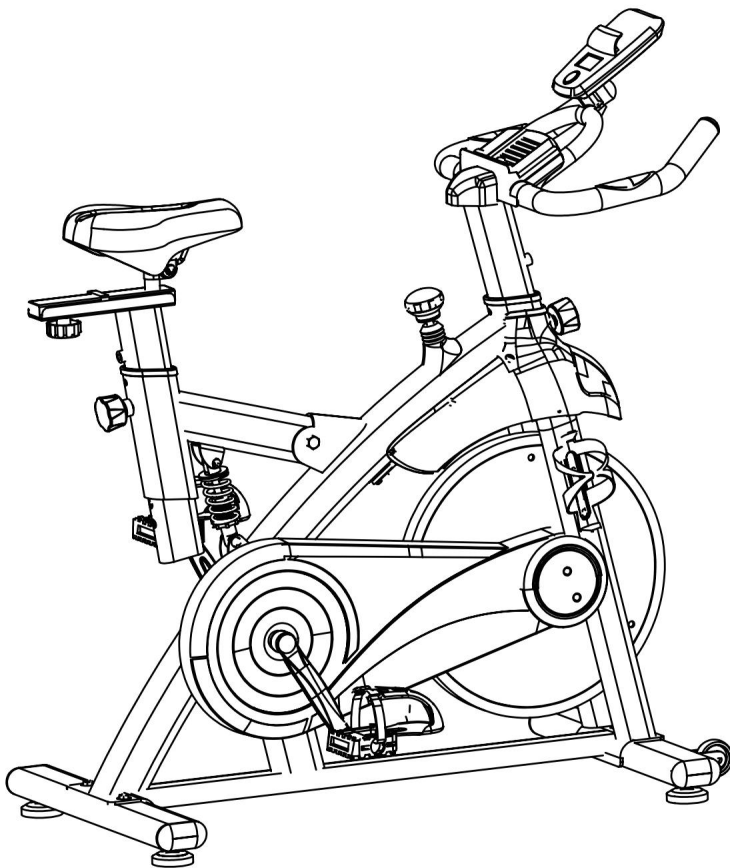


BICICLETA DE FITNESS INTERIOR MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN:

PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 150 KG

ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO, SIGA CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y LEA TODAS LAS PRECAUCIONES, LUEGO CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

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



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

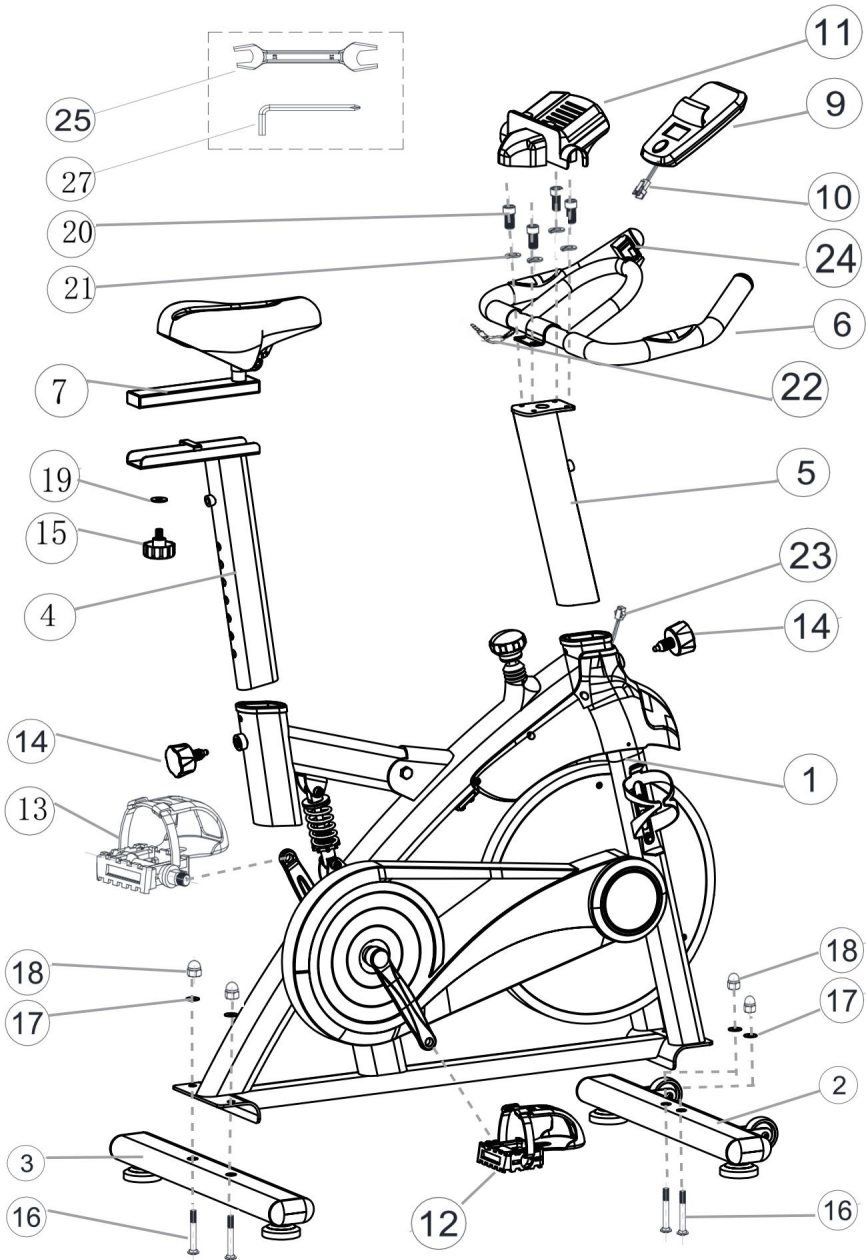
ADVERTENCIA

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

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DISEÑADA SÓLO PARA USO DOMÉSTICO

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 representar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo de manera adecuada. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afecten 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 alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y a 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 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 sólo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si oye algún ruido extraño procedente del equipo durante su uso, deje de utilizarlo. 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 engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. Peso máximo del usuario 120kg.
11. Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.
12. Este sistema de frenos del equipo no es relevante.
13. 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 EXPLOTADO

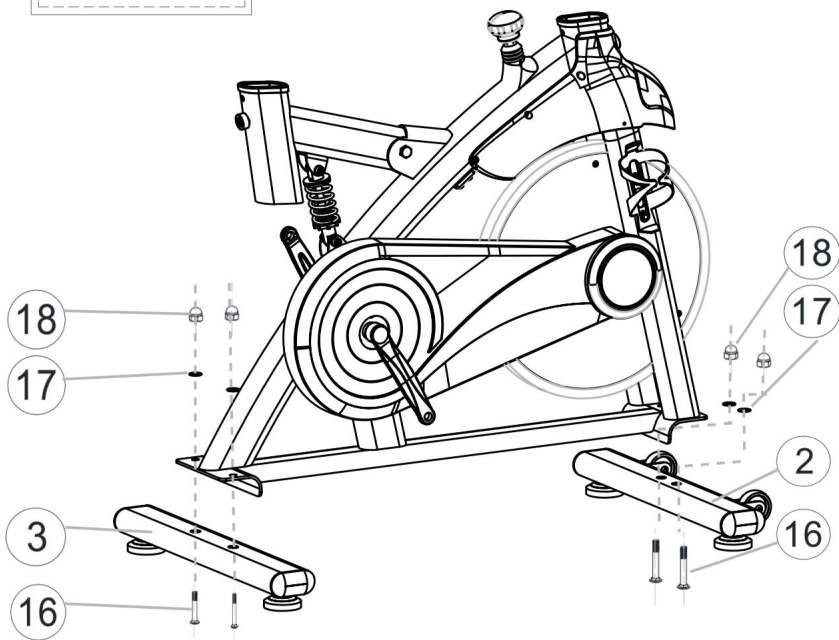
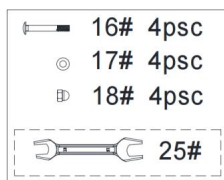


LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD	AD. NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD
1	Cuerpo principal	Asamblea	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador delantero	Asamblea	1	16	Pernos de carruaje	M8X53 4	
3	Estabilizador trasero	Asamblea	1	17	Arandela plana	Ø8,5	4
4	Tija de sillín	Asamblea	1	18	Tuerca de cubierta	M8 4	
5	Poste de manija	Asamblea	1	19	Arandela plana	Ø10,5	1
6	Marco de manija	Asamblea	1	20	Perno de cabeza de botón	M8X16 4	
7	Marco de ajuste del sillín	Asamblea	1	21	Arandela de resorte	Ø8,5	4
8	Sillín	Cargado por resorte	1	22	Alambre de pulso		1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cable de señal A		1
10	Cable de señal B		1	24	Soporte para monitor		0
11	Soporte para teléfono móvil	apto para tubo Ø25	1	25	Llave abierta	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	26	Cubierta de cadena		1
13	Pedal izquierdo	yº	1	Llave	hexagonal interior 27 de 6 mm		1
14	Perilla de ajuste	M16	2	28	Amortiguador		1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

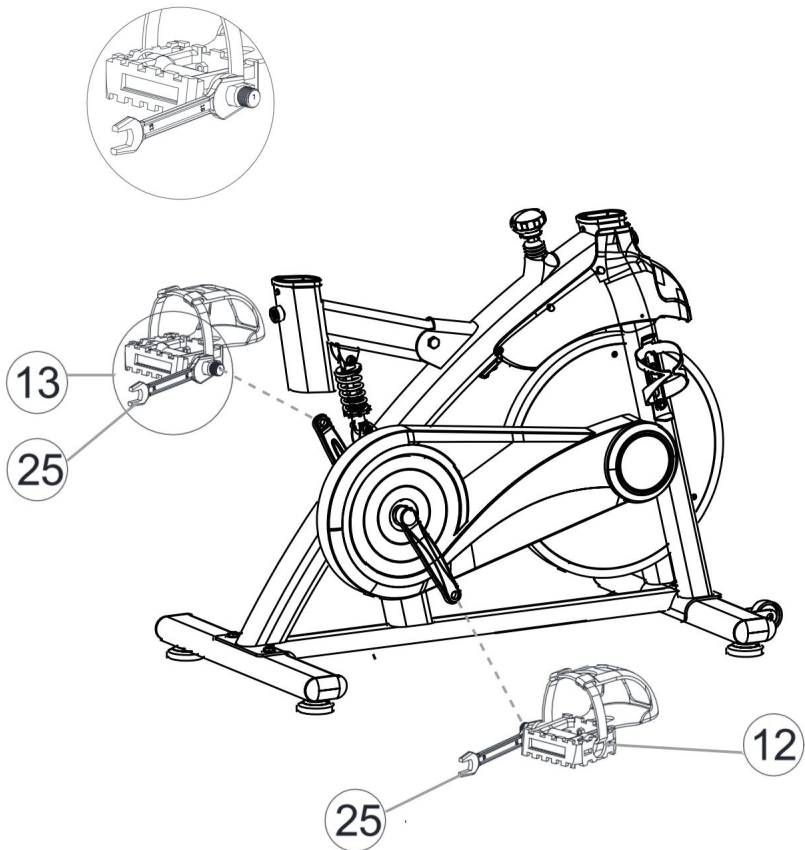


El estabilizador delantero (2) se fija al cuerpo principal (1) con pernos de carruaje (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), y se fija con una llave de boca (25). Nota: las ruedas móviles del estabilizador delantero (2) están hacia adelante, como se muestra.

De manera similar, el estabilizador trasero (3) se fija al cuerpo principal (1) con pernos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), y se fija con una llave abierta (25).

Atención: Los ajustadores de pie en el estabilizador trasero (3) pueden ajustar la máquina al suelo suavemente. Las ruedas móviles en 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.

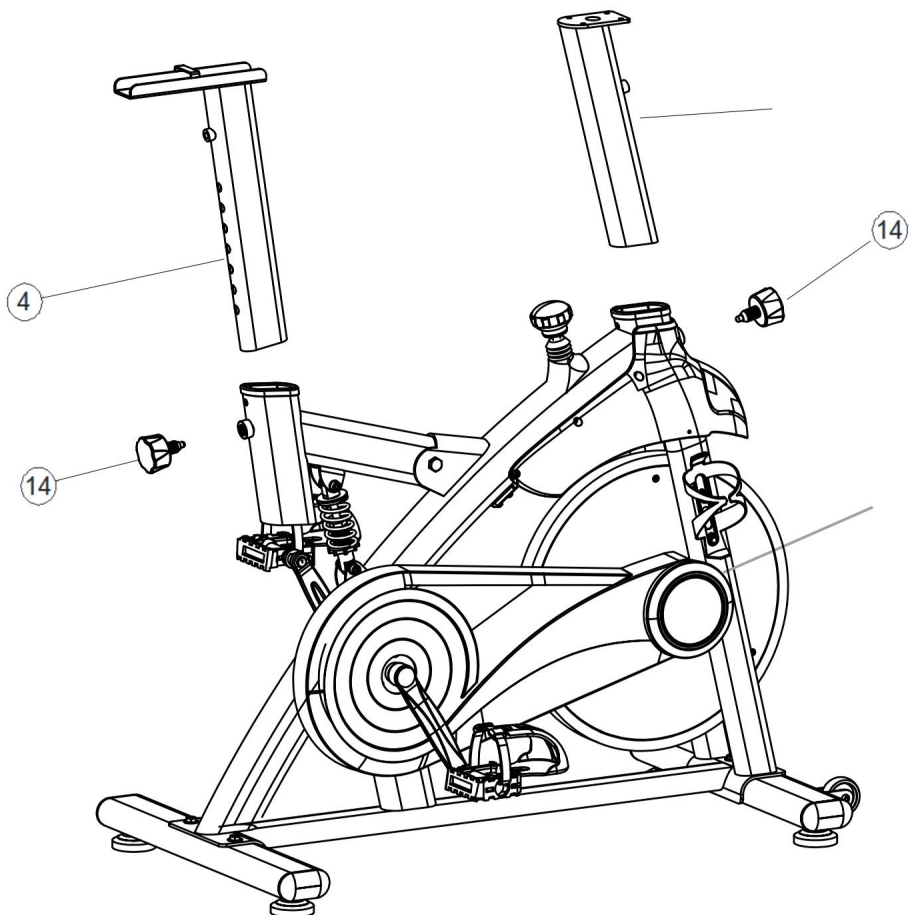
De manera similar, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta.

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 apretar nada en este momento.

PASO 3

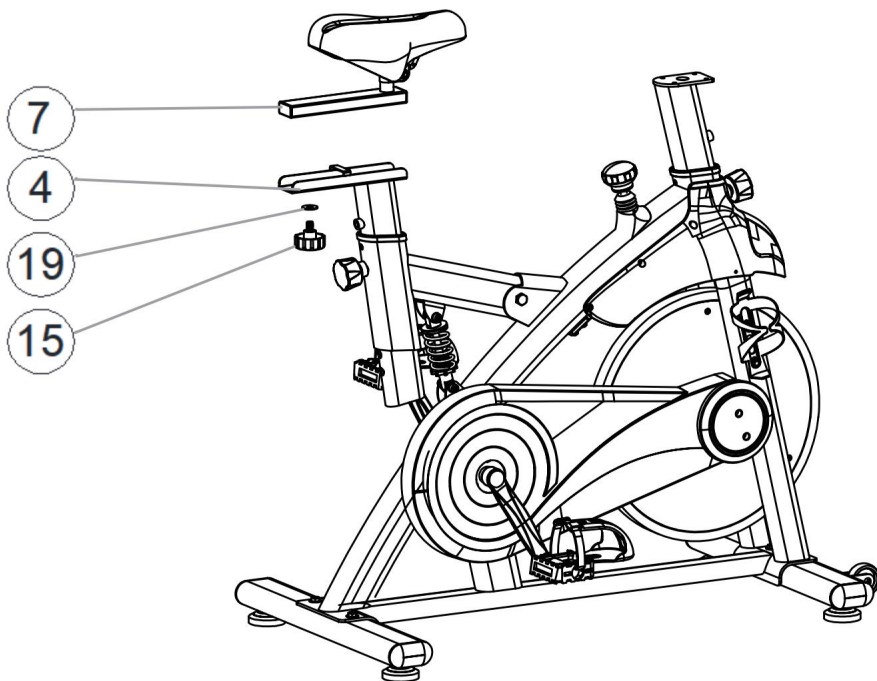


El poste del sillín (4) se inserta en el cuerpo principal (1) y la perilla de ajuste (14) se extrae para que la perilla de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del sillín (4).

De manera similar, el poste del mango (5) se inserta en el cuerpo principal (1) y la perilla de ajuste (14) se extrae para que la perilla de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del mango (5).

Nota: Tire de la perilla de ajuste (14) para ajustar la altura del poste del sillín (4) o la Poste de la manija (5). Después de ajustar, es necesario apretar las perillas de ajuste (14).

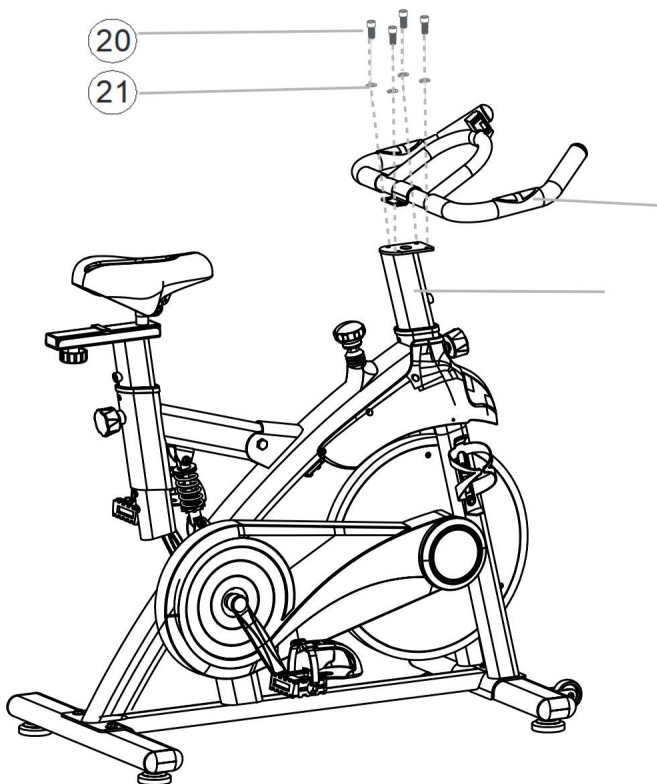
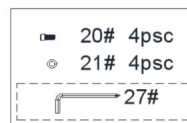
PASO 4



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).

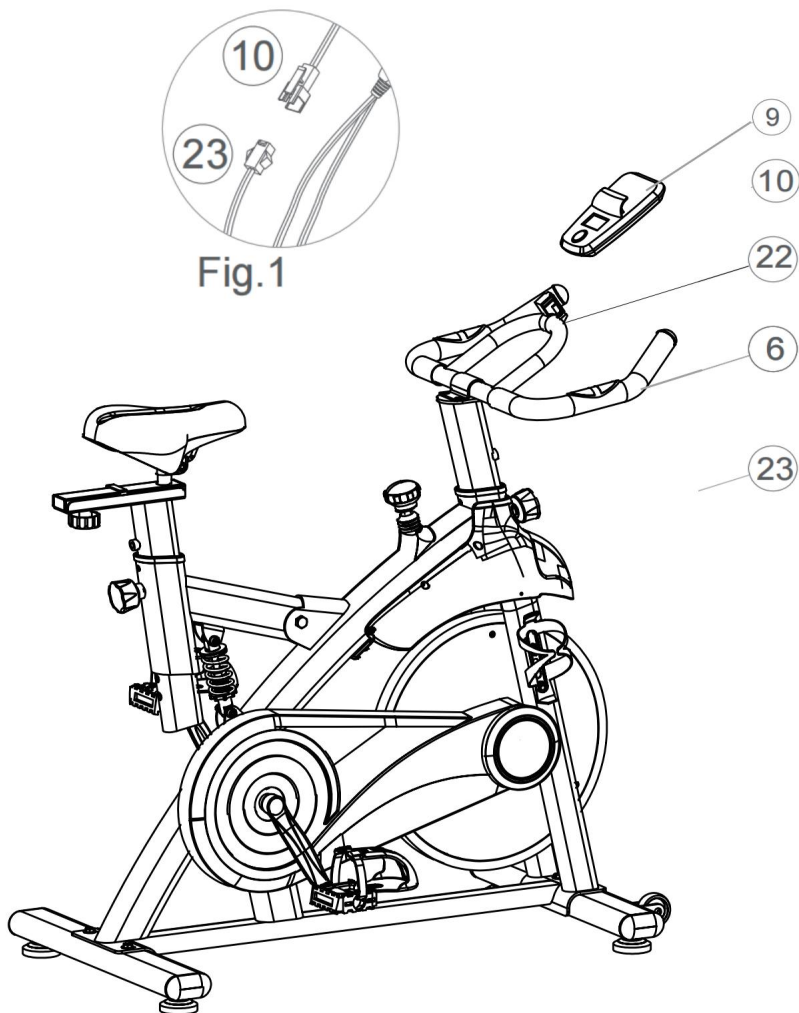
Nota: Afloje la tuerca de ajuste (15) para ajustar la posición del marco de ajuste del asiento (7) hacia adelante y hacia atrás hasta la posición correspondiente. La tuerca de ajuste (15) debe apretarse antes de usar.

PASO 5



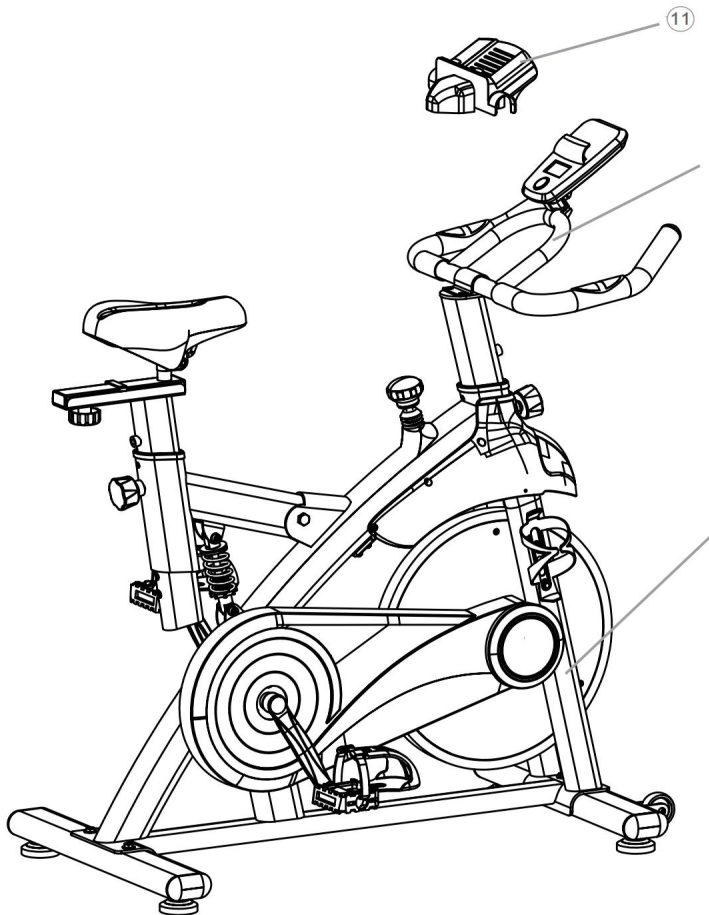
El marco del mango (6) se fija al poste del mango (5) con una arandela elástica (21) y un perno de cabeza redonda (20), y se aprieta con una llave Allen (27).

PASO 6



Primero coloque el reloj electrónico (9) en la placa de fijación del reloj electrónico del apoyabrazos (6), pase el cable de inducción a través del orificio redondo en el medio de la placa de fijación e instale el reloj electrónico en la placa de fijación con tornillos (10); Conecte la línea de inducción (22) con la línea de inducción A (23) y la línea de inducción B (24) por una, y las interfaces son todas correspondientes.

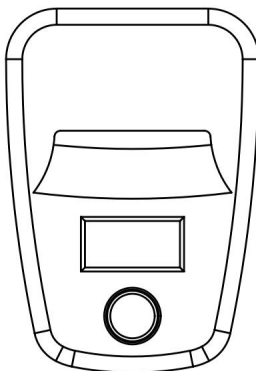
PASO 7



Instale el soporte para teléfono móvil (11) en el marco del mango (6).

PRECAUCIÓN: antes de usar, vuelva a confirmar que cada pieza esté apretada y firme y que la máquina esté estable en el suelo.

FUNCIÓN DE LA COMPUTADORA



A, INSTALACIÓN DE LA BATERÍA Cargue

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, todas las funciones 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 el consumo acumulativo de calorías de 0.0 a 9999, el usuario puede presionar el botón para seleccionar el valor del estado del valor de visualización. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no se pueden utilizar para el 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 aproximados. descripción y no se puede utilizar para tratamiento médico.
- 8, restablecer: mantenga presionado el botón durante aproximadamente 3 segundos, todos los valores volverán a "0", la función se puede restablecer.

C, ATENCIÓN 1, como

la pantalla electrónica no es normal, es necesario volver a instalar la batería para intentarlo nuevamente, la batería, "+", no se puede instalar.

2. Especificación de la batería: 2 baterías AAA de 1,5 V 3.

Cuando se desecha la batería, se debe retirar del reloj electrónico y manipular de forma segura.

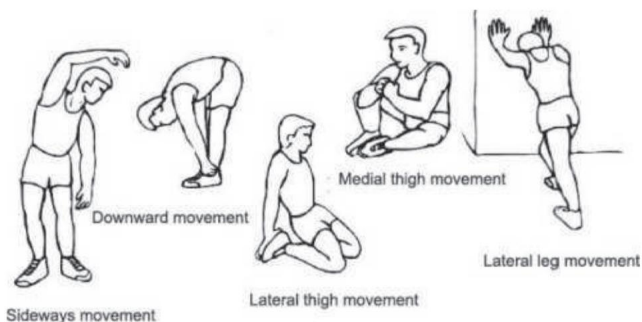
INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

ADEMÁS DEL USO DEL EQUIPO SE PUEDE MEJORAR LA APTITUD FÍSICA Y EJERCITAR LOS MÚSCULOS, PERO TAMBIÉN A TRAVÉS DE UNA DIETA RAZONABLE PUEDE JUGAR UN PAPEL EN LA PÉRDIDA DE PESO.

A, calentamiento antes del entrenamiento

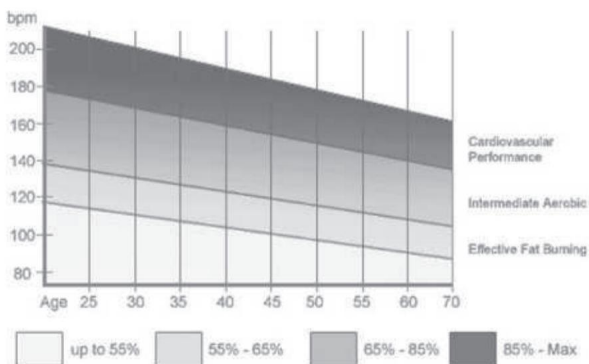
Esta fase del ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo y los músculos para lograr un buen entrenamiento, al tiempo que reduce el riesgo de calambres o daños musculares durante el entrenamiento.

Antes de cada entrenamiento por favor haga ejercicios de calentamiento de acuerdo a las siguientes recomendaciones del entrenamiento, cada estiramiento debe mantenerse por unos 30 segundos, mientras hace este ejercicio no estire con intensidad, evite dañar los músculos, una vez que los músculos estén dañados, detenga 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 la condición de entrenamiento 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 de las personas al comienzo del entrenamiento duraron entre 15 y 20 minutos.