



MANUAL DE INSTRUCCIONES BICICLETA SPINNING

ADVERTENCIAS:

- 1- Lea este manual antes de usar el producto.
- 2- Mantenga el manual en condiciones siempre.

INSTRUCCIONES:

- Lea atentamente estas instrucciones antes de instalar y utilizar el equipo. El contenido de estas instrucciones es muy importante. La instalación, el mantenimiento y el uso correctos del equipo son esenciales para un entrenamiento seguro y eficaz, y es importante asegurarse de que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del equipo.

- Antes de utilizar el equipo, los usuarios deben consultar a un médico sobre su estado de salud para evitar incidentes de salud o seguridad durante el entrenamiento que puedan resultar en un entrenamiento anormal. Si el usuario está recibiendo tratamiento para una afección médica, como una afección cardíaca, presión arterial o colesterol excesivos, es especialmente importante consultar a un médico antes de entrenar.

- Cuide su condición física en cualquier momento durante el entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto puede perjudicar su salud. Si presenta los siguientes síntomas incómodos (incluidos: dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, halos, mareos y náuseas, etc.), deje de entrenar inmediatamente y debe ser examinado y confirmado por un médico, quien debe autorizarle a continuar entrenando

- Asegúrese de que los niños y las mascotas se mantengan alejados del equipo, que es solo para uso de adultos.

- Coloque el equipo sobre una superficie dura y plana para su uso, y proteja el piso o la alfombra cubriéndolos con una capa protectora. Por razones de seguridad, asegúrese de que el perímetro del equipo esté al menos a 0.5 m de cualquier obstrucción.

- Antes de usar el equipo, revise todos los pernos y tuercas que deben bloquearse para asegurarse de que estén bien bloqueados y listos para usar.

- Solo el mantenimiento y servicio regulares de las piezas que son fáciles de dañar, desgastar y romper pueden garantizar el uso seguro del equipo.

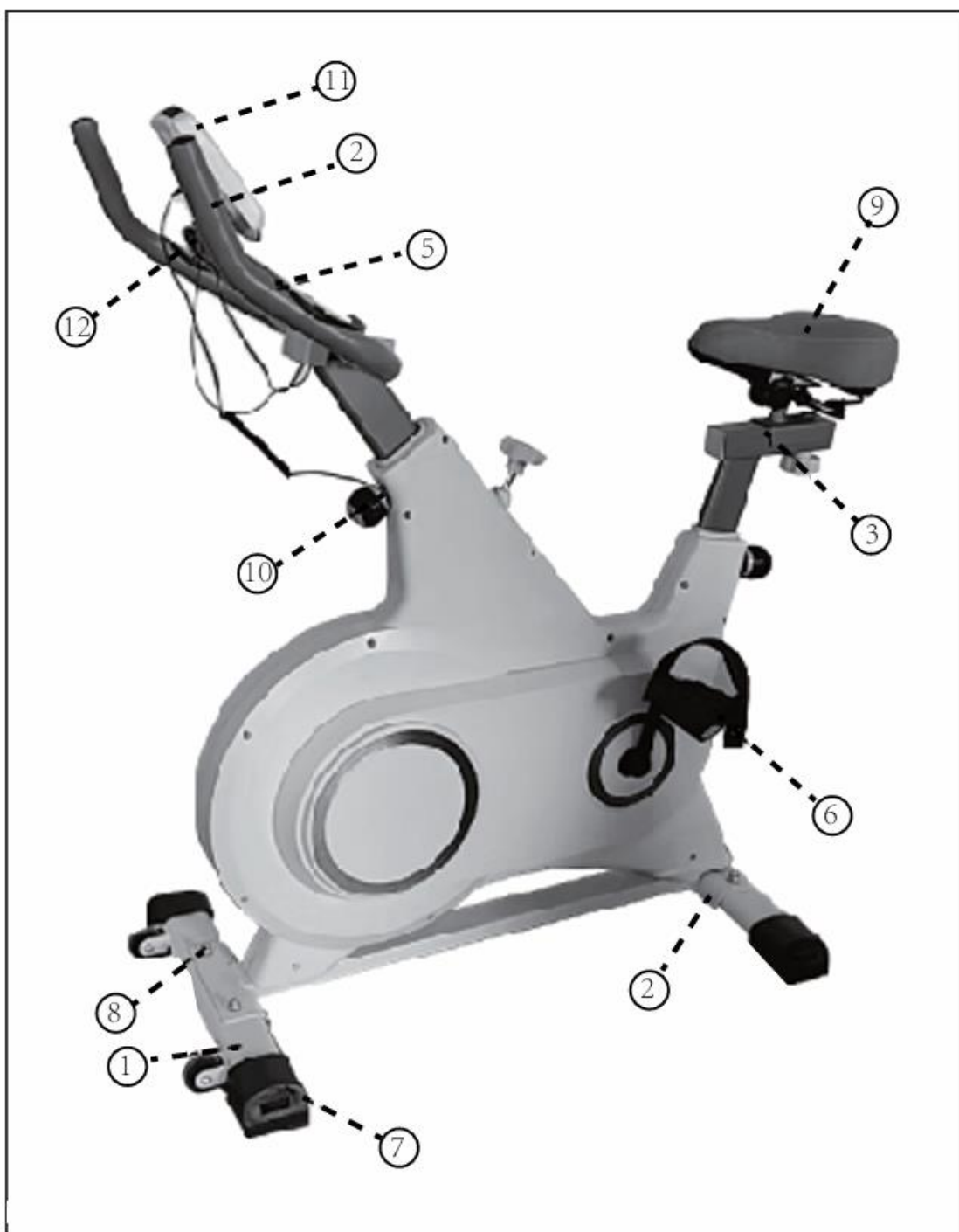
- Es importante asegurarse de que el equipo se utilice de acuerdo con las instrucciones y que, si se encuentran piezas defectuosas durante el montaje o el servicio, o si se emiten ruidos inusuales durante el uso, detenga la operación y úselo inmediatamente y asegúrese de que todos los problemas se resuelvan antes de usarlo

- Al utilizar el equipo, intente usar ropa sencilla y evite usar ropa demasiado grande, ya que podría engancharse en alguna parte del equipo e impedir su funcionamiento e impedir que lo mueva.

- El equipo está diseñado y fabricado de acuerdo con la norma EN957 Clase HC y es apto solo para uso familiar.

- El dispositivo no es apto para su uso como dispositivo médico.

- Tenga cuidado al levantar o mover el equipo y utilice el método correcto si es necesario o con la ayuda de otra persona.



- 1- TUBO BASE DELANTERA - 1
- 2- TUBO BASE TRASERA -1
- 3- REGULE ASIENTO COJIN – 1
- 4- MANILLAR REGULABLE – 1
- 5- SOPORTE PARA EL TELEFONO – 1
- 6- POSA PIES – 2
- 7- PROTECCIONES DE LAS BASES – 4
- 8- PERNOS – 8
- 9- ASIENTO – 1

- 10- PERILLA FIJACION DEL MANILLAR – 2
- 11- COMPUTADORA CON CABLE – 1
- 12- SOPORTE DE LA COMPUTADORA – 1
- 13- LLAVE PARA AJUSTAR – 1
- 14- HEXAGONO S8 – 1

PASO 1



Fije el tubo de la pata delantera (1) al cuerpo giratorio con pernos de carruaje (8) y asegúrelo con una llave de boca. Nota: Gire los rodillos móviles del tubo de la pata delantera (1) hacia adelante, como se muestra en la ilustración.

PASO 2



Fije el tubo de la pata trasera (2) al cuerpo giratorio con pernos de carruaje (8) y asegúrelo con una llave de boca como se muestra en la ilustración.

PASO 3



Ensamble el deslizador del cojín (3) en el tubo telescópico del cojín y fíjelo, luego ensamble el cojín del asiento (9) en el deslizador del cojín.

Nota: Afloje la tuerca detrás del deslizador del cojín para ajustar la posición delantera y trasera del cojín, apriete la tuerca después del ajuste.

PASO 4



Ensamble los pasamanos giratorios (4) al tubo telescópico y fíjelo, luego fije el soporte para teléfono móvil a los pasamanos giratorios (4).

PASO 5



Finalmente, fije los soportes de las patas al marco principal y todo el montaje estará completo.

Advertencia: Por favor, confirme de nuevo que cada pieza esté apretada y segura y que el equipo esté estable en el suelo antes de usarlo.

Instrucciones de entrenamiento

Además de fortalecer el cuerpo y ejercitar los músculos, el producto también se puede utilizar para perder peso mediante una dieta adecuada.

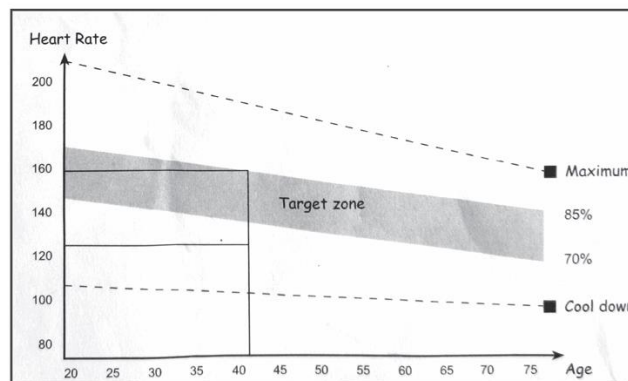
Calentamiento previo al entrenamiento

El calentamiento en esta etapa puede mejorar la circulación sanguínea en el cuerpo del entrenador y poner los músculos en buenas condiciones para el entrenamiento. Mientras tanto, puede reducir los riesgos de calambres o distensiones musculares durante el entrenamiento. Siga los ejercicios de calentamiento recomendados antes de cada entrenamiento, manteniendo cada estiramiento durante aproximadamente 30 segundos, y tenga cuidado de no realizar ejercicios de estiramiento extenuantes para evitar dañar los músculos. Una vez que esto suceda, detenga el entrenamiento.



Etapa de entrenamiento

Esta es una etapa formal del entrenamiento. Un entrenamiento a largo plazo y regular puede mejorar la flexibilidad de las piernas. El punto clave durante el entrenamiento es ejercitarse con una fuerza de entrenamiento estable de acuerdo con las propias condiciones de entrenamiento. Se debe seleccionar una fuerza de entrenamiento razonable al realizar el ejercicio, controlando la frecuencia cardíaca dentro de los valores objetivo que se muestran en la siguiente tabla.



Nota: Mantenga la frecuencia cardíaca en el rango objetivo correspondiente durante al

menos 1 minuto de entrenamiento. La mayoría de las personas continúan durante 15 a 20 minutos cuando recién comienzan a entrenar.