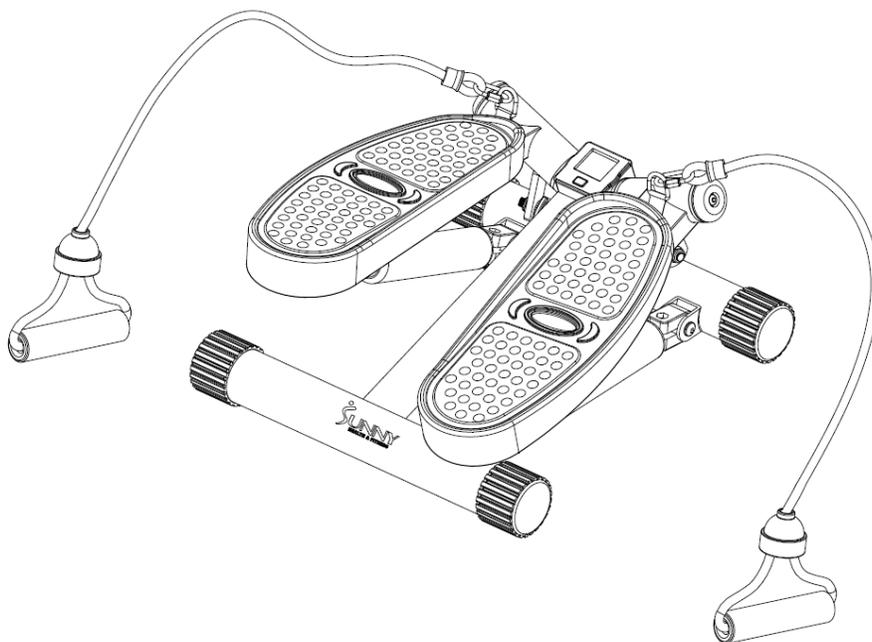




# Máquina de Pasos Giratorio con Bandas de Resistencia No. 068 Manual del Usuario



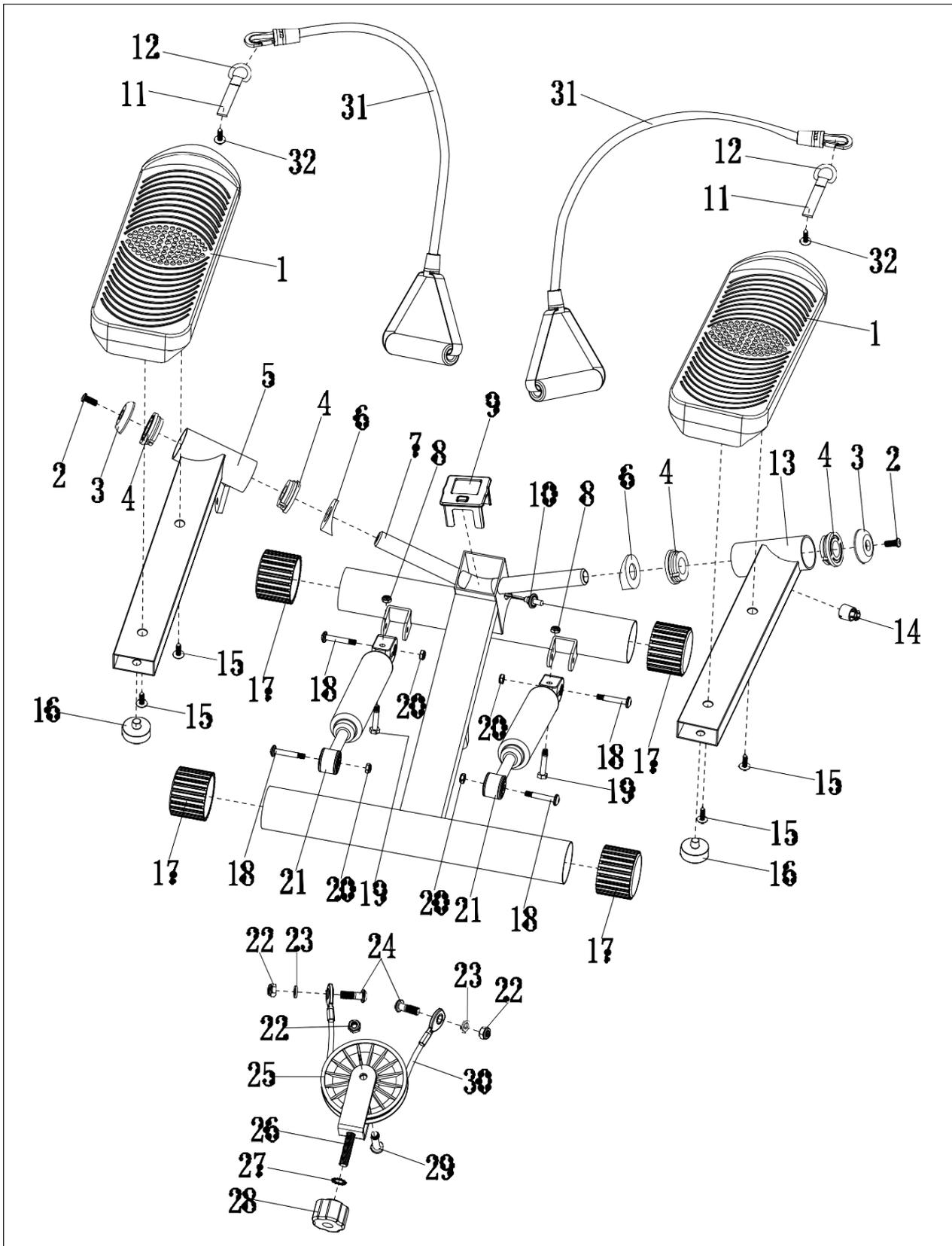
**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO REGRESE HASTA TENER CONTACTO CON:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

# **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y los pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras.
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para ser usado en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para ser usado en interiores. ¡No es para uso comercial!

# DIBUJO DETALLADO

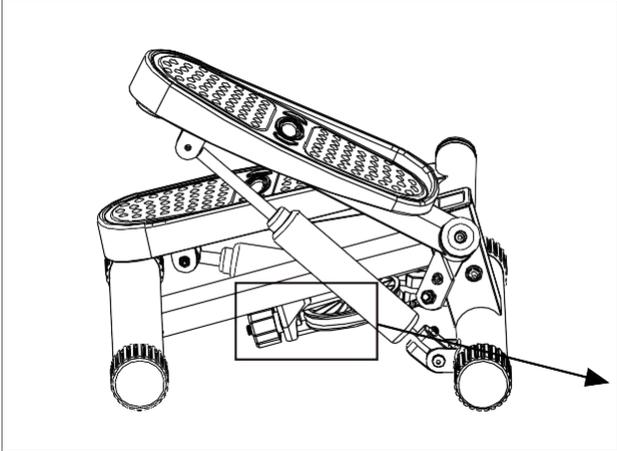


## LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Espec.	Ctd
1	Pedal Der/Izq (R&L)		2
2	Tornillo	M6	2
3	Tapón de Cojinete		2
4	Manga de Cojinete		4
5	Tubo de Pedal Izq (L)		1
6	Aro Interno		2
7	Estructura Principal		1
8	Tuerca	M6	2
9	Medidor		1
10	Sensor		1
11	Conector		2
12	Aro de Conexión		2
13	Tubo de Pedal Der (R)		1
14	Imán		1
15	Tornillo	M5	4
16	Tope		2

No.	Descripción	Espec.	Ctd
17	Tapón		4
18	Perno	M6	4
19	Perno	M6	2
20	Tuerca	M6	4
21	Cilindro Hidráulico		2
22	Tuerca	M8	3
23	Arandela		2
24	Perno	M8	2
25	Polea		1
26	Soporte de Polea		1
27	Arandela		1
28	Perilla		1
29	Perno	M8	1
30	Cable		1
31	Banda de Ejercicio		2
32	Tornillo	M5	2

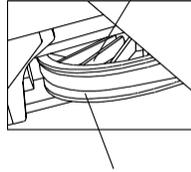
# INSTRUCCIONES DE ARMADO



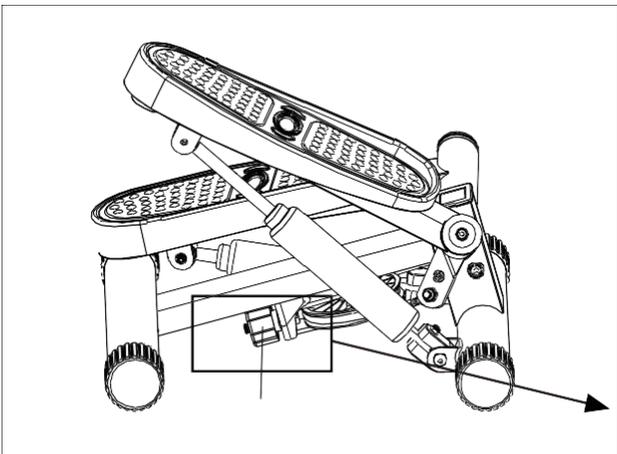
## PASO 1:

Retire la estructura principal de la caja. Levante un pedal para asegurarse de que el **Cable (No. 30)** esté asegurado correctamente alrededor de la **Polea (No. 25)** como muestra la siguiente imagen.

Polea (No. 25)

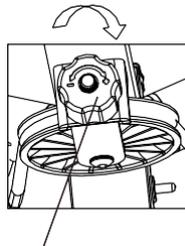


Cable (No. 30)

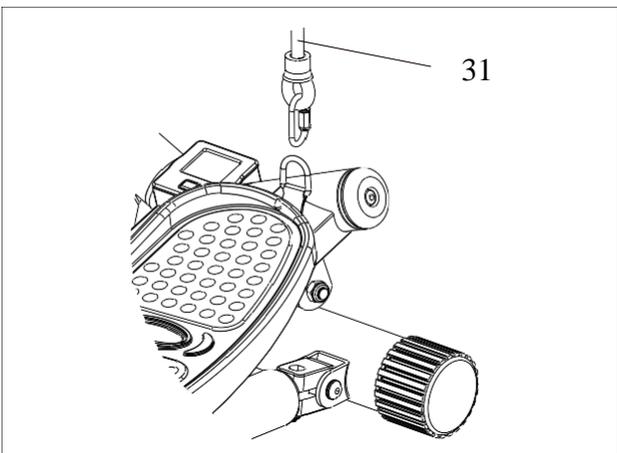


## PASO 2:

Gira la **Perilla (No. 28)** girando hacia la derecha "+" para aumentar la tensión.

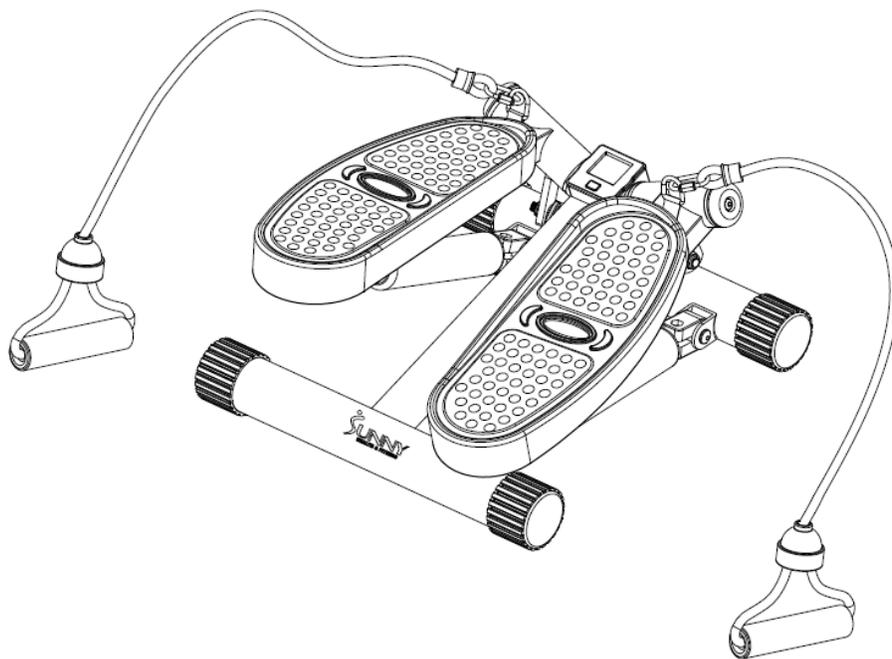


Perilla (No. 28)



## PASO 3:

Coloque las **Bandas de Ejercicio (No. 31)** en los ganchos de los pedales situados en la parte delantera de los pedales izquierdo y derecho, como muestra la siguiente imagen.



*¡El armado está completo!*

❖ **PARA AJUSTAR LA ALTURA DE LA ESCALADORA:**

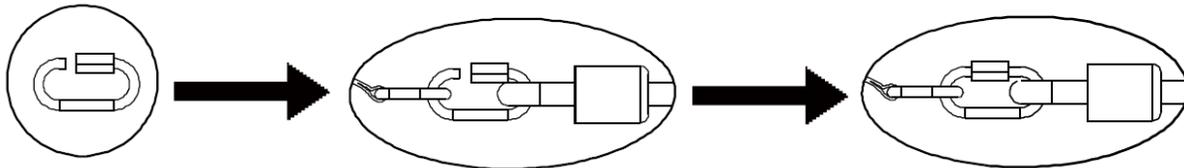
**NOTA:** La escaladora está ajustado a la altura más alta después del armado

Para disminuir el rango de escalamiento, aflora **Perilla (No. 3)** al girarla *hacia la izquierda*

**NOTA:** El rango de Altura se disminuye con cada giro *hacia la izquierda*.

# INSTRUCCIONES DE LA BANDA DE EJERCICIO

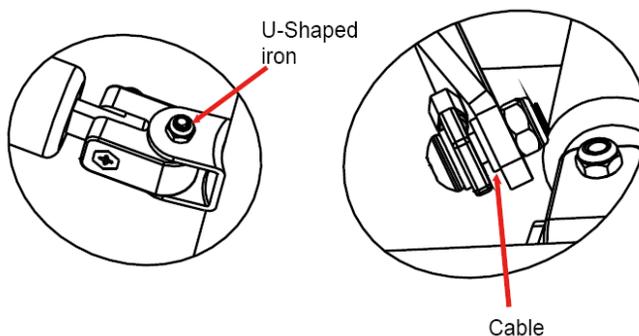
1. Afloje la tuerca del gancho situada en la banda hasta que se abra un extremo del gancho, como muestra la primera imagen.
2. Fije el gancho de la banda en el gancho del pedal y atornille la tuerca del gancho cerrado, de manera que el gancho del pedal esté asegurado dentro de la tuerca de gancho.
3. El armado está listo.



Ajuste de la longitud de la cuerda	
Para alargar la cuerda	Para acortar la cuerda
<p>Tire de un lado de la cuerda hacia abajo y tire de la parte inferior de la cuerda hacia abajo, como muestra la siguiente imagen. Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada.</p> <p><b>NOTA:</b> Este ajuste disminuye la tensión en las bandas.</p>	<p>Empuje la cuerda hacia arriba desde la parte inferior, luego tire un lado de la cuerda superior como muestra la siguiente imagen. Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada.</p> <p><b>NOTA:</b> Este ajuste aumenta la tensión en las bandas.</p>
<p><b>NOTA:</b> Cuando alargue la cuerda, solo un lado de la cuerda se puede empujar hacia abajo. Si el lado que está tratando de empujar hacia abajo no se mueve, intente con el otro lado de la cuerda.</p>	

## MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1. Si la escaladora hace un chillido durante el ejercicio, deje de usarla y haga lo siguiente: afloje el tornillo situado en el hierro en forma de U y luego afloje el cable como se muestra en la siguiente imagen. A continuación, lubrique tanto el hierro en forma de U como el cable para mejorar la condición de deslizamiento. Vuelva a ajustar y asegurar el tornillo y el cable.
2. Por razones de seguridad y eficiencia, asegúrese de inspeccionar y lubricar el hierro en forma de U y el cable con regularidad.
3. Utilice siempre un paño seco para limpiar la escaladora, no la limpie con un paño húmedo o mojado.
4. Guarde la escaladora en un lugar seco sin humedad, no la guarde ni deje al aire libre.
5. Durante el ejercicio, los cilindros hidráulicos pueden producir ruido si se calientan demasiado. Es perfectamente normal que esto ocurra.
6. Para evitar posibles lesiones en las manos, no toque los cilindros hidráulicos mientras realiza ejercicio o inmediatamente después de este.

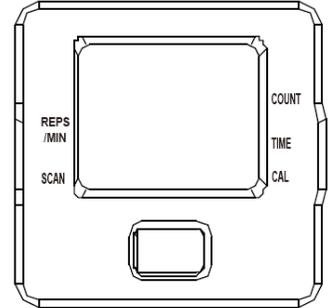


## INSTRUCCIONES DE USO

1. Lea todas las instrucciones antes de tratar de ensamblar el equipo. Durante el armado y el uso del equipo, asegúrese de seguir todas las instrucciones cuidadosamente. Cualquier técnica inapropiada de uso o armado puede ocasionar lesiones o daños al equipo.
2. El régimen de ejercicio sugerido para obtener resultados óptimos es de 10 a 15 minutos al día, por lo menos tres veces a la semana.
3. Antes de comenzar a ejercitarse, inspeccione siempre el equipo para asegurarse de que todas las piezas móviles y los componentes estén ajustados correctamente y en buen estado.
- 4 Use la **Perilla (No. 28)** para ajustar la altura y la tensión de escalamiento.  
"+" Cuando se aprieta la perilla, el nivel de tensión se incrementa junto con la altura del rango de escalamiento. (Para ajustar, gire la perilla hacia la derecha).  
"+" Cuando se suelta la perilla, el nivel de tensión disminuye junto con la altura del rango de escalamiento. (Para aflojar, gire la perilla hacia la izquierda).

# COMPUTADORA DE EJERCICIOS

Nuestra consola de visualización computarizada que viene con la Escaladora Giratorio con Bandas de Resistencia de Sunny le permite al usuario realizar un entrenamiento personalizado, ya que mediante ella puede controlar su progreso. Durante el entrenamiento, la consola de visualización mostrará de manera alternada y repetida el tiempo, las calorías, el conteo, las repeticiones por minuto y escaneará todo lo anterior. Con nuestra consola fácil de usar, el usuario puede controlar de manera eficiente sus mejoras de acondicionamiento físico de un ejercicio a otro.



## **FUNCIONES PRINCIPALES:**

1. **MODO:** Para seleccionar la opción de modo que desea o encender la consola de visualización. Mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos para restaurar las funciones a cero.

## **FUNCIONES Y ESPECIFICACIONES:**

1. **ESCANEO:** muestra repetidamente todas las funciones de manera alternada (en el siguiente orden)
2. **TIEMPO:** cuenta el tiempo total transcurrido (cuenta hasta 99:59 MIN.)
3. **CONTEO:** acumula el número total de pasos desde el inicio del ejercicio
4. **REPS/MIN:** visualiza el conteo de pasos por minuto
5. **CALORÍAS:** muestra la cantidad de calorías quemadas por hora (desde 0,0 hasta 999,9 calorías)

## **MODO DE USO:**

### **1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:**

Comience a caminar o pulse el botón MODE para que la consola se encienda. Cuando la consola se encienda, permanecerá activa mientras esté en movimiento. La consola de visualización se apagará automáticamente después de unos 4 minutos de estar sin movimiento alguno.

### **2. REINICIO:**

Para reiniciar la consola de visualización, mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos. También puede reiniciar la consola al retirar las pilas.

3. **PILAS/RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** La consola de visualización usa (1) batería LR44, de 1,5 V. Si parece que hay algo malo con la pantalla o se le hace difícil leerla, intente colocar pilas nuevas antes de comunicarse con servicio al cliente.

## **NOTA:**

- El monitor se enciende automáticamente. Se enciende al comenzar el ejercicio y se apaga cuando no se realiza ningún movimiento después de 4-5 minutos.
- Todas las funciones dejarán automáticamente de calcular cuando aparezca el ícono STOP en la esquina superior izquierda del monitor de visualización. Esto ocurre cuando no existe ninguna señal durante un periodo de 4 segundos. Al reanudar el ejercicio, el medidor automáticamente volverá a calcular y el ícono STOP desaparecerá.

# CAMBIO DE BATERÍA

1. Retire la tapa de plástico de la batería.
2. Retire la batería con la mano o con la herramienta proporcionada.
3. Introduzca la nueva batería con la mano o la herramienta proporcionada. Asegúrese de que el lado positivo de la nueva batería (+) quede hacia arriba.
4. Coloque la tapa de plástico sobre la batería.
5. Conecte el cable en el medidor.
6. Introduzca el medidor en la estructura principal.

