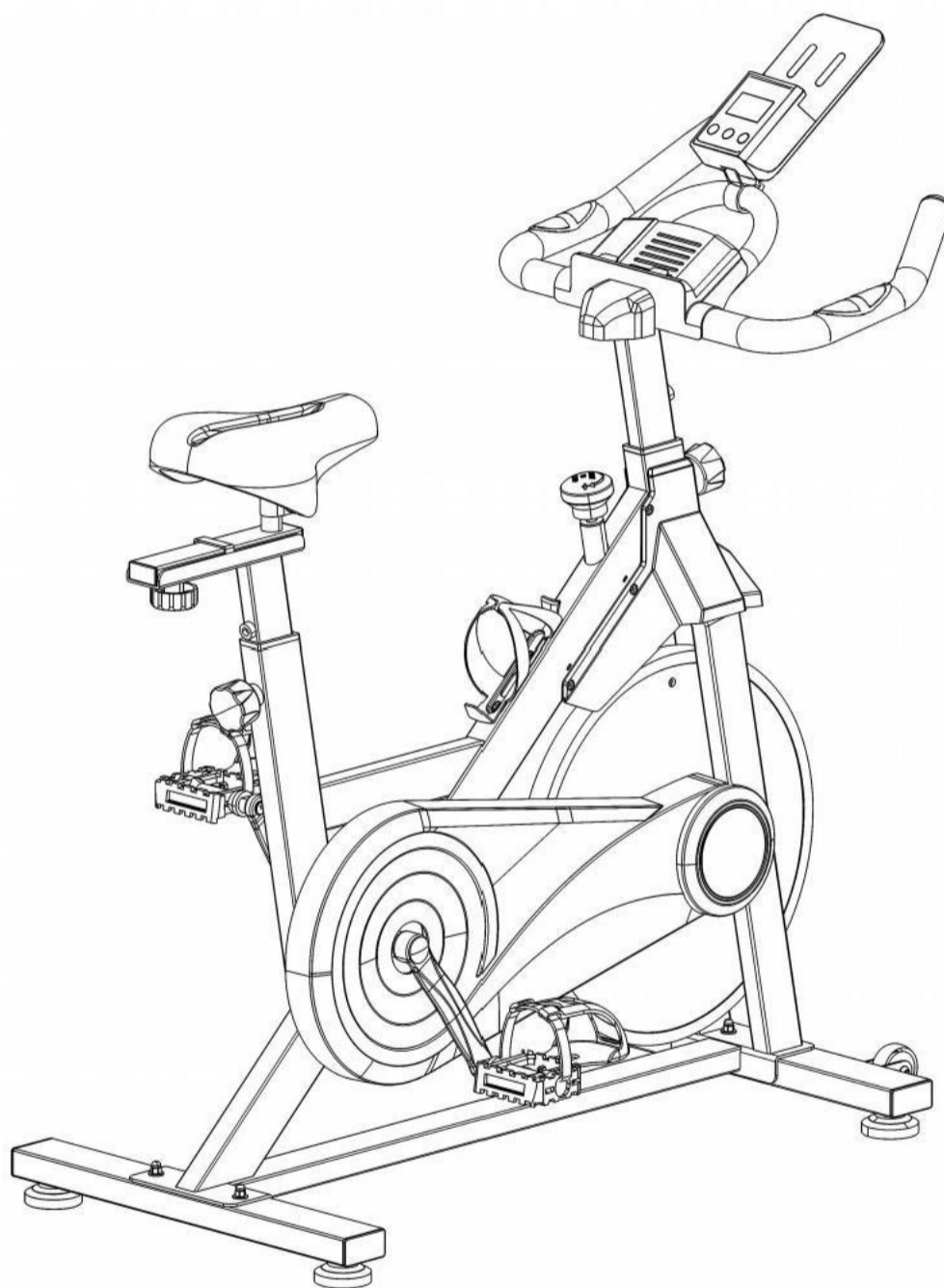


USO DOMÉSTICO GIRO BICICLETA

MANUAL DEL USUARIO



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

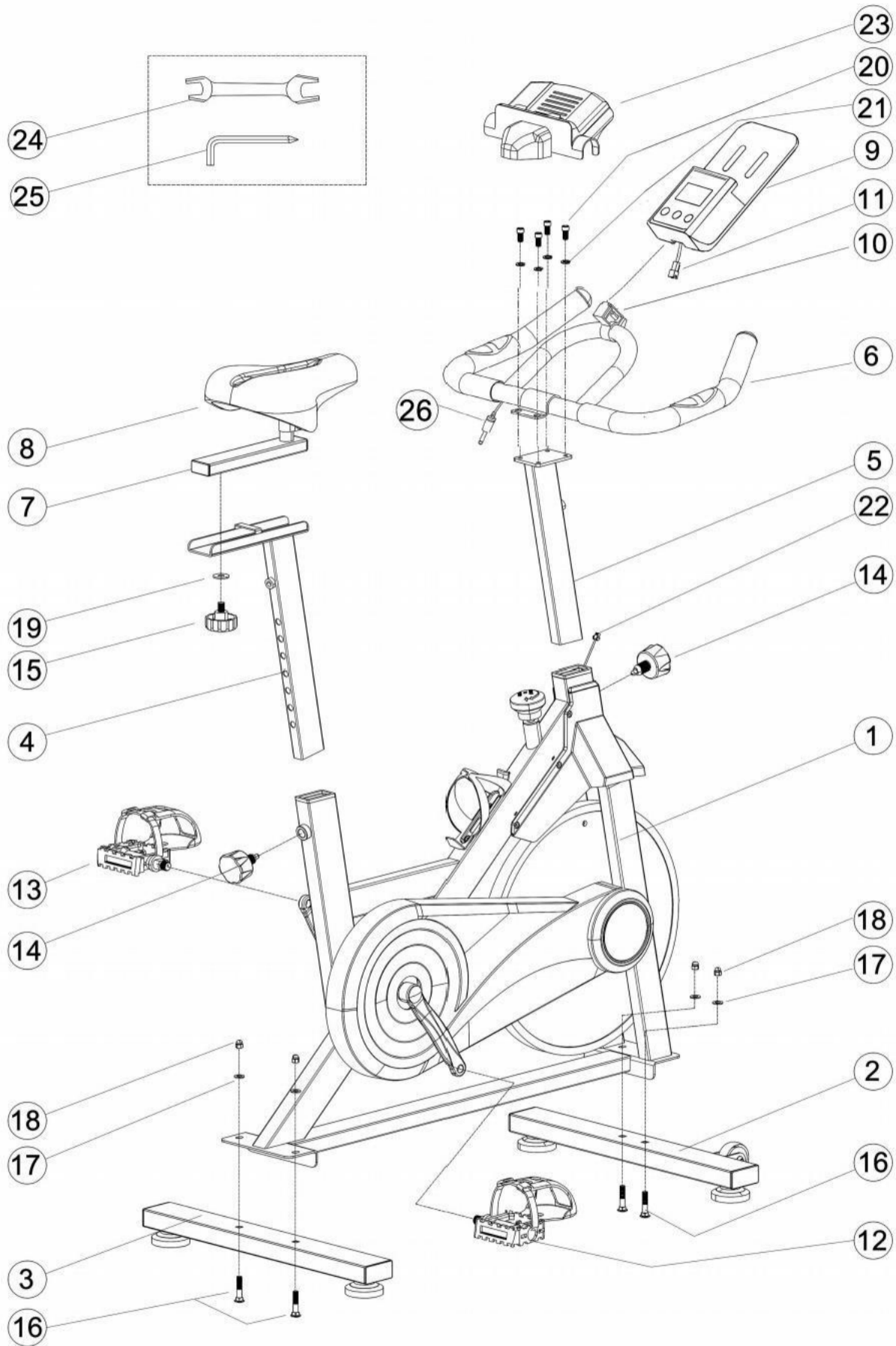
ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO LESIONES GRAVES, LEA LO SIGUIENTE SEGURIDAD INSTRUCCIONES ANTES USO DEL EQUIPO.

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DISEÑADA SÓLO PARA USO DOMÉSTICO

1. Es importante leer esto todo el manual antes ensamblando y usando el Equipo. Seguro y Un uso eficiente sólo se puede lograr si El equipo se ensambla y se mantiene. y se utiliza adecuadamente. es su responsabilidad a asegurar eso todos usuarios del equipo son informados de todo Advertencias y precauciones.
2. Antes a partir de cualquier programa de ejercicios que debería Consulte a su médico para determinar si tú tiene alguna condición física o de salud que podría crear un riesgo a su salud y seguridad, o impedirle de usando el equipo correctamente. Tú del doctor consejo es básico si usted son tomando medicación eso Afecta su corazón tasa , sangre presión o colesterol nivel .
3. Sé consciente De tu del cuerpo señales. Incorrecto o excesivo ejercicio poder daño su salud . Deje de hacer ejercicio si experimentas alguno de la siguiente Síntomas: Dolor, opresión. En tu pecho irregular latido del corazón, extremo falta de respiración , sentimiento luz mareado , con cabeza o náuseas si ¿Experimentas alguno de estos? Estas condiciones usted debería Consulte con su doctor antes continuando con su programa de ejercicios.
4. Mantener niños y Mascotas lejos de el El equipo. equipo es diseñado para adulto usar solo.
5. Utilice el equipo en un Sólido, plano y nivelado superficie con a protector cubrir para su piso o alfombra.
Por razones de seguridad, el equipo Debería tener al menos 0.6 metro de gratis espacio todo alrededor él. 6. Antes usando el equipo, verificar el cojones y pernos son de forma segura apretado .
7. El seguridad nivel de el equipo poder Sólo se mantendrá regularmente examinado para daño y/o desgaste.
8. Siempre usar el equipo como indicado. Si encuentra cualquier defectuoso componentes Mientras se ensambla o de cheques el equipo, o si usted escuchar cualquier inusual ruido próximo de El equipo durante usar , parar . Hacer no usar el equipo hasta el problema tiene estado rectificado.
9. Usar adecuada ropa mientras que usando el equipo. Evitar agotador perder ropa cual que puedan quedar atrapados en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo tiene estado Probado y certificado a ES YO ASI 20957-1; ES YO ASI 20957-5 bajo clase Adecuado para HC para doméstico, hogar usar solamente.
11. Este equipo es no adecuado para alto precisión aplicaciones.
12. Este equipo freno sistema es no importante.
13. Cuidado debe ser tomado cuando Levantando o emocionante el equipo entonces como no a lesionar su espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda.

DIBUJO EXPLOTADO

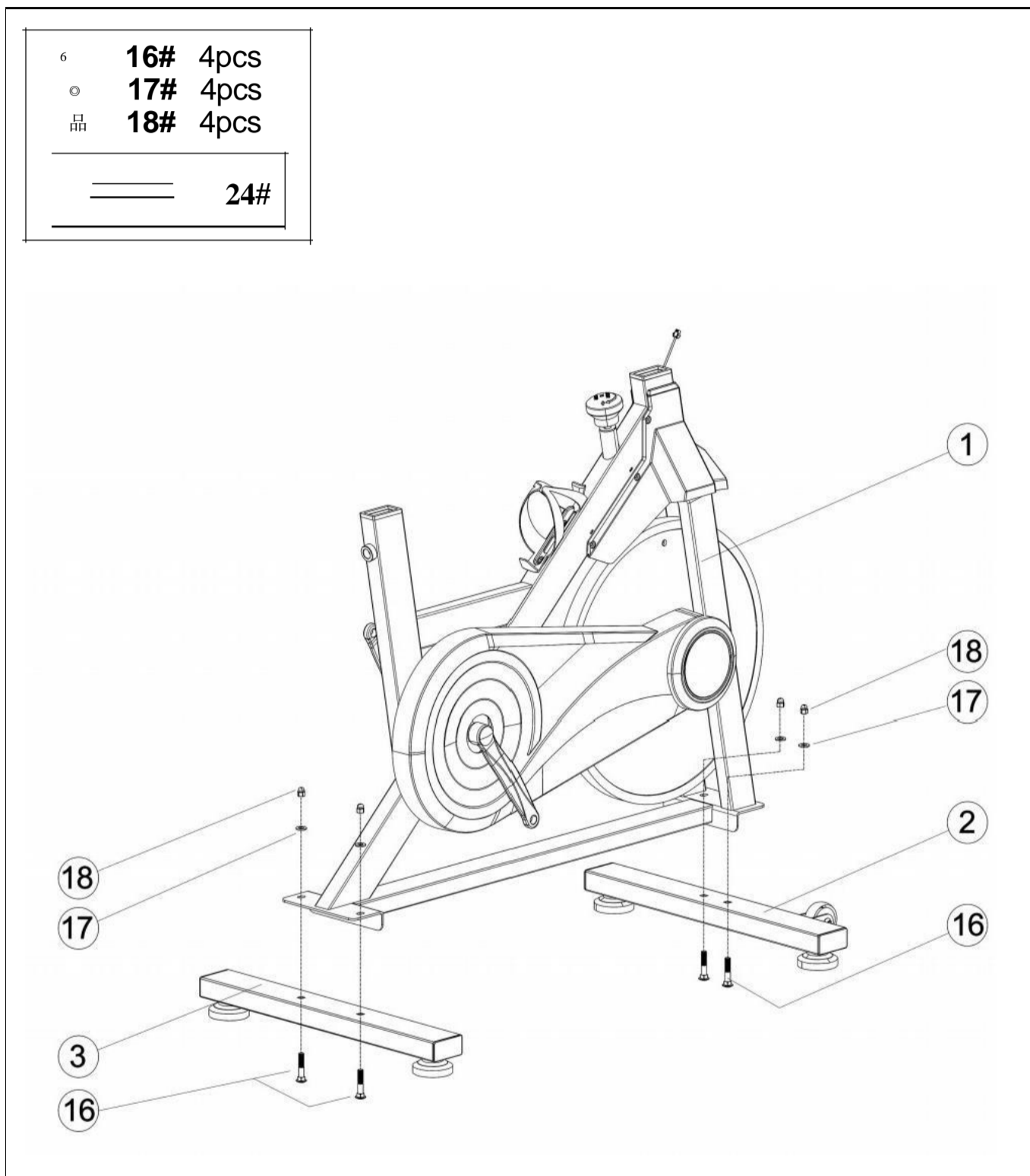


LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD	NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD
1	Cuerpo principal	Asamblea	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador delantero	Asamblea	1	16	Carro Pernos	M8x40	4
3	Estabilizador trasero	Asamblea		17	Arandela plana	08.5	4
4	Sillín Correo	Asamblea	1	18	Cubrir tuerca	M8	4
5	Poste de manija	Asamblea	1	19	Arandela plana	010.5	1
6	Marco de manija	Asamblea	1	20	Perno de cabeza de botón	M8X16	4
7	Sillín Ajuste Marco	Asamblea	1	21	Arandela de resorte	08.5	4
8	Sillín	Asamblea		22	Cable de señal B	Asamblea	1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cubierta decorativa		1
10	Soporte para monitor	Asamblea	1	24	Llave abierta	13-15	1
11	Cable de señal A	Asamblea	1	25	Llave Allen	6 mm	1
12	Bien pedal	R	1				
13	Izquierda pedal	yo					
14	Perilla de ajuste	M16	2				

INSTRUCCIONES DE

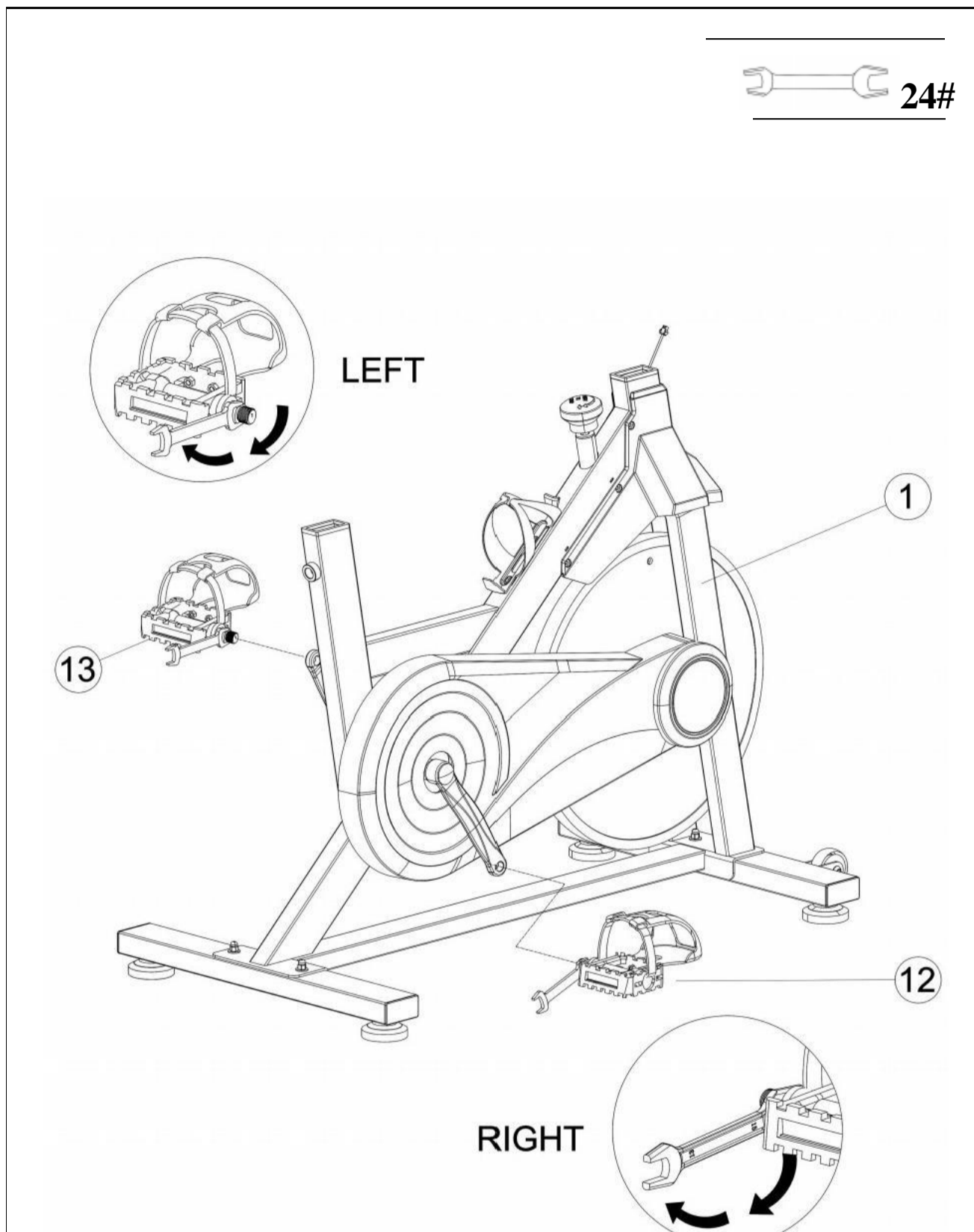
MONTAJE PASO 1



El frente Estabilizar (2) está fijado en el Principal Cuerpo (1) con Carro Pernos (16), planos Arandelas (17) y cubrir cojones (18), y fijado con abierto llave inglesa (24). Nota: la mover ruedas de el Los estabilizadores frontales (2) están hacia adelante, como se muestra.

Similarmente, el Trasero Estabilizador (3) es fijado en el Principal Cuerpo (1) con carro Pernos (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), y se fija con llave abierta (24).

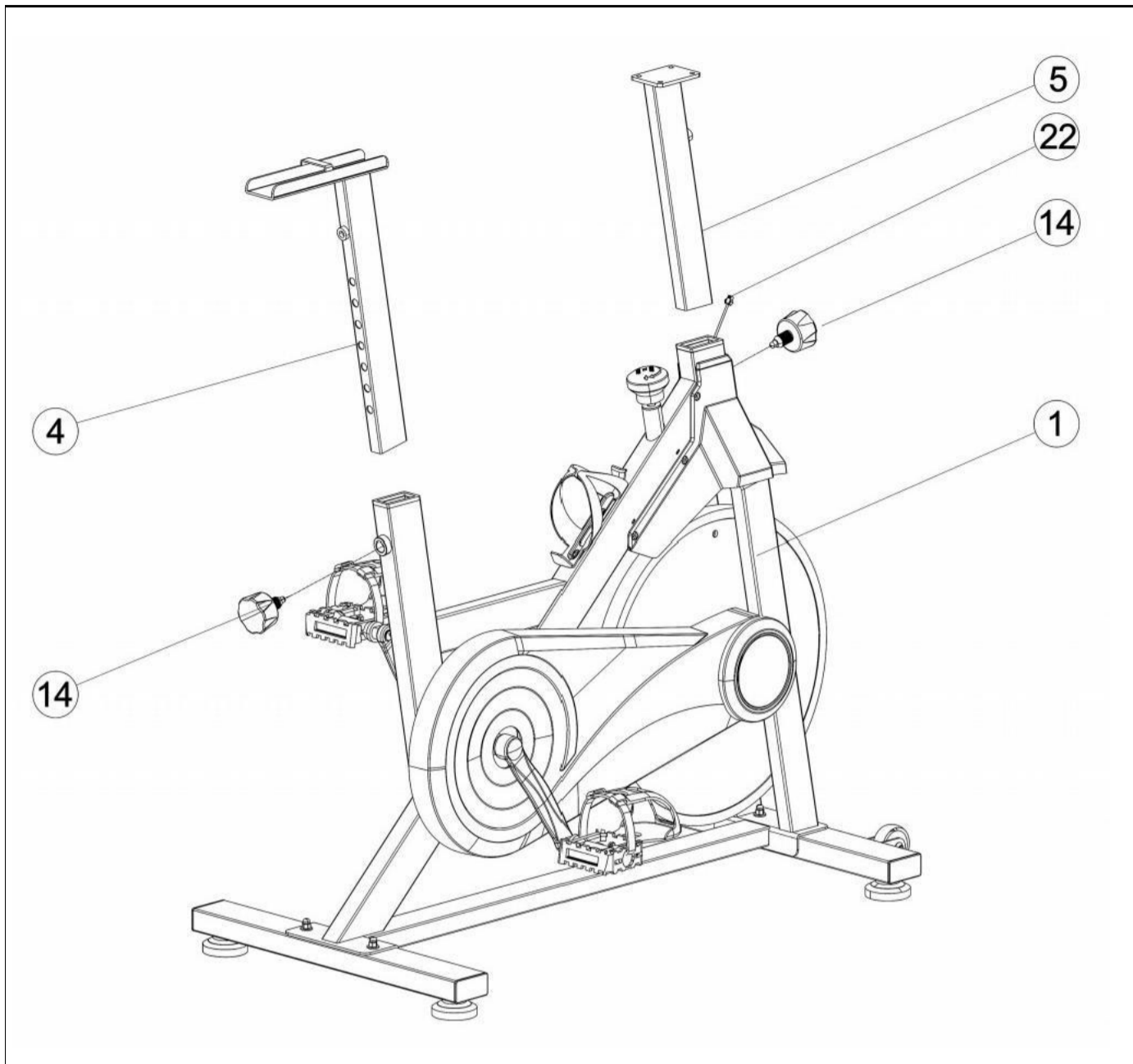
PASO 2



Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el eje principal. Cuerpo(1) y arreglar con eso un abierto llave(24). Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj .

De manera similar, Instalar el pedal izquierdo(13) con yo marca en el Principal Cuerpo (1) y arreglado con un abierto llave (24).

PASO 3

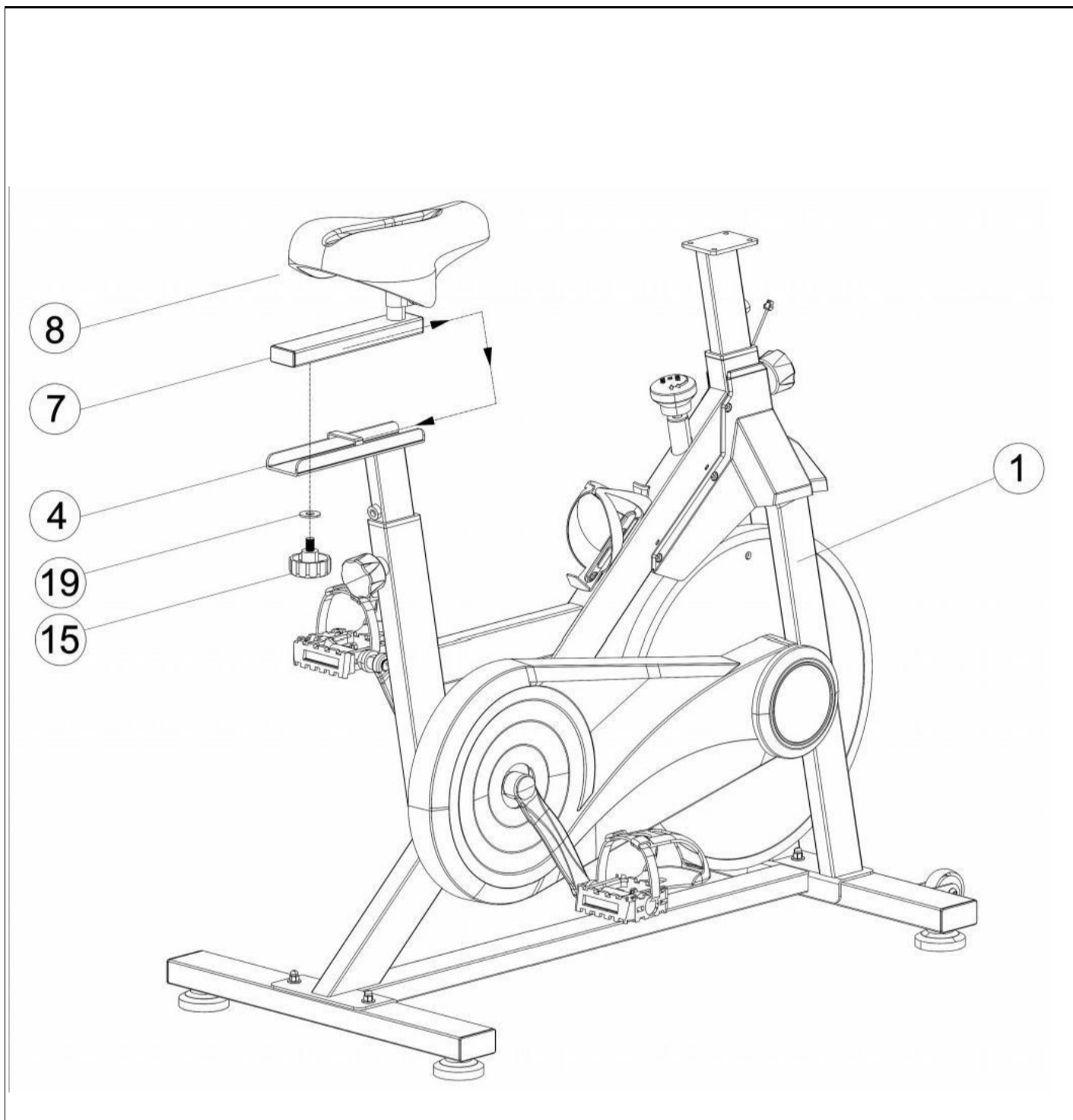


El Sillín La publicación (4) es insertado en el Principal Cuerpo(1),y el Ajuste perilla(14)es tiró hacia afuera para que la perilla de ajuste (14) se ajuste automáticamente en insertado dentro del correspondiente agujero del Tija de sillín (4).

De manera similar, la Manejar La publicación (5) es insertado en el Principal Cuerpo(1),y el Ajuste La perilla (14) se tira hacia afuera de modo que la perilla de ajuste (14) esté automáticamente insertado en el correspondiente agujero del Manejar Publicación (5).

El ajustando perillas(14)es instalado en frente y atrás de el Principal Cuerpo(1)respectivamente. Tenga en cuenta que no es necesario ajustarlo en este momento.

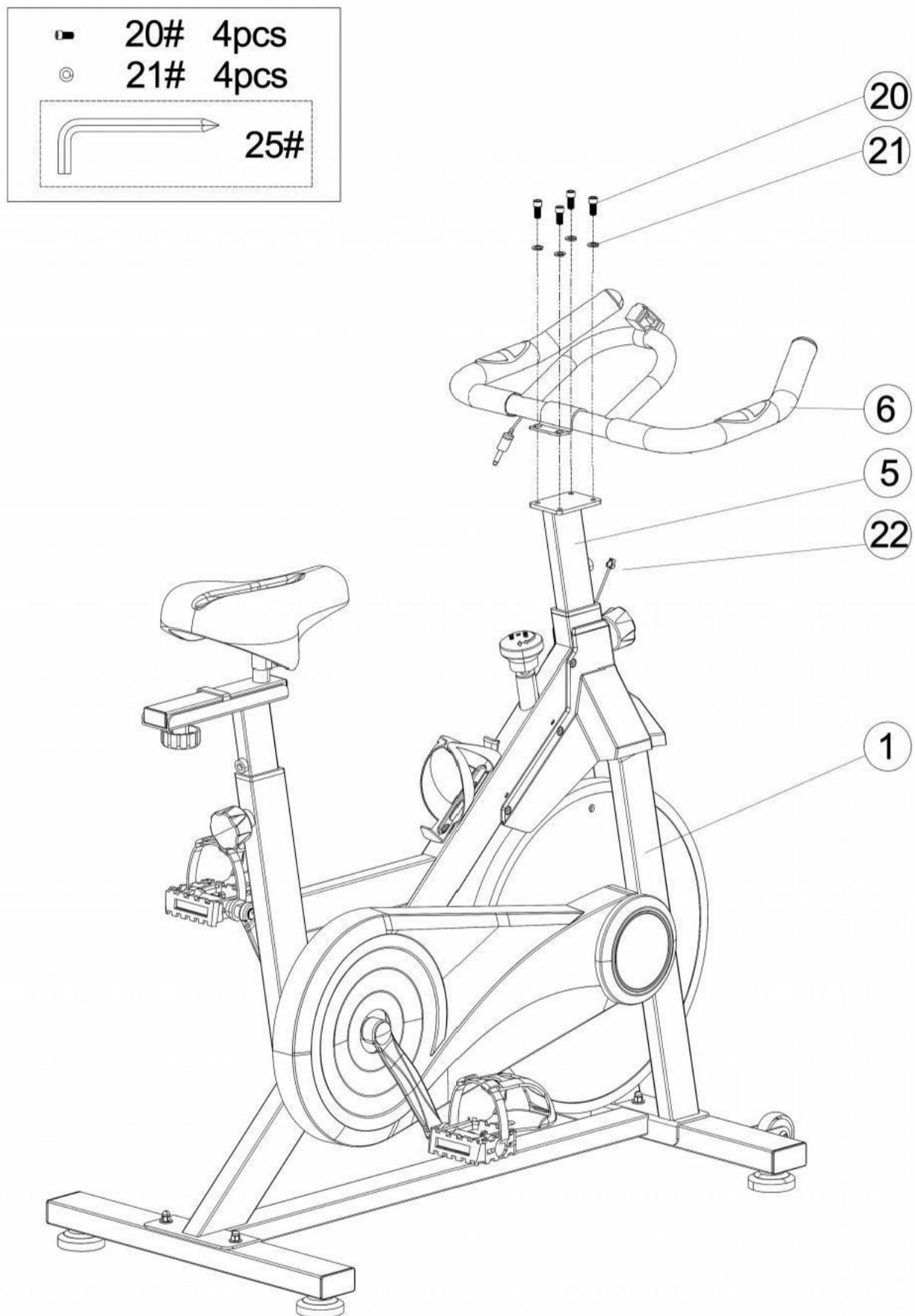
PASO 4



El asiento ajuste marco(7)es instalado en el asiento publicación(4),y es fijado con a departamento lavadora(19) y un tuerca de ajuste (15)

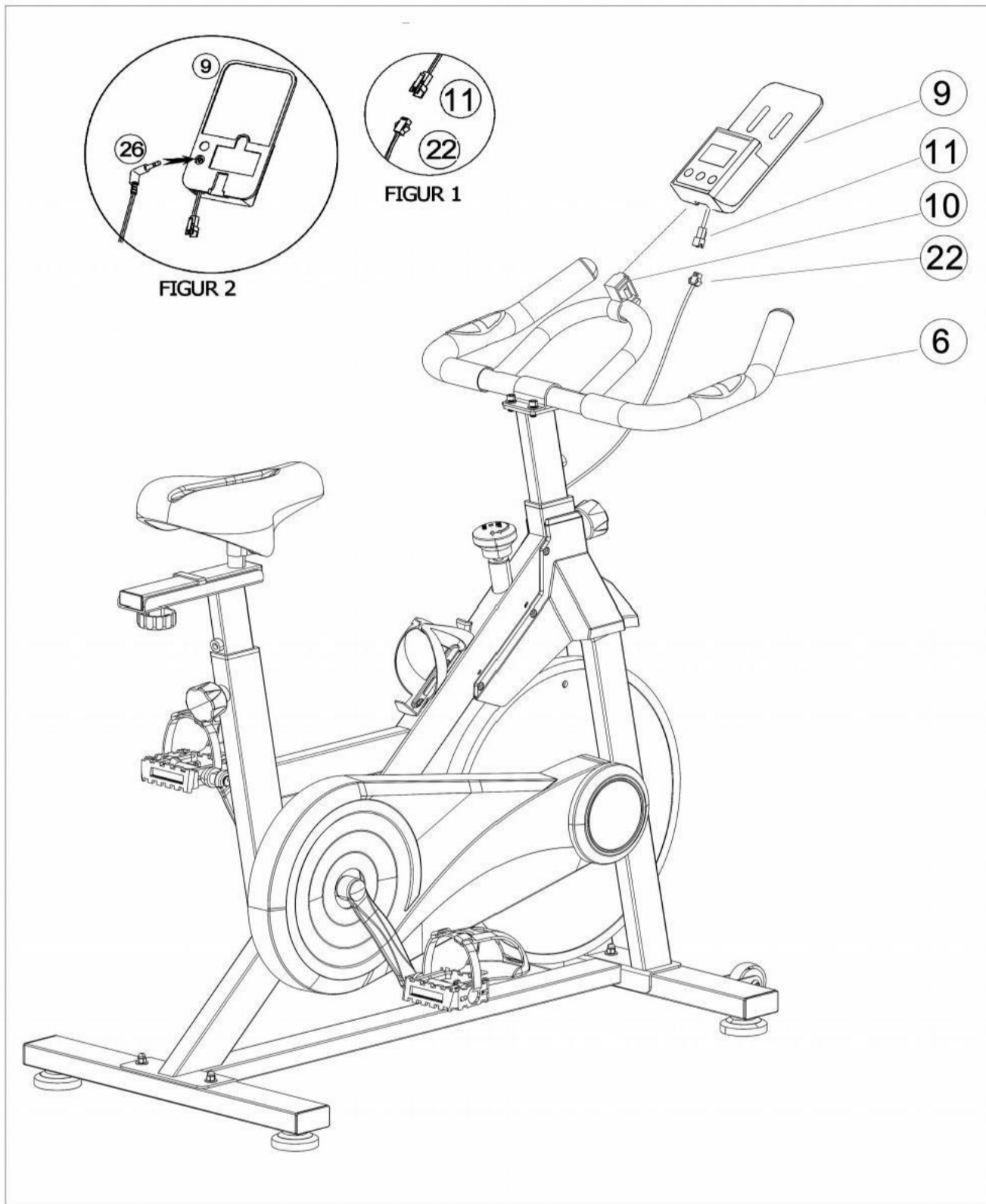
Nota : Aflojar el tuerca de ajuste (15) a ajustar la posición del asiento ajustando marco(7)atrás y adelante a la posición correspondiente. La tuerca de ajuste (15)necesita ser apretado antes usar.

PASO 5



El marco del mango (6) se fija en el poste del mango (5) con el Arandela de resorte (21) y la ronda Perno de cabeza (20) y apretado con la llave Allen (25).

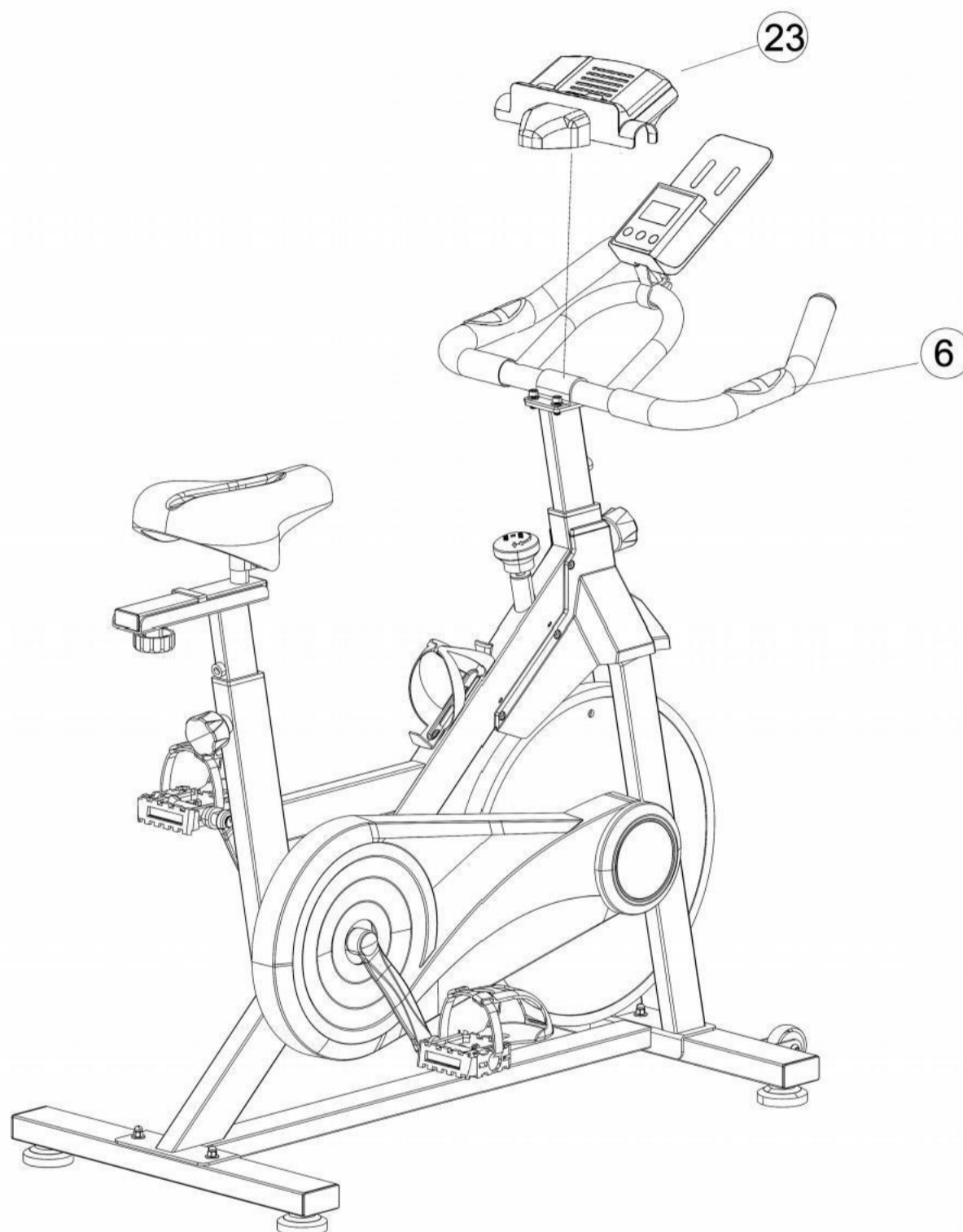
PASO 6



Instale el monitor (9) en el soporte del monitor (10) de El monitor como se muestra en el figura,y Insertar el monitor en el dirección de el superior apertura de el plástico parte . apretar el tornillo en el más bajo parte de el plástico parte con el interno hexágono llave inglesa Por último, conecte el Cable de señal A (11) a la Cable de señal B (22).

Luego se inserta la línea de frecuencia cardíaca (26) en el orificio de la parte posterior. de El monitor (9),como mostrado en Figura 2.

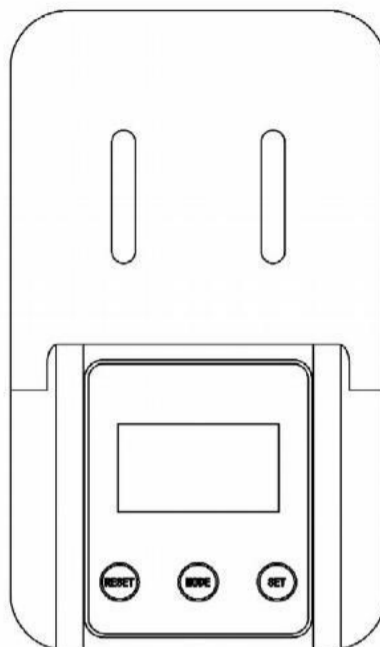
PASO 7



Coloque la cubierta decorativa (23) en el marco del mango (6) siguiendo las instrucciones mostrado.

PRECAUCIÓN: Antes de usar, vuelva a confirmar que cada pieza esté ajustado y firme, y la máquina es estable con el suelo.

FUNCIÓN DE LA COMPUTADORA



EJERCICIO COMPUTADORA INSTRUCCIÓN MANUAL

GUÍA

CLAVE

MODOS

COLOCAR

REINICIAR

Seleccione la función que desee, cambie a KM o r MI Establecer valore de Las funciones seleccionadas

TIEMPO-DISTANCIA-ODO-CALORE-PULSO

Presione este botón para borrar el valor de la función actual

FUNCIÓN

TIEMPO- ---Presione el llave hasta firmar Visualización de “TIME” en LCD,la monitor voluntad mostrar la función de tiempo en el pantalla .

VELOCIDAD----Presione el llave hasta firmar de la pantalla “SPEED” en LCD,la monitor mostrará la función de velocidad en el pantalla .

DIST----Presione el llave hasta firmar de la pantalla "DIST" en LCD,la monitor voluntad mostrar la función de distancia en la pantalla

ODO----Presione el llave hasta firmar Pantalla de “ODO” en LCD,la monitor voluntad mostrar la función de distancia en la pantalla

CALORÍAS----Presione la tecla hasta que aparezca el signo de “CAL” en LCD,la monitor voluntad muestra la función de calorías en la pantalla.

FUNCIÓN PULSO (si la tiene)

Presiona el botón de MODO a seleccionar legumbres función , la monitor voluntad Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto.

Si el El sensor de pulso está en contacto con el oído, coloque el sensor en el lóbulo de la oreja. después frotando el lóbulo de la oreja varias veces asegurar máximo cire ulación antes midiendo tu pulso.

Si el legumbres sensor es contacto con mano, lugar el palmas De tu manos en los dos las almohadillas de contacto antes de medir su frecuencia cardíaca.

NOTA

1. El monitor se apagará automáticamente, si No poner ninguna señal en para 3 minutos, todos los valores de la función serán Guardar d.Usted poder prensa cualquier llave o Reanudar haciendo ejercicio para despertar el monitor.
2. Si visualización incorrecta en el monitor , vuelva a instalar las baterías.
3. Especificaciones de la batería: 1,5 VAAA (2 piezas)

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

EN SUMA A EL USAR DE EL EQUIPO PODER MEJORAR FÍSICO FITNESS Y EJERCICIO MUSCULO-SICAL, PERO TAMBIÉN A TRAVÉS DE UNA DIETA RAZONABLE EL PAPEL DE PUWA EN LA PÉRDIDA DE PESO.

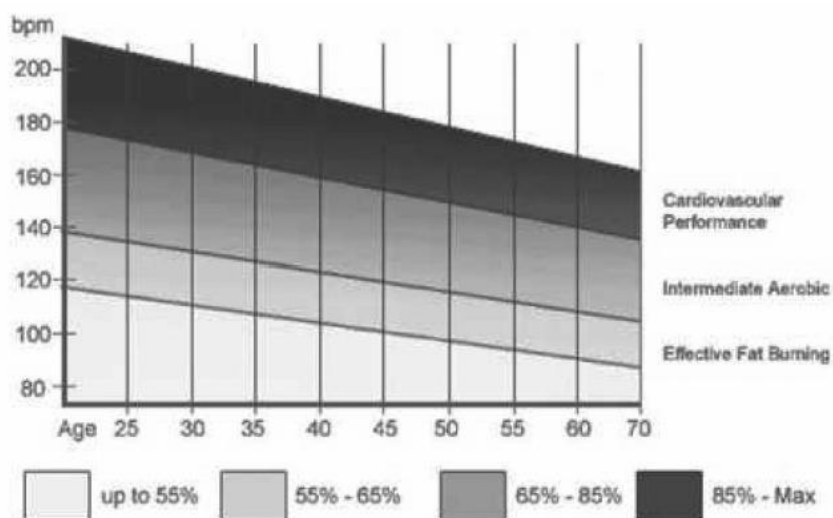
Un calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase de calentamiento antes del ejercicio puede mejorar el cuerpo, la circulación sanguínea y la musculatura. Para lograr un buen entrenamiento, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de calambres o daños musculares durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento realice ejercicios de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones de entrenamiento, cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos, mientras hace este ejercicio no extienda la intensidad, prevenir el daño muscular, una vez que la musculatura es dañada, por favor detener la práctica.



B, entrenamiento escenario

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



Nota:

1b mantener la frecuencia cardíaca dentro del objetivo correspondiente rango para en el menos 1 minutos de entrenamiento ,la mayoría La gente en el principio de El entrenamiento duró 15-20 minutos.