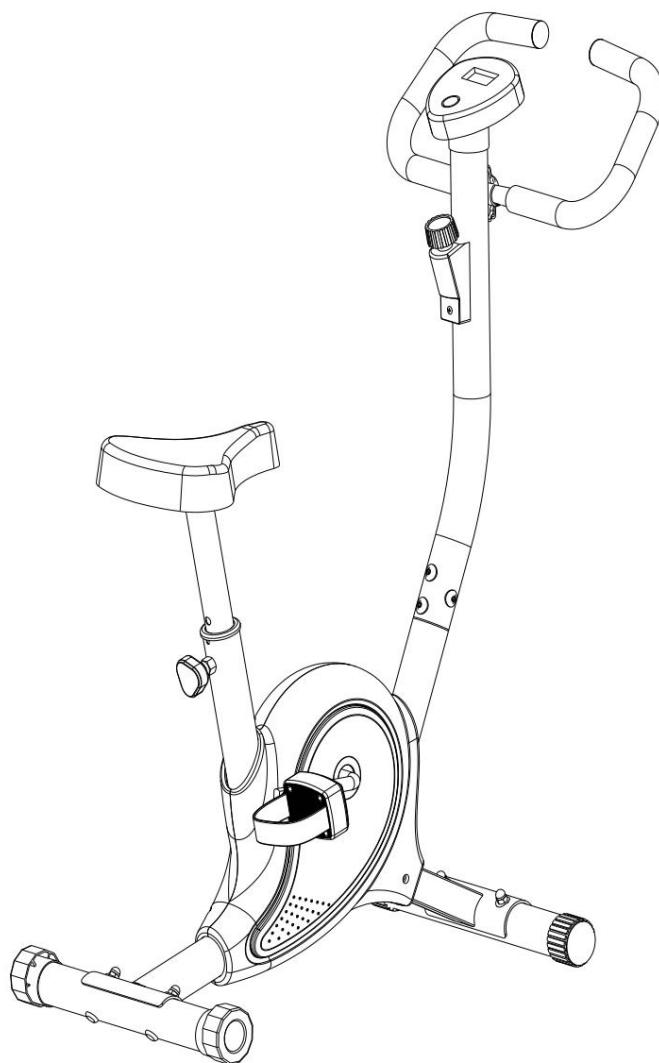


MANUAL DEL USUARIO

Bicicleta de ejercicio



DIBUJO DE CONJUNTO EN VISTA DESPIEZADA

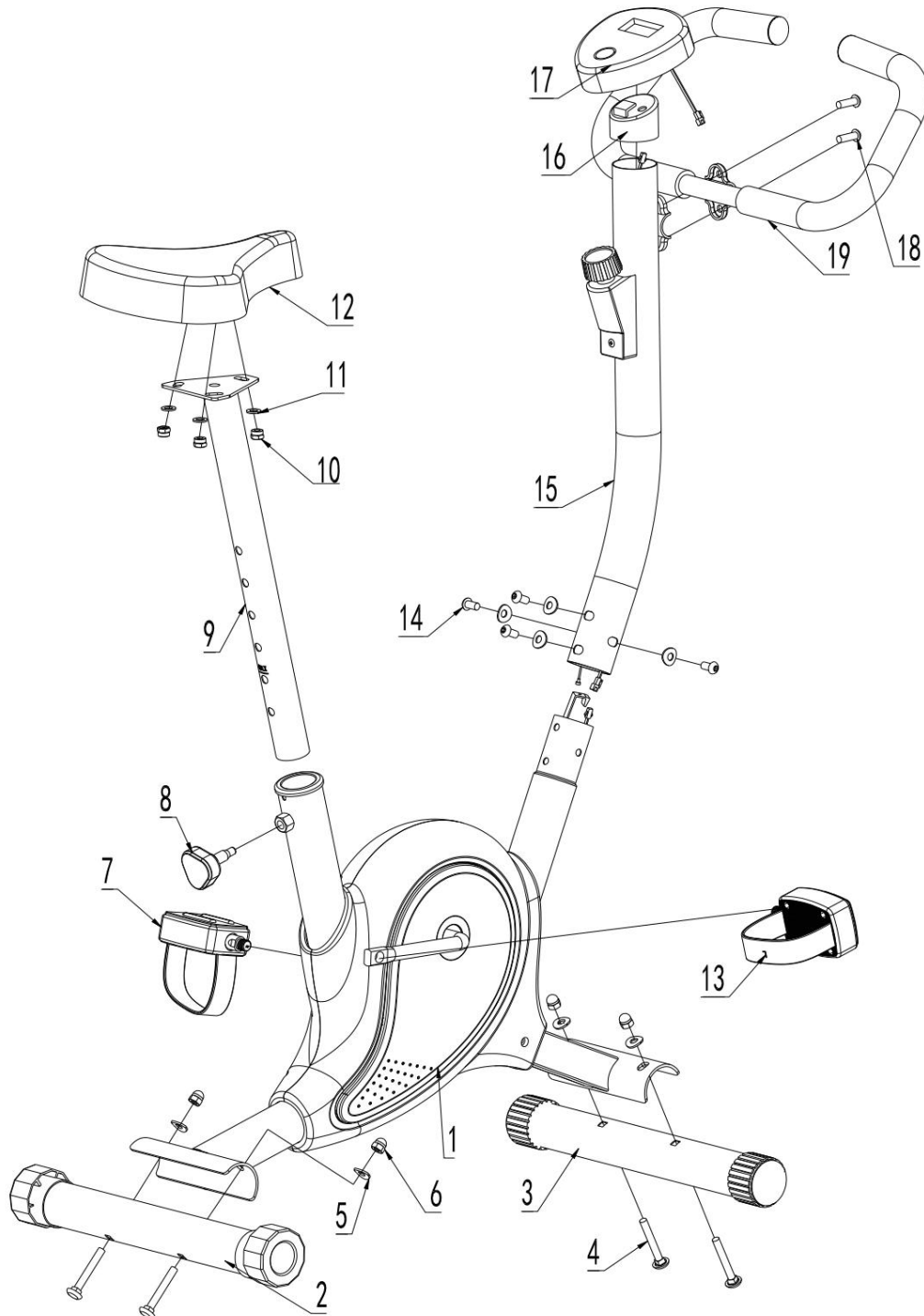


Imagen de repuestos



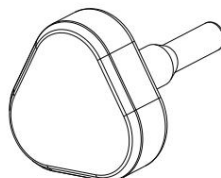
Perno de carruaje



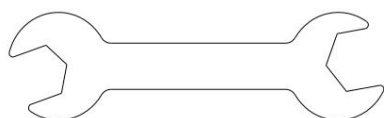
Arandela curva Tuerca abovedada



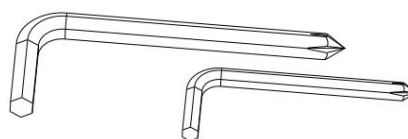
Perno de fijación



Perilla de ajuste



Llave inglesa (13-15)

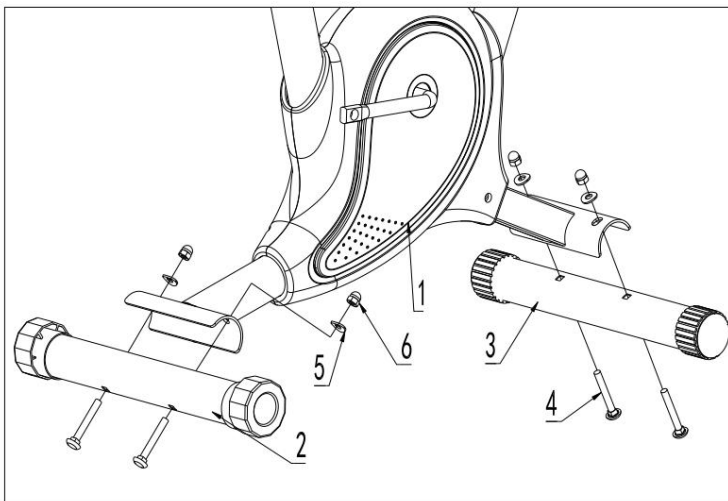


Llave Allen

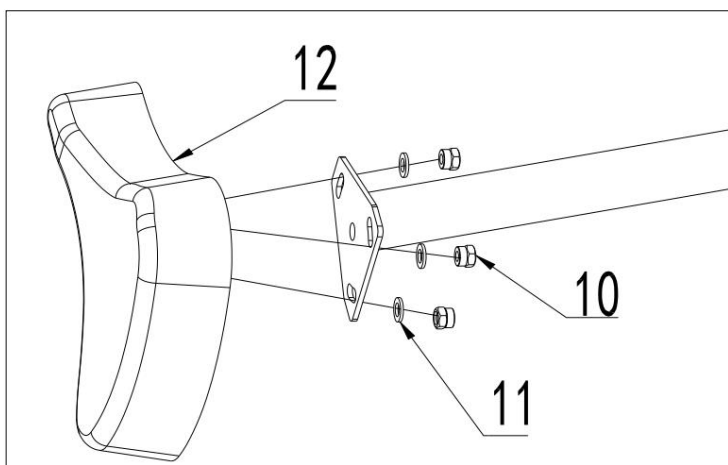
Lista de piezas de repuesto

Lista de piezas de repuesto					
NO.	Descripción	CANTIDAD	NÚM.	Descripción	CANTIDAD
1	Marco principal	1	11	Arandela plana	3
2	Estabilizador trasero	1	12	Asiento	1
3	Estabilizador delantero	1	13	Pedal(R)	1
4	Perno de carruaje	4	14	Perno de fijación	4
5	Arandela curva	8	15	Publicación frontal	1
6	Tuerca abovedada	4	16	Retención de computadora	1
7	Pedal(izq.)	1	17	Computadora	1
8	Perilla de ajuste	1	18	Perno de fijación	2
9	Tija de sillín	1	19	Manillar	1
10	Tuerca Nylock M8	3			

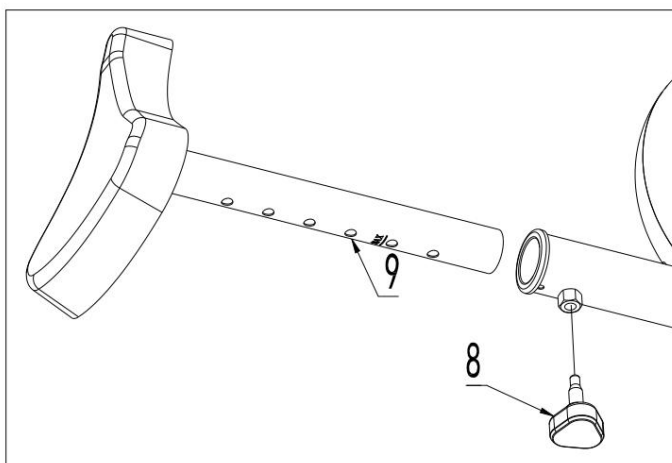
INSTRUCCIONES DE MONTAJE



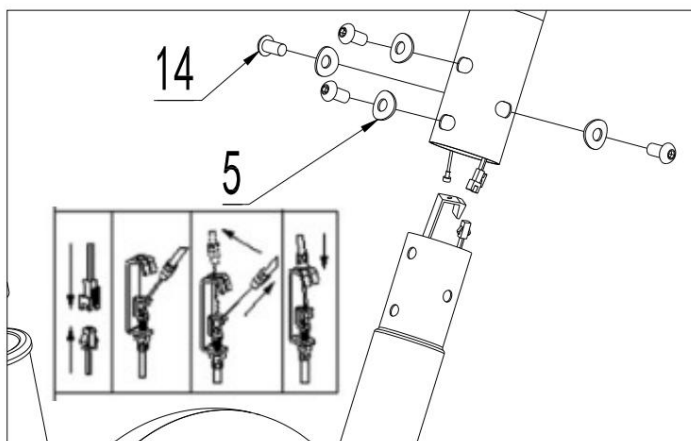
1. Coloque los estabilizadores delanteros (pt. 2) a el marco principal (pt. 1) usando 2 juegos de tuercas abovedadas M8 (pt. 6), arandelas curvas Ø8 (pt. 5) y pernos de carruaje M8x60mm (pt. 4) Deslice el estabilizador trasero (pt.3) en el Marco principal (pt. 1), asegurándose de que el lado abierto del soporte esté hacia arriba, como se muestra, luego fíjelo con 4 arandelas Ø8 (pt. 5), 2 piezas Pernos de carro M8 x 60 mm (parte 4) y 2 juegos de tuercas abovedadas M8 (parte 6).



2. Fije el asiento (pt. 12) al poste del asiento utilizando los tres juegos de arandelas (pt. 11) y tres tuercas Nylock (pt. 10) ubicadas debajo del asiento.



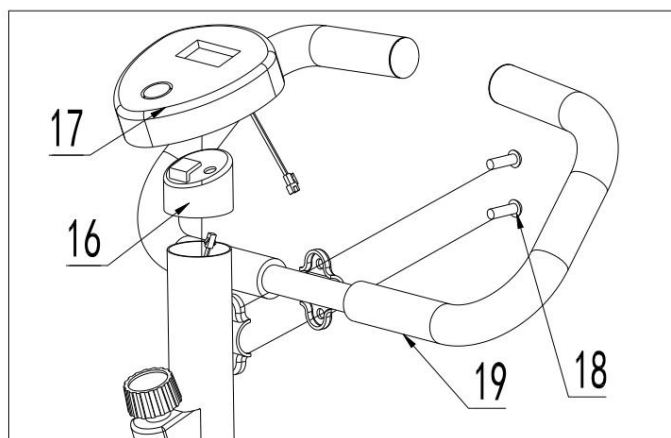
3. Inserte el poste del asiento (pt. 9) en el asiento Coloque la carcasa del poste y alinee los orificios (el ajuste de altura correcto se puede realizar cuando la bicicleta esté completamente ensamblada) Asegure el asiento en su posición con la perilla de ajuste (pt. 8).



4. Tome el poste delantero y únase al poste superior.

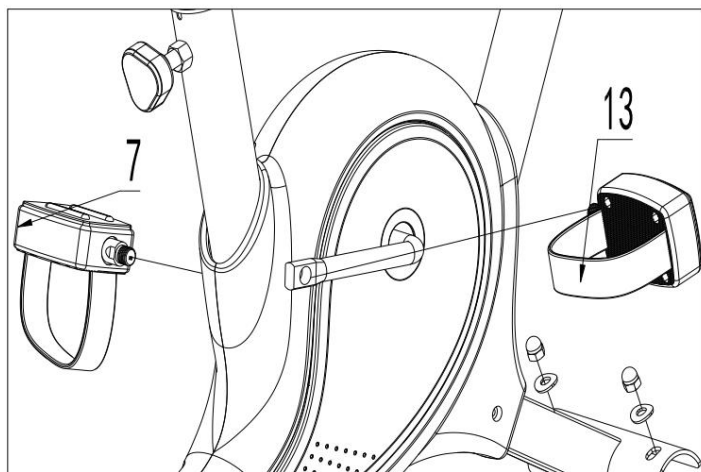
Cable de computadora con cable de computadora inferior. Luego conecte el cable de tensión a El gancho de tensión.

Deslice el poste delantero en la carcasa del poste delantero y luego fíjelo con 4 juegos de pernos de fijación M8 X 15 mm (pt. 14) y arandelas curvas Ø8 (pt. 5).



5. Conecte el cable del sensor de la computadora superior a la parte posterior de la computadora (pt. 17) y luego deslice la computadora (pt. 15) sobre el soporte de la computadora (pt. 16).

Fije el manillar (pt.19) en el poste delantero fijando el perno (pt.18).



6. Fije el pedal (L) (punto 7) en el eje principal .

cuadro por crunch(13-15) en

En sentido contrario a las agujas del reloj, fije el pedal (R)

(pt.13)en el marco principal por crunch

En el sentido de las agujas del reloj.

Monitor



ESCANEAR: Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado:

TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-PULSO-CALORÍAS (repetir)

DST: La distancia de cada entrenamiento se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca

Aparece el horario de verano.

SPD: La velocidad actual se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca DST.

TMR: El tiempo de ejercicio se mostrará presionando la tecla MODE hasta que aparezca la marca TMR.
aparecer..

CAL: Las calorías quemadas se mostrarán presionando la tecla de modo hasta que aparezca la marca cal.
aparecer..

Información importante de seguridad

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

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 correctamente. 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 tienes cualquier condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle del uso correcto del equipo. El consejo de su médico Es esencial si estás tomando medicación. que afecta su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.

3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación mareos, vértigo o náuseas. Si Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su tratamiento. programa de ejercicios.

4. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.

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 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.

6 Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Algunas piezas, como pedales, etc. Es fácil perder el control.

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 comprobar el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, Detenerse. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

9. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapado en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento. Hágalo funcionar lentamente en el Al principio, sujete firmemente el manillar y no deje que su cuerpo se separe del asiento durante el ejercicio.

10 El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase HC Adecuado para uso doméstico, Uso doméstico únicamente. Peso máximo del usuario: 100 kg. El frenado es independiente de la velocidad.

11 El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

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.

Manual

HORA (TMR).....00:00-99:59 MIN

VELOCIDAD (VEL).....0,0-99,9 KM/H

DISTANCIA (horario de verano).....0,00-999,9 KM

CALORÍAS (CAL).....0-9999KCAL

INSTRUCCIONES DEL EJERCICIO

Utilizar tu CICLO DE EJERCICIOS te proporcionará varios beneficios, mejorará tu condición física, tonificará tus músculos y en combinación con una dieta controlada en calorías le ayudará a perder peso.

1. La fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre circule por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá la

Riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento

Debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni sacuda los músculos para estirarlos; si le duele, DETÉNGASE.

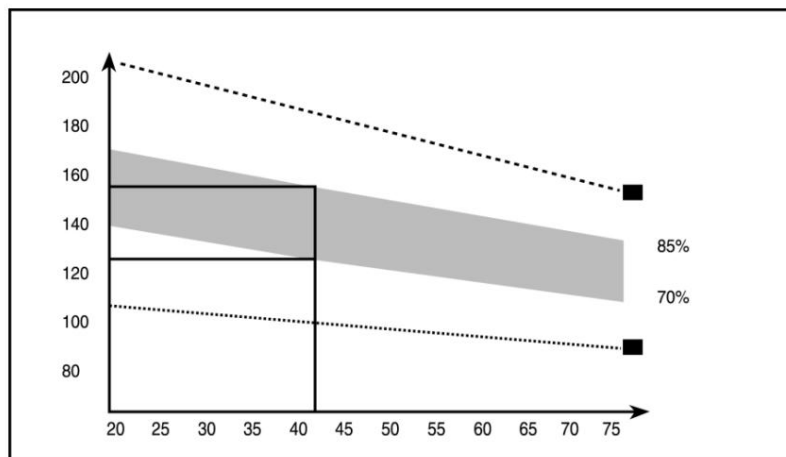


2. La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que pones todo el esfuerzo. Después del uso regular , Los músculos de las piernas se volverán más flexibles.

Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo el proceso. El ritmo de trabajo debe ser constante.

sería suficiente para elevar su ritmo cardíaco a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con unos 15-20 minutos.

3. La fase de relajación

Esta etapa es para permitir que el sistema cardiovascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento.

Por ejemplo, reduzca el ritmo y continúe durante aproximadamente 5 minutos. Ahora debe repetir los ejercicios de estiramiento.

Recuerde nuevamente no forzar ni sacudir los músculos al estirarse. A medida que se ponga en forma, es posible que deba entrenar.

Más largo y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos de manera uniforme.

Durante toda la semana.

4. Detección de fallas

Si no recibe los números que aparecen en su computadora, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras haces tu CICLO DE EJERCICIOS, necesitarás configurar la resistencia bastante alta.

generará más tensión en los músculos de las piernas y puede significar que no podrá entrenar durante tanto tiempo como le gustaría. Si

Si también estás intentando mejorar tu estado físico, debes modificar tu programa de entrenamiento. Debes entrenar lo más rápido posible.

normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes

Aumenta la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más. Tendrás que reducir tu velocidad para mantener tu corazón

tasa en la zona objetivo.

USAR

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento.

Hay 7 orificios en la tija del sillín que permiten una variedad de alturas. Una vez que se haya elegido la altura correcta, vuelva a colocarla.

la perilla de ajuste y apriétela. La perilla de control de tensión le permite modificar la resistencia de los pedales.

Una resistencia alta hace que sea más difícil pedalear; una resistencia baja lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados,

la tensión mientras la bicicleta está en uso.