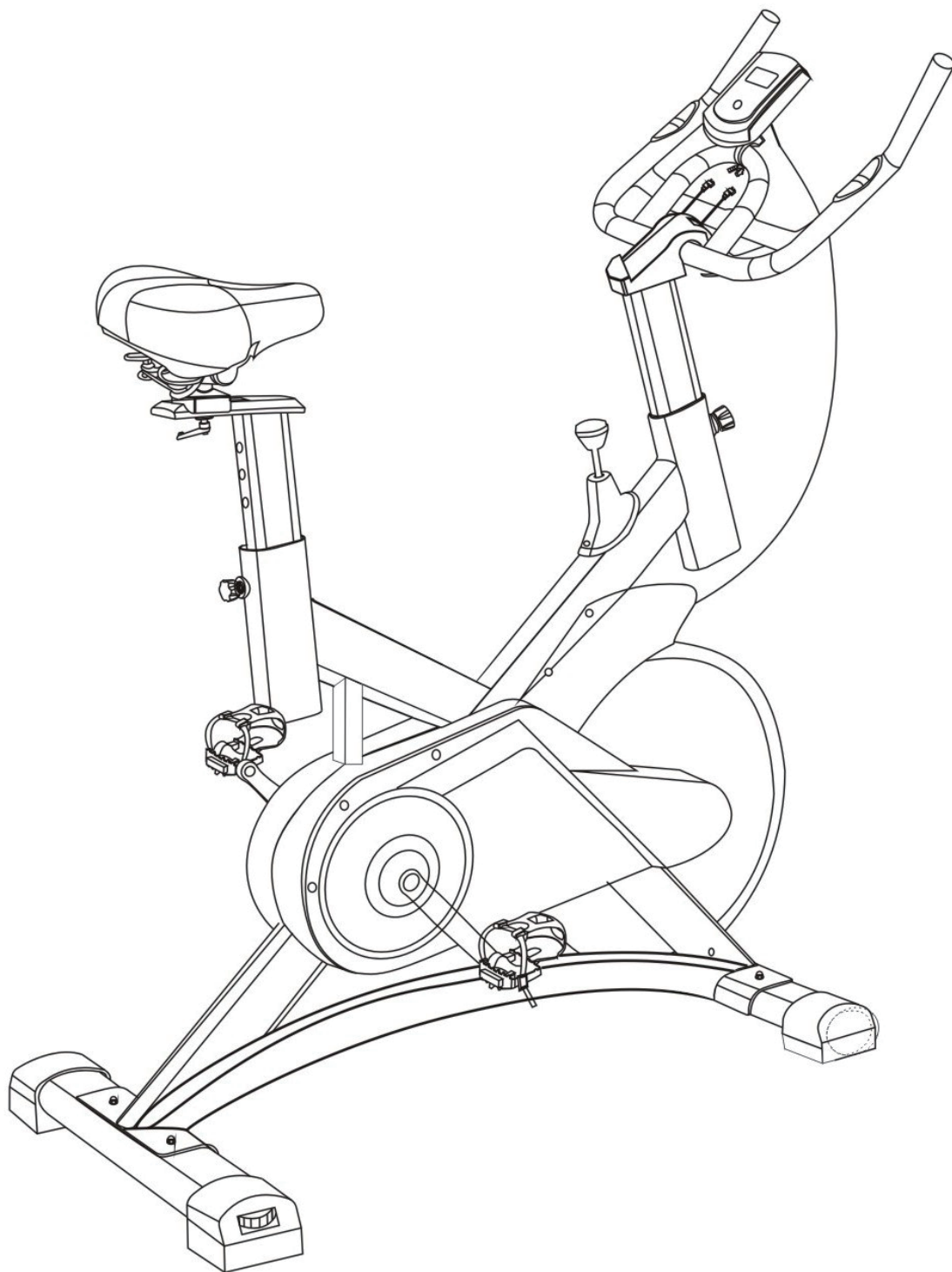


# BODY skull

## MANUAL DEL USUARIO



# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta estática . El ciclismo es un ejercicio eficaz para aumentar la aptitud cardiovascular, la construcción de la resistencia, y tonificación del cuerpo. La bicicleta de ejercicio tiene selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces y agradables.

Para su beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar la bicicleta estática. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor consulte la contraportada de este manual.

Para que le ayudemos, anote el número de modelo del producto antes de contactarnos. El número de modelo se muestra en la cubierta frontal de este manual.

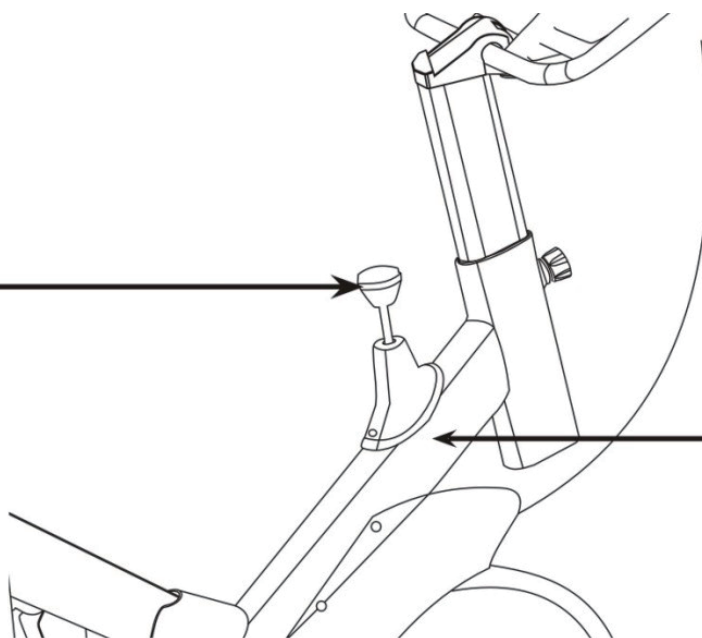
Antes de leer más, por favor familiarícese con las partes que están etiquetadas en la imagen de abajo.

## ! ADVERTENCIA

### PRECAUCIÓN

Para detenerse, reduzca la velocidad del pedal de forma controlada.  
Para detenerse rápidamente, utilice el freno.

Los pedales seguirán centrifugado, así que tenga cuidado al ralentizar y detenerse.



### WARNING

- El uso indebido de esta máquina puede ocasionar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes de usarlo y siga todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños estén en o alrededor de la máquina.
- Los pedales continúan girando cuando deja de pedalear.
- Los pedales giratorios pueden causar lesiones.
- Reduzca la velocidad del pedal de forma controlada.
- Este producto debe utilizarse siempre en una superficie nivelada.
- Este producto no está diseñado para uso terapéutico.
- Ajuste la resistencia al máximo cuando la bicicleta no esté en uso.



1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

2. Utilice la bicicleta de ejercicio sólo como se describe en este manual.

3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén debidamente informados de todas las precauciones.

4. La bicicleta de ejercicio está destinada únicamente para su uso en un entorno supervisado.

5. Mantenga la bicicleta estática en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No ponga la bicicleta de ejercicio en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicio sobre una superficie nivelada, con una alfombra debajo de ella para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m (2 pies) de espacio libre alrededor de la bicicleta de ejercicio.
7. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente las piezas desgastadas.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejadas de la bicicleta estática en todo momento.
9. Use ropa apropiada mientras hace ejercicio; No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en la bicicleta estática. Siempre use zapatos atléticos para la protección de los pies.
10. Mantenga siempre la espalda recta mientras utilice la bicicleta de ejercicio; no arquee la espalda.
11. La bici del ejercicio no tiene una rueda libre; los pedales seguirán en movimiento hasta que el volante se detenga. Reduzca su velocidad de pedaleo de forma controlada.
12. Para detener el volante rápidamente, presione el botón de resistencia hacia abajo.
13. Cuando la bicicleta estática no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.
14. El ejercicio puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil o si experimenta dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.  
uf und beruhigen Sie sich.

ES

## PARÁMETRO DEL PRODUCTO

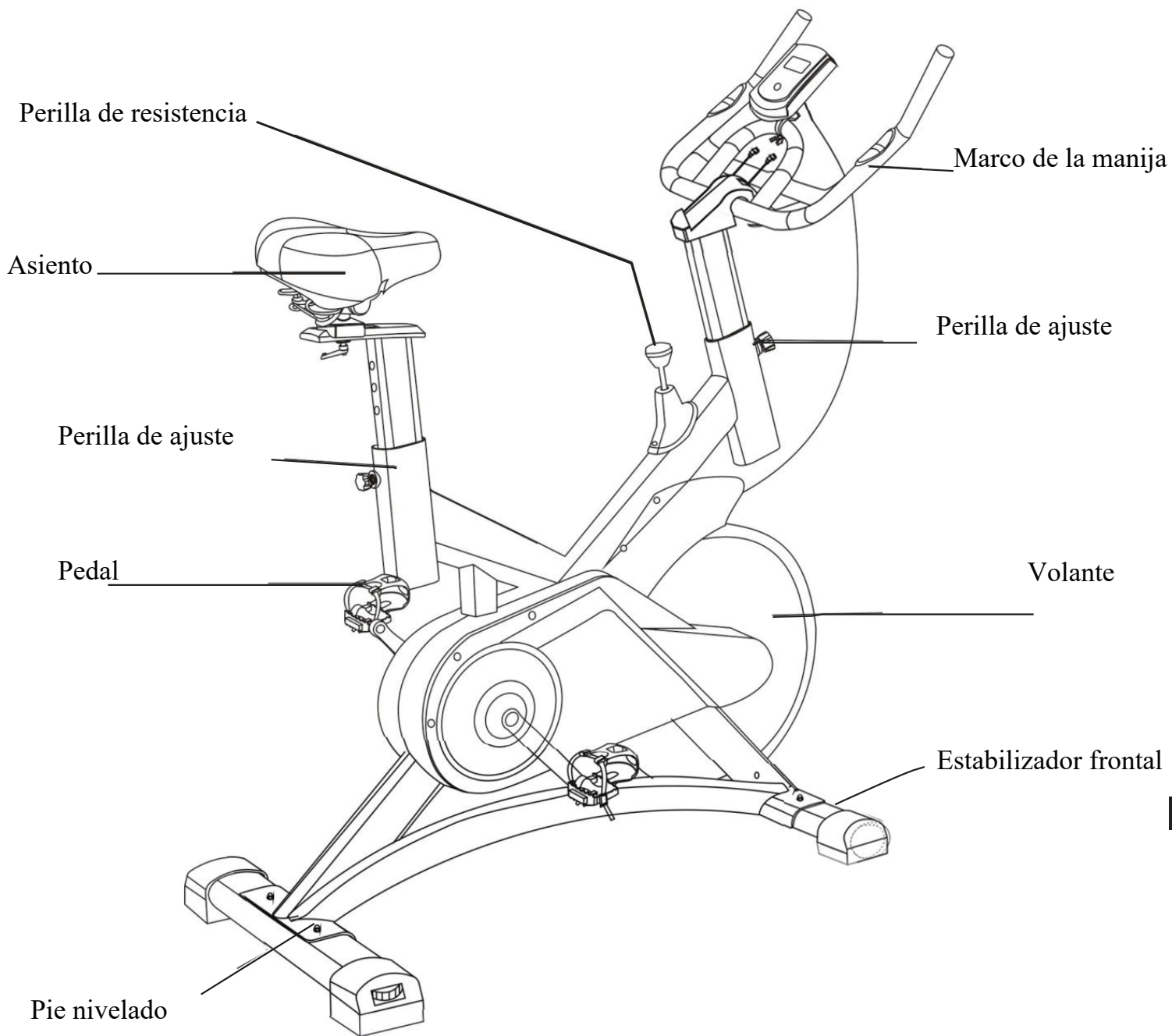
Modelo: ES-7702C

Tamaño del producto: (97-105) \*88\*48 CM

Estándar de prueba(s): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10, Clase: H (uso doméstico)

Material: Acero

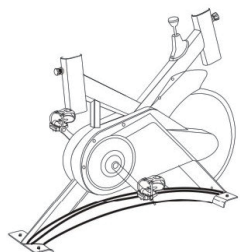
G.W / N.W: 29kg/26kg



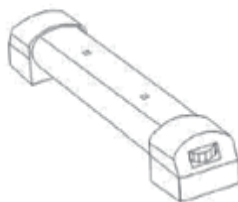
ES

La pantalla no contiene batería.

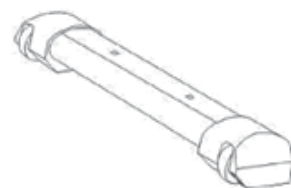
## Lista parcial



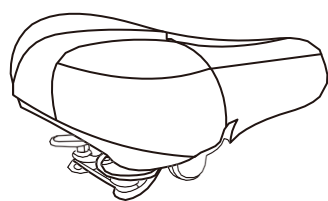
1. Cuerpo principal × 1



2. Estabilizador trasero × 1



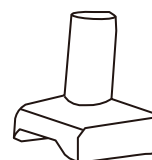
3. Estabilizador frontal × 1



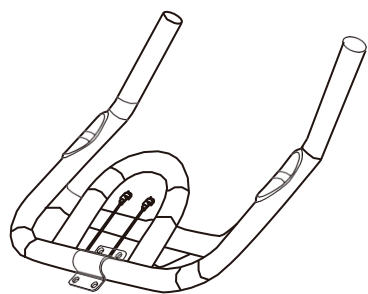
4. Asiento ×1



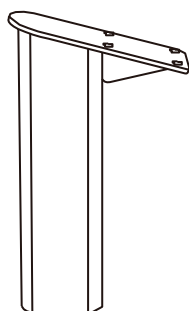
5. Tija de sillin × 1



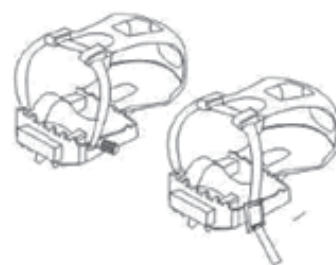
6. Carro del asiento ×1



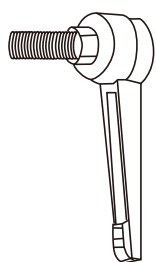
7. Marco de la manija×1



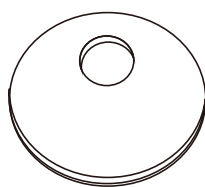
8. Poste del manillar ×1



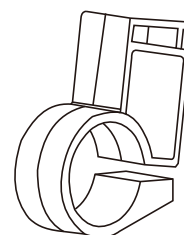
9. Pabal (I/D) Set × 1



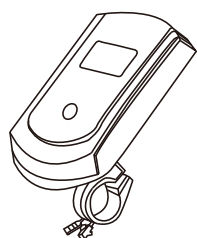
10. Perilla de bloqueo en formadeL1 × 1



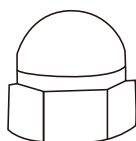
11. Lavadora grande × 1



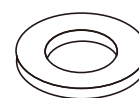
12. Soporte de pantalla× 1



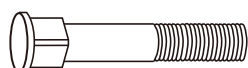
13. Rcloj electrónico x 1



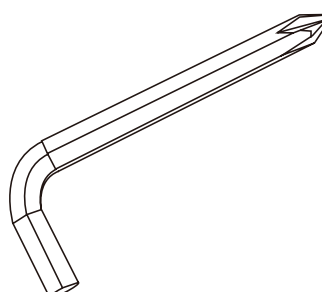
14. Contratuercas × 4



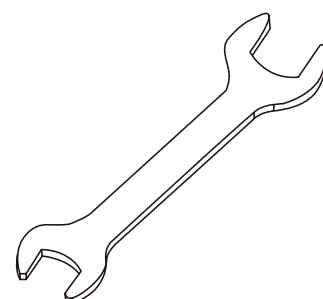
15. Lavadora pequeña × 8



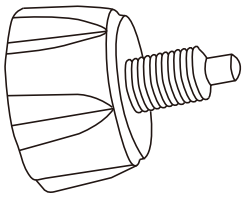
16. Perno S1 × 4



17. Llave Allen × 1

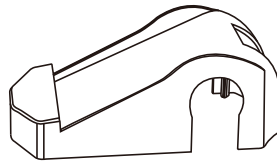


18. Llave multiple × 2

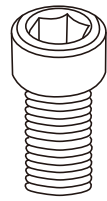


(Preinstalado)

19. Perilla de bloqueo × 2



20. Soporte telefónico × 1



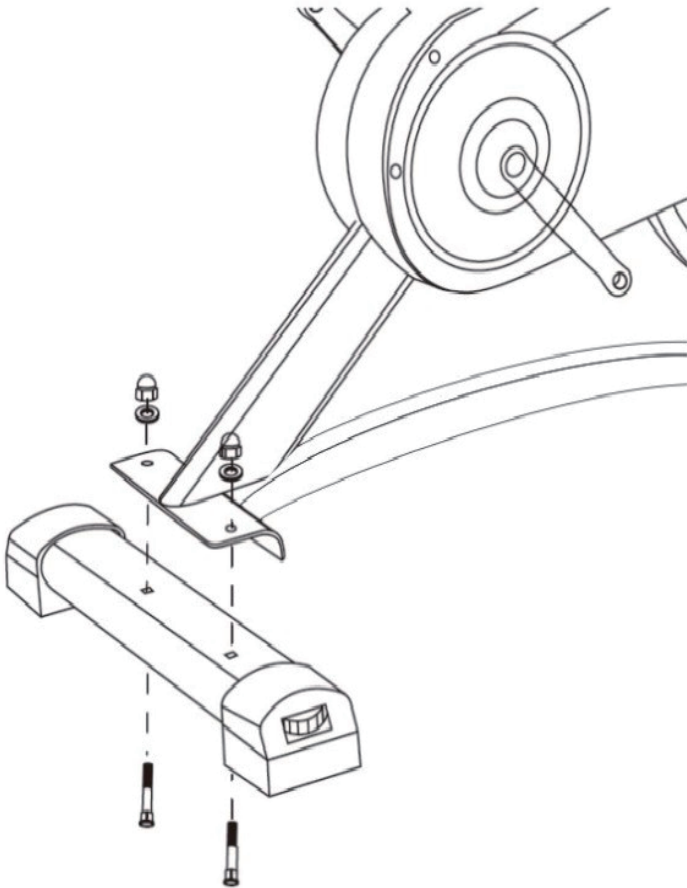
(Preinstalado)

21. Tornillo hexagonal × 4

## Instrucciones de instalación

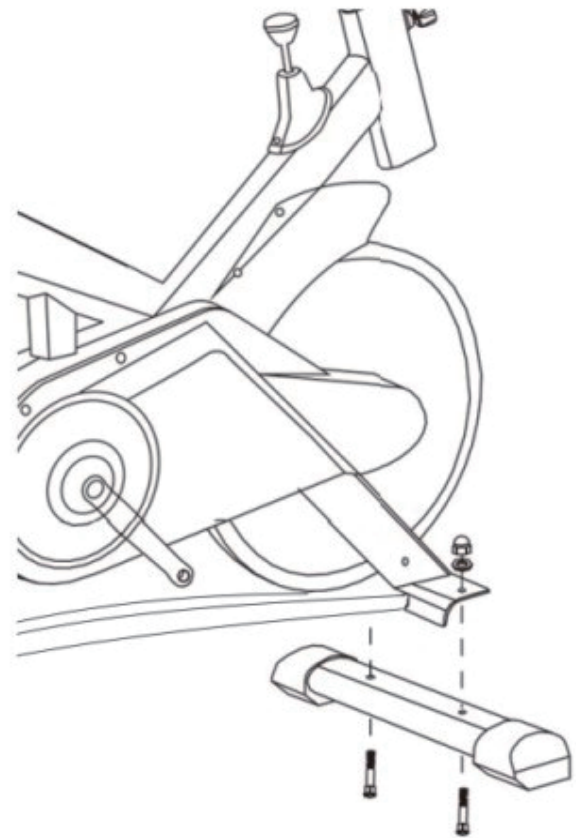
Nota: asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados antes del ejercicio

### Paso 1 :



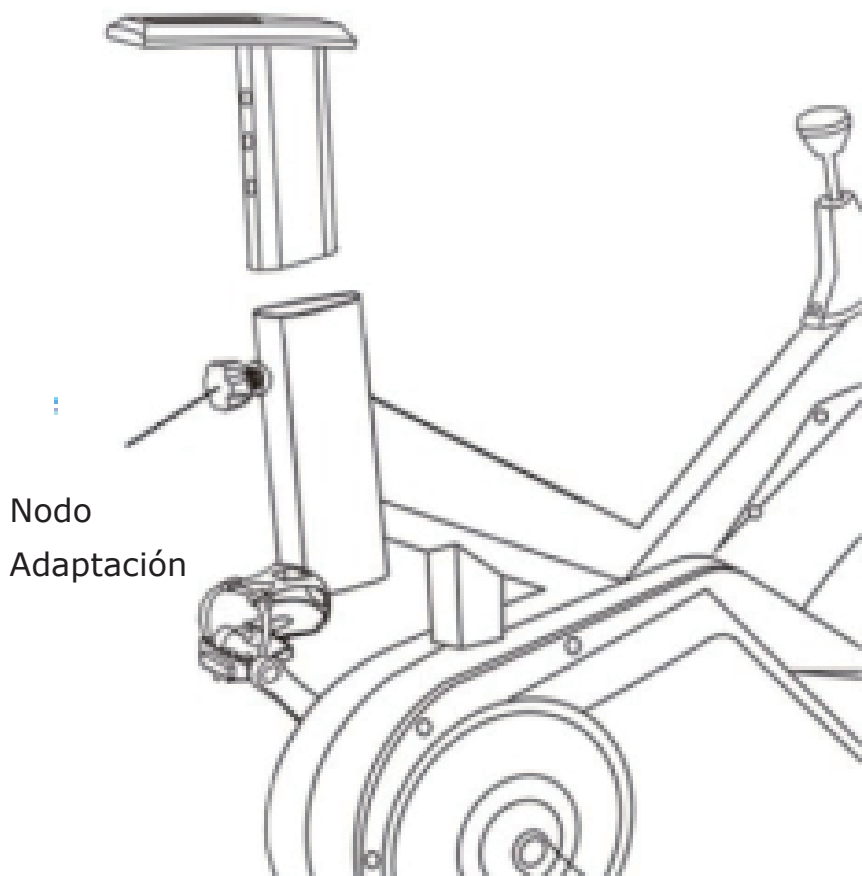
Mientras otra persona levanta la parte trasera del cuerpo principal (1), fije el estabilizador trasero (2) al cuerpo principal (1) con dos pernos (16), dos arandelas (15) y dos tuercas de bloqueo (14)

### Paso 2 :



Mientras otra persona levanta el frente del cuerpo principal (1), fije el estabilizador delantero (3) Al cuerpo principal (1) con dos pernos (16), dos arandelas (15) y dos tuercas de contratuerca (14)

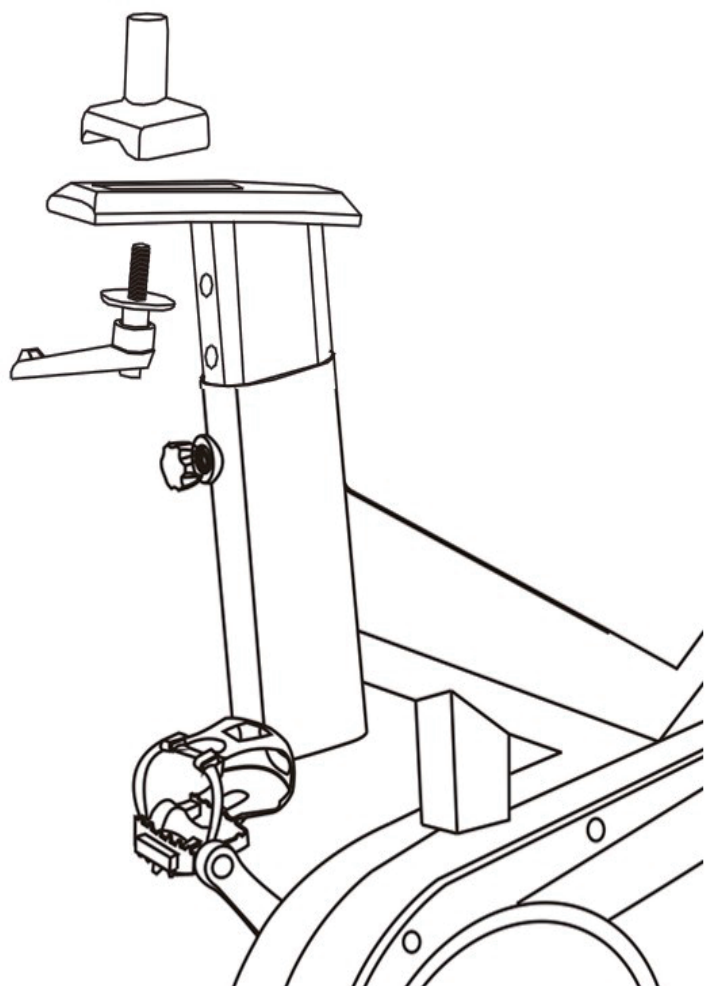
Nota: la inclinación es más cómoda



### Paso 3:

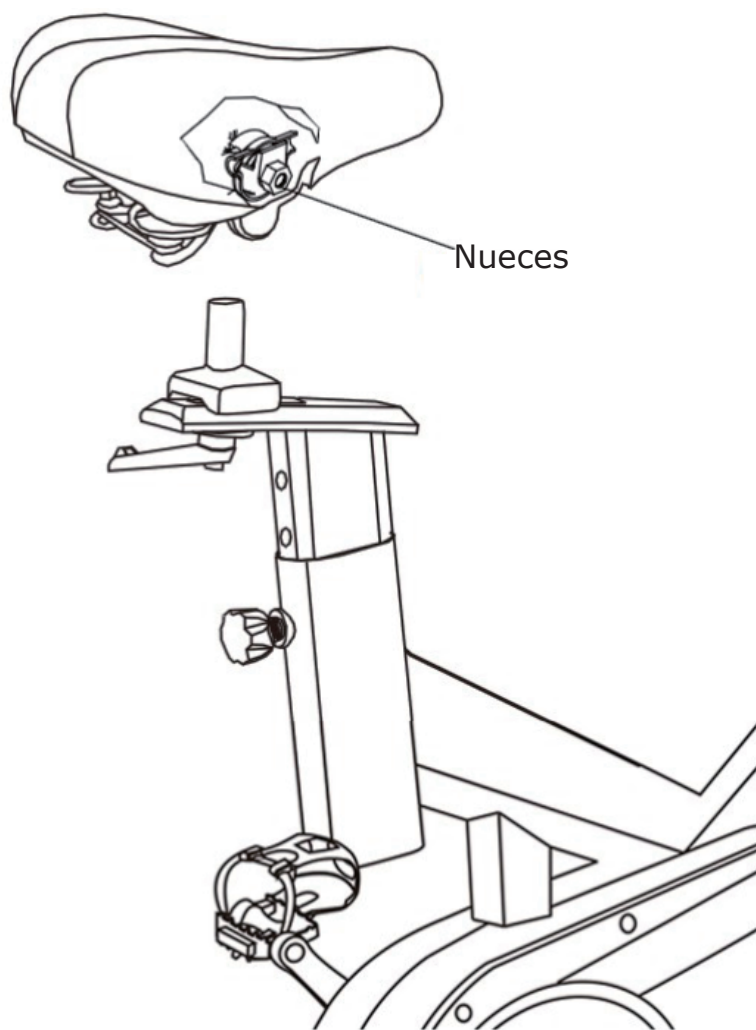
Oriente la tija de sillón (5) como se muestra. Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte la tija de sillón (5) en el cuerpo principal (1). Mueva la tija de sillón hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y suelte la perilla de ajuste en un orificio en la tija del sillón (5). Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchadas en un orificio en la tija del sillón. A continuación, apriete la perilla de ajuste.

ES



### Paso 4:

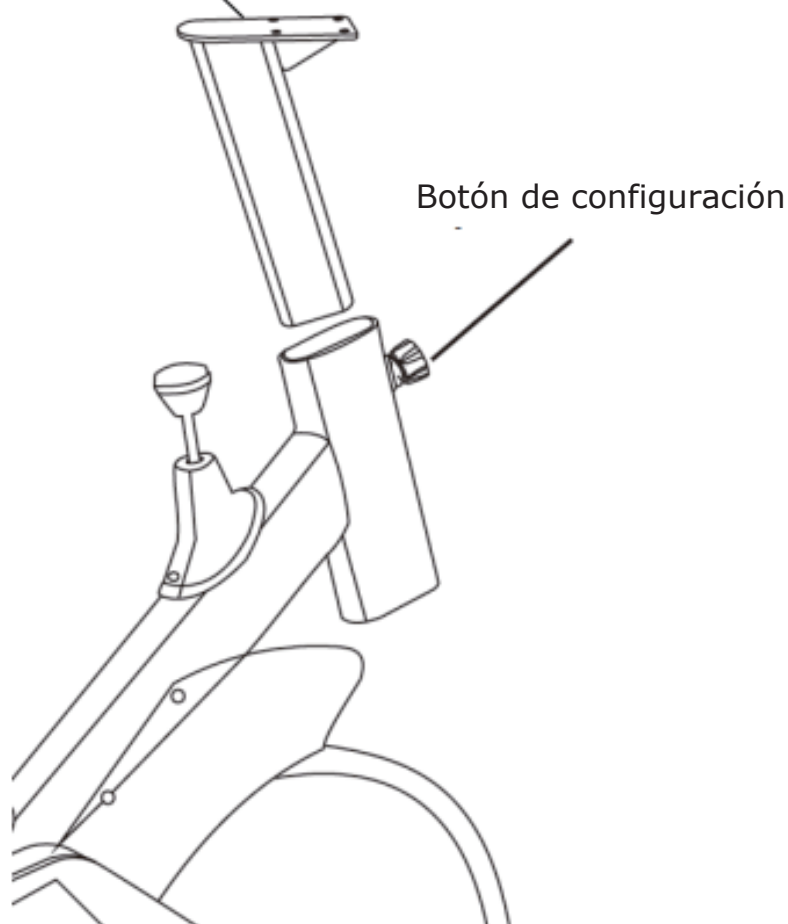
Oriente el carro del asiento (6) como se muestra. Deslice el carro del asiento a la posición deseada, use una perilla de bloqueo en forma de L (10) y un lavador grande (11) para fijar el carro del asiento. A continuación, tire de la perilla de bloqueo hacia abajo y apriete el carro del asiento



### Paso 5:

Deslice el asiento (4) sobre el poste en la parte superior del carro del asiento (6). Asegúrese de que el asiento (4) apunte hacia delante y que la parte superior del asiento esté nivelada. A continuación, apriete las dos tuercas (sólo se muestra una tuerca) debajo del asiento.

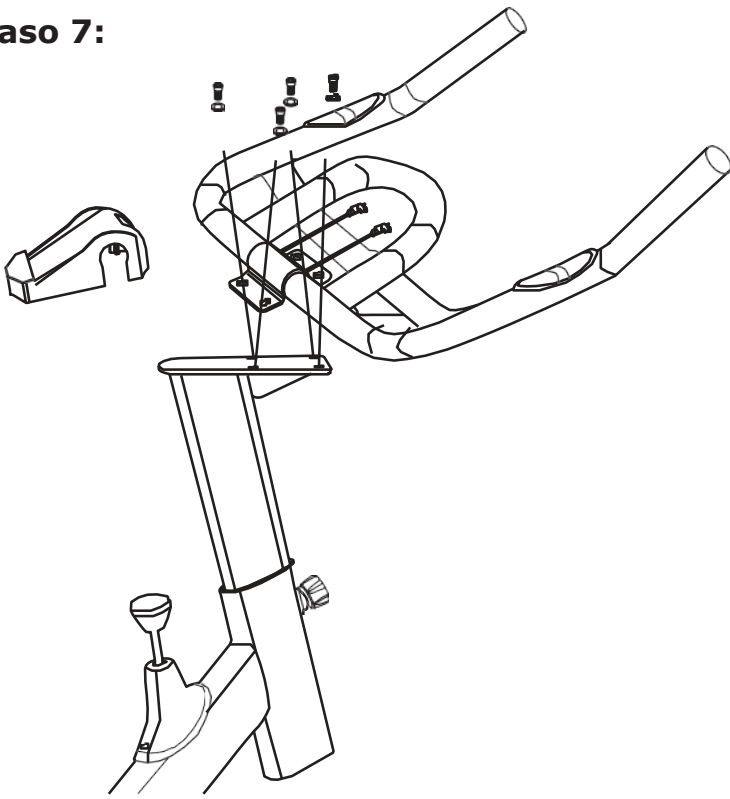
Nota: la inserción inclinada es más conveniente



### Paso 6:

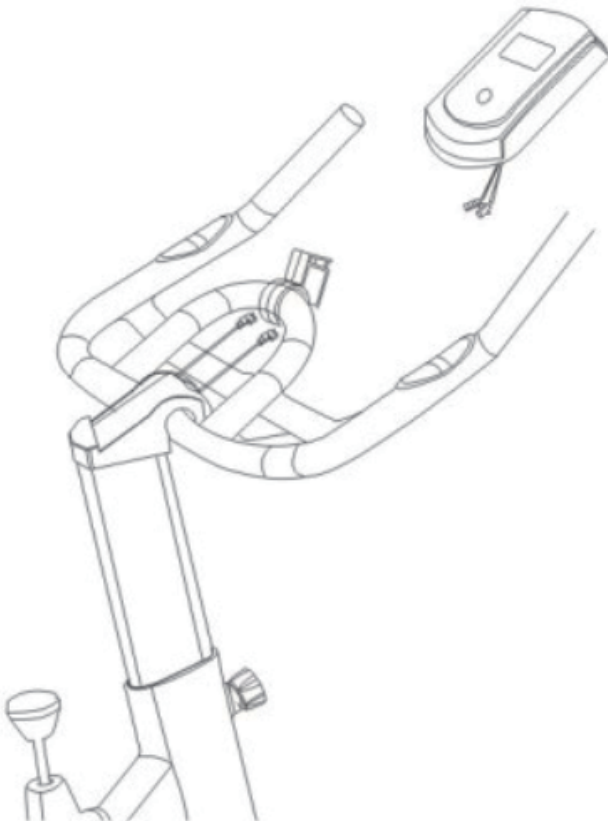
Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte el poste del manillar (8) en el cuerpo principal (1). Mueva el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y suelte la perilla de ajuste en un orificio en la tija del manillar. Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchadas en un orificio en la tija del manillar. A continuación, apriete la perilla de ajuste.

### Paso 7:



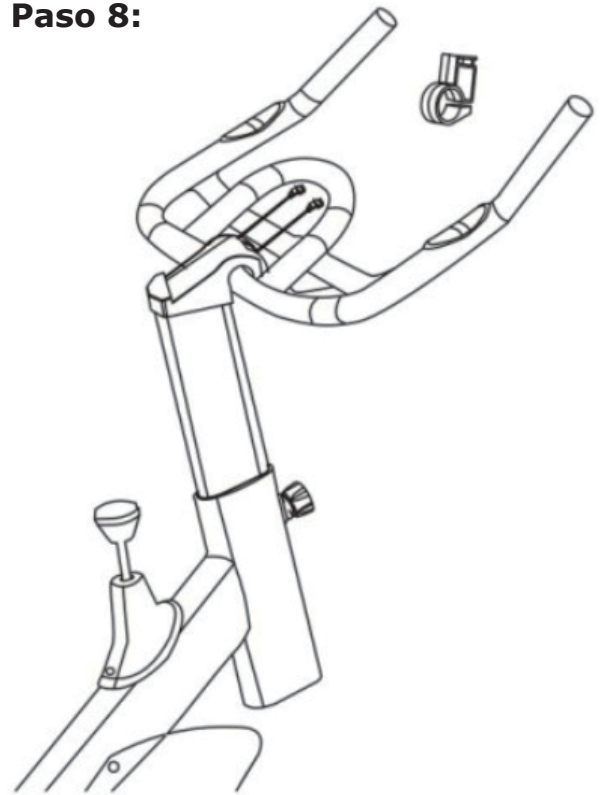
Fije el manillar (7) al poste de la barra de Flandrebar (8) con una arandela grande (11) y una perilla de bloqueo en forma de L (20). A continuación, tire de la perilla de bloqueo hacia abajo y apriete el manillar

### Paso 9:



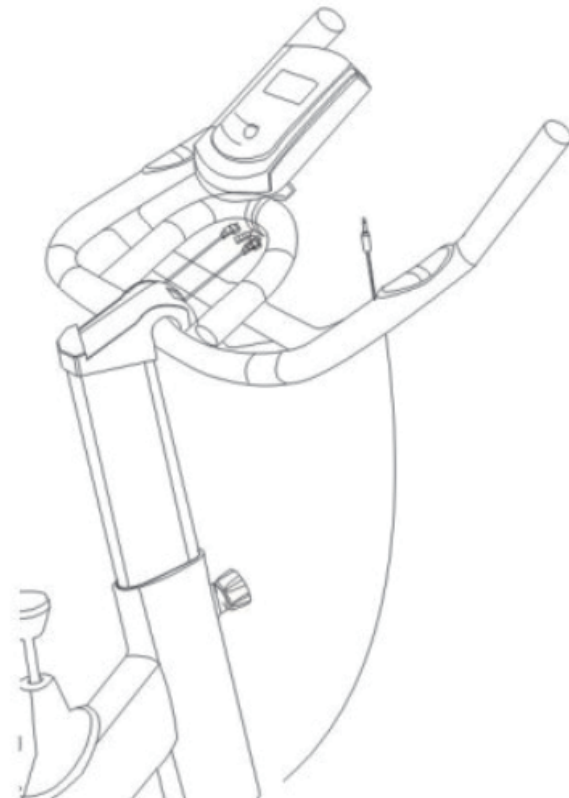
Fije el monitor LCD (13) al soporte de la pantalla (12) sobre (7)

### Paso 8:

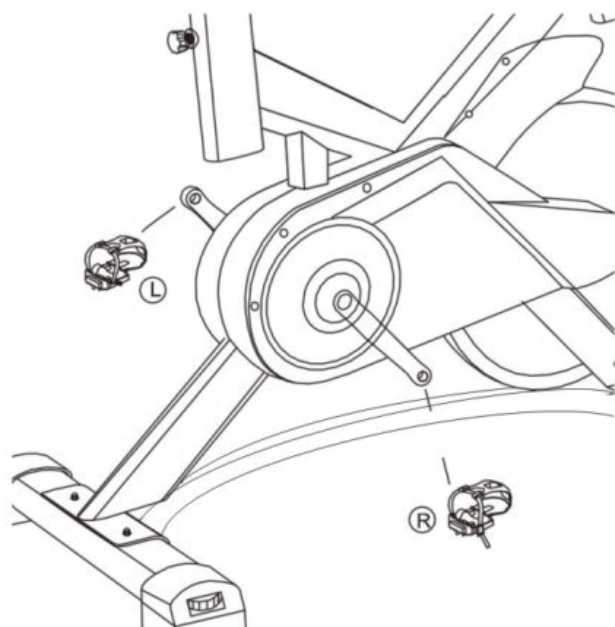


Fije el soporte de la pantalla (12) en el manillar (7)

### Paso 10:



Luego, conecte tres cables



**Paso 11:**

Identifique el pedal derecho (9-R), que está marcado con una "R". Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (9-R) en sentido horario en el brazo de la manivela derecha. A continuación, apriete firmemente el pedal izquierdo (9-L) en sentido contrario a las agujas del reloj en el brazo de manivela izquierdo.

**Paso 12:**

Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de utilizar la bicicleta de ejercicio.

Nota: Después de completar el ensamblaje, se pueden dejar piezas adicionales.

## PAUTAS DE EJERCICIO

ES

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

Estas pautas le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre el ejercicio, obtenga un libro de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde, la nutrición adecuada y el descanso adecuado son esenciales para obtener resultados exitosos.

### INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Si su objetivo es quemar grasa o para fortalecer su sistema cardiovascular, el ejercicio a la intensidad adecuada es la clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La siguiente tabla muestra las frecuencias cardíacas recomendadas para la quema de grasas y el ejercicio aeróbico.

165 155	145	140	130	125	115
145 138	130	125	118	110	103
125 120	115	110	105	95	90
20 30	40	50	60	70	80

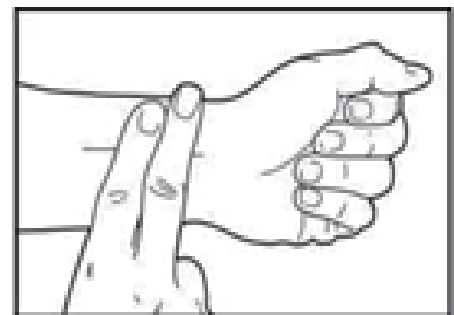
Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades se redondean a los diez años más próximos). Los tres números enumerados por encima de su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa máxima, y el número más alto es la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

**Quemar grasa**— Para quemar grasa eficazmente, debe ejercitarse a un nivel de baja intensidad durante un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo utiliza calorías de carbohidratos para la energía. Sólo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comenzará a utilizar calorías almacenadas de grasa para la energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa máxima, haga ejercicio con su frecuencia cardíaca cerca del número medio en su zona de entrenamiento.

**Ejercicio Aeróbico**—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante períodos prolongados de tiempo. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que la frecuencia cardíaca esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

## CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir la frecuencia cardíaca, haga ejercicio durante al menos cuatro minutos. Luego, deje de hacer ejercicio y coloque dos dedos en la muñeca como se muestra. Tome un conteo de latidos de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para encontrar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su conteo de latidos de seis segundos es de 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto.



ES

## PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento** - Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación para el ejercicio.

**Ejercicio de zona de entrenamiento**—Haga ejercicio durante 20 a 30 minutos con su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de forma regular y profunda a medida que hace ejercicio, nunca deje de respirar.

**Enfriamiento abajo**—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de los músculos y ayuda a prevenir los problemas posteriores al ejercicio.

## FRECUENCIA DE EJERCICIO:

Para mantener o mejorar su condición, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Después de unos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer que el ejercicio sea una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

## TRAMOS SUGERIDOS:

La forma correcta para varios tramos básicos se muestra a la derecha. Muévanse lentamente a medida que estire, nunca rebote.

### 1. Estiramiento táctil del dedo del pie

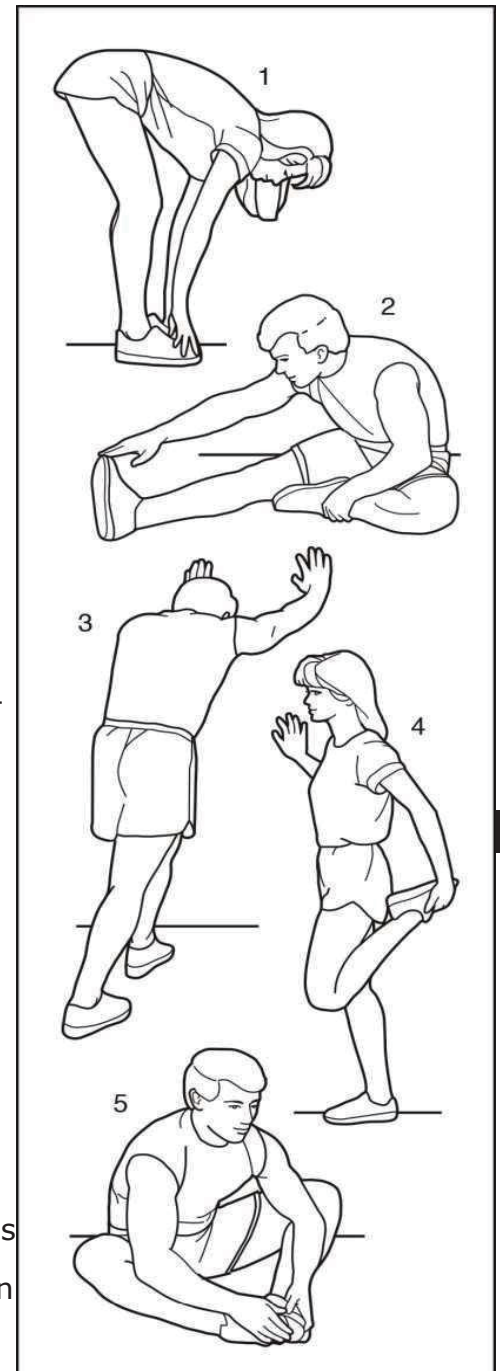
Párese con las rodillas dobladas ligeramente y lentamente hacia delante de las caderas. Permita que la espalda y los hombros se relajen a medida que se llega hacia los dedos de los pies en la medida de lo posible. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: tendones, espalda de rodillas y espalda.

### 2. Estiramiento Hamstring

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la suela del pie opuesto hacia usted y descanse contra el muslo interno de la pierna extendida. Llegue hacia los dedos de los pies en la medida de lo posible. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: isquiotibiales, espalda baja e ingle.

### 3. Estiramiento de la pantorrilla/Aquiles

Con una pierna delante de la otra, llegue hacia adelante y coloque las manos contra una pared. Mantenga la pierna recta y el pie trasero en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia adelante y mueva las caderas hacia la pared. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para provocar un estiramiento adicional de los tendones de Aquiles, flexione también la pierna trasera. Estiramientos: terneros, tendones de Aquiles y tobillos.



#### 4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano contra una pared para el equilibrio, llegue hacia atrás y agarre un pie con la otra mano. Traiga su talón lo más cerca posible de sus nalgas. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

#### 5. Estiramiento interno del muslo

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas hacia afuera. Tire de los pies hacia el área de la ingle lo más lejos posible. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

## COMPUTADORAS Y EJERCICIOS

### ESPECIFICACIONES

HORA..... 00.00-99.59  
VELOCIDAD ..... 0.0-99.9km / H o ML / H  
DISTANCIA ..... 0.00-999.9KM o ML  
CUENTAKILÓMETROS (SI LO TIENE) ..... 0-9999KM o ML  
PULSO (SI LO TIENE) ..... 40-240BPM  
CALORÍAS ..... 0.0-9999KCAL

Parámetros de visualización:  
Modelo: HL-JS001  
Voltaje nominal: 3 V DC  
Tipo de batería: 1,5 V AAA \* 2 (no equipada con batería)  
Estándar de prueba (s): CE, EN55014-1, EN55014-2, RoHS

ES

### FUNCIONES CLAVE:

MODO: Este botón le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

### PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

#### 1. ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICO

◆ El sistema se enciende cuando se presiona un botón o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.

◆ El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

#### 2. RESTABLECER:

El dispositivo se puede reiniciar cambiando la batería o presionando el botón de modo durante 3 segundos.

#### 3. MODO:

Para elegir ESCANEAR o BLOQUEAR. Si no desea utilizar el modo de exploración, presione el botón MODE cuando el puntero de la función deseada comience a parpadear.

#### 4. FUNCIONES:

## HORA

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté sobre TIME. Se muestra el tiempo total de trabajo.

## VELOCIDAD

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté sobre SPEED. Se muestra el tiempo total de trabajo.

## DISTANCIA (SI LO TIENE)

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté sobre DISTANCE. Se muestra la distancia para cada sesión de entrenamiento.

## CUENTAKILÓMETROS

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté en ODOMETER. Se muestra la distancia total acumulada.

## LEGUMBRES

Presione el botón MODE para avanzar el cursor a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se muestra en latidos por minuto.

Coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

## CALORIAS

Presione el botón MODE hasta que el puntero avance a CALORIES. Se muestran las calorías quemadas.

## ESCANEAR

Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado: TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-PULSOS-CALORÍAS.

## **BATERÍA**

Este medidor usa una o dos baterías (si está equipado con la función PULSE). En caso de visualización incorrecta en el medidor, reinstale las baterías para lograr un buen resultado.