASTREO: _____</p> <p>ORDEN PENDIENTE: _____</p>
