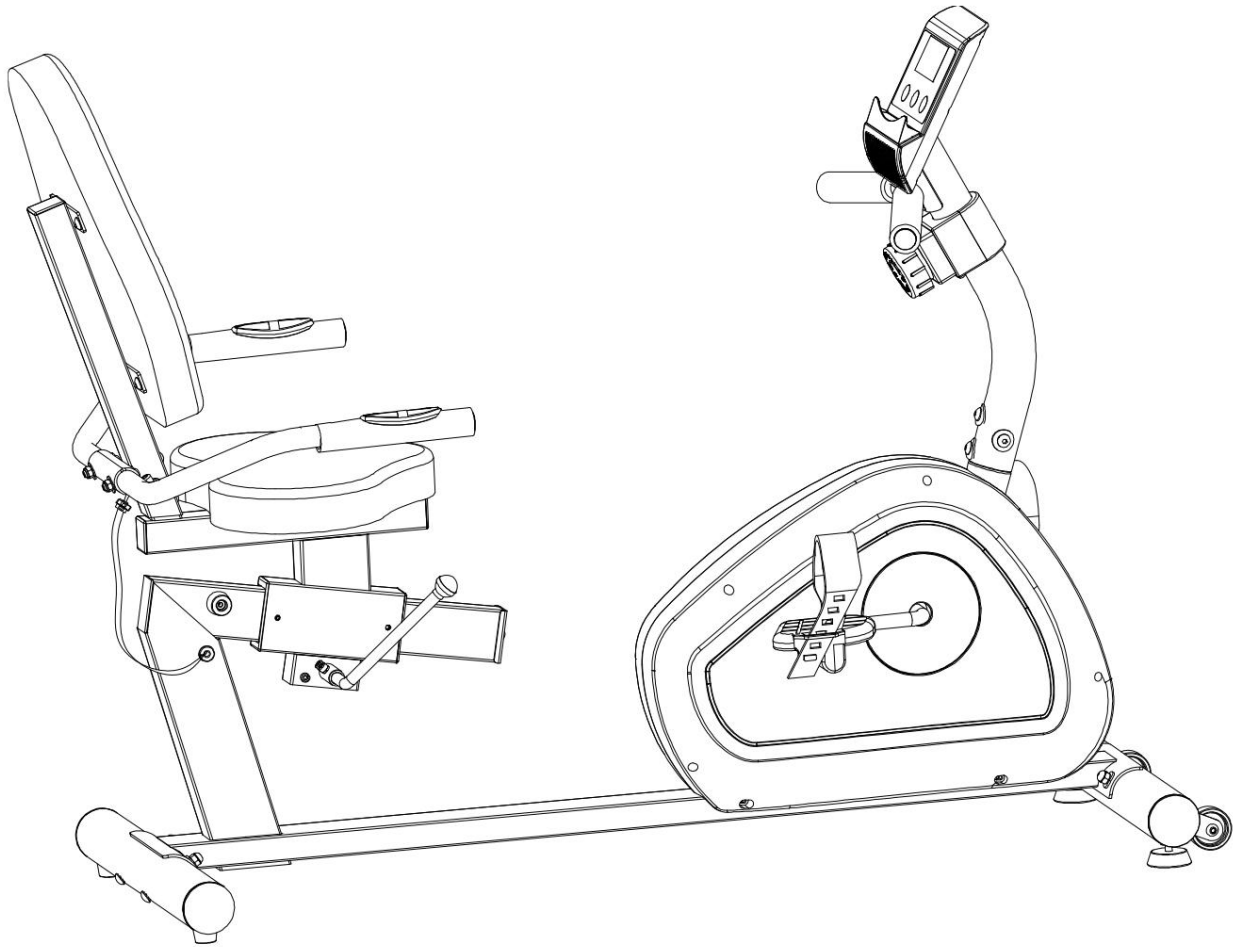


# Bicicleta de ejercicio reclinable



## PRECAUCIÓN

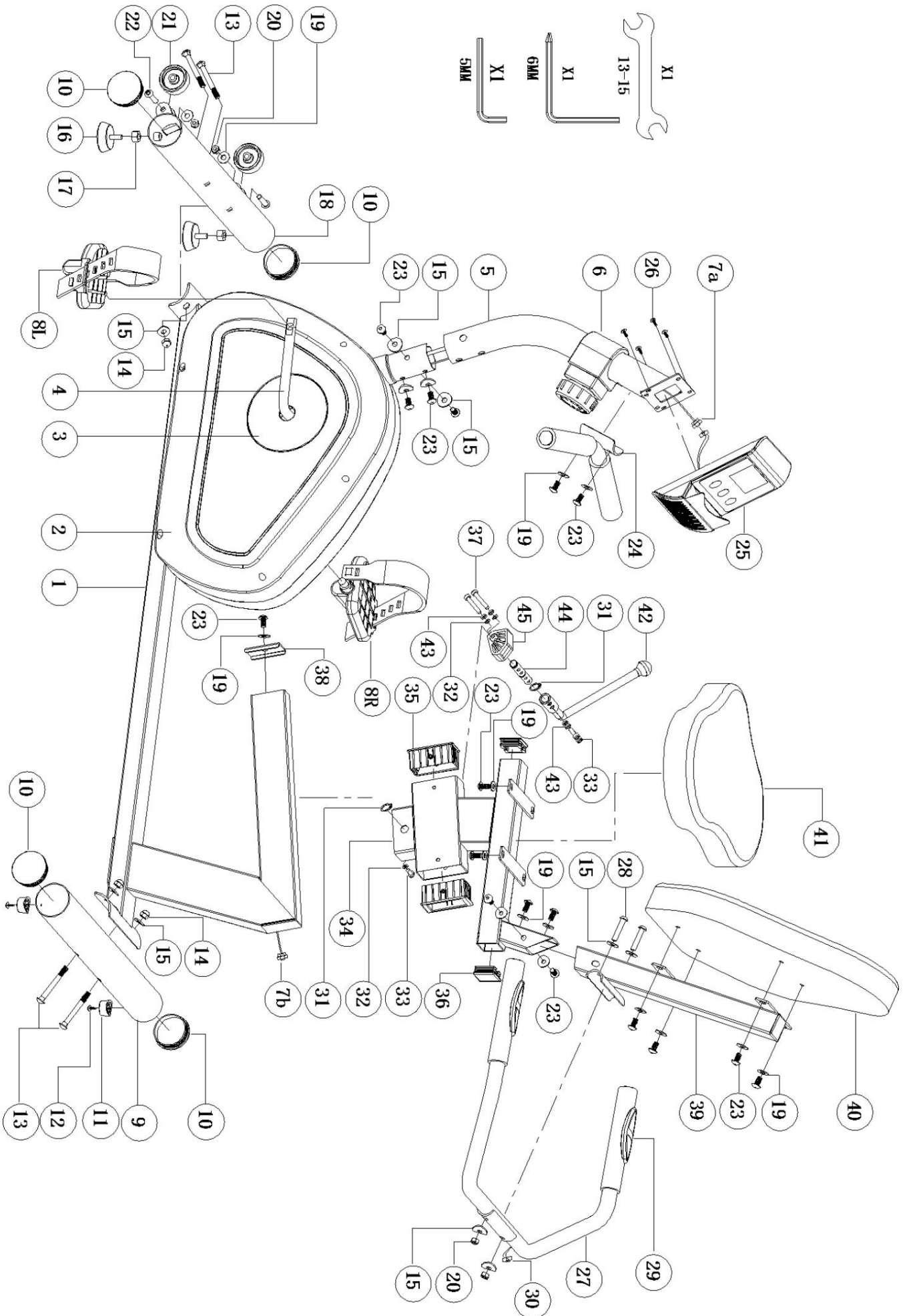
LEA TODAS LAS PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES DE ESTE MANUAL ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. CONSERVE ESTE MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS.

## Información importante de seguridad

Guarde este manual en un lugar seguro para poder consultarlo más tarde.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y utilizar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente 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 tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan 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, ritmo cardíaco irregular, falta de aire extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. 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 las mascotas alejados del equipo. El 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 la alfombra. Por razones de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que el manillar, el asiento, los pedales y las tuercas y tornillos estén en buenas condiciones. Bien apretado.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.(Por ejemplo, manillar, pedales y asiento....)
8. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
9. Preste atención a comprobar el punto de conexión y las piezas de engranaje antes de usar para evitar peligros.
10. Advertencia: el equipo debe instalarse sobre una base estable y correctamente nivelada. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual que provenga del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
11. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
12. El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN957, clase H.C, apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 110 kg/250 lb. El frenado es independiente de la velocidad.
13. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda.

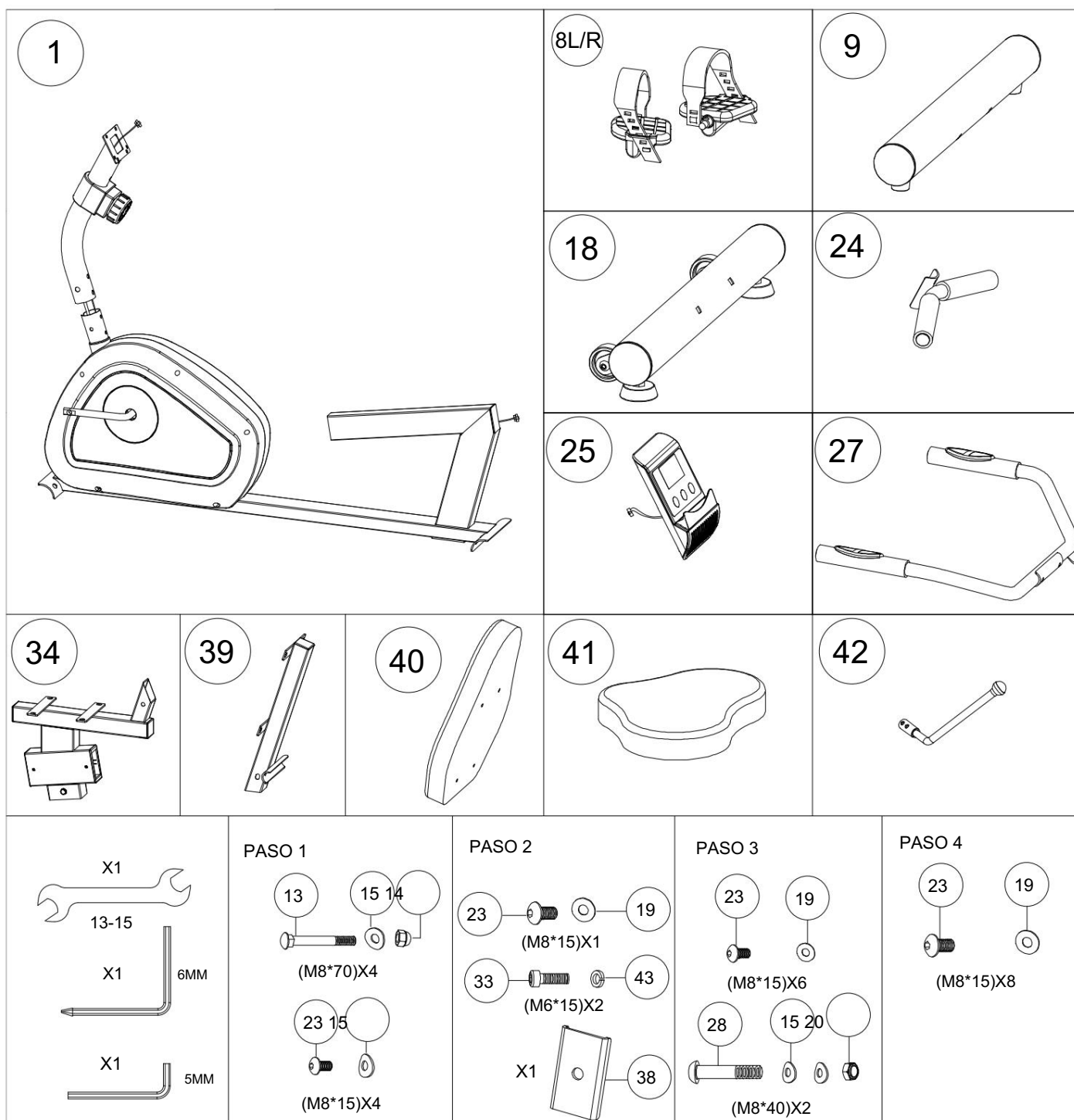
# Vista ampliada



## Listado de piezas

| #                   | Descripción                                  | #  | Descripción                      |
|---------------------|--|----|----------------------------------|
| 1                   | Marco principal                              | 24 | Manillar delantero               |
| 2                   | cubierta de cadena                           | 25 | Monitor                          |
| 3                   | Tapa de manivela                             | 26 | Tornillo (M5x12 mm)              |
| 4                   | manivelas                                    | 27 | Manillar trasero                 |
| 5                   | Poste central                                | 28 | Perno (M8x40 mm)                 |
| 6                   | Controlador de tensión                       | 29 | Manejar pulso                    |
| 7a                  | Cable de pulso manual 1                      | 30 | Cable de pulso manual 3          |
| 7b                  | Cable de pulso manual 2                      | 31 | Anillo                           |
| <sup>8 litros</sup> | Pedal (izquierda)                            | 32 | Arandela (M6)                    |
| 8R                  | Pedal (derecha)                              | 33 | Tornillo (M6x15 mm)              |
| 9                   | Estabilizador trasero                        | 34 | Marco de cojín                   |
| 10                  | Tapa de extremo para estabilizador delantero | 35 | Manga                            |
| 11                  | Parachoques                                  | 36 | Tapa de extremo cuadrada (38 mm) |
| 12                  | Tornillo (M6x15 mm)                          | 37 | Perno (M6x35 mm)                 |
| 13                  | Perno de carruaje (8x70 mm)                  | 38 | Soporte                          |
| 14                  | Tuerca ciega (M8)                            | 39 | Tubo de placa posterior          |
| 15                  | Arandela de arco (M8)                        | 40 | Cojín de respaldo                |
| 16                  | Almohadilla reguladora                       | 41 | Cojín de asiento                 |
| 17                  | Enfrentamiento (M10)                         | 42 | Barra ajustable                  |
| 18                  | Estabilizador delantero                      | 43 | Arandela elástica (M6)           |
| 19                  | Arandela (M8)                                | 44 | Eje                              |
| 20                  | Tuerca de nailon (M8)                        | 45 | Zapata                           |
| 21                  | Rueda de transporte                          |    |                                  |
| 22                  | Perno (M8x35 mm)                             |    |                                  |
| 23                  | Tornillo (M8x15 mm)                          |    |                                  |

## Lista de herramientas y hardware



NOTA ANTES DE INICIAR EL PROCESO DE MONTAJE:

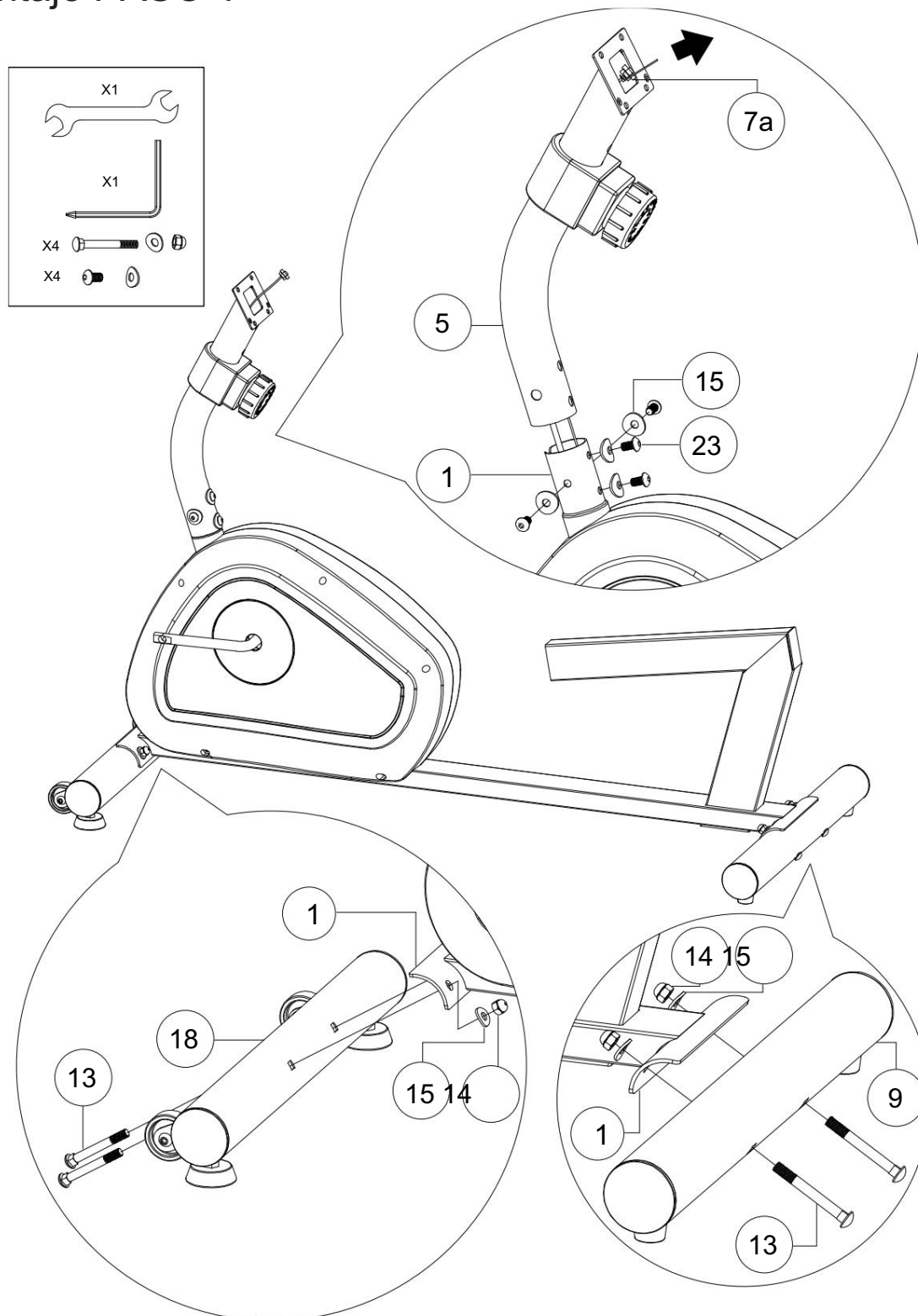
Para evitar la desalineación debido a un apriete excesivo, no utilice una llave y utilice únicamente

Apriete a mano por ahora para asegurar un fácil montaje. El apriete con llave debe ser

Se realiza después de que todas las piezas estén ensambladas para garantizar que todas las tuercas, pernos y piezas estén bien apretados.

asegurado antes de su uso.

# Montaje PASO 1



## A. CONJUNTO DEL ESTABILIZADOR

**DELANTERO** Fije el estabilizador delantero (#18) al bastidor principal (#01) utilizando dos pernos de carruaje (#13) a través de dos arandelas de arco (#15) aseguradas por dos tuercas ciegas (#14).

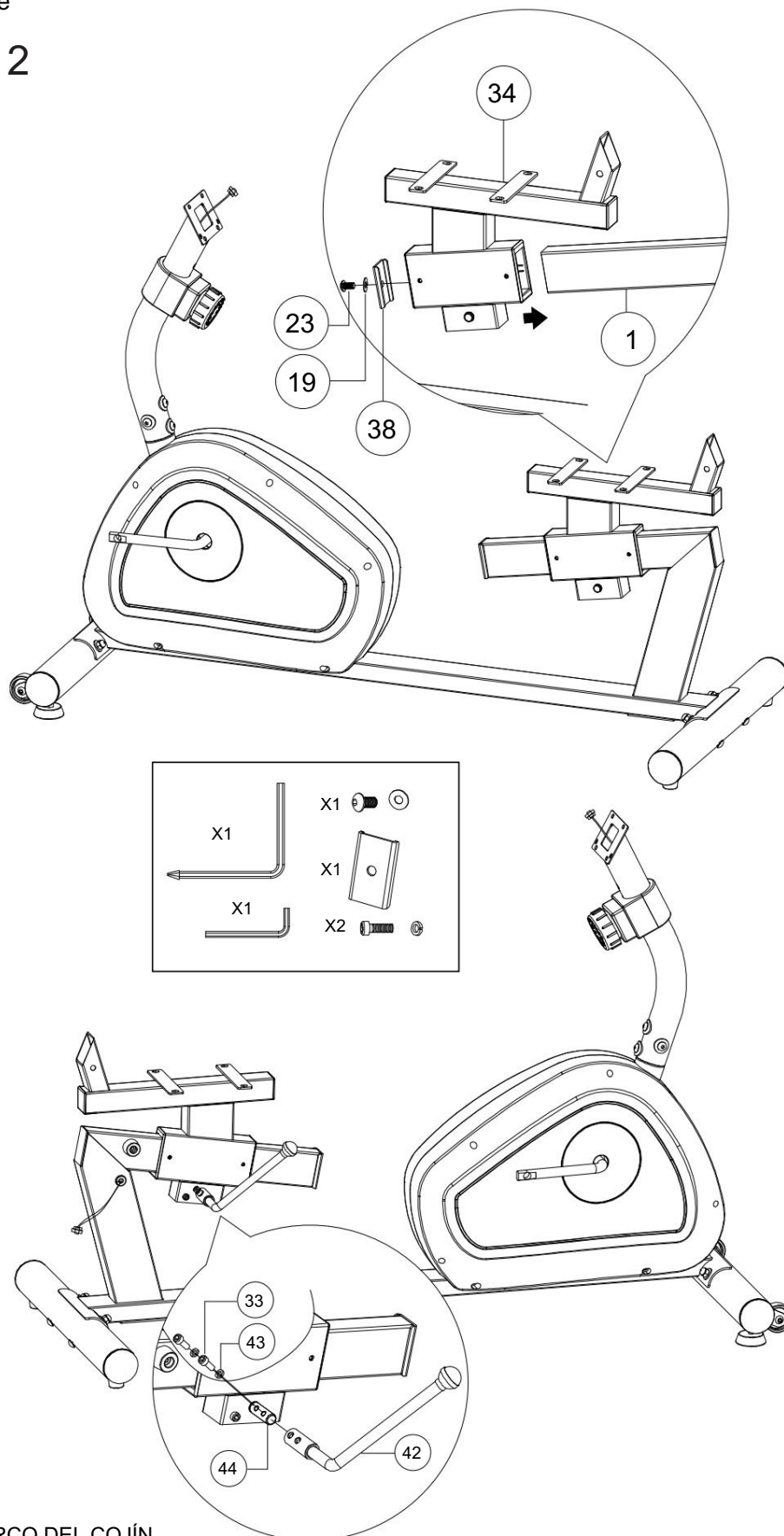
## B. CONJUNTO ESTABILIZADOR TRASERO

Fije el estabilizador trasero (#9) al marco principal (#01) usando dos pernos de carruaje (#13) a través de dos arandelas de arco (#15) aseguradas por dos tuercas ciegas (#14).

## C. CENTRO POSMONTAJE

Teniendo cuidado de no pellizcar los cables metiéndolos en el tubo hueco, deslice el poste central (#05) sobre el tubo saliente del marco principal (#01) insertando cuatro tornillos (#23) a través de cuatro arandelas de arco (#15) y asegúrelo directamente en el marco principal (#01).

## Montaje PASO 2



### A. ENSAMBLAJE DEL MARCO DEL COJÍN

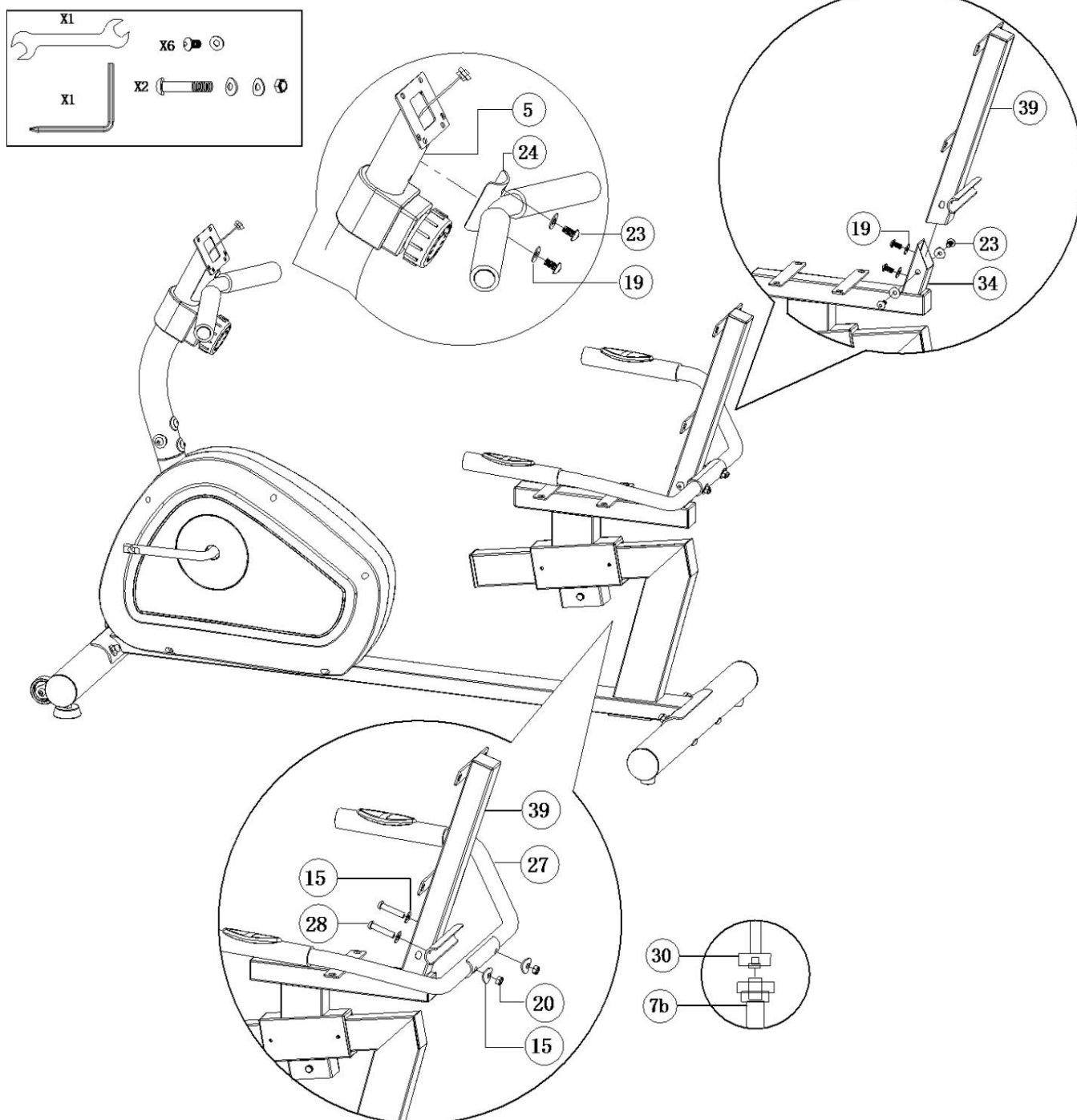
Con la ayuda de un asistente, fije el marco de cojín (#34) al marco principal (#01).

Luego, fije el soporte (#38) al marco principal (#01), asegurado con un perno (#23) y una arandela (#19).

### B. CONJUNTO DE BARRA AJUSTABLE

Coloque el eje (#44) en la barra ajustable (#42) y alinee los dos orificios en el eje (#44) y la barra ajustable (#42). Fije el conjunto de la barra ajustable al marco del cojín (#34) asegurado con dos tornillos (#33) a través de dos arandelas de resorte (#43).

## Montaje PASO 3



### A. CONJUNTO DEL MANUBRIO DELANTERO

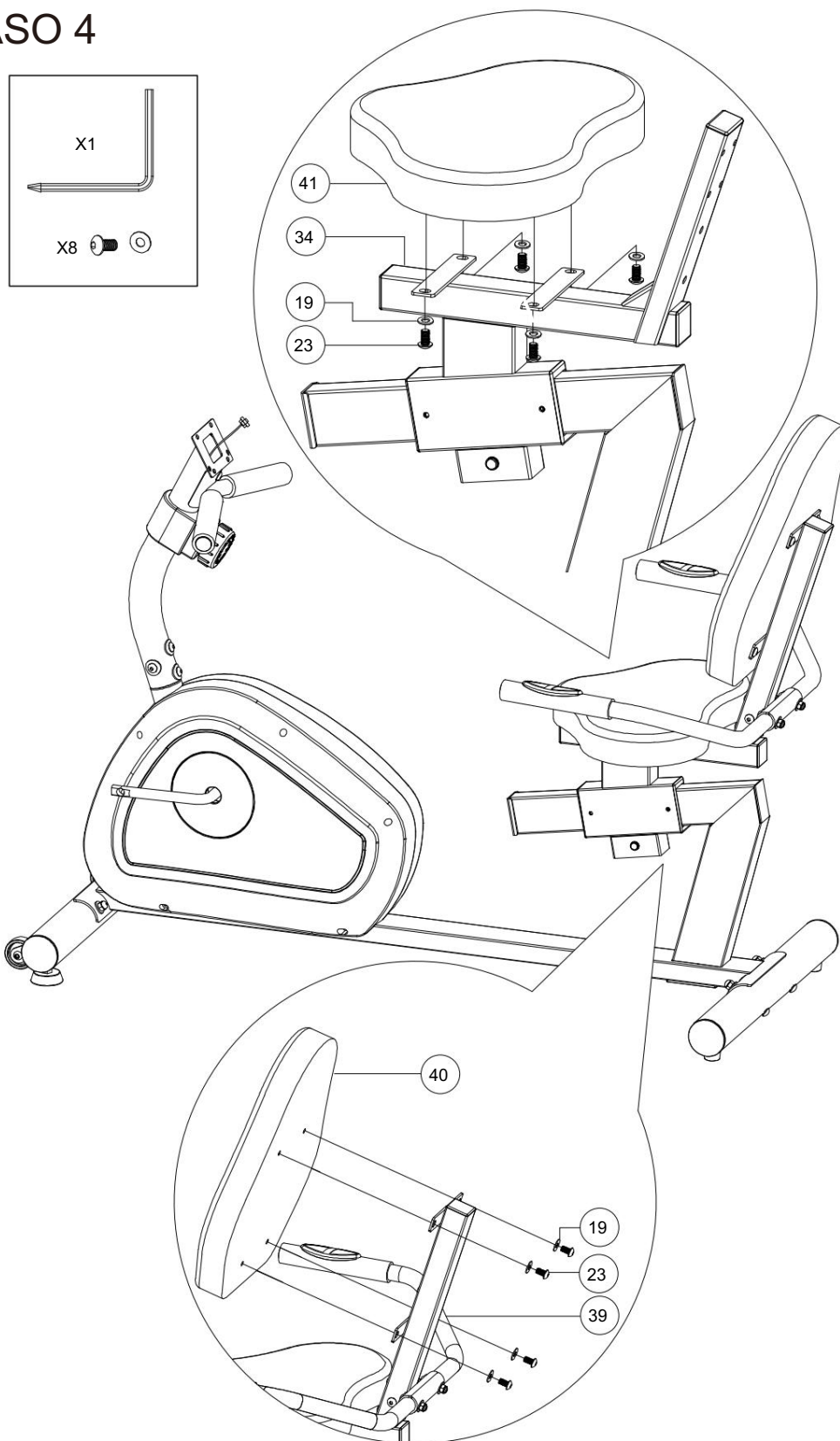
Fije el manillar delantero (#24) al poste central (#05) insertando dos pernos (#23) a través de dos arandelas (#19) y asegúrelo directamente en el poste central (#05).

B. Instale el soporte del respaldo (#39) en el asiento deslizante (#34) y fije el tornillo (#23) y la junta (#19).

### C. CONJUNTO DE BARRA DE MANIJA TRASERA

Fije el manillar trasero (#27) al marco del cojín (#39) como se ilustra, utilizando dos pernos (#28) a través de dos arandelas de arco (#15) y asegúrelos juntos utilizando dos arandelas de arco (#15) y dos tuercas de nailon (#20).

## Montaje PASO 4



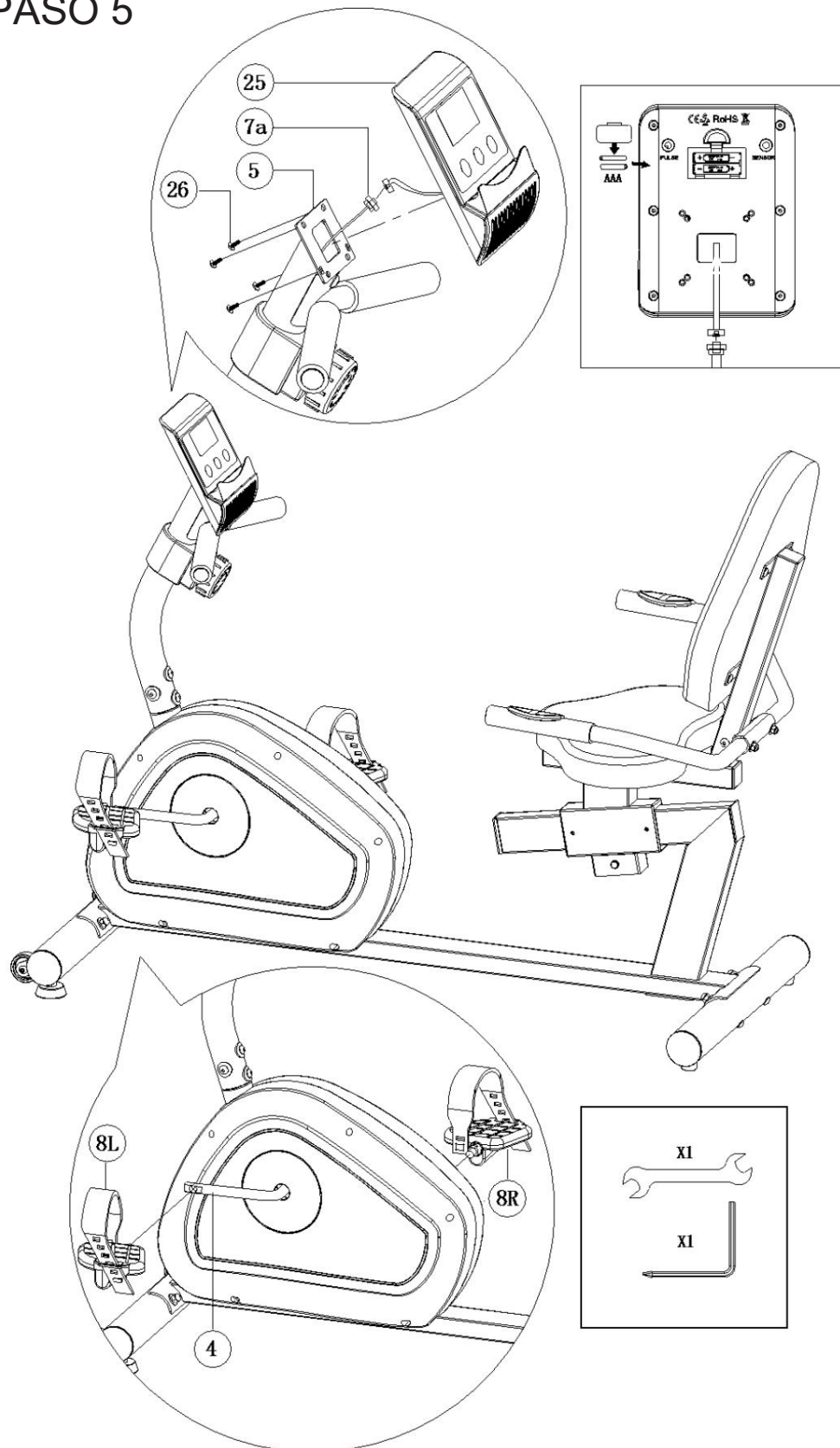
### A. CONJUNTO DEL COJÍN DEL ASIENTO

Coloque el cojín del asiento (#41) en la dirección horizontal del marco del cojín (#34) insertándolo con cuatro pernos (#23) a través de cuatro arandelas (#19) y fíjelo directamente en el cojín del asiento (#41).

### B. CONJUNTO DE COJÍN DEL RESPALDO

Fije el cojín del respaldo (#40) a la parte vertical del marco del cojín (#39) insertando cuatro pernos (#23) a través de cuatro arandelas (#19) y asegúrelo directamente en el cojín del respaldo (#40).

## Montaje PASO 5



### A. ASAMBLEA DE MONITORIZACIÓN

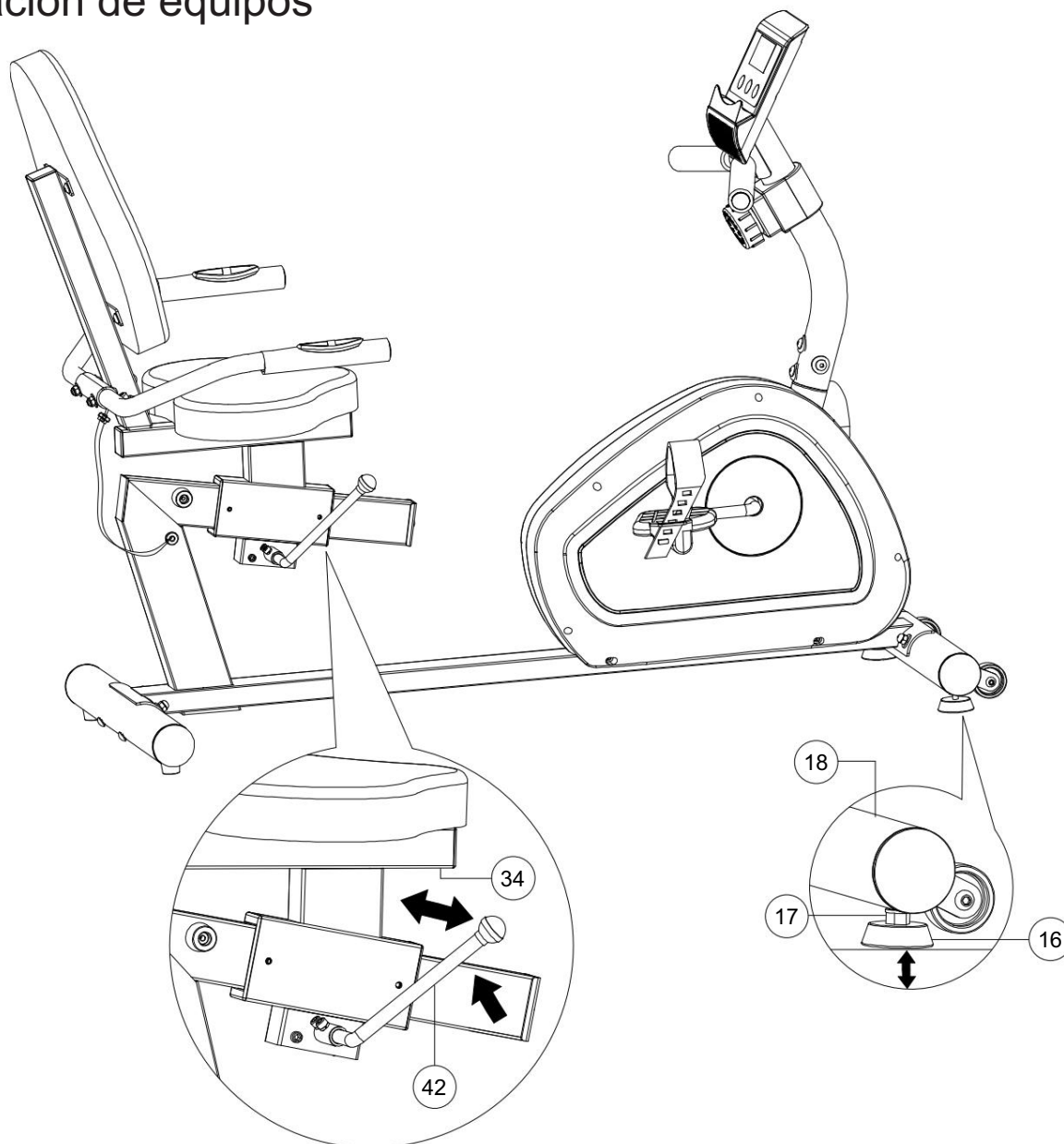
Conecte el cable de pulso manual 1 (#7a) al cable en la parte posterior del monitor (#25). Luego, fije el monitor (#25) al soporte del poste central (#05). Asegúrelos juntos usando cuatro tornillos (#26).

### B. MONTURA DE PEDALES

Atornille el pedal derecho (#8R) a la manivela derecha (#4) girando el pedal derecho (#8R)

EN SENTIDO HORARIO. Repita en el otro lado usando el pedal izquierdo (#8L) y girando el pedal izquierdo en SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ.

## Regulación de equipos

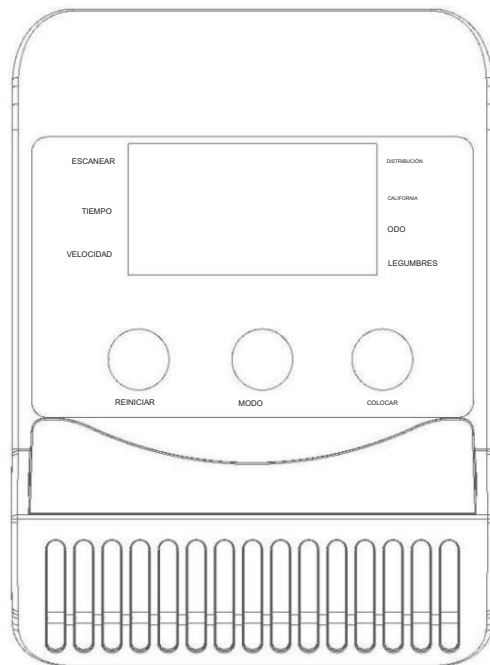


**CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO** Empuje la barra ajustable (#42) y luego deslícela hacia adelante o hacia atrás para ajustar el asiento. Después de conseguir la posición correcta del asiento, levante la barra ajustable (#42) para fijar el asiento en su lugar.

Antes de usarlo, compruebe que el producto esté estable. Si no lo está, ajuste la almohadilla reguladora (n.º 16) debajo del estabilizador delantero (n.º 18) hasta que quede estable.

**EL PROCESO DE ENSAMBLAJE YA ESTÁ TERMINADO.** Sin embargo, para su propia seguridad, asegúrese de leer todo este Manual del propietario que incluye instrucciones y advertencias de seguridad, así como todas las etiquetas de seguridad/advertencia adheridas al producto antes de usarlo. Para su seguridad, inspeccione y pruebe visual y funcionalmente la unidad después de completar el ensamblaje.

## Operación de la computadora



### MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIOS



#### PRESUPUESTO:

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| HORA (TMR).....       | 00:00-99:59          |
| VELOCIDAD (VEL) ..... | 0,0-99,9 KM/H (ML/H) |
| DISTANCIA(DIST).....  | 0,00-99,99KM(ML)     |
| CALORÍAS (CAL).....   | 0,0-999,9 KCAL       |
| ODÓMETRO(ODO) .....   | 0-9999KM(ML)         |
| PULSO (PUL) .....     | 40-240BPM            |

#### FUNCIONES CLAVE:

**MODO:** Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

**SET(IFHAVE):** Puede continuar con el establecimiento de datos para "TIEMPO" "DISTANCIA" "CALORÍAS".

**RESET(SI TENGO):** Tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.

#### PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

##### 1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

•El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando su sensor recibe una entrada del sensor de velocidad.

## Operación de la computadora

•El sistema se apaga automáticamente cuando no hay entrada de señal y no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

### 2. RESTABLECER

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

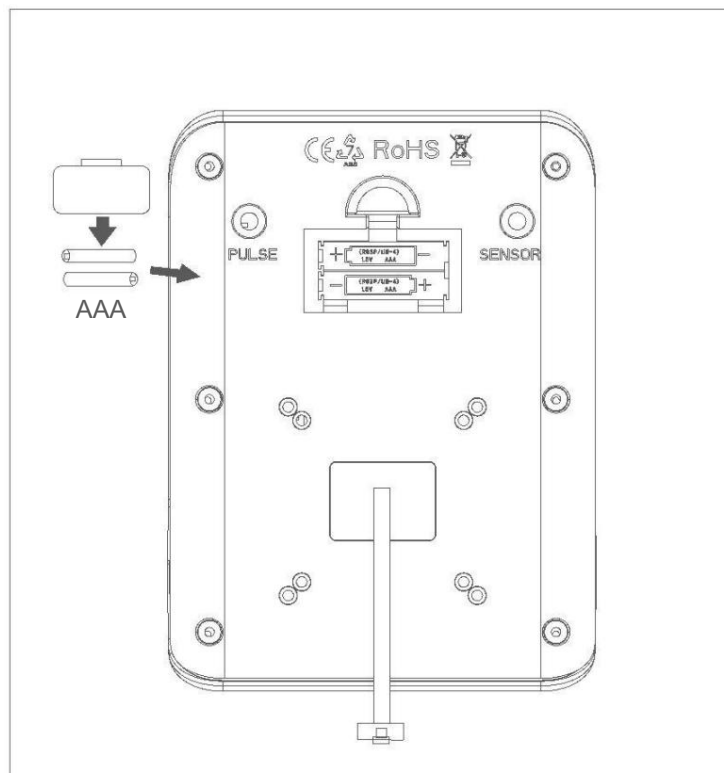
### 3.MODO

Para elegir SCAN o LOCK si no desea el modo escaneo, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

### FUNCIONES:

1. TIEMPO: Presione la tecla MODE hasta que el puntero se fije en TIEMPO. Se mostrará el tiempo total de trabajo cuando Ejercicio inicial.
2. VELOCIDAD: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a VELOCIDAD. Se mostrará la velocidad actual.
3. DISTANCIA: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCIA. La distancia de cada entrenamiento Se mostrará.
- 4.CALORÍAS:Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORÍAS. Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio.
5. ODÓMETRO (SI TIENE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODÓMETRO. El total Se mostrará la distancia acumulada.
6. PULSO (SI TENGO): Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSO. La frecuencia cardíaca actual del usuario Se mostrará en pulsaciones por minuto. Coloque las palmas de las manos sobre ambas almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

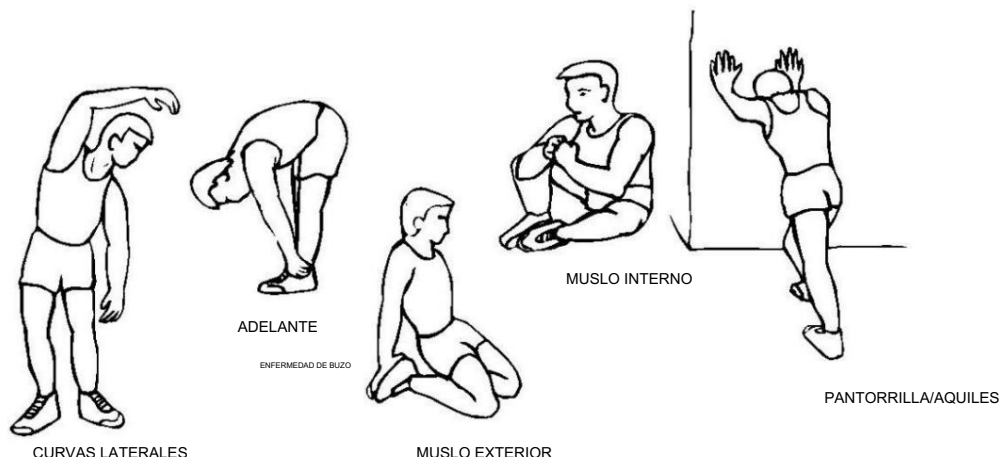
ESCANEAR:Muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.



## INSTRUCCIONES DEL EJERCICIO

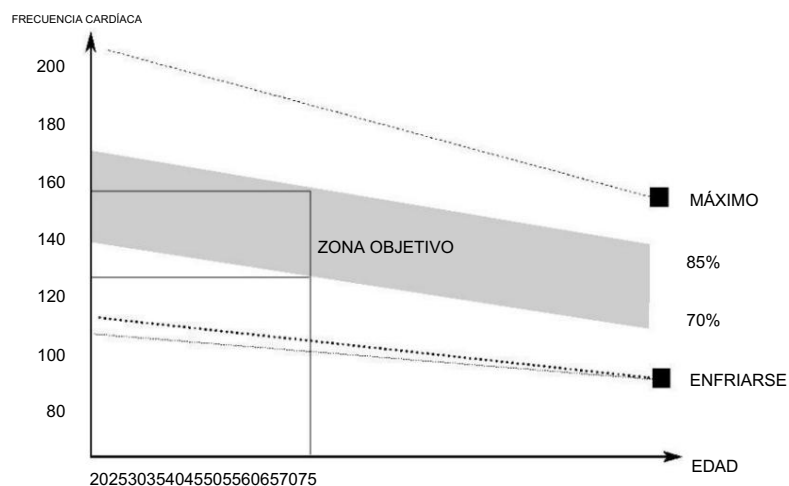
### 1. Fase de calentamiento Esta

etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra 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 se pone 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 ejercicio. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco a las zonas objetivo que se muestran 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 enfriamiento Esta etapa

permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su ritmo y continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando nuevamente no forzar ni sacudir los músculos al estirarse.

A medida que te pongas en forma, es posible que necesites entrenar más duro y durante más tiempo. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

#### TONIFICACIÓN MUSCULAR Para tonificar

los músculos mientras está en su BICICLETA MAGNÉTICA, deberá configurar la resistencia bastante alta. Esto ejercerá más tensión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no podrá entrenar durante tanto tiempo como le gustaría. Si también está tratando de mejorar su estado físico, es posible que deba modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia para hacer que sus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

## PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pones. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. Esto es prácticamente lo mismo que si estuvieras entrenando para mejorar tu estado físico, la diferencia es el objetivo.

## BATERÍA:

Si la visualización en el monitor no es correcta, vuelva a instalar las baterías para obtener un buen resultado.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

1. Cambie la batería. Para cambiar la batería de la computadora, deslice la computadora desde la soporte de la computadora, retire la cubierta de la batería en la parte posterior de la consola de la computadora y retire las baterías. Reemplácelas con baterías AAA. Finalmente, vuelva a colocar la cubierta en la consola y deslice la computadora nuevamente sobre el soporte de la computadora.
2. La computadora no funciona correctamente. Si su computadora no funciona correctamente, verifique Si el cable del sensor inferior está conectado al cable del sensor superior, y asegúrese de que el cable del sensor superior esté enchufado a la computadora. Cuando haya verificado lo anterior y la computadora aún no funcione, asegúrese de que las baterías estén instaladas correctamente en la computadora y de que sigan funcionando.
3. Sin resistencia. El Si no hay resistencia a la tensión en la bicicleta, asegúrese de que la parte superior cable de tensión está conectado al cable de tensión inferior.

## MANTENIMIENTO

1. Antes de utilizar la bicicleta, asegúrese siempre de que todos los pernos y tuercas estén completamente apretados.
2. Como las baterías gastadas son residuos peligrosos, deséchelas correctamente y no las arroje a la basura. basura.
3. Cuando finalmente desee desechar la máquina, deberá quitar las baterías de la misma. computadora y deséchelos por separado como residuos peligrosos.

## ELIMINACIÓN DE LA BATERÍA

1. Las baterías usadas son residuos peligrosos. Deséchelas correctamente y no las tire a la basura. basura.
2. Cuando finalmente desee desechar la máquina, debe quitar las baterías de la computadora y desecharlas por separado como residuos peligrosos.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Las pilas son extremadamente peligrosas si se ingieren. Si se ingiere una pila, busque atención médica de inmediato.

## GARANTÍA Y ATENCIÓN AL CLIENTE

Si necesita ayuda con respecto a problemas con el producto, servicio posventa u otros problemas relevantes, contáctenos a través del número de pedido.

\*Nota: Los productos comprados directamente con nosotros gozarán de nuestro servicio postventa. Si las compras se realizan a otros equipos de venta, le recomendamos ponerse en contacto con ellos para temas de garantía.

