



PRODUCT MANUAL

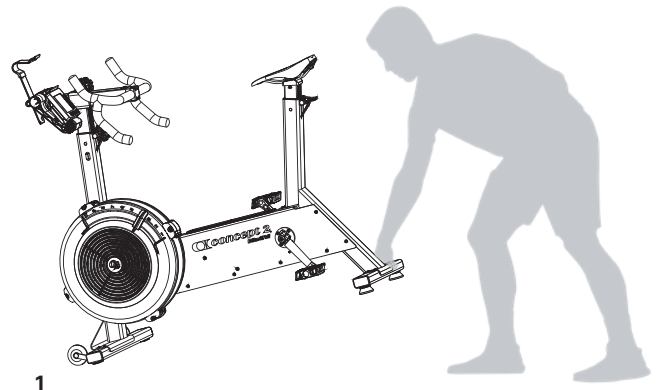
 **concept 2**[®]

BikeERG

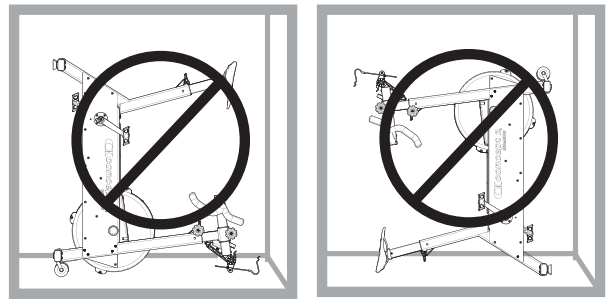


Notas Importantes de Uso y Seguridad

- La máquina debería utilizarse en una superficie estable y nivelada. La pata trasera tiene tacos niveladores que se pueden ajustar si es necesario.
- Para mover la BikeErg, coge la pata trasera y álzala hasta que las ruedecillas comiencen a rodar.
- La BikeErg está destinada para su uso en interior.
- Verifica que los tornillos están apretados de acuerdo a la sección de Mantenimiento en la página 17.
- El uso de esta máquina con alguna pieza desgastada o debilitada puede resultar lesivo para el usuario.
- En caso de duda sobre el estado de cualquier pieza, Concept2 recomienda encarecidamente que reemplaces la pieza de forma inmediata con recambios originales de Concept2. La utilización de otras piezas de recambio puede provocar lesiones o un pobre rendimiento de la máquina.
- Mantén a los niños, las mascotas y los dedos alejados de los pedales. Los pedales pueden causar lesiones.
- No pongas la BikeErg de pie sobre un extremo ya que la BikeErg puede volcar.
- Realiza el mantenimiento adecuado tal y como se describe en la sección de Mantenimiento de la página 17.

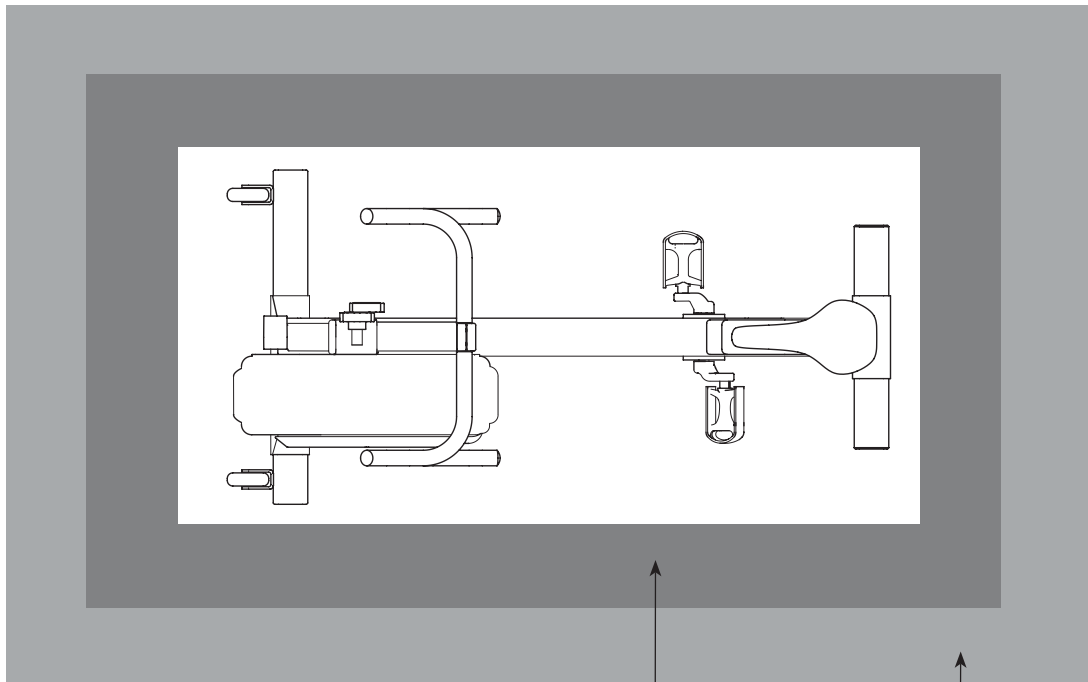


1



2

DIMENSIONES DEL PRODUCTO



LÍMITE DE PESO
300 lb
136 kg

DIMENSIONES DE LA MÁQUINA
24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

ÁREA DE ENTRENAMIENTO
48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

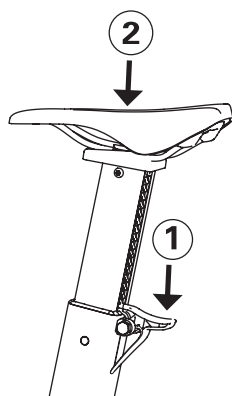
ÁREA LIBRE
72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

Ajustando la BikeErg

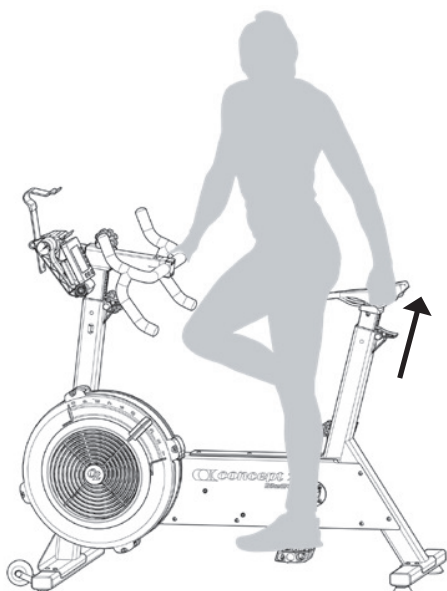
La BikeErg proporciona una variedad de ajustes para el sillín y el manillar para que puedas encontrar la postura más cómoda y efectiva para ti.

CÓMO AJUSTAR EL SILLÍN

1. Afloja la palanca (1) y baja el sillín (2). Para regular de forma precisa la posición horizontal y el ángulo del sillín, puedes hacer ajustes utilizando una llave de 14 mm (no incluida).



2. Móntate en la BikeErg.
3. Con el talón apoyado en el pedal inferior y tu pierna recta, tira del sillín hasta que toque tu cuerpo.



4. Debería haber una pequeña flexión en tu pierna cuando pedaleas.

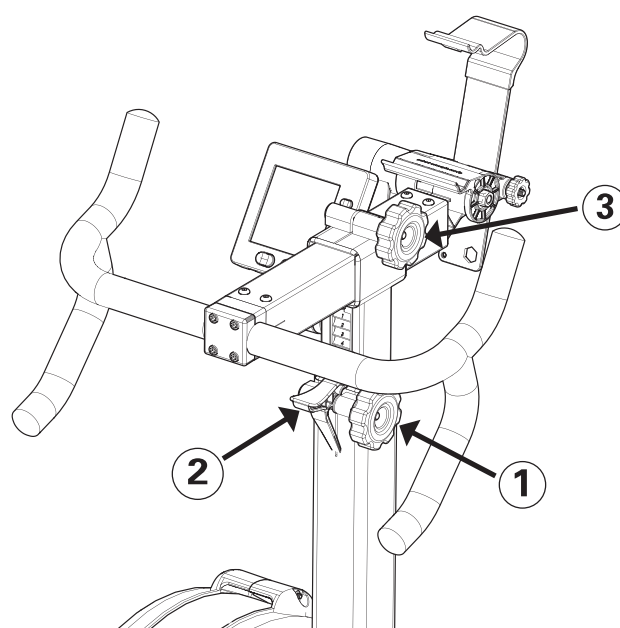
CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR

Para ajustar la altura del manillar:

1. Afloja la rueda de ajuste (1).
 - Para bajar: suelta el trinquete pulsando la palanca (2) y luego empuja el manillar hacia abajo.
 - Para subir: simplemente tira hacia arriba hasta la altura deseada.
2. Aprieta la rueda de ajuste (1).

Para ajustar horizontalmente:

1. Suelta la rueda de ajuste (3).
 - Desliza el manillar adelante o atrás según convenga.
2. Aprieta la rueda de ajuste (3).



Para más información sobre el uso de la BikeErg, incluyendo consejos y pautas de entrenamiento, Online Logbook y más, visita concept2.com/start.

ANTES DE TU PRIMER ENTRENAMIENTO

Consulta a un médico. Asegúrate de que no resulta peligroso para ti emprender un programa de ejercicio intenso.



¡AVISO!

El sobre-ejercicio puede causar lesiones graves o fallecimiento. Si te sientes débil, para el ejercicio inmediatamente.

Comenzando

1. Al principio haz entrenamientos cortos y suaves, para que tu cuerpo se acostumbre al nuevo ejercicio.
2. Incrementa gradualmente el tiempo de pedaleo y la intensidad durante las dos primeras semanas. Como cualquier otra actividad física, si aumentas el volumen y la intensidad demasiado rápido, no calientas como es debido, o tienes una mala técnica, incrementarás el riesgo de lesiones.

INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Resistencia Controlada por el Usuario

- La BikeErg te ofrece dos formas de administrar la resistencia que sientes y la intensidad resultante de tu entrenamiento: la palanca de regulación y tu cadencia de pedaleo. Un incremento en cualquiera de las dos aumentará la resistencia percibida y, si incrementas ambas, la resistencia aumentará aún más rápidamente.
- Puedes pedalear tan fuerte o tan suave como desees. La BikeErg no te forzará a trabajar a ningún nivel de intensidad determinado. Según te esfuerces más en tu pedalada, más rápido irás, producirás más vatios y quemarás más calorías. Todos estos valores se medirán y mostrarán en el PM5.

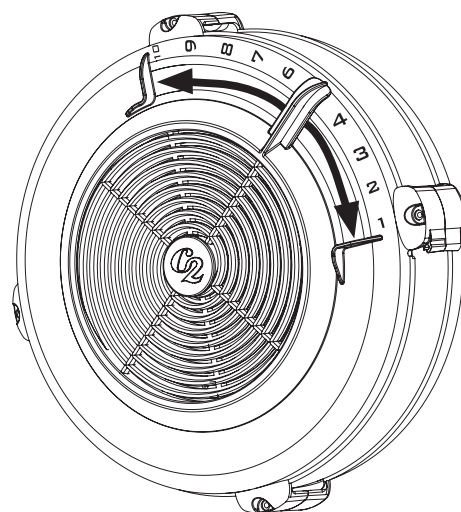
Determinaciones de la Palanca del Ventilador

La BikeErg dispone de una palanca con determinaciones del 1 al 10. Los números más altos ofrecen la sensación de estar pedaleando con un desarrollo más duro. Los números más bajos se sienten como pedalear con un desarrollo más suave.

Para la puesta en forma general y para un buen entrenamiento aeróbico, utiliza una determinación de la palanca en la que puedas mantener una cadencia de 60 a 80 rpm.

Drag Factor (Factor de Resistencia)

La escala de determinación de la palanca de 1-10 es una rápida referencia para determinar la "carga". Una forma más precisa de afinar la "carga" es mirando el Drag Factor, que es una medida de la resistencia de aire dentro del ventilador. Puedes ver el Drag Factor en el PM en Menú Principal > Más Opciones > Mostrar Drag Factor. La BikeErg ofrece una gama de drag factor de aproximadamente 40 a 210.



Calibración

La BikeErg te solicitará periódicamente que confirmes la calibración, incluyendo siempre que programes una distancia que forme parte de nuestro Online World Ranking. El proceso es simple y el PM5 te guiará a través del mismo. Para confirmar la calibración o hacer una calibración completa en cualquier otro momento, pulsa Más Opciones > Servicios > Utilidades de Calibración.

Después de trasladar la BikeErg a una nueva localización, confirma la calibración para asegurar la exactitud de los resultados.

Para más información sobre el uso de la BikeErg, incluyendo consejos y pautas de entrenamiento, Online Logbook y más, visita concept2.com/start.

MANTENIMIENTO

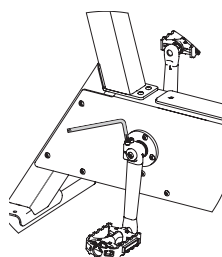
ESQUEMA DE MANTENIMIENTO RECOMENDADO

Tras cinco horas de uso

- Comprueba que todos los tornillos están apretados.

Diariamente

- Limpia el sillín, el manillar, la estructura y la cubierta del ventilador con un paño y un limpiador después de cada uso.
- No utilices lejía o abrasivos.

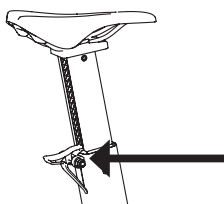


Cada 250 horas de uso

- Comprueba que las bielas están bien apretadas al eje. Aprieta el tornillo de sujeción si es necesario utilizando la llave proporcionada con la BikeErg. Mira la ilustración.
- Comprueba que todos los tornillos están apretados.
- Comprueba con una linterna si hay polvo dentro del ventilador. Pasa la aspiradora si es necesario. Mira la ilustración de la derecha. Verifica la calibración tras la limpieza. En el PM ve a Menú Principal > Más Opciones > Servicios > Calibración.

Según sea Necesario

Comprueba el ajuste de la tija del sillín. La tija debería moverse arriba y abajo aplicando una ligera presión. Se puede ajustar la tija del sillín usando una llave 1/2" (no incluida) tal y como se muestra.



INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Las BikeErgs Concept2 están respaldadas por una garantía limitada de 2 años y de 5 años. Para una información completa sobre la garantía en EE.UU. y Canadá, visita concept2.com/warranty.

Nota: La garantía no cubre el uso de la BikeErg con partes o accesorios de terceros.

Para información sobre la garantía fuera de EE.UU. y Canadá, contacta con el distribuidor autorizado de Concept2 en tu territorio. Puedes encontrar una lista de distribuidores autorizados de Concept2 en concept2.com/international. Si no encuentras un distribuidor local en tu territorio visita concept2.com o envía un email a info@concept2.com.

⚠ ¡AVISO! El nivel de seguridad de la máquina sólo se puede mantener si es examinada regularmente en busca de daños o desgastes. Reemplaza los componentes defectuosos inmediatamente para garantizar la seguridad o deja la bici sin usar hasta repararla.

ABRIR Y LIMPIAR EL VENTICADOR

