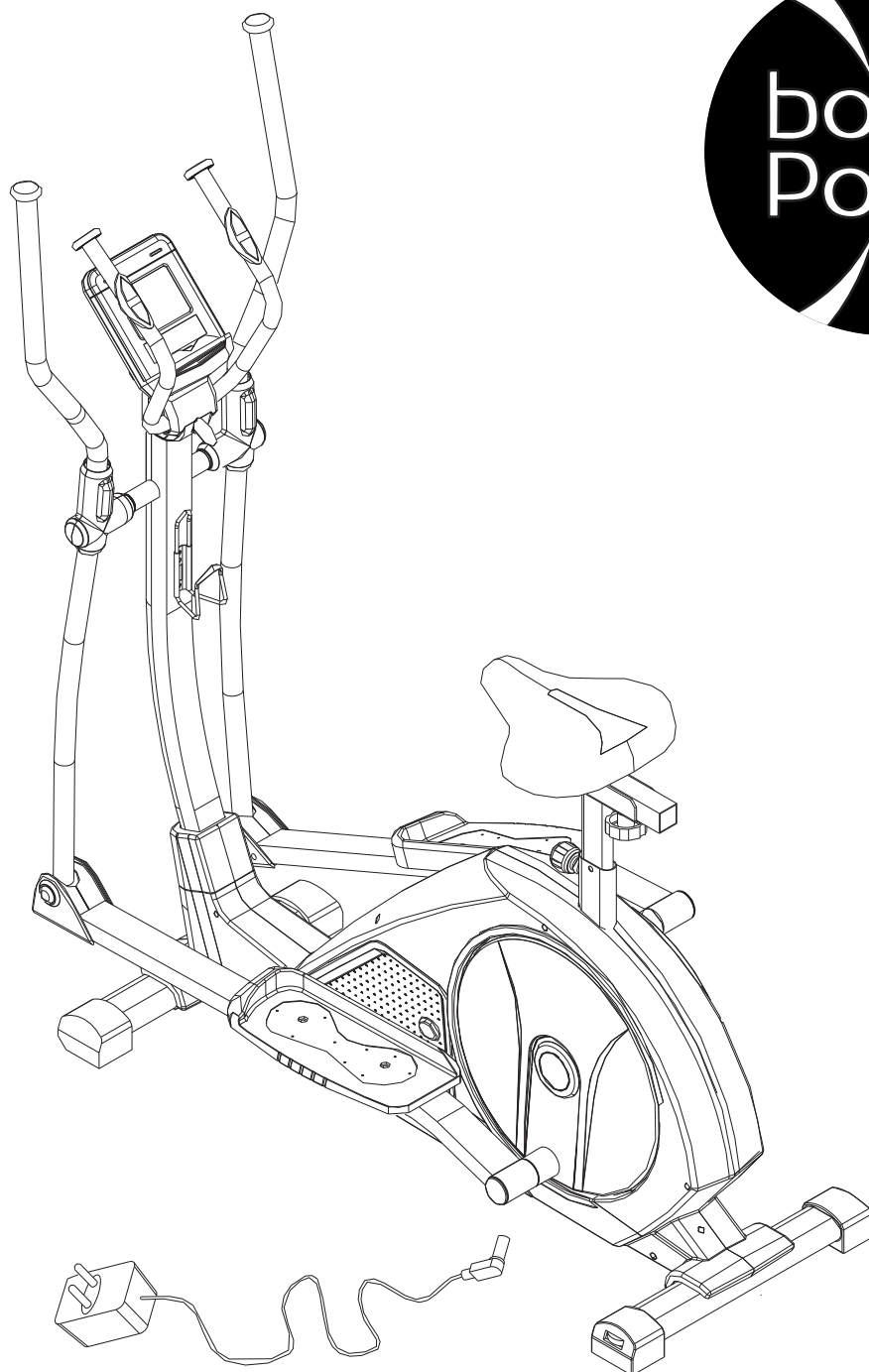


BRM8981 *Cardio* **Dual Trainer**

2 IN ONE

For use under U.S. Patent numbers 6159132, D459773, D438264

Use as an Exercise Bike or Elliptical



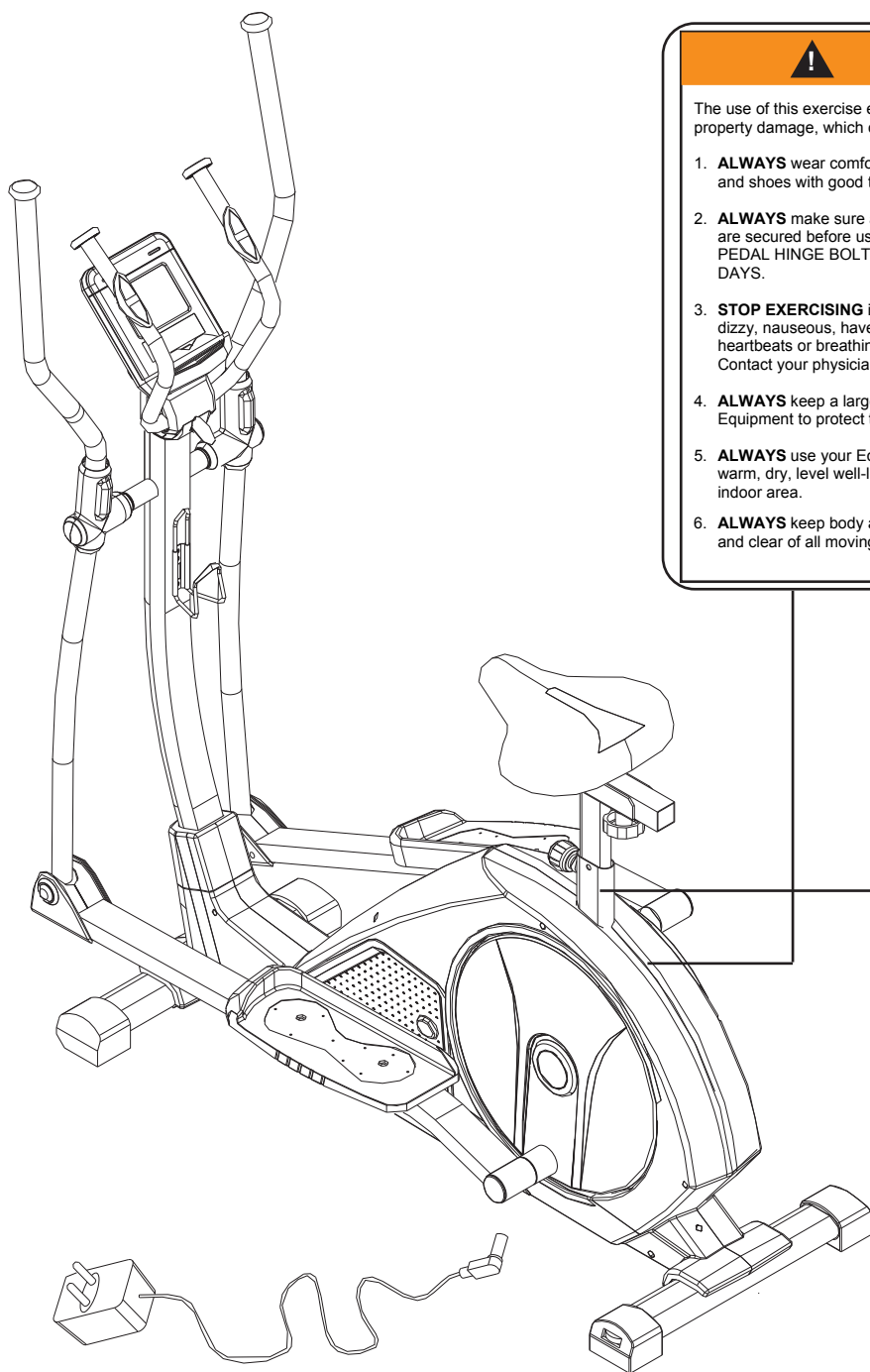
*This item is for consumer use only and it is not meant for commercial use.

OWNER'S MANUAL

PLEASE KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE & REFERENCE. DO NOT DISCARD.

WARNING: SERIOUS INJURIES AND EVEN DEATH CAN OCCUR IF THE PROPER SAFETY PRECAUTIONS ARE NOT FOLLOWED.

The diagram below highlights and reviews many of the important Safety and Warning labels also found on the unit. Please ensure any user of the unit familiarizes themselves with these Safety and Warning guidelines before use.



WARNING!

The use of this exercise equipment involves a **RISK OF PHYSICAL INJURY** as well as property damage, which can be minimized by observing the following guidelines:

1. **ALWAYS** wear comfortable clothing and shoes with good traction.
2. **ALWAYS** make sure all nuts and bolts are secured before use. **TIGHTEN PEDAL HINGE BOLTS EVERY 30 DAYS.**
3. **STOP EXERCISING** if you become dizzy, nauseous, have irregular heartbeats or breathing difficulties. Contact your physician immediately.
4. **ALWAYS** keep a large mat under the Equipment to protect the floor or carpet.
5. **ALWAYS** use your Equipment in a warm, dry, level well-lit and ventilated indoor area.
6. **ALWAYS** keep body and clothing free and clear of all moving parts.
7. **ALWAYS** keep your Equipment clean and free of dust, moisture, debris and loose objects.
8. **NEVER** use the Equipment if you are injured or have a physical condition that impairs your balance. **DO NOT** exercise under the influence of medication or alcohol.
9. **NEVER** allow small children or pets to approach the Equipment. It is not a toy.
10. **NEVER** use the Equipment if you exceed its weight limit of 300 lbs.
11. **NEVER** use the Equipment if it does not function properly.



WARNING

DO NOT REMOVE THE SEAT FOR ANY REASON.

Exercising on this unit without the seat installed can result in **SERIOUS INJURY**. Ensure the seat is fully locked in place by tightening the knobs prior to use.



General Information



Safety

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Excessive or incorrect training may result to health injuries. Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to exercise.

- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.
- Supervise teenagers while they use this unit.
- For your own safety, always ensure that there is at least 3 feet of free space in all directions around your product while you are exercising.
- Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- Any adjustment devices that could interfere with the user's movement on this unit should not be left projecting.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product; contact CUSTOMER SUPPORT.
- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping.
- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- Do not use this unit for commercial purposes. This unit is for home use only.
- Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.
- It is the facility owner's responsibility to properly instruct users on the proper operation of the equipment and to warn them of the potential hazards.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.

Assembling Tools

- Ruler with both metric and English measurements
- 2 x Adjustable Wrenches
- 1 x Philips ("Crosshead") Screw Driver

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 300 pounds or less.



Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

Warranty

Body Flex Sports warrants your product for a period of 1 year for the frame and 90 days on all parts if the item is used for the intended purpose, properly maintained and not used commercially. Any alterations or incorrect assembly of the product will void this warranty.

Proof of purchase must be presented for any warranty validation (no exceptions). This warranty applies to the original purchaser only and is not transferable.

This warranty does not cover abuse or defects caused during use, storage or assembly.

During the warranty period, Body Flex Sports reserves the right to:

- provide replacement parts to the purchaser in an effort to repair the item.
- repair the product returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- replace the product if neither of the two previously mentioned actions effect repair.

This warranty does not cover normal wear and tear on upholstery.



Questions

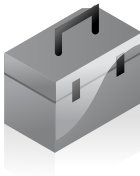
If you have any questions concerning the assembly of your item or if any parts are missing, please DO NOT RETURN THE ITEM TO THE STORE OR CONTACT THE RETAILER. Our dedicated customer service staff can help you with any questions you may have regarding the assembly of this unit and can also mail you replacement parts.



Customer Support

Customer Support is open 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (Pacific Time) Monday through Friday. Please contact us by any of the following means.

Body Flex Sports, Inc.
21717 Ferrero Parkway, Walnut, CA 91789
Telephone: (888) 266 - 6789
Fax: (909) 598 - 6707
Email: info@bodyflexsports.com



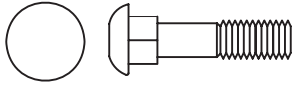
Hardware & Tool List

The following hardware is used to assemble your unit. Please take a moment to familiarize yourself with these items. Please note, most of these parts are already pre-assembled on your unit. Do not be alarmed if you see parts on this page that are not included in your hardware packet.

Bolts



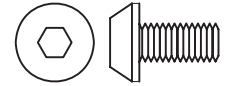
#02. Screw (M4x12 mm)
[4 Pieces]
Pre-assembled



#14. Carriage Bolt (M8x43x20xH3 mm)
[4 Pieces]



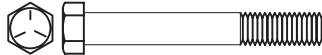
#22. Hex Bolt (M8x16xS14 mm)
[2 Pieces]



#29. Bolt (M8x16xS6 mm)
[6 Pieces]



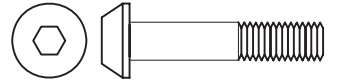
#34. Screw (ST4.2x16Xø8 mm)
[6 Pieces]



#35. Hex Bolt (M8x75x13xS14 mm)
[2 Pieces]



#38. Hex Bolt (M8x45x20xS14 mm)
[4 Pieces]



#51. Bolt (M8x50x20xS6 mm)
[4 Pieces]
Pre-assembled



#54. Screw (ST4.2x19Xø8 mm)
[2 Pieces]



#55. Screw (ST4.2x25Xø8 mm)
[1 Piece]



#75. Screw (M4x12 mm)
[2 Pieces]
Pre-assembled

Washers



#10. Spring Washer (d8)
[2 Pieces]



#16. Arc Washer (d8xø20x2xR16 mm)
[4 Pieces]



#23. Washer (d8xø32x2.0 mm)
[2 Pieces]



#30. Washer (d8xø16x1.5 mm)
[13 Pieces]
Pre-assembled [7 Pieces]



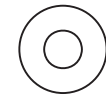
#31. Arc Washer (d8xø20x2xR30 mm)
[2 Pieces]



#72. Washer (d10xø20x2.0 mm)
[1 Piece]



#74. Washer (d4xø12x1.0 mm)
[2 Pieces]
Pre-assembled



#79. Washer (d4xø12x1.0 mm)
[4 Pieces]
Pre-assembled



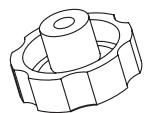
#20. Special Washer (d19xø25x0.3 mm)
[2 Pieces]
Pre-assembled

Nuts

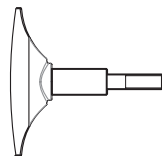


#17. Nylon Nut (M8xH7.5xS13 mm) [9 Pieces] Pre-assembled [3 Pieces]

Others



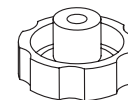
#39. Knob Bolt (M8xø60x30 mm)
[4 Pieces]



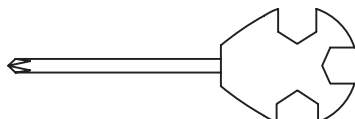
#62. T Shape Bolt (M8x60x20 mm)
[1 Piece]



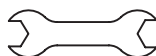
#63. Knob Bolt
(M16x1.5x15xø49 mm)
[1 Piece] Pre-assembled



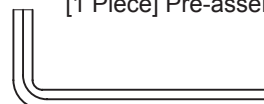
#66. Knob Bolt (M10xø58x32 mm)
[1 Piece]



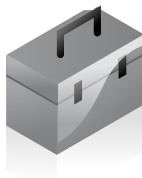
#45. Tool 1 (S13-14-15)
[1 Piece]



#76. Tool 2 (S13-14)
[1 Piece]



#77. Tool 3 (S6)
[1 Piece]



Parts Listing

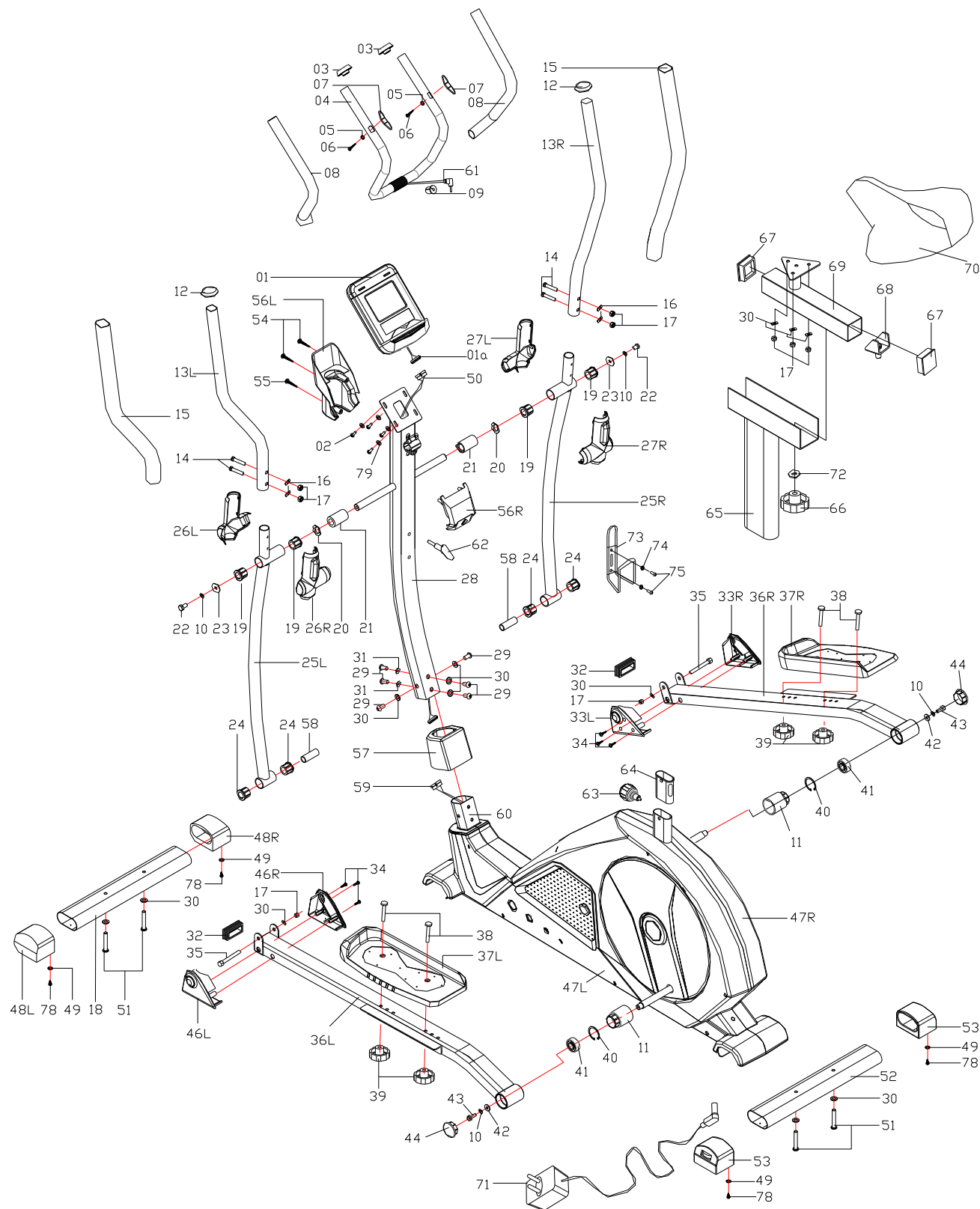
The following parts list describes all of the parts illustrated on the exploded diagram on the following page. Please note, most of these parts are already pre-assembled on your unit.

#	Description	#	Description
01	Monitor	40	C Shaper Washer (d40 mm)
01a	Monitor Wire (Upper)	41	Bearing (2203-2RS NBK)
02	Screw (M4x12 mm)	42	Washer (d8.2xφ25x2.5 mm)
03	End Cap (φ25x22xφ52 mm)	43	Bolt (M8x20xS13 mm)
04	Hand Pulse Bar	44	Crank Cover
05	Washer (d6xφ12x1.0 mm)	45	Tool 1 (S13-14-15)
06	Screw (ST4.0x19 mm)	46L/R	Left Pedal Tube Shroud (Front)
07	Hand Pulse Sensor	47L/R	Main Frame Shroud 1
08	Foam (φ23x5x500 mm)	48L/R	End Cap for Front Stabilizer
09	Wire Cap	49	Washer (d5xφ13x1.0 mm)
10	Spring Washer (d8)	50	Monitor Wire (Middle)
11	Crank Spacer	51	Bolt (M8x50x20xS6 mm)
12	End Cap (φ32x22xφ50 mm)	52	Rear Stabilizer
13L/R	Lef/Right Handle Bar	53	End Cap for Rear Stabilizer
14	Carriage Bolt (M8x43x20xH3 mm)	54	Screw (ST4.2x19Xφ8 mm)
15	Foam (φ30x5x630 mm)	55	Screw (ST4.2x25Xφ8 mm)
16	Arc Washer (d8xφ20x2xR16 mm)	56F/R	Center Post Shroud
17	Nylon Nut (M8xH7.5xS13 mm)	57	Main Frame Shroud 2
18	Front Stabilizer	58	Spacer (φ14xφ8.3x59 mm)
19	Spacer (φ32x3xφ28x21xφ19.4 mm)	59	Monitor Wire (Lower)
20	Special Washer (d19xφ25x0.3 mm)	60	Main Frame
21	Spacer (φ31.8φ19.2x54 mm)	61	Hand Pulse Wire
22	Hex Bolt (M8x16xS14 mm)	62	T Shape Bolt (M8x60x20 mm)
23	Washer (d8xφ32x2.0 mm)	63	Knob Bolt (M16x1.5x15xφ49 mm)
24	Spacer (φ32x3xφ28x16xφ14.3 mm)	64	Seat Post Sleeve
25L/R	Left/Right Coupler Bar	65	Seat Post
26F/R	Left Coupler Bar Shroud	66	Knob Bolt (M10xφ58x32 mm)
27F/R	Right Coupler Bar Shroud	67	End Cap (□38 mm)
28	Center Post	68	U Bracket
29	Bolt (M8x16xS6 mm)	69	Horizontal Seat Ba
30	Washer (d8xφ16x1.5 mm)	70	Seat
31	Arc Washer (d8xφ20x2xR30 mm)	71	Ac Adapter
32	End Cap (J60X30X15 mm)	72	Washer (d10xφ20x2.0 mm)
33L/R	Right Pedal Tube Shroud (Front)	73	Water Bottle Holder
34	Screw (ST4.2x16Xφ8 mm)	74	Washer (d4xφ12x1.0 mm)
35	Hex Bolt (M8x75x13xS14 mm)	75	Screw (M4x12 mm)
36L/R	Left/Right Pedal Tube	76	Tool 2 (S13-14)
37L/R	Left/Right Pedal	77	Tool 3 (S6)
38	Hex Bolt (M8x45x20xS14 mm)	78	Screw (ST4.2x25Xφ8 mm)
39	Knob Bolt (M8xφ60x30 mm)	79	Washer (d4xφ12x1.0 mm)



Exploded Diagram

The following diagram is provided to help you familiarize yourself with the parts and hardware that will be used during the assembly process. Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these items are already pre-installed. Please continue to the next page to begin the assembly process and use this page only as a reference guide for parts and hardware.





Assembly Instructions

Assembly Step 1

Remove the **Bolts (#51)**, **Washers (#30)** and Tubes that are pre-assembled on the bottom of the front and rear of the **Main Frame (#60)** and set them aside. The Bolts and Washers will be used later in this step. The two tubes are the packing material to protect the production.

With the help of an assistant, attach the **Front Stabilizer (#18)** to the front of the **Main Frame (#60)** by inserting two **Bolts (#51)** through two **Washers (#30)** and up through the **Front Stabilizer (#18)**.

Next, attach the **Rear Stabilizer (#52)** to the back of the **Main Frame (#60)** by inserting two **Bolts (#51)** through two **Washers (#30)** and up through the **Rear Stabilizer (#52)**.

Please Note that the **Front Stabilizer (#18)** has roller wheels that spin for ease of relocating the unit and the **Rear Stabilizer (#52)** has height adjustable caps for leveling of the unit.

Hardware Required

Bolts

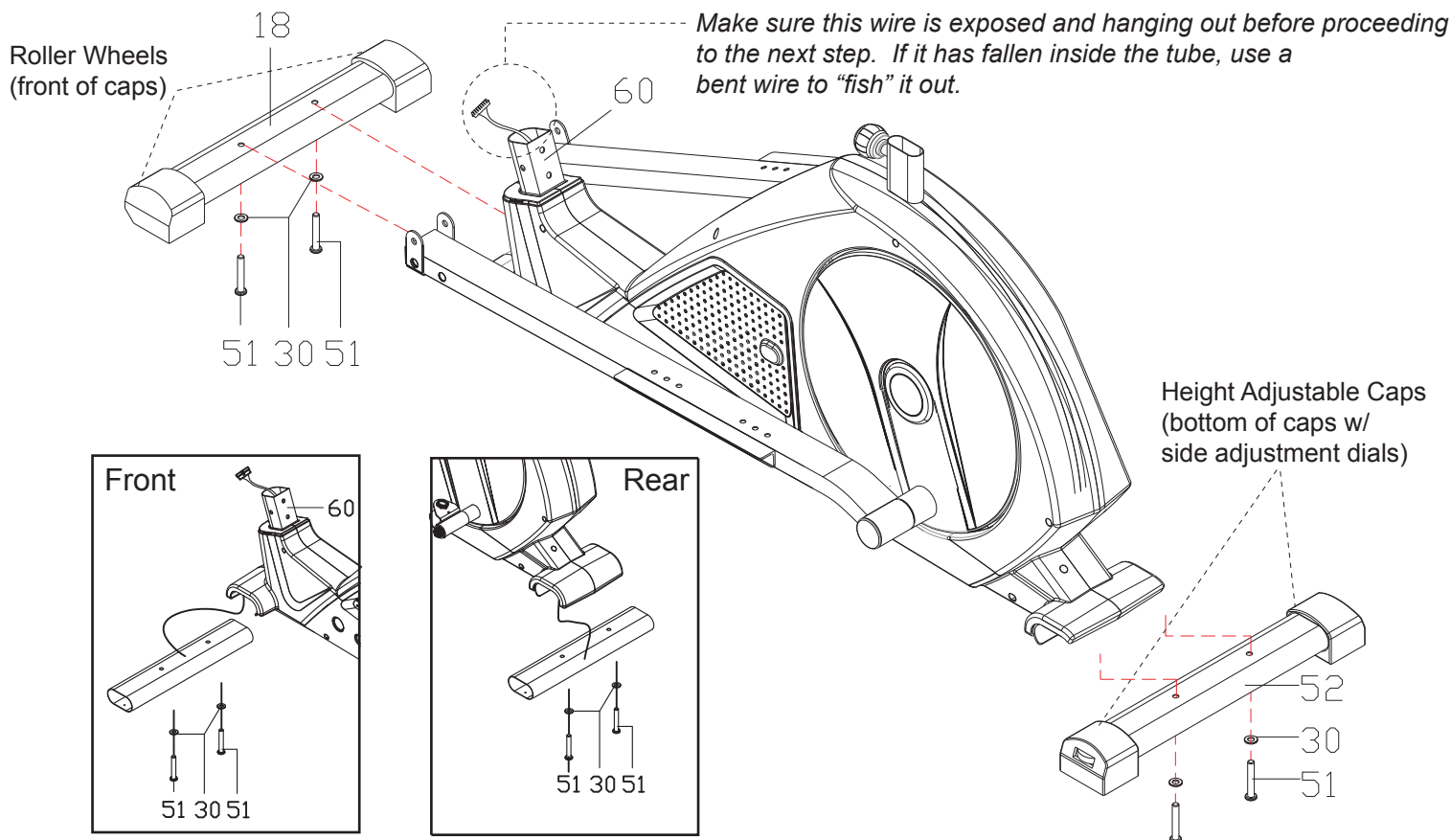


#51. Bolt (M8x50x20xS6 mm)
[4 Pieces]

Washers



#30. Washer (d8xφ16x1.5 mm)
[4 Pieces]





Assembly Instructions

Assembly Step 2

A. With the help of an assistant, slide the **Main Frame Shroud 2 (#57)** onto the **Center Post (#28)**.

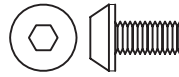
B. Next, connect **Monitor Wire (Lower) (#59)** to **Monitor Wire (Middle) (#50)**. Then, slip on the **Center Post (#28)** (with **Main Frame Shroud 2 (#57)** now also attached) over the front protruding post of the **Main Frame (#60)**.

To attach the **Center Post (#28)**, lift up the **Main Frame Shroud 2 (#57)**. Secure the back of the post using two **Bolts (#29)** and two **Washers (#30)**; and then secure the front of post using two **Bolts (#29)** and two **Arc Washers (#31)**. Secure the left and right sides using two **Bolts (#29)** and two **Washers (#30)**.

You may now gently release the **Main Frame Shroud 2 (#57)** (which should cover the Bolts and Washers).

Hardware Required

Bolts



#29. Bolt (M8x16xS6 mm)
[6 Pieces]

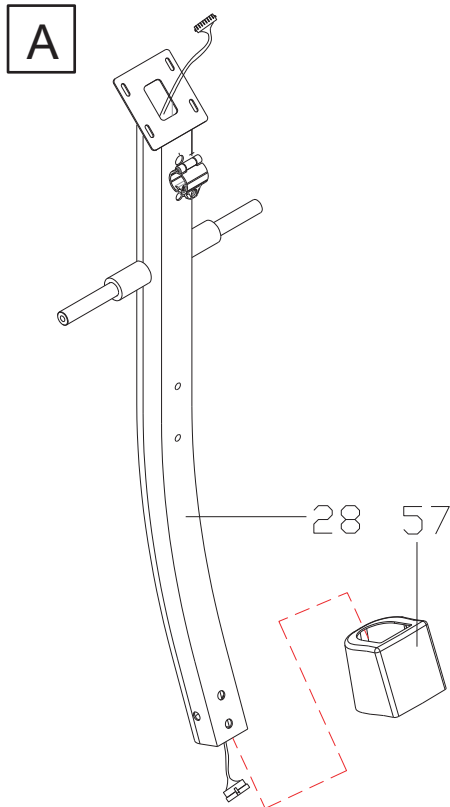
Washers



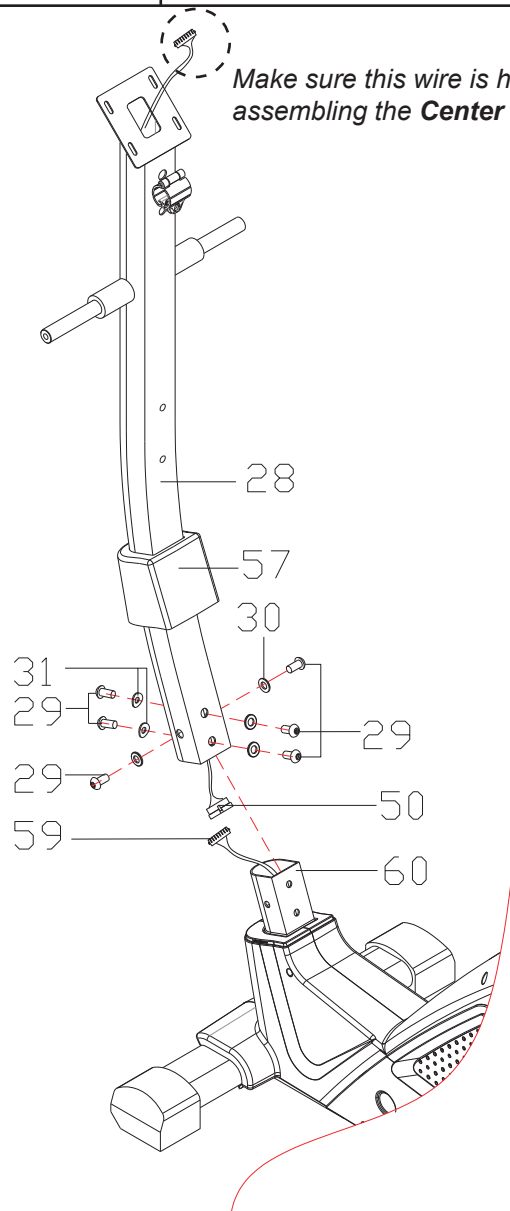
#30. Washer (d8xφ16x1.5 mm)
[4 Pieces]



#31. Arc Washer (d8xφ20x2xR30 mm)
[2 Pieces]



B





Assembly Instructions

Assembly Step 3

A. Please use illustration "A" below as reference.

On the left side, ensure that one **Special Washer (#20)** is present (already pre-assembled) on the **Center Post (#28)**. (**Note:** Please be careful not to dispose of **Special Washers (#20)** when removing the protective packaging.)

Then slide on the **Left Coupler Bar (#25L)**, followed by one **Washer (#23)**, one **Spring Washer (#10)**, and secure with one **Hex Bolt (#22)**.

On the right side, ensure that one **Special Washer (#20)** is present (already pre-assembled) on the **Center Post (#28)**. Then slide on the **Right Coupler Bar (#25R)**, followed by one **Washer (#23)**, one **Spring Washer (#10)**, and secure with one **Hex Bolt (#22)**.

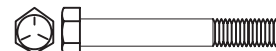
B. Referring to close-up illustration "B", align the holes on the **Left Coupler Bar (#25L)** to the front of the **Left Pedal Tube (#36L)** by inserting one **Hex Bolt (#35)** through the **Left Pedal Tube (#36L)**, the **Left Coupler Bar (#25L)** and secure with one **Washer (#30)** and one **Nylon Nut (#17)**. Repeat this process on the right side.

Hardware Required

Bolts



#22. Hex Bolt (M8x16xS14 mm) [2 Pieces]



#35. Hex Bolt (M8x75x13xS14 mm) [2 Pieces]

Washers



#10. Spring Washer (d8) [2 Pieces]



#23. Washer (d8xφ32x2.0 mm) [2 Pieces]



#30. Washer (d8xφ16x1.5 mm) [2 Pieces]

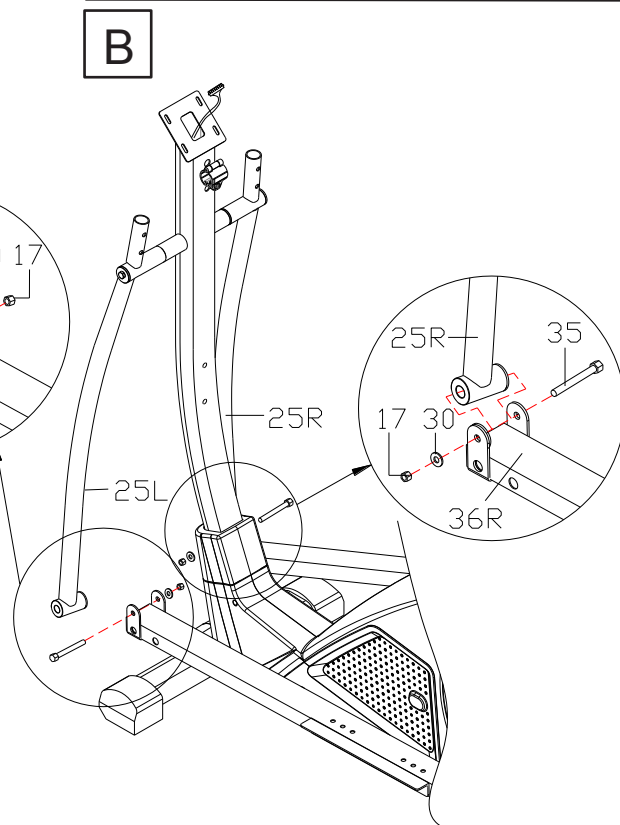
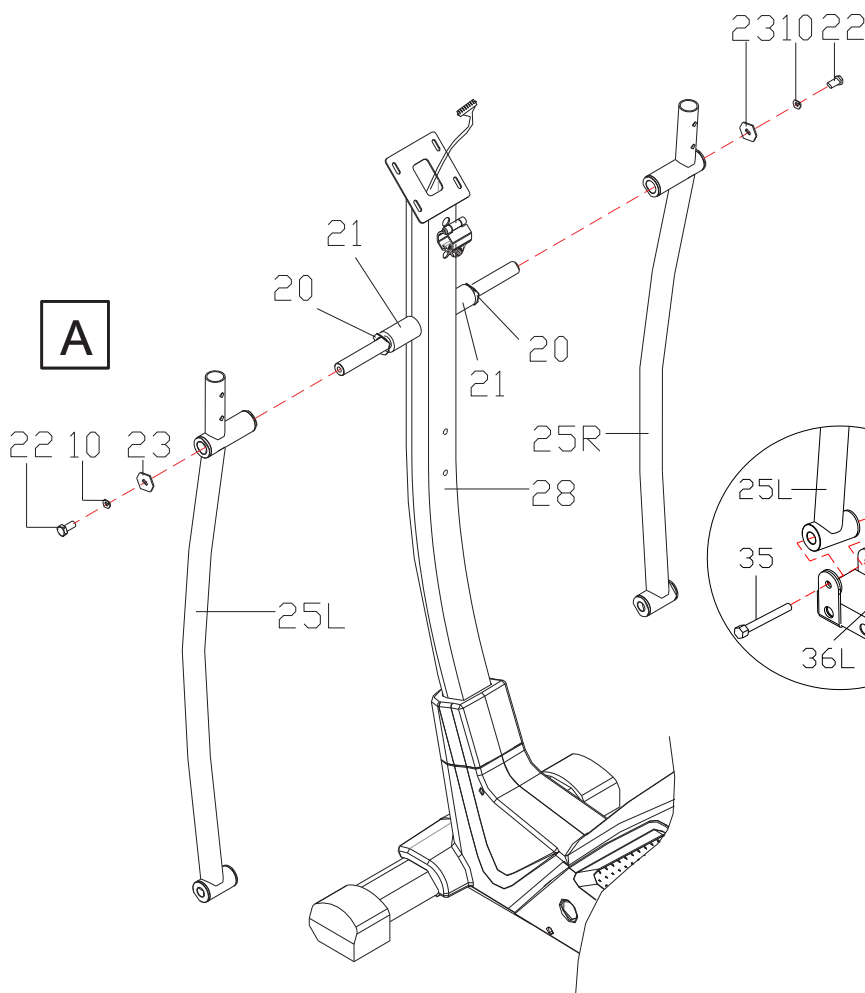


#20. Special Washer (d19xφ25x0.3 mm) [2 Pieces]

Nuts



#17. Nylon Nut (M8xH7.5xS13 mm) [2 Pieces]





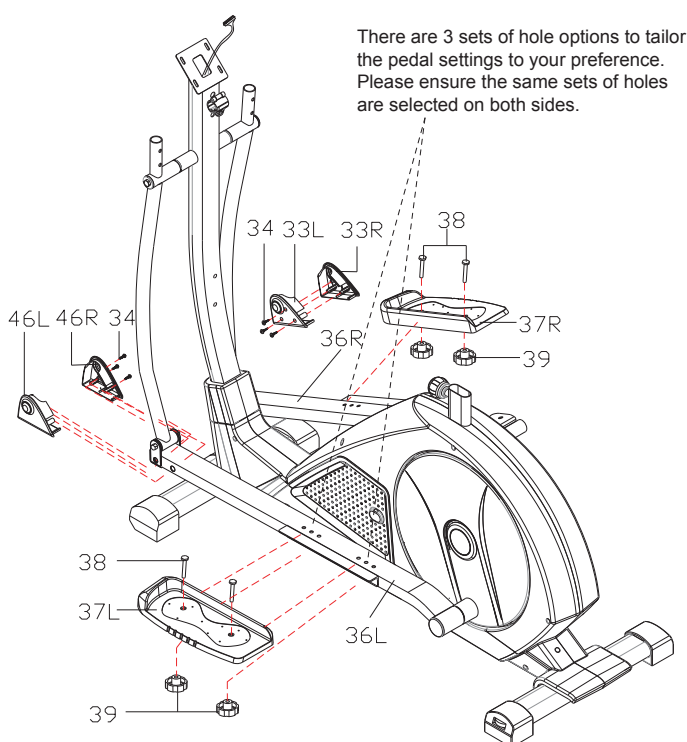
Assembly Instructions

Assembly Step 4

Attach the **Left Pedal (#37L)** onto the **Left Pedal Tube (#36L)** by inserting two **Hex Bolts (#38)** through the aligned holes* and securing with two **Knob Nuts (#39)**. Repeat this process on the other side using **Right Pedal (#37R)**.

(Note: Please ensure the sets of selected holes match on both sides for your safety and proper fit.)

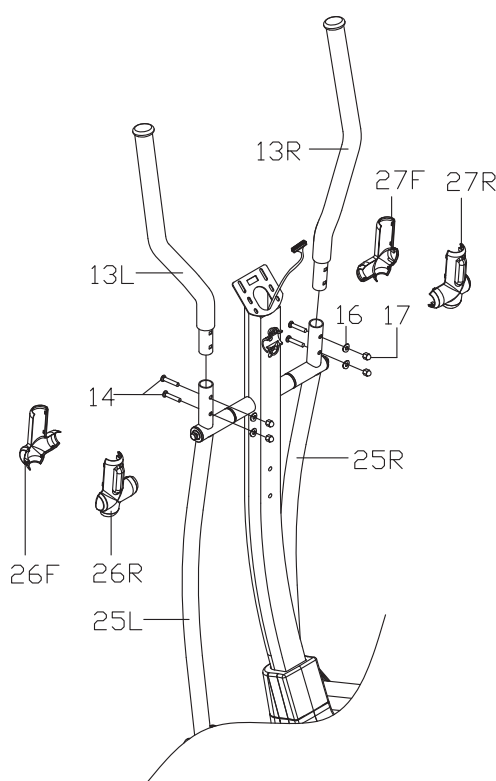
Next, attach the **Left Pedal Tube Shroud (Front) (#46L/#46R)** to the front of the **Left Pedal Tube (#36L)**. Please make sure the two parts are aligned and flush (you may hear the parts gently "snapping" in place), then secure using three **Screws (#34)**.



Assembly Step 5

On the left side, insert the **Left Handle Bar (#13L)** onto the **Left Coupler Bar (#25L)**. Align the holes and insert two **Carriage Bolts (#14)** and securing with two **Arc Washers (#16)** and two **Nylon Nuts (#17)**. Repeat this process on the other side using **Right Handle Bar (#13R)**.

Next, attach the **Left Coupler Bar Shroud (#26F/#26R)** over the assembled **Left Handle Bar (#13L)**. Repeat this process on the other side using the **Right Coupler Bar Shroud (#27F/#27R)**.

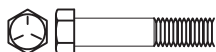


Hardware Required

Bolts

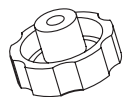


#34. Screw (ST4.2x16Xφ8 mm) [6 Pieces]



#38. Hex Bolt (M8x45x20xS14 mm) [4 Pieces]

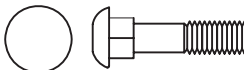
Others



#39. Knob Bolt (M8xφ60x30 mm)
[4 Pieces]

Hardware Required

Bolts



#14. Carriage Bolt (M8x43x20xH3 mm) [4 Pieces]

Washers



#16. Arc Washer (d8xφ20x2xR16 mm) [4 Pieces]

Nuts



#17. Nylon Nut (M8xH7.5xS13 mm) [4 Pieces]



Assembly Instructions

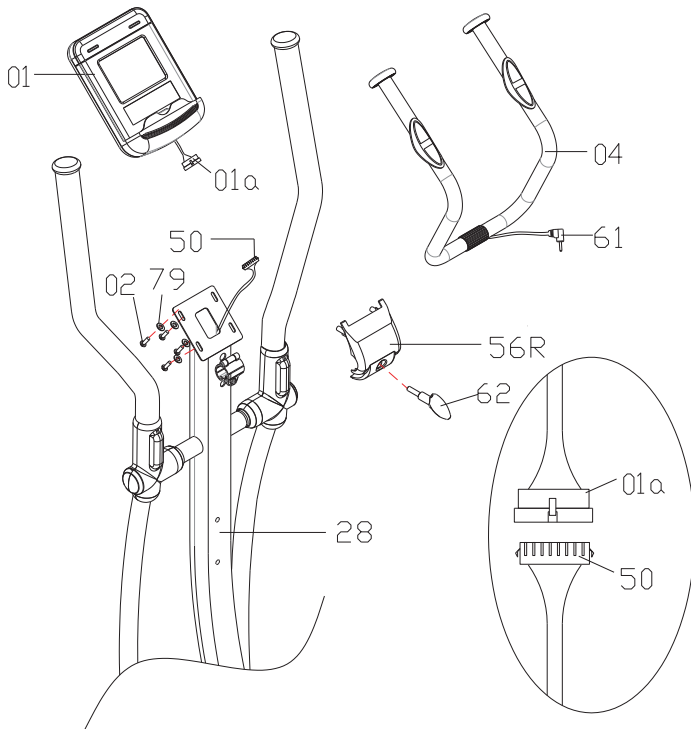
Assembly Step 6

Remove the **Screws (#02)** and **Washers (#79)** that are pre-assembled on the back of the **Monitor (#01)** as set them aside as they will be used later in this step.

Connect the **Monitor Wire (Upper) (#01a)** to the **Monitor Wire (Middle) (#50)** and tuck the wires in the hole of the **Center Post (#28)** to avoid pinching them.

Attach the **Monitor (#01)** to the **Center Post (#28)** by aligning the holes and securing with four **Screws (#02)** and four **Washers (#79)**.

Attach the **Hand Pulse Bar (#04)** by aligning it to the horizontal catch located on the **Center Post (#28)** and secure using one **Center Post Shroud (#56R)** and **T Shape Bolt (#62)**. Do not over tighten the **T Shape Bolt (#62)** now.



Hardware Required

Bolts

#02. Screw (M4x12 mm) [4 Pieces]

Washers

#79. Washer (d4xΦ12x1.0 mm) [4 Pieces]

Others

#62. T Shape Bolt (M8x60x20 mm) [1 Piece]

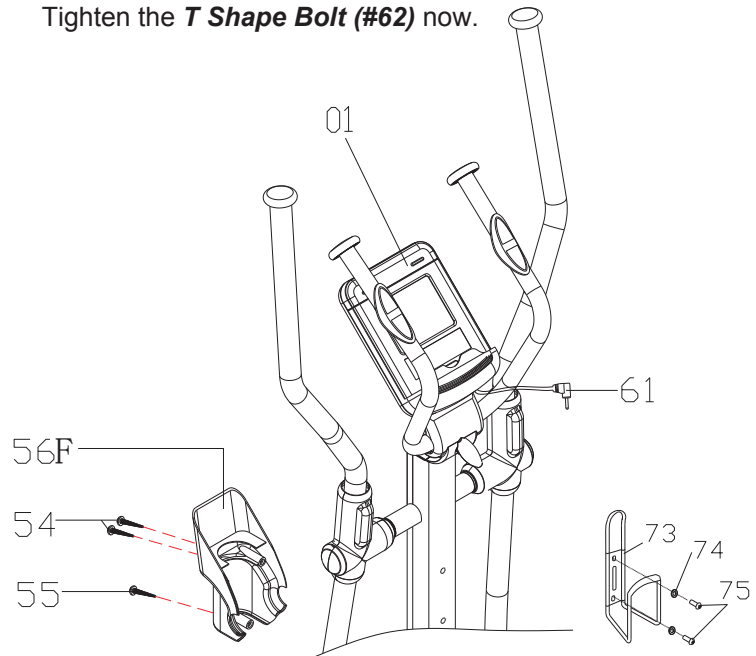
Assembly Step 7

Attach the **Center Post Shroud (#56F)** over the **Center Post (#28)** and **Hand Pulse Bar (#04)** as shown below and secure using two **Screws (#54)** on the top and one **Screw (#55)** on the bottom.

Remove the **Screws (#75)** and **Washers (#74)** that are pre-assembled on the **Center Post (#28)** and set them aside as they will be used later in this step.

Attach the **Water Bottle Holder (#73)** by aligning it to the holes on the **Center Post (#28)** and secure using two **Screws (#75)** inserted through two **Washers (#74)**. Connect the **Hand Pulse Wire (#61)** to the hole on the back of the **Monitor (#01)**.

Tighten the **T Shape Bolt (#62)** now.



Hardware Required

Bolts



#54. Screw (ST4.2x19Xφ8 mm) [2 Pieces]



#55. Screw (ST4.2x25Xφ8 mm) [1 Piece]



#75. Screw (M4x12 mm) [2 Pieces]

Washers



#74. Washer (d4xφ12x1.0 mm) [2 Pieces]

Note:

Care should be used when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position and bring the machine to a complete stop.

This unit is not equipped with a free-wheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.



Assembly Instructions

Assembly Step 8

A. Remove the three **Washers (#30)** and three **Nylon Nuts (#17)** that are pre-assembled on the bottom of the **Seat (#70)** and set them aside as they will be used later in this step.

Attach the **Seat (#70)** onto the **Horizontal Seat Bar (#69)** and make sure that the single point of the **Seat (#70)** is pointing forward as illustrated below and then secure with the three **Washers (#30)** and three **Nylon Nuts (#17)** that were previously removed.

Secure the **Horizontal Seat Bar (#69)** to the **Seat Post (#65)** using one **Knob Nut (#66)** inserted through one **Washer (#72)**. The **Knob Nut (#66)** can be loosened to adjust the distance of the seat from the handle bars. Make sure to tighten the knob after making any adjustment.

If pre-assembled, remove the **Knob Bolt (#63)** on the mouth of the **Main Frame (#60)**. Insert the **Seat Post (#65)** into the mouth of the post that is protruding from the **Main Frame (#60)** down a minimum of 4 inches to engage the lowest hole. Make sure the holes on the **Seat Post (#65)** are facing the front before inserting. Secure the **Seat Post (#65)** (now with **Seat (#70)** attached) using the (previously removed) **Knob Bolt (#63)**.

Connect the **AC Adapter (#71)** into the female socket at the back of the unit.

Note: This power unit is intended to be correctly orientated in a vertical or floor mount position

Hardware Required

Washers



#30. Washer (d8xφ16x1.5 mm) [3 Pieces]



#72. Washer (d10xφ20x2.0 mm) [1 Piece]

Nuts

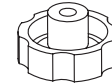


#17. Nylon Nut (M8xH7.5xS13 mm) [3 Pieces]

Others

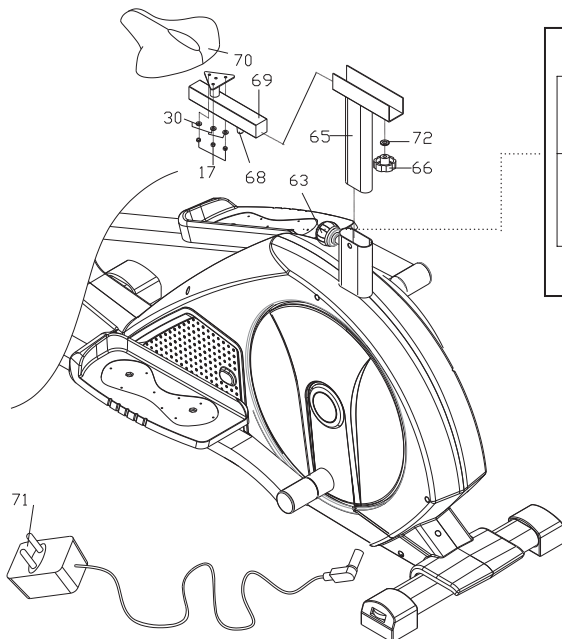


#63. Knob Bolt (M16x1.5x15xφ49 mm) [1 Piece]



#66. Knob Bolt (M10xφ58x32 mm) [1 Piece]

ASSEMBLY IS NOW COMPLETE. HOWEVER, PLEASE READ ALL SAFETY GUIDELINES & WARNING LABELS BEFORE USING THE UNIT TO AVOID SERIOUS INJURY.



Spring Loaded Knob Operation

Turn knob counter-clockwise three times.

Pull knob outward and adjust seat simultaneously

Push knob back inward until it clicks and then tighten it by turning clockwise.

WARNING

Do not remove the **Seat (#70)** for any reason after you have installed it. Exercising on this unit without the **Seat (#70)** can result in **SERIOUS INJURY**. Ensure the seat is locked in place by tightening the two knobs prior to use.

Troubleshooting

HAND PULSE SIGNAL

After complete assembly: If the computer is **not picking up your hand pulse signal** (or you are getting inaccurate readings), Please refer to our "Troubleshooting" section on **Page 18** for other troubleshoot issues.



Safety & Maintenance

SAFETY & WARNINGS

- Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.
- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
- Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
- Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, do NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
- Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the bike when the unit is in motion. Failure to follow these instructions could result in serious injury, including the loss of fingers.
- Always wait for the pedals and other moving parts (which can gain great momentum during riding) to come to a complete stop before dismounting the unit to avoid serious injury.
- Please be aware that the pulse sensors and body fat measurement tool are not medical devices; the pulse sensors and body fat measurement tool should not be used or applied for medical reasons.

HOW TO (EMERGENCY) STOP

NOTE: Always wait for the pedals and other moving parts (which can gain great momentum during riding) to come to a complete stop before dismounting the unit to avoid serious injury.

1. To reduce speed on the bike, you may use the combinations of your feet on the **Left/Right Pedals (#37L/37R)** and your hands on the **Left/Right Handlebars (#13L/13R)** to gently and safely apply counter-momentum.
2. Wait for the flywheel, handlebars, and pedals to come to a complete stop.
3. Now you may safely dismount the unit.

Maintenance & Care

- Please review all safety instructions and warnings in this entire Owner's Manual, as well as any safety/warning labels affixed to the product before use.
- Do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your cleansing product; contact CUSTOMER SUPPORT.
- The specific Parts on your unit which may see possible signs of wear after prolonged use are listed as follows (please check these parts before each use):
Seat (#70); Left/Right Pedals (#37L/#37R); Left/Right Handle Bars (#13L/#13R)
- For any replacement warning labels, please contact our CUSTOMER SUPPORT at (888) 266-6789 or (909) 598-9876, or mail in a written request to: Body Flex Sports, Inc. 21717 Ferrero Parkway, Walnut, CA 91789. More detailed information about how to reach our CUSTOMER SUPPORT may be found on Page 1 of the Owner's Manual under the "CUSTOMER SUPPORT" section.



Computer Operation



BUTTON FUNCTIONS:	
START/STOP	- Start & pause/stop workout sessions - Start body fat measurement* - Holding button for 2 seconds will RESET all function values to be zero
UP	- Increases value of selected workout function - During the workout, it will increase the resistance level - Scroll up through workout programs
DOWN	- Decreases value of selected workout function - During the workout, it will decrease the resistance level - Scroll down through workout programs
RECOVERY	- Enter into pulse recovery testing - Exit pulse recovery mode
ENTER	To input/confirm/set desired value or workout programs

COMPUTER FUNCTIONS:	
WORKOUT PROGRAMS	(Manual Program (1); Preset Programs (10); Watt Control Program (1); Heart Rate Control Programs (4); User Setting Programs (4); Body Fat Measurement Program (1)) = Total of 21 programs
SPEED	Current speed displayed (in MPH)
TIME	Accumulated exercise time for current workout session (in seconds)
DIST.	Accumulated distance for current workout session (in miles)
CAL	Accumulated calories burned for current workout session
WATT	Current wattage output of user during exercise
PULSE	Current user heart rate value in BPM (beats per minute)*
LEVEL	Computer will display bar matrix to show levels and intensity
AUTO SHUT OFF	Computer will turn off automatically if unit is not engaged in movement after 4 min.
AUTO TURN ON	Computer will turn on automatically if movement on the unit is detected, or any button is pressed.
RESISTANCE LEVELS	The computer display uses a bar-matrix grid which shows columns up to 16 rectangular increments.

* Please be aware that the pulse sensors and body fat measurement tool are not medical devices; the pulse sensors and body fat measurement tool should not be used or applied for medical reasons.



Computer Operation

COMPUTER OPERATION ("HOW-TO"):

1. Ensure that your unit is plugged-in to an electrical source. Press a key and/or pedal to power on the computer.
2. Use UP and DOWN to select your desired workout mode. Then press ENTER.

3. Setting Workout Functions

The computer allows you to preset certain functions. In other words, you can preset* your own workout target goals for functions TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE.

NOTE: Some functions are not adjustable in certain programs; the computer will automatically skip over any functions in such cases.

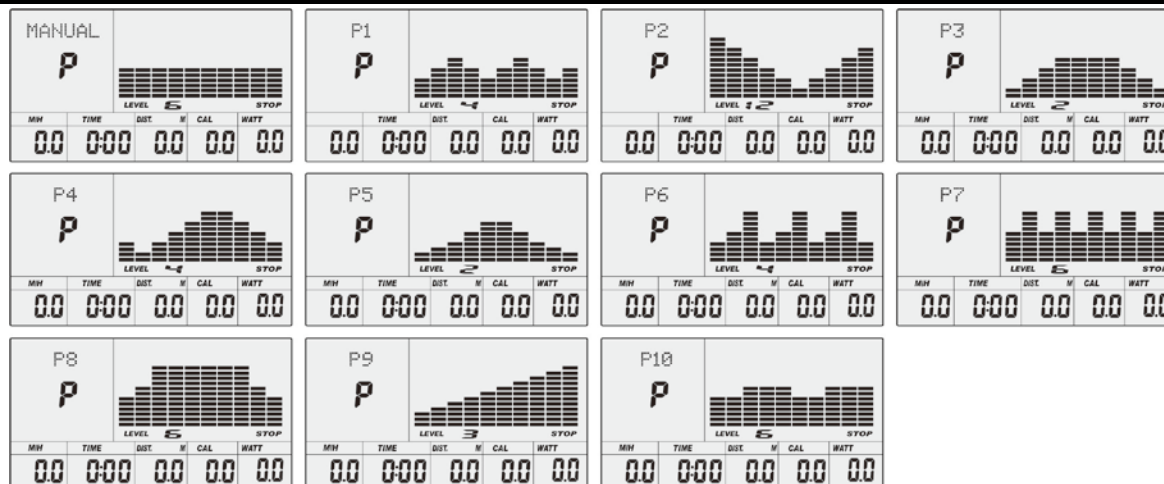
**NOTE: When you preset any functions, the display will countdown from your value. Once "0" is reached, the computer will beep to signal you have reached/completed your goal.*

Once a program has been selected, press ENTER so that TIME function flashes. Use UP or DOWN to set desired time value. Press ENTER to confirm the value. The flashing prompt will move to the next function. Continue use of UP or DOWN to preset functions as desired. Press START/STOP to begin workout.

4. The 21 workout functions can be categorized under 7 basic workout "modes" which will be detailed:
(Manual Program (1 option); Preset Programs (10 options); Watt Control Program (1 option); Heart Rate Control Programs (4 options); User Setting Programs (4 options); Body Fat Measurement Program (1 option))

*****IMPORTANT***** Please remember that the programs in this computer are only meant to be tools to monitor your workout progress; they are not meant to provide medical information or be used for medical purposes. Please consult a physician before beginning any workout program.

MANUAL / PRESET WORKOUT Programs



MANUAL P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN
P4: RAMP P5: MOUNTAIN P6: INTERVAL P7: CARDIO
P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

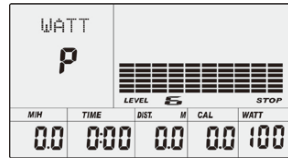
How to Set Functions:

1. Use UP/DOWN to select the desired program.
2. Press ENTER to confirm.
3. If desired, you can preset values for functions of Time/Distance/Calories, or, skip through any pre-setting functions by pressing ENTER.
 - a. To set values, use UP/DOWN to increase/decrease values.
 - b. Press ENTER to confirm desired values.
4. Press START/STOP to begin workout session.



Computer Operation

WATT CONTROL Program



How to Set Functions:

1. Use UP/DOWN to select the desired WATT program
2. Press ENTER to confirm.
3. If desired, you can preset values for functions of Time/Distance/Calories, or, skip through any pre-setting functions by pressing ENTER.
 - a. To set values, use UP/DOWN to increase/decrease values.
 - b. Press ENTER to confirm desired values.
4. Use UP/DOWN to set desired wattage amount*. The default is 100.
5. Press ENTER to confirm.
6. Press START/STOP to begin exercise.

*NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program setting, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease, and, if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you maintain the set watt value.

HEART RATE CONTROL Programs



How to Set Functions:

1. Use UP/DOWN to select the desired HEART RATE CONTROL* program
2. Press ENTER to confirm.
3. If desired, you can preset desired values for functions of Time/Distance/Calories/Age, or, skip through any pre-setting functions by pressing ENTER. The default age is 25.
 - a. To set values, use UP/DOWN to increase/decrease values.
 - b. Press ENTER to confirm desired values.
4. Based on the user's inputted AGE, the computer will display the target heart rate in upper left corner.
5. Press START/STOP to begin workout session.



Computer Operation

HEART RATE CONTROL (TARGET HEART RATE) Program

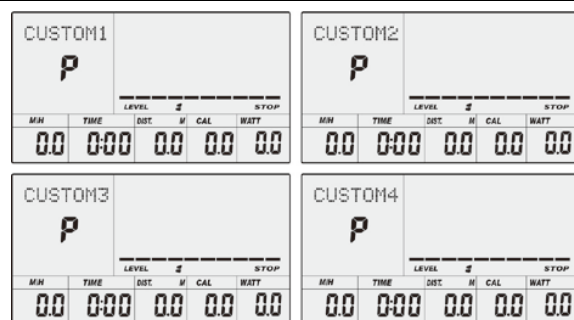


How to Set Functions:

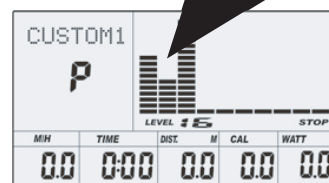
1. Use UP/DOWN to select the desired program
2. Press ENTER to confirm.
3. If desired, you can set desired values for functions of Time/Distance/Calories, or, skip through any pre-setting functions by pressing ENTER.
 - a. To set values, use UP/DOWN to increase/decrease values.
 - b. Press ENTER to confirm desired values.
4. Use UP/DOWN to input the desired TGT HEART RATE*.
5. Press ENTER to confirm.
6. Press START/STOP to begin workout session.

*NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program allows you to ensure your heart rate stays within the preset value. When the computer detects your current heart rate is higher than the preset value, it will decrease the resistance level automatically, or, you may reduce your speed. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance, or, you may increase your speed.

USER PROFILE Programs



Examples of customized columns



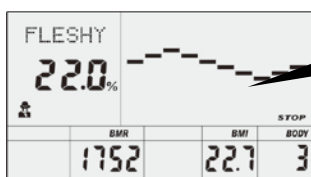
How to Set Functions:

1. Use UP/DOWN to select the desired USER profile program.
2. Press ENTER to confirm.
3. If desired, you can set desired values for functions of Time/Distance/Calories*, or, skip through any pre-setting functions by pressing ENTER.
 - a. To set values, use UP/DOWN to increase/decrease values.
 - b. Press ENTER to confirm desired values.
4. The first resistance level column will flash; press UP/DOWN to set desired load resistance.
5. Press ENTER to confirm. Repeat process to set resistance for columns 2 to 10. The computer will store the customized program.
6. Press START/STOP to begin workout session.

BODY FAT MEASUREMENT Programs



Computer Operation



Example of result screen

How to Set Functions:

1. Use UP/DOWN to select the Body FAT Measurement program
2. Press ENTER to confirm.
3. Enter your HEIGHT (in.)/WEIGHT(lbs.)/AGE/SEX values using UP/DOWN and ENTER to confirm.
4. Press START/STOP and place hands gently onto sensor pads on handlebar for reading.
5. A beep will sound and calculations will display.

NOTE: During THE BODY FAT MEASUREMENT and to ensure accurate readings, place both palms gently on the contact pads. If no signal is received, ERROR2 will appear. Please press START/STOP to try again.

While the test is in progress, exiting capability will not be available. Once the test completes, press UP/DOWN to exit and switch to other desired program.

Test results will show: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY and body shape.

Body Shape		Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Age/ Gender	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%	
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%	
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%	
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%	

PULSE RECOVERY Program



Example of result screen

How to Get a RECOVERY Reading:

The pulse RECOVERY test compares your heart rate before and after exercise. It provides a reading that gauges your body's overall ability to come back to a resting state after exercise activity.

1. Press RECOVERY button.
2. Place both hands gently on pulse sensors. Computer will start to read your pulse.
3. Whenever you are ready for your RECOVERY reading after exercise, press RECOVERY again, and 1 minute (60 seconds) will begin to countdown in the TIME window.
4. Keep both hands during entire 1 minute for accurate reading.
5. Beep will signal second reading and a test result will appear (F1-F6).

RESULT GUIDE: F1=Excellent F2= Very Good F3=Fair F4=Below Average F5= Poor F6= Very Poor

While the test is in progress, exiting capability will not be available. Once the test completes, press UP/DOWN to exit and switch to other desired program.



Troubleshooting

(AFTER COMPLETE ASSEMBLY)

Troubleshoot Area	Solution
HAND PULSE SIGNAL	If the computer is <u>not picking up your hand pulse signal</u> (or you are getting inaccurate readings), please adjust the following: 1. Slightly moisten/dampen the palms with water so the sensors can detect a pulse signal. 2. Do not grip the sensors too tightly. Only moderate pressure need be applied. Gripping the sensors too tightly restricts and seizes detection of your pulse. 3. Remove any rings or jewelry to prevent interference. 4. Check to ensure all pulse sensor wires are properly connected and are not damaged. You may need to refer to installation/assembly directions for the pulse sensor wires in this manual.
CALORIES/DISTANCE/ TIME/(ETC.)	If the computer is <u>not displaying the CALORIES/DISTANCE/TIME/(ETC.) functions</u> (or you are getting inaccurate readings), please adjust the following: 1. Check to ensure all computer sensor wires are properly connected and are not damaged. You may need to refer to installation/assembly directions for the sensor wires in this manual.
COMPUTER Display	If the computer <u>display is blank & not displaying any data</u> (or does not appear to power on), please adjust the following: 1. Check to ensure all sensor wires are all properly connected and are not damaged. 2. Check to ensure the AC Adapter* or Batteries* are properly plugged in or fully charged. <i>*Please check your product manual to determine if your model uses <u>either</u></i> <i>1. an AC Adapter, <u>or</u> 2. Batteries to power your unit.</i>

For your safety, please do not discard this Troubleshooting sheet or the Owner's Manual, and keep them in a place where you can easily access/refer to them at any time. If you are still having any troubleshooting issues, please contact our Customer Support for further assistance.

Warm-Up Instructions

Before use, you must read and understand all instructions & warning stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.

The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



Groin Stretch

1. Sit with your knees flexed and soles of feet together.
2. Hold your ankles and bend at your hips (keep your back straight) as you press your knees toward the floor with your elbows.



Hamstring Stretch

1. Sit with your left leg extended and bend your right leg at the knee as you place the sole of your right foot against the inner thigh of your extended leg.
2. Flex the foot of your extended leg (toes pointed toward ceiling) and gently bend forward from your hips; keep your back straight.
3. Reach your hands on your extended leg as far as possible and then switch legs and repeat.



Trunk Twister

1. Sit with your leg extended and bend your right knee as you cross your right leg over your left leg. Your right foot should be flat on the floor alongside your left knee.
2. Place your left arm on the outside of your right leg and pull against that leg while twisting your trunk as far as possible to the right. Place your right hand on the floor behind your buttocks. Reverse leg positions and repeat.



Hip Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.



Quadriceps Stretch

1. Stand on your left leg and hold onto a support with your left hand.
2. Flex your right leg behind you, grasp your ankle or foot with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Keep your back straight and right knee pointed down. Repeat on the other leg.

Warm-Up Instructions



Trunk Flexion, Prone

1. Assume the depicted position on your hands and knees. Stretch your hands out in front of you and then slowly start to pull them back in toward your body as you tuck your chin and arch your back upward.
2. Return to the starting position slowly.

Shoulder Stretch

1. Bring your right hand over your right shoulder to the upper back and bring your left hand under your left shoulder to the upper back.
2. Try to reach your fingertips. If you are not able to reach your fingertips, use a towel as an extension of your hands and gently pull one hand toward the other. Reverse arm positions and repeat.



Calf Stretch

1. Place both hands against a wall to aid your balance. Press the ball of your left foot against the wall and keep the heel of the same foot rested on the floor (make sure your left knee is bent).
2. Slowly start to straighten your left knee and you will feel the muscles in your left calf stretch. Switch leg positions and repeat.





Proof of purchase

Thanks for choosing



Model Number BRM 8981

Please fill in the information below and keep this manual along with your sales receipt as proof of purchase.

Serial Number:

Date of Purchase:

Store Name:

Body Flex Sports Inc.
21717 Ferrero Parkway
Walnut, CA 91789

Phone: (888) 266-6789
Fax: (909) 598-6707
Email: info@bodyflexsports.com



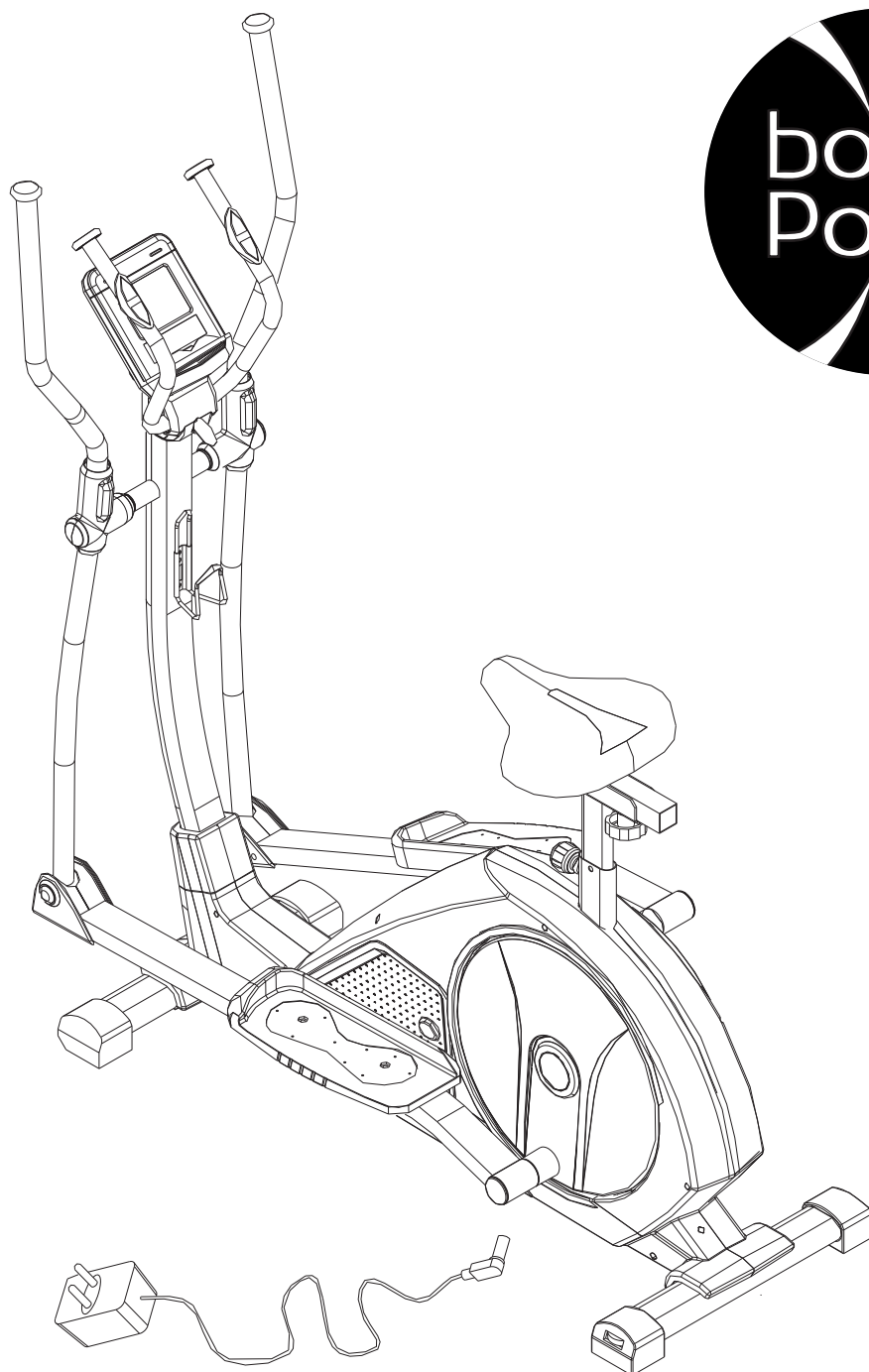
Cardio

BRM8981 Entrenador Doble

Para uso bajo los números de patente de EE.UU. 6159132, D459773, D438264

2 En Uno

Utilizar como Amaestrador Elíptico
o Bicicleta de Ejercicio



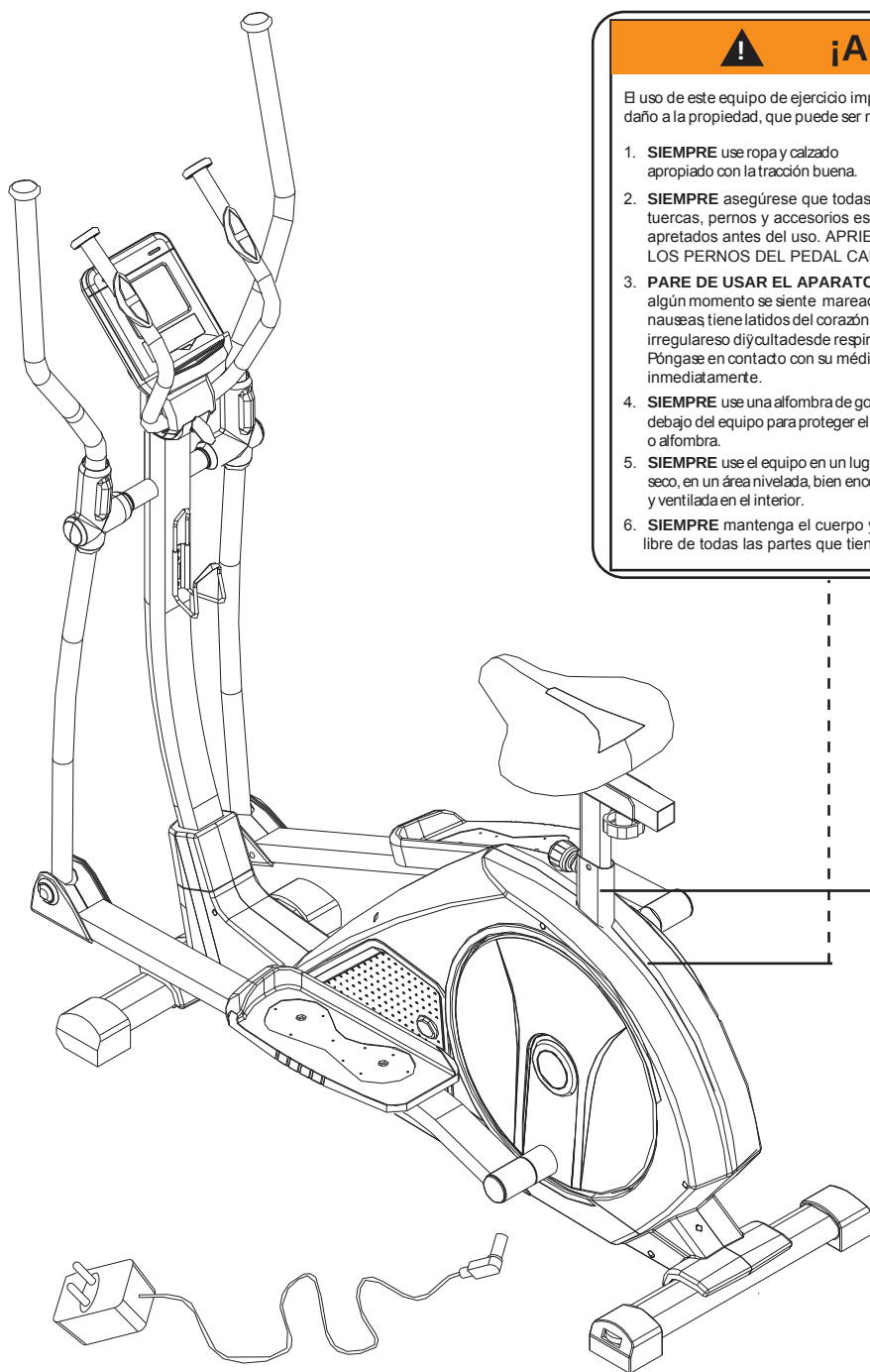
* Este aparato es para el uso del consumidor y no es para uso comercial

Manual del Usuario

FAVOR DE GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO O REFERENCIA EN EL FUTURO. NO DESCARTE.

ADVERTENCIA: LESIONES GRAVES E INCLUSO LA MUERTE PUEDEN OCURRIR SI LAS PRECAUCIONES DE SEGURIDAD NO SON SEGUIDAS.

El diagrama en la parte de abajo, destaca y repasa etiquetas de Advertencia y Seguridad que se encuentran en la unidad. Por favor asegúrese de que cualquier usuario de la unidad se familiarice con estas pautas de seguridad y de advertencia antes de usar.



¡ADVERTENCIA!

El uso de este equipo de ejercicio implica un **RIESGO DE DAÑO FÍSICO** así como daño a la propiedad, que puede ser minimizado observando las pautas siguientes:

1. **SIEMPRE** use ropa y calzado apropiado con la tracción buena.
2. **SIEMPRE** asegúrese que todas las tuercas, pernos y accesorios estén apretados antes del uso. **APRIETE LOS PERNOS DEL PEDAL CADA 30 DIAS.**
3. **PARE DE USAR EL APARATO** si en algún momento se siente mareado, con náuseas, tiene latidos del corazón irregulares o dificultades de respiración. Póngase en contacto con su médico inmediatamente.
4. **SIEMPRE** use una alfombra de goma por debajo del equipo para proteger el piso o alfombra.
5. **SIEMPRE** use el equipo en un lugar limpio, seco, en un área nivelada, bien encendida y ventilada en el interior.
6. **SIEMPRE** mantenga el cuerpo y vestidura libre de todas las partes que tienen movimiento.
7. **SIEMPRE** mantenga el equipo limpio, libre de polvo, humedad, escombros y objetos sueltos.
8. **NUNCA** use el equipo si usted está herido o está en un estado físico que afecte su balance. **NO** entrene bajo la influencia de medicación o alcohol.
9. **NUNCA** permita que pequeños niños o animales domésticos se acerquen al equipo. Esto no es un juguete.
10. **NUNCA** use el equipo si usted excede el límite de peso de 300 libras.
11. **NUNCA** use el equipo si esto no funciona correctamente o si no está totalmente montado.



¡ADVERTENCIA!

No retire el **Asiento** por cualquier razón después de haberlo instalado. El ejercicio de esta unidad sin el **Asiento** puede ocasionar una **LESIÓN GRAVE**. Asegúrese de que el asiento esté en su sitio al apretar los dos botones antes de su uso.



Información General

Seguridad



Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, por favor consulte a su médico. El ejercicio vigoroso frecuente debe ser aprobado por su médico y el uso adecuado de su producto es esencial. Entrenamiento excesivo o incorrecto puede resultar en daños de salud. Por favor, lea atentamente este manual antes de comenzar el montaje de su producto o comenzar a hacer ejercicio.

- Mantenga los niños alejados de este aparato cuando está en uso. No permita que los niños trepen o jueguen sobre ellos cuando no están en uso.
- Supervisar a los adolescentes mientras que utilizan este aparato.
- Para su propia seguridad, asegúrese siempre de que hay por lo menos 3 pies de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras que está haciendo ejercicio.
- Compruebe periódicamente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados. Revise periódicamente todas las piezas móviles para detectar signos obvios de desgaste o daño.
- Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario en esta unidad no deben dejarse salientes.
- Limpie el aparato con una toalla húmeda, no utilice limpiadores con solvente. Si tiene alguna duda, no utilice el aparato, póngase en contacto con nuestro departamento de Servicio al Cliente.
- Antes de utilizar este aparato, asegúrese siempre que su producto se coloca sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, use una alfombra de goma por debajo para reducir la posibilidad de resbalo.
- Siempre use ropa y calzado apropiados, tales como zapatillas de entrenamiento durante el ejercicio. No use ropa suelta que pueda engancharse en las partes móviles durante el ejercicio.
- No utilice este aparato si no funciona correctamente o si no está totalmente montado.
- No utilice este aparato para uso comercial. Este aparato es para uso doméstico solamente.
- Antes de utilizar este aparato, lee todas las instrucciones y advertencias mencionadas en este manual, así como publicado en el aparato.
- Es la responsabilidad del propietario de la instalación y de instruir adecuadamente a los usuarios sobre el funcionamiento adecuado del equipo y para advertirlos de los peligros potenciales.
- Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, pare de usar el aparato y consulte a su médico.

Herramientas para la Asamblea

- Regla con medidas métricas y estándar
- Llaves ajustables 2 X
- Desarmador de Estrella Philips 1 X

Límite de Peso

Su producto es adecuado para usuarios de peso: 300 libras o menos.



Almacenamiento y Uso

Su producto está diseñado para su uso en condiciones secas y limpias. Se debe evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que puede causar problemas de corrosión.

Garantía

Body Flex Sports garantiza su producto por un período de 1 año para la armadura y 90 días en todas las partes si el aparato se utiliza correctamente, tiene mantenimiento adecuado y no se utilizan comercialmente. Cualquier modificación o montaje incorrecto del producto anulará esta garantía.

Prueba de compra debe ser presentadas por cualquier validación de la garantía (sin excepciones). Esta garantía aplica al comprador original y no es transferible.

Esta garantía no cubre el abuso o defectos causados durante su uso, el almacenamiento o el montaje.

Durante el período de garantía, Body Flex Sports reserva el derecho de:

- a). proporcionará piezas de repuesto para el comprador, en un esfuerzo para reparar el artículo.
- b). reparar el producto devuelto a nuestro almacén (por cuenta del comprador).
- c). sustituir el producto si ninguno de los dos anteriormente mencionados efectos de reparación arreglan el aparato.

Esta garantía no cubre el desgaste normal por el uso en la tapicería.



Preguntas

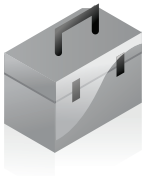
Si usted tiene alguna pregunta sobre el montaje de su aparato, o si falta alguna pieza, por favor, NO DEVUELVA EL PRODUCTO A LA TIENDA O EL DISTRIBUIDOR. Nuestros agentes de servicio al cliente los pueden ayudar con cualquier pregunta que pueda tener en relación con el montaje de esta unidad y también podemos enviar piezas de repuesto.



Atención al Cliente

Atención al Cliente está abierto desde las 9:00 am a 5:00 pm (hora del Pacífico) de lunes a viernes. Por favor, contáctenos por cualquiera de los siguientes medios:

Body Flex Sports, Inc.
21717 Ferrero Parkway, Walnut, CA 91789
Teléfono: (888) 266-6789
Fax: (909) 598-6707
Correo electrónico: info@bodyflexsports.com



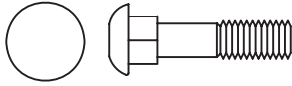
Lista de Ferretería

Las siguientes partes y herramientas se utilizan para armar su aparato. Por favor tome un momento para familiarizarse con estos elementos. La mayoría de estas piezas ya están pre-ensambladas en su aparato. No se alarme si ve partes en esta página que no estén incluidas en su paquete de ferretería.

Pernos



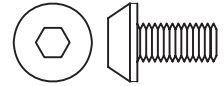
#02. Tornillo (M4x12 mm)
[4 Piezas]
Pre-ensambladas



#14. Cerrojo de Coche (M8x43x20xH3 mm)
[4 Piezas]



#22. Perno Hexagonal (M8x16xS14 mm)
[2 Piezas]



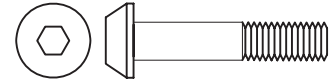
#29. Perno (M8x16xS6 mm)
[6 Piezas]



#35. Perno Hexagonal (M8x75x13xS14 mm)
[2 Piezas]



#38. Perno Hexagonal (M8x45x20xS14 mm)
[4 Piezas]



#51. Perno (M8x50x20xS6 mm)
[4 Piezas]
Pre-ensambladas



#34. Tornillo (ST4.2x16Xφ8 mm)
[6 Piezas]



#54. Tornillo (ST4.2x19Xφ8 mm)
[2 Piezas]



#55. Tornillo (ST4.2x25Xφ8 mm)
[1 Pieza]



#75. Tornillo (M4x12 mm)
[2 Piezas]
Pre-ensambladas

Arandelas



#10. Arandela Elástica (d8)
[2 Piezas]



#16. Arandela Arco (d8xφ20x2xR16 mm)
[4 Piezas]



#23. Arandela (d8xφ32x2.0 mm)
[2 Piezas]



#30. Arandela (d8xφ16x1.5 mm)
[13 Piezas]
[7 Piezas] Pre-ensambladas



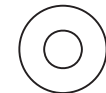
#31. Arandela Arco (d8xφ20x2xR30 mm)
[2 Piezas]



#72. Arandela (d10xφ20x2.0 mm)
[1 Pieza]



#74. Arandela (d4xφ12x1.0 mm)
[2 Piezas]
Pre-ensambladas



#79. Arandela (d4xφ12x1.0 mm)
[4 Piezas]
Pre-ensambladas



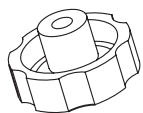
#20. Arandela Especial (d19xφ25x0.3 mm)
[2 Piezas]
Pre-ensambladas

Tuercas

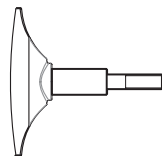


#17. Tuerca de Nylon (M8xH7.5xS13 mm) [9 Piezas]
Pre-ensambladas [3 Piezas]

Otras



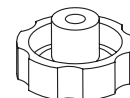
#39. Perno con Perilla
(M8xφ60x30 mm)
[4 Piezas]



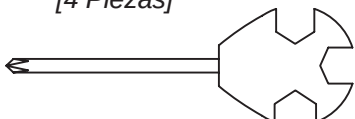
#62. Perno forma T (M8x60x20 mm)
[1 Pieza]



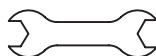
#63. Perno con Perilla
(M16x1.5x15xφ49 mm)
[1 Pieza] Pre-ensambladas



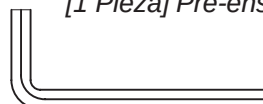
#66. Perilla
(M10xφ58x32 mm)
[1 Pieza]



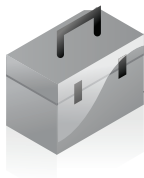
#45. Herramienta 1 (S13-14-15)
[1 Pieza]



#76. Herramienta 2 (S13-14)
[1 Pieza]



#77. Herramienta 3 (S6)
[1 Pieza]



Listado de piezas

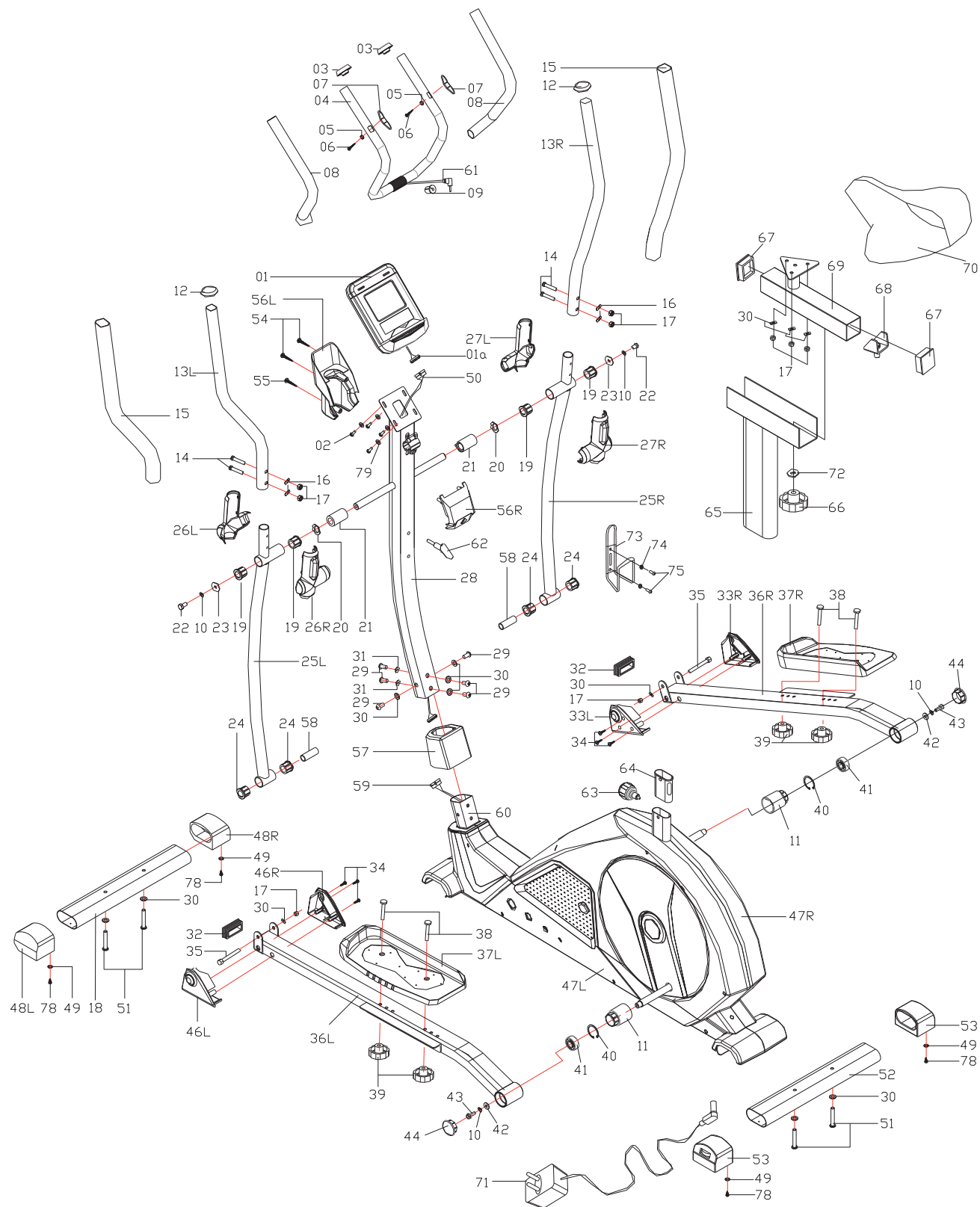
La lista siguiente describó todos los componentes de las partes y están ilustrados en el diagrama en la página siguiente. La mayoría de estas piezas ya están pre-ensambladas en su aparato.

#	Description	#	Description
01	Monitor	40	Arandela en Forma de C (d40 mm)
01a	Cable del Monitor (superior)	41	Balero (2203-2RS NBK)
02	Tornillo (M4x12 mm)	42	Arandela (d8.2xφ25x2.5 mm)
03	Tapa (φ25x22xφ52 mm)	43	Perno (M8x20xS13 mm)
04	Barra de la Manija con Pulso	44	Cubierta del Crank
05	Arandela (d6xφ12x1.0 mm)	45	Herramienta 1 (S13-14-15)
06	Tornillo (ST4.0x19 mm)	46L/R	Cobertura Frontal del Tubo del Pedal Izquierdo
07	Sensor de la Barra con Pulso	47L/R	Cubierta del Armazón Principal 1
08	Espuma (φ23x5x500 mm)	48L/R	Tapa del estabilizador delantero
09	Tapa de alambre	49	Arandela (d5xφ13x1.0 mm)
10	Arandela Elástica (d8)	50	Cable del Monitor (al Centro)
11	Espaciador del Crank	51	Perno (M8x50x20xS6 mm)
12	Tapa (φ32x22xφ50 mm)	52	Estabilizador Trasero
13L/R	Barra de la Manija Izquierda/Derecha	53	Tapa del estabilizador trasero
14	Cerrojo de Coche (M8x43x20xH3 mm)	54	Tornillo (ST4.2x19Xφ8 mm)
15	Espuma (φ30x5x630 mm)	55	Tornillo (ST4.2x25Xφ8 mm)
16	Arandela Arco (d8xφ20x2xR16 mm)	56F/R	Cobertura del Poste Central
17	Tuerca de Nylon (M8xH7.5xS13 mm)	57	Cubierta del Armazón Principal 2
18	Estabilizador Delantero	58	Espaciador (φ14xφ8.3x59 mm)
19	Spacer (φ32x3xφ28x21xφ19.4 mm)	59	Cable del Monitor (Inferior)
20	Arandela Especial (d19xφ25x0.3 mm)	60	Armazón Principal
21	Spacer (φ31.8φ19.2x54 mm)	61	Cable del Pulso
22	Perno Hexagonal (M8x16xS14 mm)	62	Perno en Forma de T (M8x60x20 mm)
23	Arandela (d8xφ32x2.0 mm)	63	Perilla (M16x1.5x15x φ49 mm)
24	Espaciador (φ32x3xφ28x16xφ14.3 mm)	64	Manga de la Poste del Asiento
25L/R	Barra de Acoplamiento Izquierda/Derecha	65	Tija
26F/R	Barra de Acoplamiento Izquierda	66	Perilla (M10xφ58x32 mm)
27F/R	Barra de Acoplamiento Derecha	67	Tapa (38 mm)
28	Poste Central	68	Soporte-U
29	Perno (M8x16xS6 mm)	69	Barra Horizontal del Asiento
30	Arandela (d8xφ16x1.5 mm)	70	Asiento
31	Arandela Arco (d8xφ20x2xR30 mm)	71	Adaptador de Corriente
32	Tapa (J60X30X15 mm)	72	Arandela (d10xφ20x2.0 mm)
33L/R	Cobertura Frontal del Tubo del Pedal Derecha	73	Soporte para la Botella de Agua
34	Tornillo (ST4.2x16Xφ8 mm)	74	Arandela (d4xφ12x1.0 mm)
35	Perno Hexagonal (M8x75x13xS14 mm)	75	Tornillo (M4x12 mm)
36L/R	Tubo del Pedal Izquierdo/Derecho	76	Herramienta 2 (S13-14)
37L/R	Pedal Izquierdo/Derecho	77	Herramienta 3 (S6)
38	Perno Hexagonal (M8x45x20xS14 mm)	78	Tornillo (ST4.2x25Xφ8 mm)
39	Perno con Perilla (M8xφ60x30 mm)	79	Arandela (d4xφ12x1.0 mm)



Diagrama de Despiece

En el siguiente diagrama se ofrece para ayudarle a familiarizarse con las partes y ferretería que se utilizará durante el proceso de montaje. Tenga en cuenta que no todas las partes y ferretería que usted ve aquí se utilizará durante el montaje del aparato porque algunos de estos artículos ya están pre-instalados. Por favor, continúe con la siguiente página para iniciar el proceso de armar y usa esta página sólo como una guía de referencia de partes y ferretería.





Instrucciones de Ensamble

Ensamble Paso Numero 1

Retire los **Pernos (#51)**, **Arandelas (#30)** y los tubos que están pre-ensamblados en la porción inferior de la parte delantera y trasera de la **Armazón Principal (#60)** manténgalos a un lado. Los pernos y arandelas se utilizarán más adelante. Los dos tubos son parte del material de empaque para proteger el producto.

Con la ayuda de un asistente, conecte el **Estabilizador Delantero (#18)** a la parte delantera del **Armazón Principal (#60)** deslizando dos **Pernos (#51)** y dos **Arandelas (#30)** a través del **Estabilizador Delantero (#18)**.

A continuación, conecte el **Estabilizador Trasero (#52)** a la parte posterior de la **Armazón Principal (#60)** deslizando dos **Pernos (#51)** y dos **Arandelas (#30)** a través del **Estabilizador Trasero (#52)**.

Observe que el **Estabilizador Delantero (#18)** tiene ruedas que giran para facilitar el traslado de la unidad y el **Estabilizador Trasero (#52)** tiene capas ajustables en cada orilla para la nivelación de la unidad.

Ferretería Requerida

Pernos

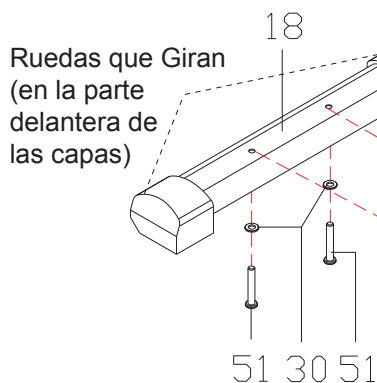


#51. Perno (M8x50x20xS6 mm)
[4 Piezas]

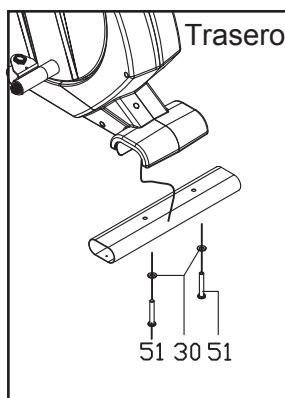
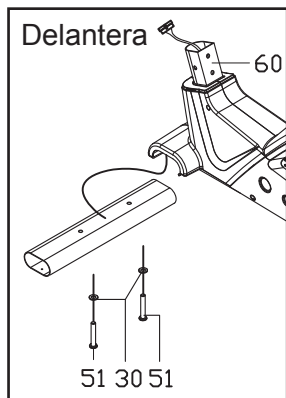
Arandelas



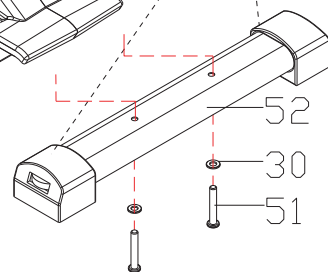
#30. Arandela (d8xφ16x1.5 mm)
[4 Piezas]



Asegúrese de que estos dos cables están colgando a cabo antes de proceder al siguiente paso. Si han caído en el interior del tubo, use un alambre doblado para "pescar" a cabo.



Capas Ajustables de Nivelación
(localizadas abajo de las capas con diales de ajuste al borde)





Instrucciones de Ensamble

Ensamble Paso Numero 2

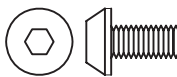
A. Con la ayuda de un asistente, deslice la **Cubierta del Armazón Principal 2 (#57)** en el **Poste Central (#28)**.

B. A continuación, conecte el **Cable del Monitor (Inferior) (#59)** al **Cable del Monitor (al Centro) (#50)**. Después, ponga el **Poste Central (#28)** con la **Cubierta del Armazón Principal 2 (#57)** sobre el poste en la parte delantera del **Armazón Principal (#60)**.

Para conectar el **Poste Central (#28)**, levante la **Cubierta del Armazón Principal 2 (#57)**. Fije la parte posterior del poste utilizando dos **Pernos (#29)** y dos **Arandelas (#30)**; a continuación, fije la parte frontal del poste utilizando dos **Pernos (#29)** y dos **Arandelas Arco (#31)**. Asegure el lado izquierdo y derecho del poste con dos **Pernos (#29)** y dos **Arandelas (#30)**. Ahora, suavemente suelte la **Cubierta del Armazón Principal 2 (#57)** (debe cubrir los pernos y arandelas).

Ferretería Requerida

Pernos



#29. Perno (M8x16xS6 mm)
[6 Piezas]

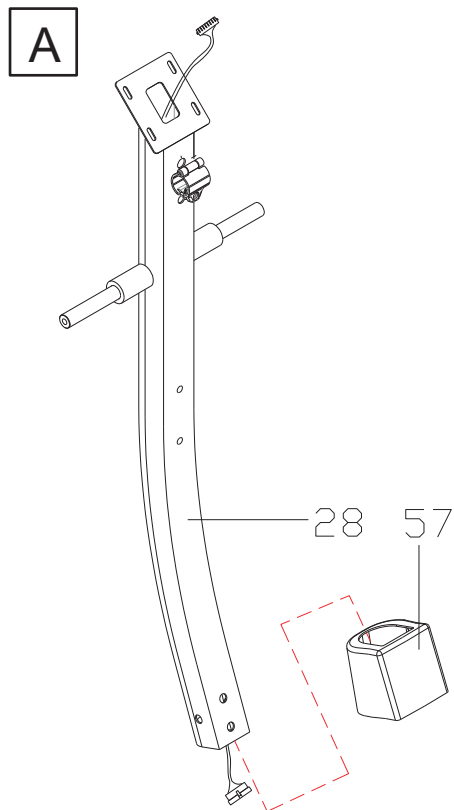
Arandelas



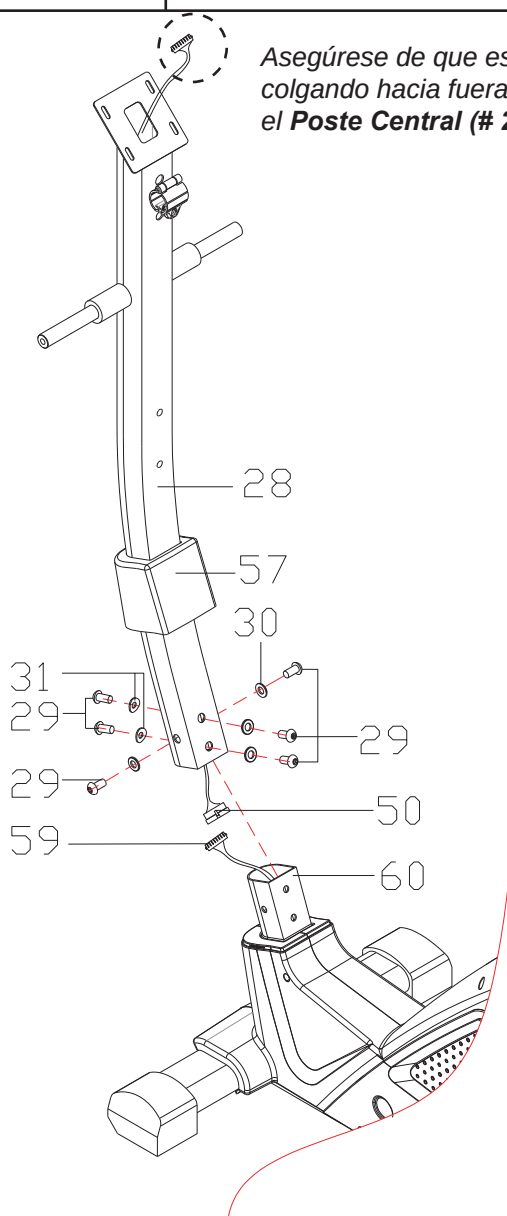
#30. Arandela (d8xφ16x1.5 mm)
[4 Piezas]



#31. Arandela Arco (d8xφ20x2xR30 mm)
[2 Piezas]



B



Asegúrese de que este cable está colgando hacia fuera antes de montar el Poste Central (#28).



Instrucciones de Ensamble

Ensamble Paso Numero 3

A. Utilice la ilustración "A" como referencia. En el lado izquierdo, asegúrese de que una **Arandela Especial (#20)** esté presente (ya pre-ensamblada) en el **Poste Central (#28)**.

Nota: Por favor, tenga cuidado de no disponer de las **Arandelas Especiales (#20)** al retirar el empaque de protección.

Después, deslice la **Barra de Acoplamiento Izquierda (#25L)**, seguida por una **Arandela (#23)**, una **Arandela Elástica (#10)**, y asegúrela con un **Perno Hexagonal (#22)**. En el lado derecho, asegúrese de que una **Arandela Especial (#20)** esté presente (ya pre-ensamblada) en el **Poste Central (#28)**. Después, deslice la **Barra de Acoplamiento Derecha (#25R)**, seguida por una **Arandela (#23)**, una **Arandela Elástica (#10)**, y asegúrela con un **Perno Hexagonal (#22)**.

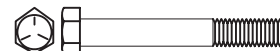
B. Refiriéndose a la ilustración ampliada "B", alinee los agujeros de la **Barra de Acoplamiento Izquierda (#25L)** al frente del **Tubo del Pedal Izquierdo (#36L)** insertando un **Perno Hexagonal (#35)** a través del **Tubo del Pedal Izquierdo (#36L)**, la **Barra de Acoplamiento Izquierda (#25L)** y asegúrelos con una **Arandela (#30)** y una **Tuerca de Nylon (#17)**. Repita este proceso en el lado derecho.

Ferretería Requerida

Pernos



#22. Perno Hexagonal (M8x16xS14 mm) [2 Piezas]



#35. Perno Hexagonal (M8x75x13xS14 mm) [2 Piezas]

Arandelas



#10. Arandela Elástica (d8) [2 Piezas]



#23. Arandela (d8xφ32x2.0 mm) [2 Piezas]



#30. Arandela (d8xφ16x1.5 mm) [2 Piezas]

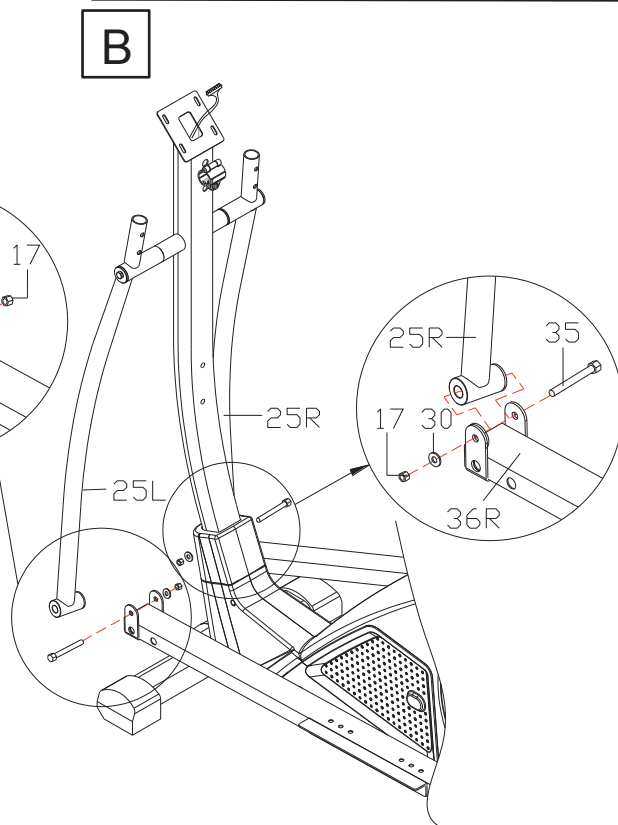
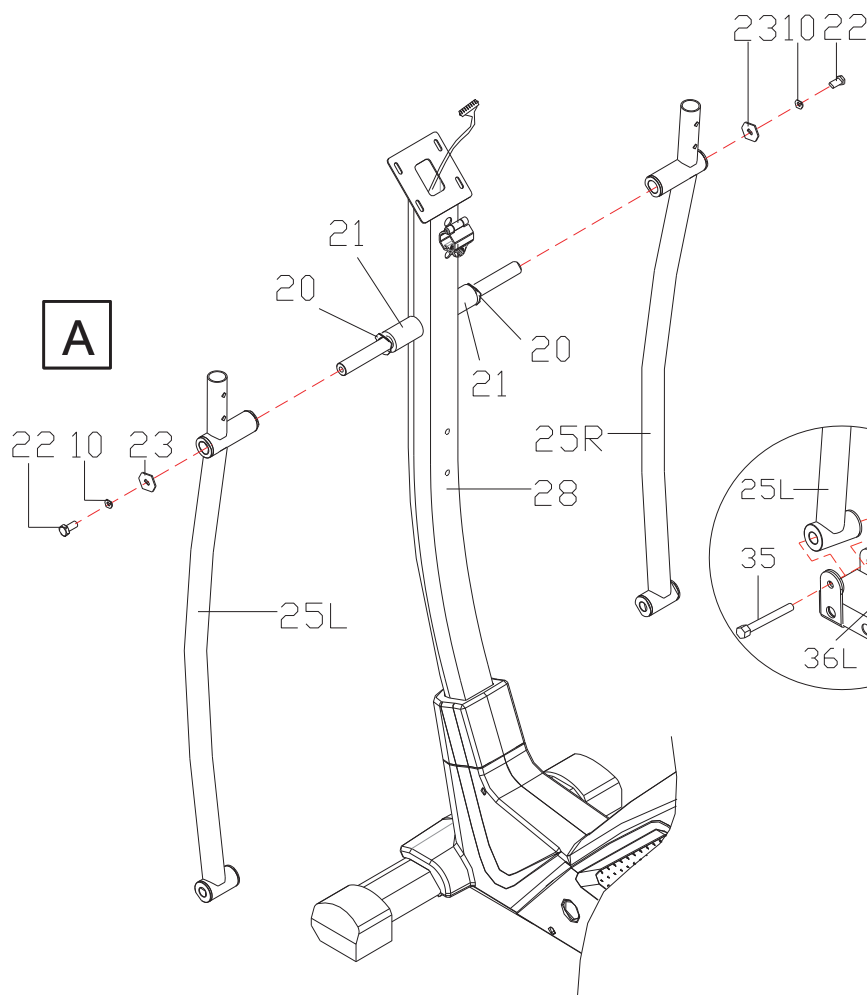


#20. Arandela Especial (d19xφ25x0.3 mm) [2 Piezas]

Tuercas



#17. Tuerca de Nylon (M8xH7.5xS13 mm) [2 Piezas]





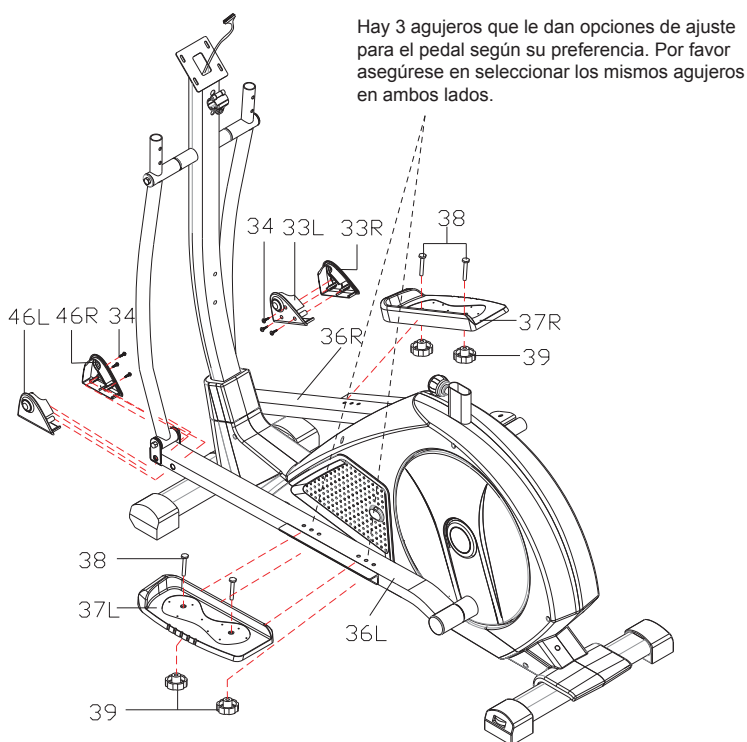
Instrucciones de Ensamble

Ensamble Paso Numero 4

Conecte el **Pedal Izquierdo (#37L)** al **Tubo del Pedal Izquierdo (#36L)** insertando dos **Perno Hexagonal (#38)** a través de los agujeros alineados* y asegure esto con dos **Perillas (#39)**. Repita este proceso en el otro lado usando **Pedal Derecho (#37R)**.

(Nota: Por favor asegúrese que el par de agujeros seleccionados coincidan en ambos lados en forma adecuada para su seguridad.)

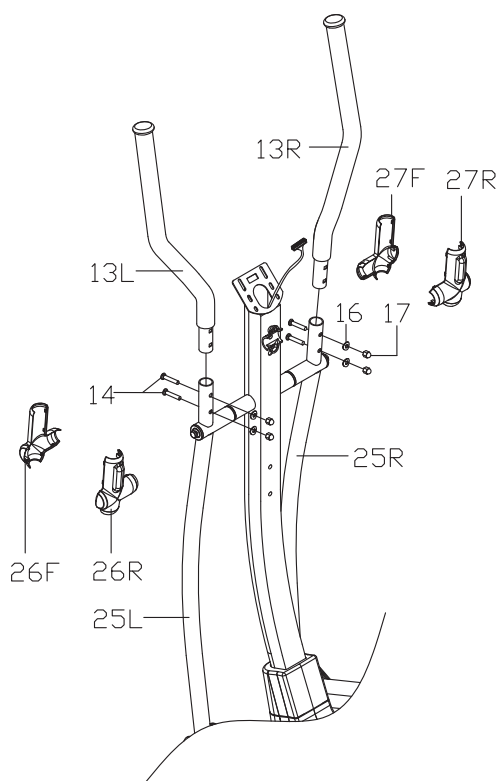
A continuación, conecte la **Cobertura del Tubo del Pedal Izquierdo (delantero) (#46L/#46R)** a la parte delantera del **Tubo del Pedal Izquierdo (#36L)**. Por favor, asegúrese que las dos partes estén alineadas (Alcanzará oír un “chasquido” muy leve que indica que las piezas se ensamblaron), a continuación, asegúrelas con tres **Tornillos (#34)**.



Ensamble Paso Numero 5

En la parte izquierda, inserte la **Barra de la Manija Izquierda (#13L)** en la **Barra de Acoplamiento Izquierda (#25L)**. Alinee los agujeros e inserte dos **Cerros de Coche (#14)** y asegúrelos con dos **Arandela Arco (#16)** y dos **Tuercas de Nylon (#17)**. Repita este proceso en el otro lado usando **Barra de la Manija Derecha (#13R)**.

Ahora, conecte la Cobertura de la **Barra de Acoplamiento Izquierda (#26F/#26R)** sobre la **Barra de la Manija Izquierda (#13L)**. Repita este proceso en el otro lado usando la **Cobertura de la Barra de Acoplamiento Derecha (#27F/#27R)**.



Ferretería Requerida

Pernos

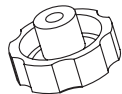


#34. Tornillo (ST4.2x16Xφ8 mm) [6 Piezas]



#38. Perno Hexagonal (M8x45x20xS14 mm) [4 Piezas]

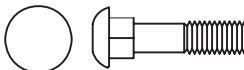
Otros



#39. Perilla (M8xφ60x30 mm)
[4 Piezas]

Ferretería Requerida

Pernos



#14. Cerrojo de Coche (M8x43x20xH3 mm) [4 Piezas]

Arandelas



#16. Arandela Arco (d8xφ20x2xR16 mm) [4 Piezas]

Tuercas



#17. Tuerca de Nylon (M8xH7.5xS13 mm) [4 Piezas]

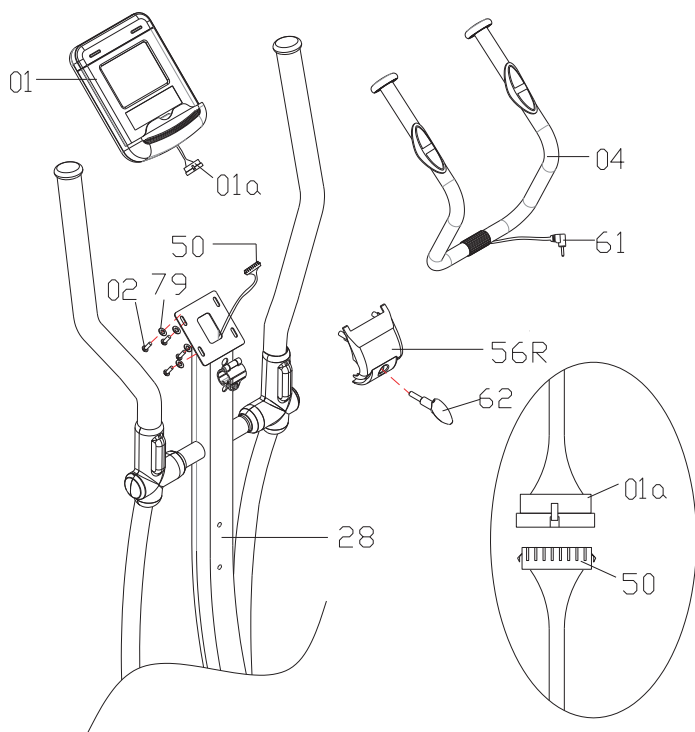


Instrucciones de Ensamble

Ensamble Paso Numero 6

Retire los **Tornillos (#02)** y las **Arandelas (#79)** que están pre-ensambladas en la parte posterior del **Monitor (#01)** y manténgalos a un lado, ya que se utilizarán más adelante. Conecte el **Cable del Monitor (superior) (#01a)** al **Cable del Monitor (al Centro) (#50)**, entre los cables en el orificio del **Poste Central (#28)** para evitar pellizcos.

Conecte el **Monitor (#01)** en el **Poste Central (#28)** alineando los agujeros y asegúrelos con cuatro **Tornillos (#02)** y cuatro **Arandelas (#79)**. Conecte la **Barra de la Manija con Pulso (#04)** alineándola con la abrazadera horizontal ubicada en el **Poste Central (#28)** y asegúrela usando la **Cobertura del Poste Central (#56R)** y el **Perno en Forma de T (#62)**. Por ahora, no sobre apriete el **Perno en Forma de T (#62)**.



Ferretería Requerida

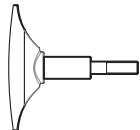
Pernos

 #02. Tornillo (M4x12 mm) [4 Piezas]

Arandelas

 #79. Arandela (d4xφ12x1.0 mm) [4 Piezas]

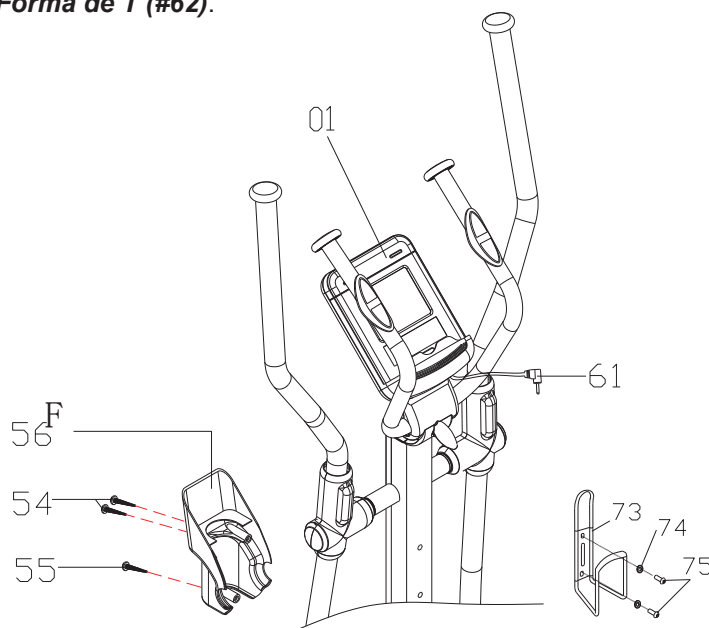
Others

 #62. Perno en Forma de T (M8x60x20 mm) [1 Pieza]

Ensamble Paso Numero 7

Conecte la **Cobertura del Poste Central (#56F)** sobre el **Poste Central (#28)** y la **Barra de la Manija con Pulso (#04)** como se muestra a continuación. Asegúrelos con dos **Tornillos (#54)** en la parte superior y un **Tornillo (#55)** en la parte inferior. Retire los **Tornillos (#75)** y las **Arandelas (#74)** que se encuentran pre-ensamblados en el **Poste Central (#28)** y manténgalos a un lado ya que se utilizarán más adelante.

Conecte el **Soporte para la Botella de Agua (#73)** alineándolo con los agujeros en el **Poste Central (#28)**, asegúrelo usando dos **Tornillos (#75)** insertados a través de dos **Arandelas (#74)**. Conecte el **Cable del Pulso (#61)** en el orificio de la parte posterior del **Monitor (#01)**. Ahora, apriete el **Perno en Forma de T (#62)**.



Ferretería Requerida

Pernos

 #54. Tornillo (ST4.2x19Xφ8 mm) [2 Piezas]  #55. Tornillo (ST4.2x25Xφ8 mm) [1 Pieza]

 #75. Tornillo (M4x12 mm) [2 Piezas]

Arandelas

 #74. Arandela (d4xφ12x1.0 mm) [2 Piezas]

Nota:

Se debe tener cuidado al subir o bajar del equipo. Antes de montar o desmontar, mueva el pedal que se encuentra en el mismo lado del montaje o desmontaje a la posición más baja y haga que la unidad se detenga completamente. Esta unidad no está equipada con una rueda libre que avanza sin pedalear. La velocidad se debe reducir de manera controlada.



Instrucciones de Ensamble

Ensamble Paso Numero 8

A. Retire las tres **Arandelas (#30)** y tres **Tuercas de Nylon (#17)** que están Pre-ensambladas en la parte inferior del **Asiento (#70)** y manténgalas a un lado, ya que se utilizarán más adelante.

Conecte el **Asiento (#70)** en la **Barra Horizontal del Asiento (#69)** y asegúrese de que la punta del **Asiento (#70)** esté apuntando hacia adelante, como se ilustra abajo. Después, asegúrelo con tres **Arandelas (#30)** y tres **Tuercas de Nylon (#17)** que retiró anteriormente. Asegure la **barra Horizontal del Asiento (#69)** a la **Tija (#65)** utilizando una **Perilla (#66)** insertada a través de una **Arandela (#72)**. La **Perilla (#66)** puede ser aflojada para ajustar la distancia del asiento a los manillares. Asegúrese de apretar la perilla después de hacer cualquier ajuste. Si se encuentra pre-ensamblada, retire la **Perilla (#63)** de la boca del **Armazón Principal (#60)**. Inserte la **Tija (#65)** en la boca del tubo que sobresale del **Armazón Principal (#60)** por un mínimo de 4 pulgadas de modo que enganche al agujero más bajo. Asegúrese de que los orificios en la **Tija (#65)** estén mirando hacia el frente antes de insertarla. Asegure la **Tija (#65)** {ensamblada con **Asiento (#70)**} usando la **Perilla (#63)** (anteriormente retirada).

Conecte el **Adaptador de Corriente (#71)** en el enchufe hembra en la parte posterior de la unidad.

Nota: Esta unidad está diseñada para estar correctamente orientada en una posición vertical o montada sobre el suelo.

EL MONTAJE SE HA FINALIZADO. SIN EMBARGO, POR FAVOR
LEA TODAS LAS GUIAS DE SEGURIDAD Y ETIQUETAS DE ADVERTENCIA
ANTES DE USAR LA UNIDAD PARA EVITAR LESIONES GRAVES.

Ferretería Requerida

Arandelas



#30. Arandela (d8xφ16x1.5 mm) [3 Piezas]



#72. Arandela (d10xφ20x2.0 mm) [1 Pieza]

Tuercas

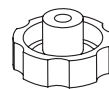


#17. Tuerca de Nylon (M8xH7.5xS13 mm) [3 Piezas]

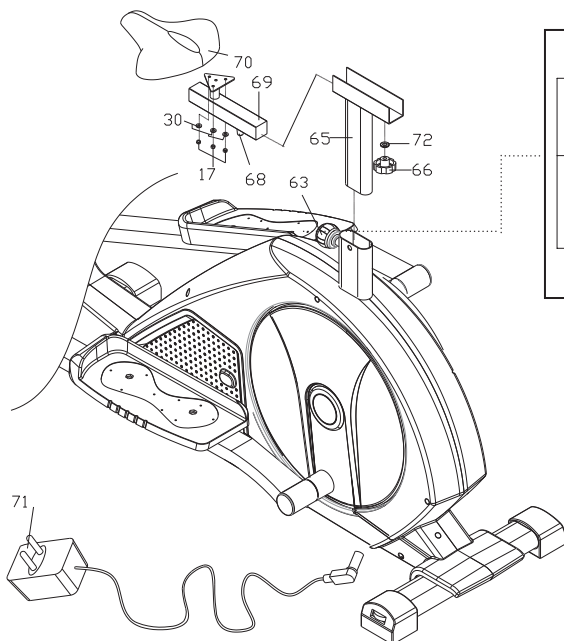
Otros



#63. Perilla (M16x1.5x15xφ49 mm) [1 Pieza]



#66. Perilla (M10xφ58x32 mm) [1 Pieza]



Operación de la Perilla Cargada con Resorte

Gire la perilla hacia la izquierda tres veces.

Tire la perilla hacia afuera y ajuste el asiento a la vez

Empuje la perilla de vuelta hacia adentro hasta que haga clic y apriétela girando la perilla en sentido horario.

Advertencia:

No retire el **Asiento (#70)** por cualquier razón después de haberlo instalado. El ejercicio de esta unidad sin el **Asiento (#70)** puede ocasionar una LESIÓN GRAVE. Asegúrese de que el asiento este firme apretando las dos perillas antes de uso.

Resolución de problemas

SEÑAL DE PULSO DE MANO

Después del montaje completo: Si el monitor no está detectando la señal del pulso de mano (o muestra valores anormales), por favor, consulte nuestra sección de "Resolución de problemas" en la **página 18** para resoluciones adicionales.



Seguridad y Mantenimiento

SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- Asegúrese que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste y seguridad estén adecuadamente engranados antes de uso!
- Nunca apriete en exceso, los dispositivos señalados anteriormente o las partes, para evitar daños a la unidad.
- Verifique al ser que hayan piezas o componentes sueltos y haga los ajustes necesarios antes de uso.
- Revise para ver si hay alguna rasgadura o dobleces en la soldadura o en el metal antes de uso. Si encuentra algo por lo mencionado, NO USE la unidad y póngase en contacto con nuestro Departamento de Servicio al Cliente.
- Debe ser extremadamente cuidadoso para no permitir que sus pies, dedos, pelo, ropa, y/o cualquier elemento suelto se enganche en cualquier parte de la unidad cuando este en movimiento. El incumplimiento de estas instrucciones podría resultar en graves lesiones, incluyendo la pérdida de dedos.
- Siempre espere que los pedales y otras partes móviles (que pueden obtener un gran impulso durante la conducción) paren completamente antes de desmontar la unidad para evitar lesiones graves.
- Tenga presente que los sensores de pulso y la herramienta de medición de la grasa corporal no son dispositivos médicos; los sensores de pulso y la herramienta de medición de la grasa corporal no deben usarse ni implementarse por razones médicas.

COMO PARAR/FRENAR (DE EMERGENCIA)

NOTA: Siempre espere que los pedales y todas las partes en movimiento paren por completo antes de bajarse de la unidad para evitar lesiones graves.

1. Para reducir la velocidad en la bicicleta, suavemente y con precaución, use la siguiente combinación. Aplique fuerza contra el movimiento de sus pies sobre el **Pedales (#37L/R)** y sus manos sobre las **Barras (#13L/R)**.
2. Espere que la rueda y los pedales paren de girar por completo.
3. Ahora puede bajarse de la bicicleta.

MANUTENIMIENTO y CUIDADO

- Antes de utilizar este aparato, lea todas las instrucciones y advertencias mencionadas en este manual, así como publicado en el aparato.
- Limpie el aparato con una toalla húmeda, no utilice limpiadores con solvente. Si tiene alguna duda, no utilice el aparato, póngase en contacto con nuestro Departamento de Servicio al Cliente.
- Las siguientes piezas de su unidad pueden ver posibles signos de desgaste después de uso prolongado, se muestran como las siguientes (revise estas piezas antes de cada uso):
 - Asiento (#70); Pedal Izquierdo/Derecho (#37L/#37R); Barra de la Manija (#13L/#13R)**
- Para el reemplazo de cualquier etiqueta de advertencia, por favor comuníquese con nuestro Servicio al Cliente al (888) 266-6789 o (909) 598-9876, o envíe su solicitud por escrito a: Body Flex Sports, Inc. 21717 Ferrero Parkway, Walnut, CA 91789. Más información en detalle sobre cómo contactar a nuestro Servicio al Cliente, puede encontrarse en la página 1 del Manual de Usuario en la sección de "Atención al Cliente" .



Operación de la Computadora



FUNCIONES De TECLAS	
START/STOP	♦ Inicia / pausa / detiene la sesión de entrenamiento ♦ Inicia la medición de la grasa corporal* ♦ Presione el botón durante 2 segundos y restablecerá todos los valores de la función a cero
UP	♦ Incrementa el valor de la función de entrenamiento. ♦ Durante el entrenamiento, incrementará el nivel de resistencia ♦ Recorre a través de los programas de entrenamiento
DOWN	♦ Disminuye el valor de la función del entrenamiento ♦ Durante el entrenamiento, disminuye el nivel de resistencia ♦ Recorre a través de los programas de entrenamiento
RECOVERY	♦ Entra/Termina a la función de Recuperación del pulso
ENTER	♦ Ingresa / confirma / fija el valor deseado o la función de entrenamiento

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:	
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	(Programa manual (1); programas Prestablecidos (10); Programa de Control de Potencia (1); Programas de Control de Frecuencia Cardiaca (4); Programas de Perfiles de Usuario (4); Programa de Medición de Grasa (1)) = 21 Programas en Total
SPEED	(VELOCIDAD) Muestra la velocidad actual (en MPH - Millas Por Hora)
TIME	(TIEMPO) Tiempo de ejercicio acumulado para la sesión de entrenamiento (en segundos)
DIST.	(DISTANCIA) Distancia acumulada para la sesión de entrenamiento (en millas)
CAL	(CALORÍAS) Calorías consumidas/quemadas durante la sesión de entrenamiento
WATT	Cantidad de potencia en Vatios/WATTS del usuario durante el ejercicio
PULSE	(PULSO) Valor del ritmo cardíaco del usuario en PPM (pulsaciones por minuto) *
LEVEL	(NIVEL) El monitor mostrará las barras para mostrar los niveles y la intensidad
DESCONEXION AUTOMATICA	El monitor se apagará automáticamente si la unidad no está en movimiento después de 4 minutos.
CONEXION AUTOMATICA	El Monitor se encenderá automáticamente si detecta movimiento en la unidad, o se presiona cualquier tecla.
NIVELES DE RESISTENCIA	La pantalla del monitor utiliza la imagen de barras que muestran las columnas de hasta 16 incrementos rectangulares.

*Tenga en cuenta que los sensores del pulso y medición de grasa no son aparatos médicos; los sensores de pulso y la medición de grasa no deben ser utilizados o aplicados por razones médicas.



Operación de la Computadora

Operación de la Computadora

1. Asegúrese de que la unidad esté enchufada a una fuente eléctrica. Presione una tecla y / o el pedal para encender el monitor.

2. Utilice los botones UP o DOWN para seleccionar la función de entrenamiento deseada. Después, presione ENTER.

3. Configuración de las funciones de entrenamiento

El monitor permite preestablecer ciertas funciones. En otras palabras, puede preestablecer * su propio objetivo de entrenamiento metas para funciones de TIEMPO / DISTANCIA / CALORIAS / EDAD / WATT / FRECUENCIA CARDIACA DESEADA.

NOTA: Algunas funciones no se pueden ajustar en ciertos programas; el monitor automáticamente omitirá cualquier función en tales casos.

* NOTA: Cuando preestablece cualquier función, la pantalla mostrará la cuenta regresiva del valor seleccionado.

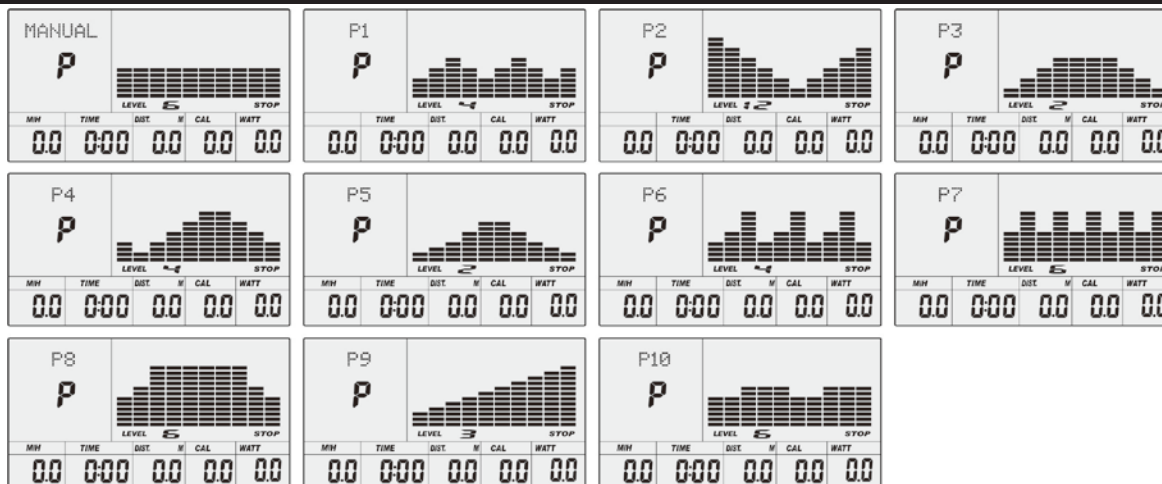
Una vez que llega a "0", el equipo emitirá un pitido para indicar que ha llegado / completado su meta.

Una vez que un programa ha sido seleccionado, presione ENTER para que TIME parpadee. Utilice UP o DOWN para configurar el valor de tiempo deseado. Presione ENTER para confirmar el valor. El mensaje parpadeante se moverá a la siguiente función. Continúe el uso de UP o DOWN para preestablecer las funciones según lo deseado. Presione START / STOP para comenzar el entrenamiento.

4. Los 21 entrenamientos se pueden clasificar en 7 entrenamientos básicos "funciones" que se detallan:
(Programa Manual (1a opción); programas Preestablecidos (10 opciones), Programa de WATT/Control de Potencia (1a opción); Programas de Control de Frecuencia Cardíaca (4 opciones);
Programas de Perfiles de Usuario (4 opciones); Programa de Medición de Grasa (1 opción))

*** IMPORTANTE *** Por favor, recuerde que los programas en este monitor sólo pretenden ser herramientas para monitorear su progreso del entrenamiento; que no están destinados a proporcionar información médica o de ser utilizado con fines médicos. Por favor, consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Programas de MANUAL / Preestablecido



MANUAL P1: RODANTE P2: VALLE P3: QUEMA GRASA
P4: RAMPA P5: MONTAÑA P6: INTERVALO P7: CARDIO
P8: RESISTENCIA P9: INCLINACIÓN P10: RECOBRAR

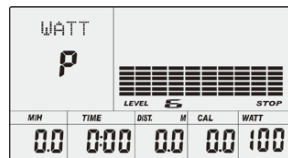
Cómo configurar las funciones:

1. Use UP / DOWN para seleccionar el programa deseado.
2. Oprima ENTER para confirmar.
3. Si lo desea, puede predefinir los valores para las funciones de Tiempo / Distancia / Calorías, o seleccionar a través de cualquier ajuste de funciones previas oprimiendo ENTER.
 - a. Para establecer los valores, utilice UP / DOWN para aumentar / disminuir los valores.
 - b. Oprima ENTER para confirmar los valores deseados.
4. Oprima START / STOP para iniciar la sesión de entrenamiento.



Operación de la Computadora

Programa deseado WATT



Cómo configurar las funciones:

1. Use UP / DOWN para seleccionar el programa deseado WATT
2. Oprima ENTER para confirmar.
3. Si lo desea, puede predefinir los valores para las funciones de Tiempo / Distancia / Calorías, o seleccionar a través de cualquier ajuste de funciones previas oprimiendo ENTER.
 - a. Para establecer los valores, utilice UP / DOWN para aumentar / disminuir los valores.
 - b. Oprima ENTER para confirmar los valores deseados.
4. Use UP/DOWN para ajustar la cantidad de WATTS/Vatios deseado *. El valor predeterminado es 100.
5. Oprima ENTER para confirmar.
6. Oprima START / STOP para comenzar el ejercicio.

* NOTA: El valor de WATTS/VATIOS es decidido por el esfuerzo de TORSION y RPM. En este ajuste del programa, el valor de WATTS/VATIOS se mantendrá en un valor constante. Esto significa que si pedalea rápidamente, la resistencia reducirá, y si pedalea lentamente, la resistencia aumentará para que mantenga el valor establecido watts/vatios.

Programa de CONTROL DE FRECUENCIA CARDIACA deseado



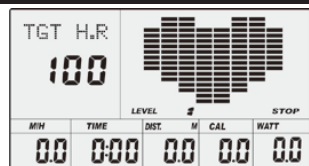
Cómo configurar las funciones:

1. Use UP / DOWN para seleccionar el programa de CONTROL DE FRECUENCIA CARDIACA deseado.
2. Oprima ENTER para confirmar.
3. Si lo desea, puede predefinir valores deseados para las funciones de Tiempo / Distancia / Calorías / Edad, o seleccionar a través de cualquier ajuste de funciones previas oprimiendo ENTER. La edad predeterminada es 25.
 - a. Para establecer los valores, utilice UP/DOWN para aumentar / disminuir los valores.
 - b. Oprima ENTER para confirmar los valores deseados.
4. Sobre la EDAD introducida del usuario, el monitor mostrará la meta del ritmo cardíaco en la parte superior de la pantalla, al lado izquierdo.
5. Oprima START / STOP para iniciar la sesión de entrenamiento.



Operación de la Computadora

Programa de la FRECUENCIA CARDIACA* deseada

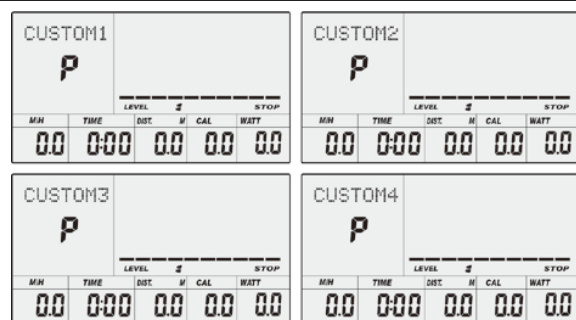


Cómo configurar las funciones:

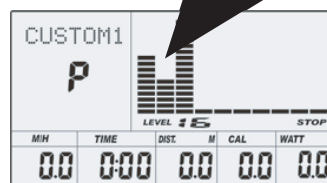
1. Use UP / DOWN para seleccionar el programa deseado
2. Oprima ENTER para confirmar.
3. Si lo desea, puede configurar los valores deseados para las funciones de Tiempo / Distancia / Calorías, o seleccionar a través de cualquier ajuste de funciones previas oprimiendo ENTER.
 - a. Para establecer los valores, utilice UP/DOWN para aumentar / disminuir los valores.
 - b. Oprima ENTER para confirmar los valores deseados.
4. Use UP / DOWN para introducir la FRECUENCIA CARDIACA* deseada.
5. Oprima ENTER para confirmar.
6. Oprima START / STOP para iniciar la sesión de entrenamiento.

* NOTA: Durante el ejercicio, el valor de la frecuencia cardíaca del usuario depende del nivel de resistencia y la velocidad. El programa de control de la frecuencia cardíaca le permite asegurarse de que sus latidos permanezcan dentro de la frecuencia cardíaca elegida. Cuando el monitor detecta que su frecuencia cardíaca actual es mayor que el valor elegido, reducirá el nivel de resistencia de forma automática, o también, puede reducir la velocidad. Si su frecuencia cardíaca actual es menos de lo programado, aumentará la resistencia, o, usted puede aumentar su velocidad.

Programa de PERFIL de usuario deseado



Ejemplos de las columnas



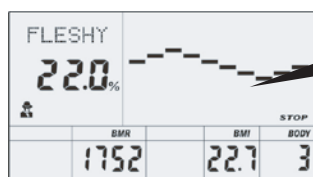
Cómo configurar las funciones:

1. Use UP / DOWN para seleccionar el programa de PERFIL de usuario deseado.
2. Oprima ENTER para confirmar.
3. Si lo desea, puede configurar los valores deseados para las funciones de Tiempo / Distancia / Calorías * o, seleccionar a través de cualquier ajuste de funciones previas oprimiendo ENTER.
 - a. Para establecer los valores, utilice UP/DOWN para aumentar / disminuir los valores.
 - b. Oprima ENTER para confirmar los valores deseados.
4. La columna de primer nivel de resistencia se alucinará; oprima UP/DOWN para ajustar la resistencia deseada.
5. Oprima ENTER para confirmar. Repita el proceso para establecer la resistencia de las columnas 2 a 10. El monitor mantendrá el programa personalizado.
6. Oprima START / STOP para iniciar la sesión de entrenamiento.



Operación de la Computadora

programa de Medición de Grasa Corporal



Ejemplo de resultado

Cómo configurar las funciones:

1. Use UP / DOWN para seleccionar el programa de Medición de Grasa Corporal
2. Oprima ENTER para confirmar.
3. Introduzca su altura (pulgadas) / Peso (lb) / EDAD / SEXO utilizando UP/DOWN y ENTER para confirmar.
4. Oprima START / STOP y coloque las manos suavemente sobre los sensores en la manija de sensor de pulso.
5. Una señal sonará y los cálculos se mostrarán.

NOTA: Durante la MEDICION DE GRASA CORPORAL y para asegurar un resultado preciso, coloque ambas palmas suavemente en los sensores. Si no se recibe ninguna señal, aparecerá ERROR2. Por favor, oprima START / STOP para volver a intentarlo.

Una vez que se complete la prueba, oprima UP/DOWN para salir de esta función y seleccionar otro programa. Los resultados de las pruebas demostrarán: FAT%, BMR (tasa metabólica basal), el BMI (Índice de Masa Corporal), y la constitución corporal.

Body Shape		Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Age/ Gender	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%	
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%	
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%	
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%	

Program de RECUPERACION de pulso



Ejemplo de resultado

Cómo obtener datos de RECUPERACIÓN:

La prueba de RECUPERACION de pulso compara su ritmo cardíaco antes y después del ejercicio. Proporciona datos que miden la capacidad general de su cuerpo para volver a un estado de reposo después de la actividad del ejercicio.

1. Oprima RECOVERY.
2. Coloque ambas manos suavemente sobre los sensores de la manija de sensor de pulso. El monitor empezará a leer el pulso.
3. Antes de terminar su ejercicio y siempre que esté listo para sus datos de RECUPERACION, oprima RECOVERY nuevamente, y se iniciará la cuenta regresiva en la ventanilla de tiempo, 1 minuto (60 segundos) .
4. Mantenga ambas manos durante todo 1 minuto para una lectura exacta.
5. Una señal sonará y los segundos datos se mostrarán con el resultado de la prueba (F1-F6).

GUÍA DE RESULTADO: F1 = F2 = Excelente Muy bueno F3 = Regular F4 = Bueno F5 = Pobre F6 = Muy Pobre
Una vez que termine la prueba, oprima UP/DOWN para salir de esta función y seleccionar otro programa



Resolución de problemas

(DESPUÉS DE MONTAJE COMPLETO)

Zona de Problema	Resolución
SEÑAL DEL PULSO DE MANO	Si el monitor <u>no está detectando la señal del pulso de mano</u> (o muestra valores anormales), por favor proceda a realizar lo siguiente: 1. Humedezca ligeramente las palmas de sus manos con agua para que el sensor detecte la señal del pulso. 2. No apriete el sensor demasiado fuerte. Solo aplique presión moderada. El apretar el sensor demasiado fuerte restringe la detección de su pulso. 3. Para prevenir interferencia, elimine el uso de anillos o joyas. 4. Verifique y asegúrese que todos los cables de la señal del pulso de mano estén conectados correctamente y sin daños. Es posible que necesite referirse a las direcciones de instalación/montaje para los cables de la señal del pulso en el manual de usuario.
CALORÍAS/DISTANCIA/ TIEMPO/(ECT.)	Si el monitor <u>no está mostrando las funciones de CALORÍAS/DISTANCIA/TIEMPO/ (ECT.)</u> (o muestra valores anormales), por favor proceda a realizar lo siguiente: 1. Verifique y asegúrese que todos los cables del monitor para el sensor estén conectados correctamente y sin daños. Es posible que necesite referirse a las direcciones de instalación/montaje para los cables del sensor en el manual de usuario.
PANTALLA DEL MONITOR	Si la pantalla del monitor <u>está en blanco y no hay visualización de datos</u> (o no enciende), por favor proceda a realizar lo siguiente: 1. Verifique y asegúrese que todos los cables del sensor estén conectados correctamente y sin daños. 2. Verifique y asegúrese que el Adaptador* o Baterías* esté conectado de manera correcta o completamente cargadas. *Por favor revise su manual de usuario para determinar si su modelo utiliza uno u otro, un Adaptador o Baterías para encender su aparato.

Para su seguridad, por favor, no tire esta hoja de resolución de problemas o el Manual de Usuario. Guárdelos en un lugar seguro donde pueda acceder/referirse a ellos en cualquier momento.

Ejercicios de Flexibilidad

Los siguientes ejercicios de flexibilidad se proporcionan a usted como un medio para evitar lesiones mientras que estas haciendo ejercicio. Un calentamiento adecuado reduce la posibilidad de lesionarse los músculos mientras que estas haciendo ejercicio. Por favor tómese el tiempo para hacer estos ejercicios de flexibilidad antes y después que haga ejercicio.



Estiramiento de la Ingle

1. Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntos.
2. Mantenga los tobillos y flexione las caderas (mantenga la espalda recta) mientras presiona las rodillas hacia el suelo con los codos.



Estiramiento de los Isquiotibiales

1. Siéntese con su pierna izquierda extendida y doble su pierna derecha en la rodilla mientras que se coloca la planta del pie derecho contra la parte interna del muslo de la pierna extendida.
2. Flexiona al pie de la pierna extendida (dedos de los pies apuntando hacia el techo) y suavemente incline hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda recta.
3. Alcance sus manos sobre la pierna extendida en la medida de lo posible y luego cambie de pierna y repita.



Flexión del Tronco

1. Siéntese con la pierna extendida y doble su rodilla derecha al cruzar la pierna derecha sobre la pierna izquierda. Su pie derecho debe estar en el piso al lado de su rodilla izquierda.
2. Coloque su brazo izquierdo en la parte externa de su pierna derecha y tire la pierna contra el tronco mientras que gira a la derecha. Coloque su mano derecha en el suelo detrás de los glúteos. Cambie la posición de la pierna y repita.



Estiramiento de Cadera

1. Acuéstese y levante la pierna derecha al cierre de las dos manos en la parte posterior de la rodilla. Mantenga la pierna izquierda estirada.
2. Tire suavemente de la pierna derecha hacia el tronco sin levantar la parte superior del cuerpo. Cambie la posición de las piernas y repita.



Estiramiento de Cuadriceps

1. Pararse en la pierna izquierda y use su mano izquierda para soportar se en una pared fija.
2. Flexione la pierna derecha hacia atrás, sujete el tobillo o el pie con la mano derecha y jale su pie hacia los glúteos. Mantenga su espalda recta y la rodilla derecha hacia abajo. Repita con la otra pierna.

Ejercicios de Flexibilidad



La Flexión del Tronco, de Tumbado

1. Asuma la posición mostrada en la foto; en sus manos y rodillas. Estire las manos delante de usted y luego, lentamente comience a retirar las hacia atrás con su cuerpo a medida y dirija su barbilla a la espalda hacia arriba.
2. Volver a la posición inicial lentamente.

Estiramiento de Hombros

1. Lleve su mano derecha sobre su hombro derecho a la superior de la espalda y llevar su mano izquierda debajo de su hombro izquierdo a la parte trasera superior.
2. Trate de llegar a su alcance. Si no son capaces de llegar de su mano, use una toalla como una extensión de sus manos y tire suavemente de un lado hacia el otro. Cambie la posición de brazo y repita.



Estiramiento de la Pantorrilla

1. Coloque las dos manos contra la pared para ayudar a su equilibrio. Pulse el balón de su pie izquierdo contra la pared y el talón del pie que descansaba sobre el piso (asegúrese de que su rodilla izquierda está doblada).
2. Poco a poco comience a enderezar la rodilla izquierda y usted sentirá los músculos de su estiramiento de la pantorrilla izquierda. Cambie de posición de las piernas y repita.





Proof of purchase

Gracias por elegir



Modelo BRM8981

Por favor, rellene la información abajo y guarde este manual junto con su recibo de compra como comprobante de su compra.

Número de serie:

Fecha de compra:

Ubicación de la Tienda:

Body Flex Sports Inc.
21717 Ferrero Parkway
Walnut, CA 91789

Teléfono: (888) 266-6789
Fax: (909) 598-6707
Correo electrónico: info@bodyflexsports.com

