

BICICLETA DE FITNESS DE INTERIOR

MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN:

ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO, SIGA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y LEA TODAS LAS PRECAUCIONES. LUEGO CONSERVE ESTE COMPROBANTE PARA FUTURA REFERENCIA.

Nota: Lea atentamente este manual del producto antes de instalar o utilizar nuestros productos.



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

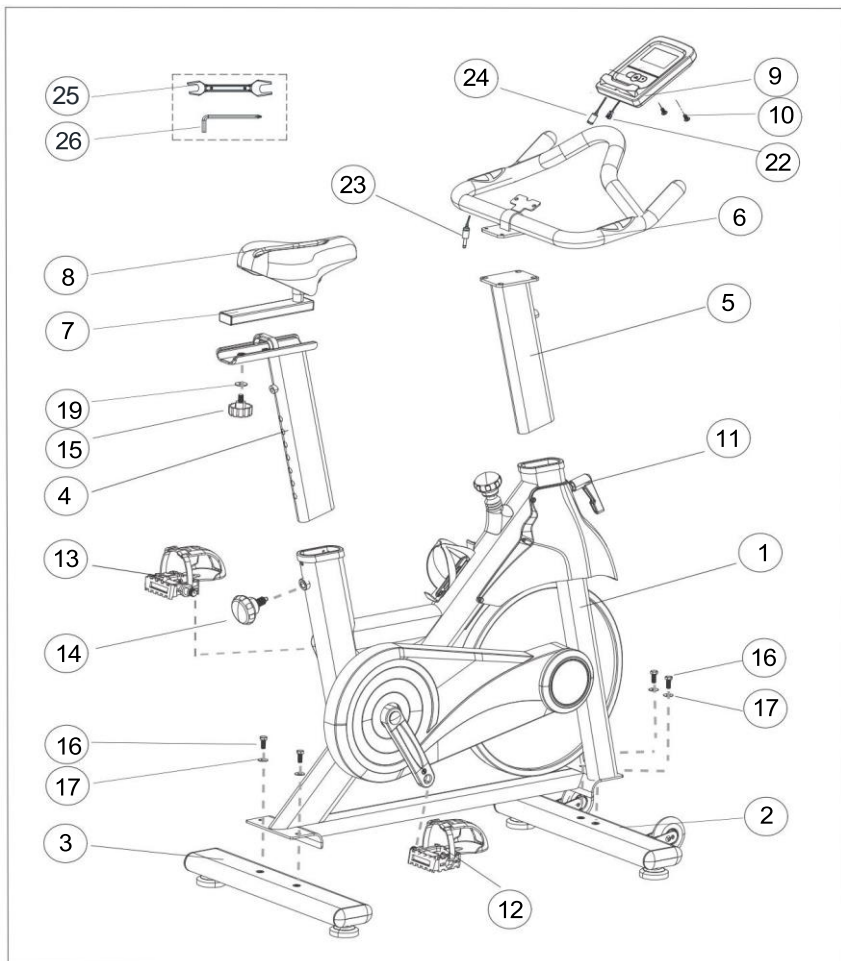
ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES GRAVES, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES USO DEL EQUIPO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DISEÑADA SOLO PARA USO DOMÉSTICO

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Seguridad y El uso eficiente sólo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se utiliza. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene cualquier condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o impedir Le impide usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Presta atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar tu salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si usted Si experimenta alguna de estas afecciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo está diseñado para uso de adultos solo.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del... Si el equipo está en uso, deténgalo. No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda queden atrapados en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
10. Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.
11. Este sistema de frenos del equipo no es relevante.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda.

DIBUJO DESCUBIERTO

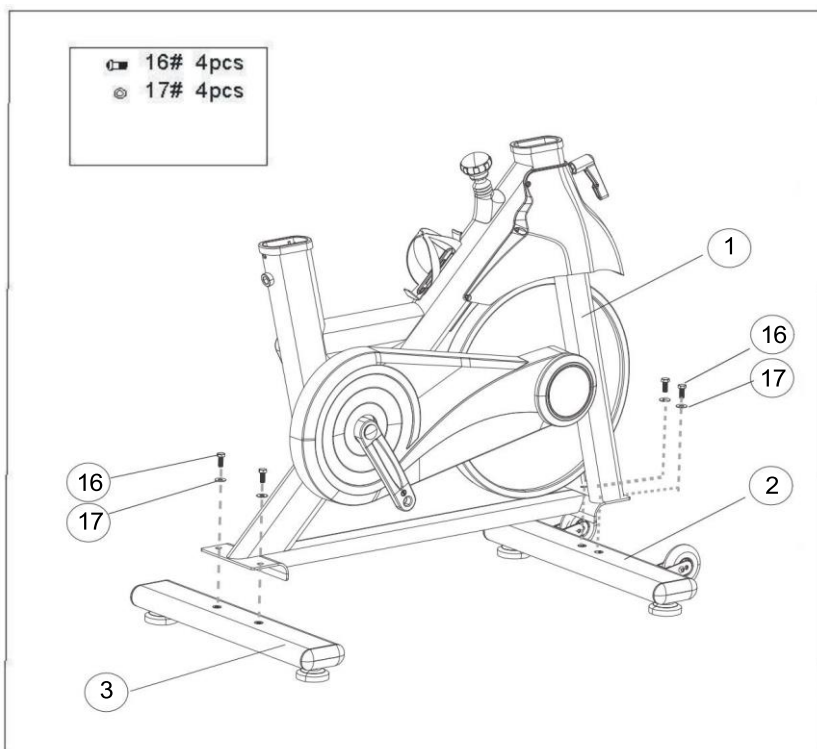


LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD.	NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD.
1	Cuerpo principal	Asamblea	1	14	Perilla de ajuste	M16	1
2	Estabilizador delantero	Asamblea	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
3	estabilizador trasero	Asamblea	1	16	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	M8X20	4
4	Tija de sillín	Asamblea	1	17	Arandela plana	D8	4
5	Poste de manija	Asamblea	1	18	Cable de señal A	Asamblea	1
6	Marco de manija	Asamblea	1	19	Arandela plana	D10	1
7	Marco de ajuste del sillín	Asamblea	1	20	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	M8X12	4
8	Sillín	Asamblea	1	21	Arandela de resorte	Ø8,5	4
9	Monitor	Cuadrado	1	22	Cable de señal B	Asamblea	1
10	Tornillo autorroscante	M5X10	2	23	Cable de señal-C	Asamblea	1
11	Pasador de tracción en forma de 7	M16	1	24	Cable de señal-D	Asamblea	1
12	Pedal derecho	R	1	25	Llave abierta	13-15	1
13	Pedal izquierdo	Yo	1	26	Llave hexagonal interior	D5	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

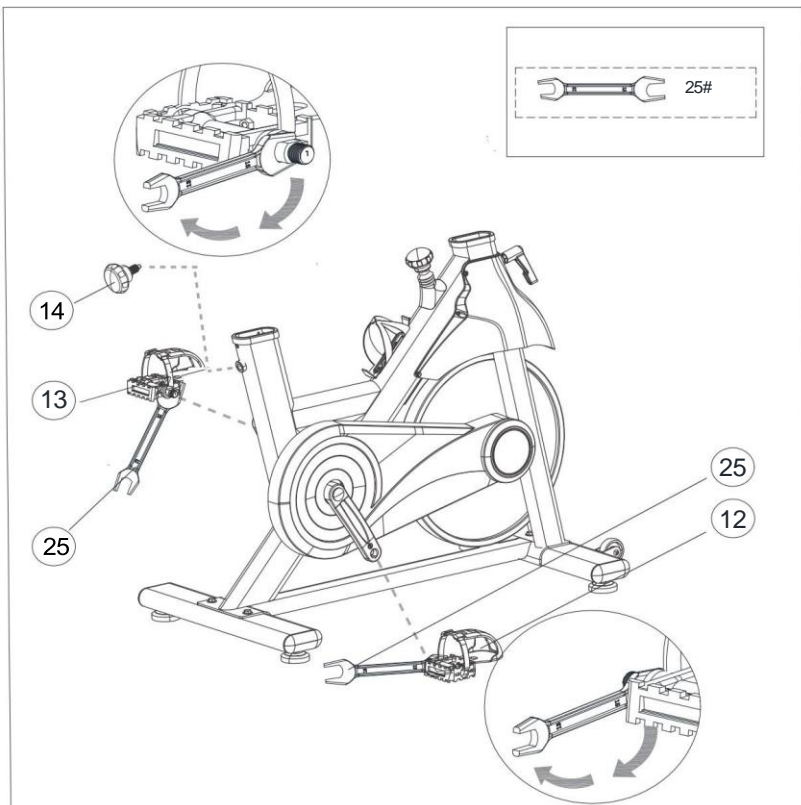


El estabilizador delantero (2) se fija al cuerpo principal (1) con un tornillo de cabeza hexagonal (16), plano Arandelas (17) y se fijan con una llave hexagonal interior (25). Nota: Las ruedas de movimiento del estabilizador delantero (2) están orientadas hacia adelante, como se muestra.

De manera similar, el estabilizador trasero (3) se fija al cuerpo principal (1) con un tornillo de cabeza hexagonal (16), arandelas planas (17) y se fija con una llave hexagonal interna (25).

Atención: Los ajustadores de pie en el estabilizador trasero (3) pueden ajustar la máquina al suelo suavemente. Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador delantero (2) pueden mover la máquina en una distancia corta.

PASO 2



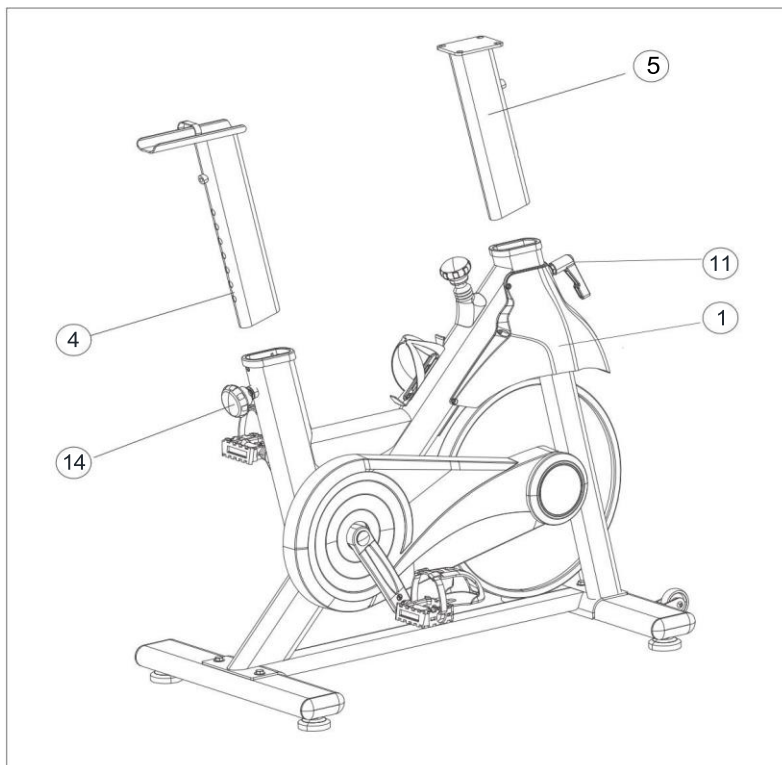
Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta (25)

.Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

De manera similar, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta. Llave (25). Nota: apretar en sentido antihorario.

Las perillas de ajuste (14) están instaladas en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1), respectivamente. Tenga en cuenta que no es necesario apretarlas en este momento.

PASO 3

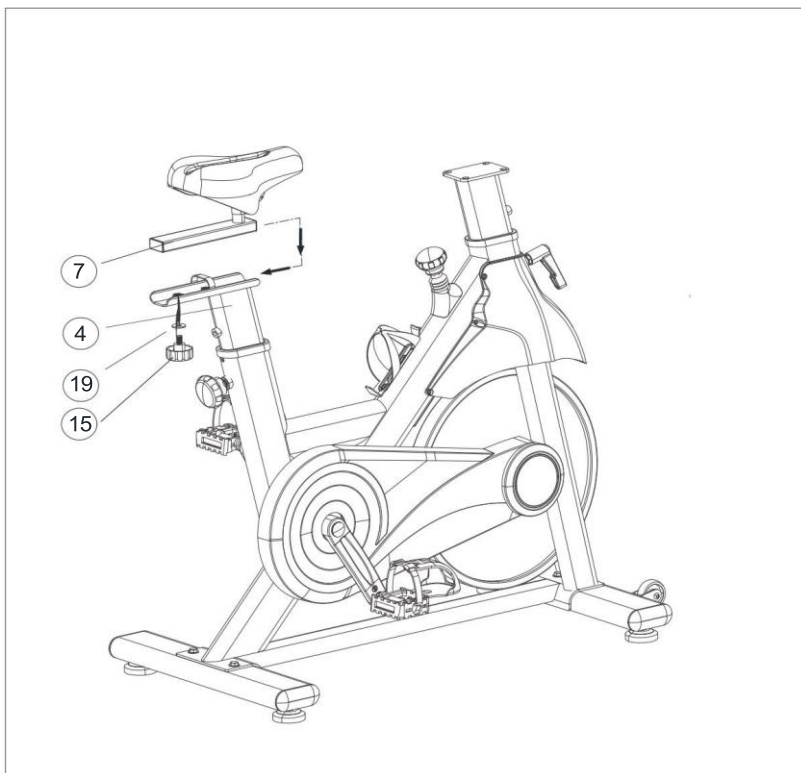


Inserte el poste del sillín (4) en el cuerpo principal (1), tire de la perilla de ajuste (14) y la perilla de ajuste (14) se inserta automáticamente en el orificio correspondiente del poste del sillín (4).

De la misma manera, inserte la varilla de tracción (5) en el cuerpo principal (1) y la perilla en forma de L (11) de modo que la perilla de ajuste (11) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente de la varilla de tracción (5).

Nota: Tire de la perilla de ajuste (14) para ajustar la altura del tubo del sillín (4), y la perilla en forma de L (11) para ajustar la altura del tubo del manillar (5). Después del ajuste, es necesario apretar las perillas de ajuste (14) y (11).

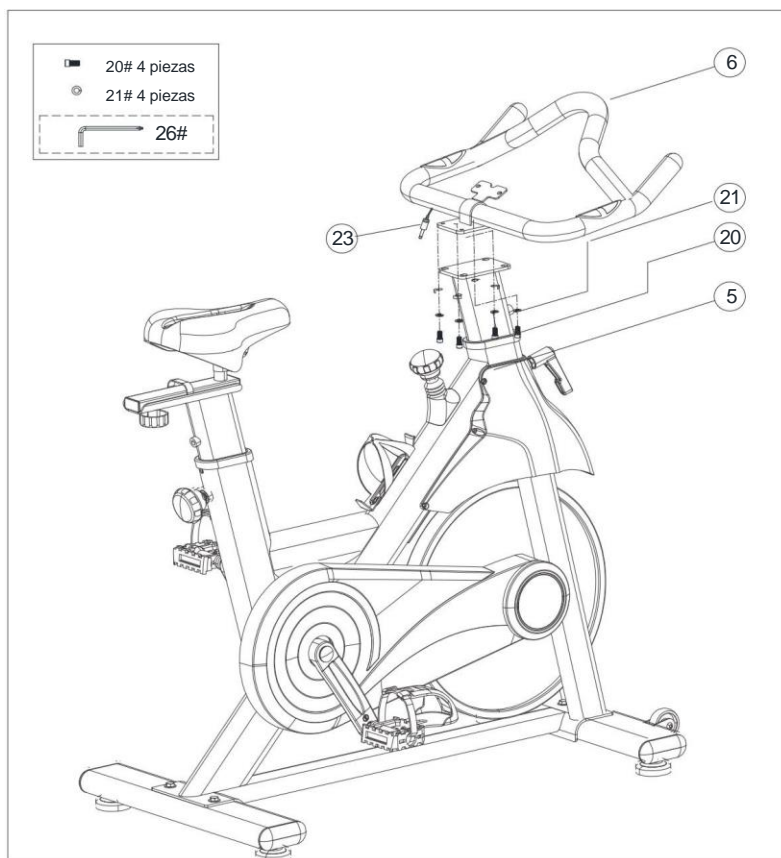
PASO 4



El marco de ajuste del asiento (7) se instala en el poste del asiento (4) y se fija con una arandela plana (19) y una tuerca de ajuste (15).

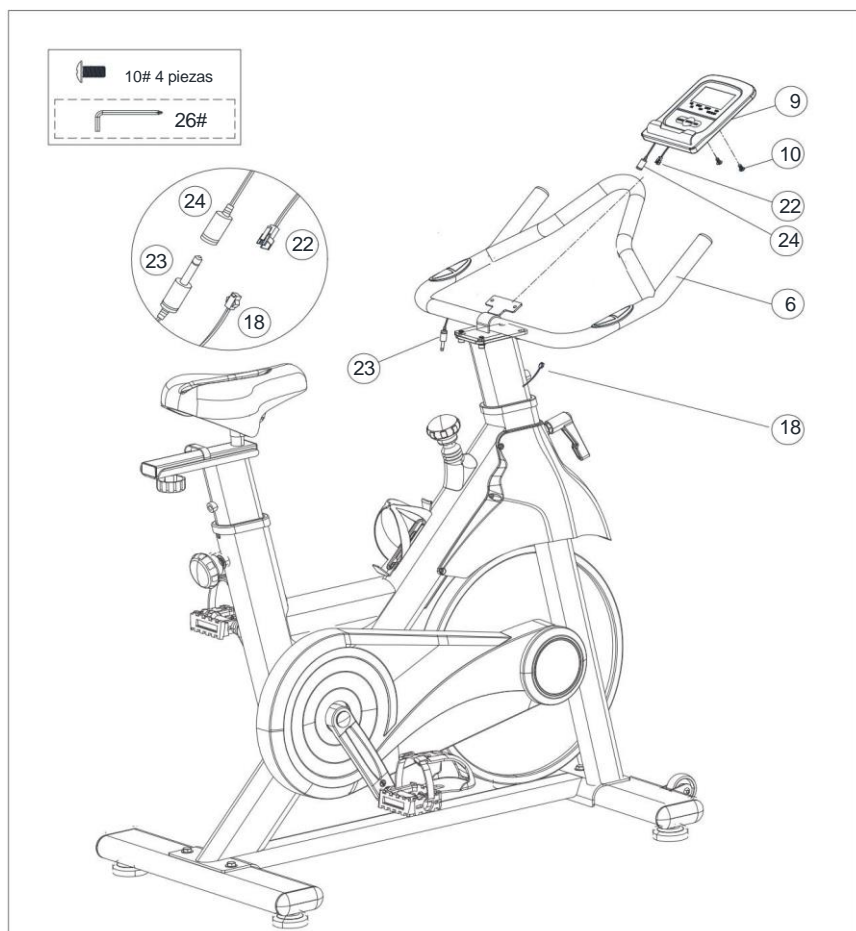
Nota: Afloje la tuerca de ajuste (15) para ajustar la posición del marco de ajuste del asiento (7) a la posición correspondiente. Es necesario apretar la tuerca de ajuste (15) antes de usar.

PASO 5



Preinstale los pernos (20) y las arandelas elásticas (21) como se muestra en la figura, colóquelos en el suelo y en un lugar de fácil acceso, coloque el pasamanos (6) en la cánula frontal (5), y Alinee bien los orificios. Luego, atornille los pernos ensamblados varias vueltas a mano e instale cuatro juegos de pernos en fila. Una vez instalados los pernos, ajuste el reposabrazos y, finalmente, use el hexágono interior llave (26) para fijar el apoyabrazos.

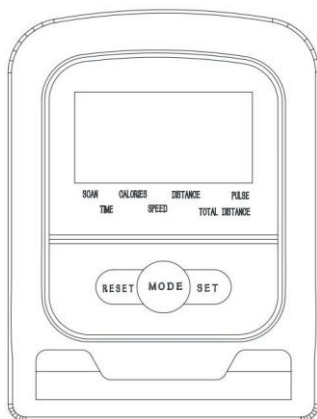
PASO 6



Primero coloque el reloj electrónico (9) en la placa de fijación del reloj electrónico del apoyabrazos (6), y use el tornillo (10) para instalar el reloj electrónico en la placa de fijación; A (18) está conectado a la línea de inducción B (22) y C (23) está conectado a la línea de inducción D (24), y las interfaces son correspondientes.

PRECAUCIÓN: antes de usar, confirme nuevamente que cada pieza esté apretada y firme, y que la máquina esté estable en el suelo. 9

FUNCIÓN DE LA COMPUTADORA



A, INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Coloque dos baterías AAA de 1,5 V en la caja de baterías en la parte posterior (después de cada reemplazo de batería, todos los valores serán "0")

B, DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

- 1, escaneo automático (SCAN): abra la pantalla o presione el botón para ingresar al estado SCAN, todos los valores de TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.
pantalla.
- 2, el tiempo de movimiento (TIME): cálculo acumulativo del tiempo de movimiento de 00:00 a 99:59, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor de tiempo. 3, la distancia de movimiento (DIST): cálculo acumulativo del movimiento de 0.0 a 999.9, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el valor de la visualización de la distancia. 4, calorías (CAL): muestra que el consumo acumulado de calorías de 0.0 a 9999, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el valor del estado del valor mostrado. Nota: estos datos son solo una referencia. Descripción aproximada y no se puede utilizar para tratamiento médico.
- 5, la velocidad de movimiento (SPEED): muestra la velocidad actual del atleta, el valor de 0,0-999,9 km / milla / hora.
- 6, Odómetro (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0 a 9999 km.
- 7, Pulso (PUL): frecuencia cardíaca instantánea, 40-240 veces/minuto. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada. y no se puede utilizar para tratamiento médico.
- 8, reinicio: mantenga presionado el botón durante unos 3 segundos, todos los valores volverán a "0", el reloj se puede restablecer.

C, ATENCIÓN

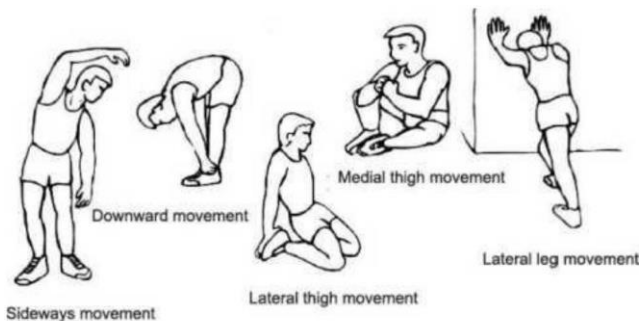
- 1, por ejemplo, la pantalla electrónica no es normal, es necesario volver a instalar la batería para volver a intentarlo, la batería "+", no se puede instalar.
- 2, especificación de la batería: 2 baterías AAA de 1,5 V 3, cuando se desecha la batería, debe retirarse del reloj electrónico y manipularse de manera segura.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

ADEMÁS EL USO DEL EQUIPO PUEDE MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA FITNESS Y EJERCICIO MUSCULO-SAL, PERO TAMBIÉN A TRAVÉS DE UNA DIETA RAZONABLE EL PAPEL DE PUWA EN LA PÉRDIDA DE PESO.

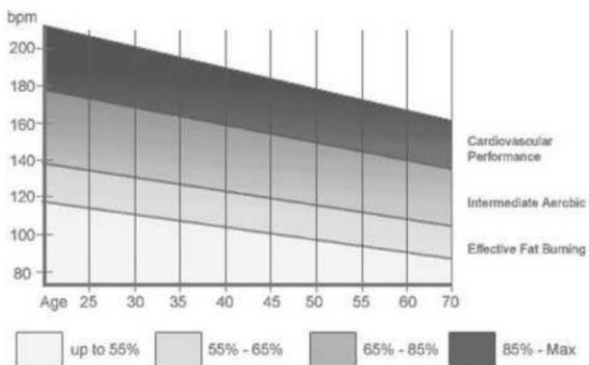
A, calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase de ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo y los músculos. conseguir un buen entrenamiento, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de sufrir calambres o daños musculares durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, realice ejercicios de calentamiento de acuerdo con las siguientes instrucciones: Recomendaciones del entrenamiento, cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos, mientras haces este ejercicio no estires con mucha intensidad, evita dañar los músculos, una vez que los músculos estén dañados, detén la práctica.



B, etapa de entrenamiento

Esta etapa es la fase de entrenamiento formal, después de un largo período de práctica puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. En el proceso de entrenamiento, la clave es realizar el entrenamiento de acuerdo con el entrenamiento. condición y elegir la intensidad de entrenamiento razonable.



Nota: 1b

mantenga la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 1 minuto de entrenamiento, la mayoría La gente al principio del entrenamiento duraba entre 15 y 20 minutos.