

# BODY

skull

MANUAL DE  
INSTRUCCIONES

SPINNING 7802

Estimados usuarios:

Le invitamos a utilizar nuestro equipo de fitness, ¡esperamos que pase el equipo de fitness para lograr un buen efecto!

Antes de utilizar este equipo de fitness, lea atentamente las instrucciones y siga estrictamente las indicaciones para el funcionamiento manual.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con

Nosotros, ¡gracias por su cooperación!

Contenido:

[1] Guía de operaciones de seguridad

[2] Instrucciones de los pasos de instalación

[3] Descripción de la mesa electrónica

[4] Instrucciones de uso

## Guía de operaciones de seguridad

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar la bicicleta estática. Asegúrese de recibir el uso correcto de la información.

- El Spinning para aparatos de fitness en casa, con un peso máximo de 120kg.
- Siga estrictamente las indicaciones para la operación manual.
- Elija las herramientas de instalación adecuadas, puede contactarlas si es necesario para instalar la solicitud de distribución de video.
- Por favor revise cuidadosamente la máquina antes del primer uso y cada 1-2 meses después de usar la máquina instalada de acuerdo con el principio de controles; Intente mantener el uso normal de la máquina y. Utilice las piezas originales.
- Si no puede utilizarlo, póngase en contacto con su distribuidor.
- Evite el contacto de agentes de limpieza de máquinas con productos corrosivos.

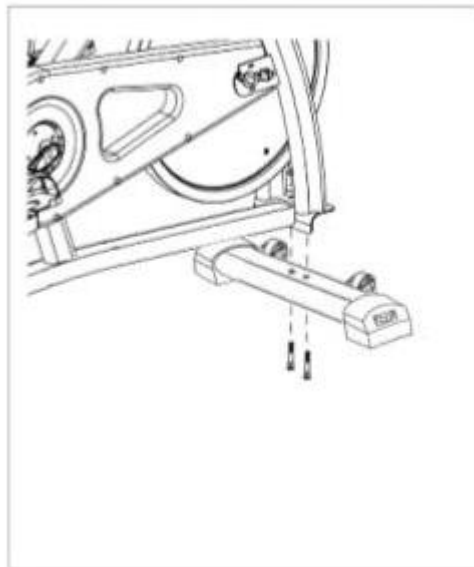
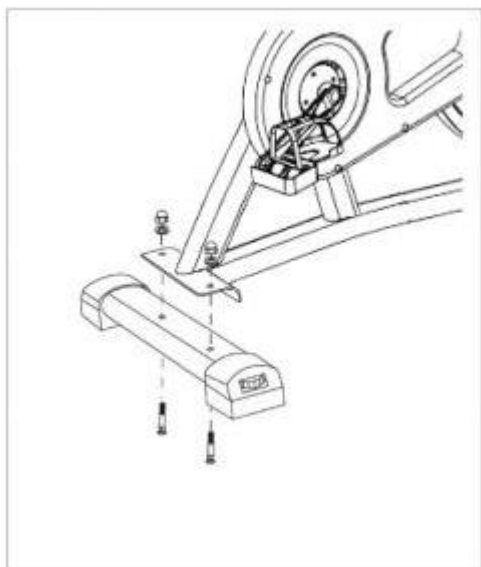
- Utilice la instalación e inspección correctas.
- Este producto es un equipo de ejercicios para adultos, niños

si se usa, por favor, los adultos bajo tutela sean seguros para nosotros.

- No utilice este producto para realizar una acción peligrosa.
- Utilice este producto bajo la supervisión de un médico o profesional de la salud, ¡tendrá un efecto muy bueno cuando esté cansado!

**ADVERTENCIA:** ¡Los métodos de entrenamiento incorrectos y el uso excesivo pueden dañar tu salud!

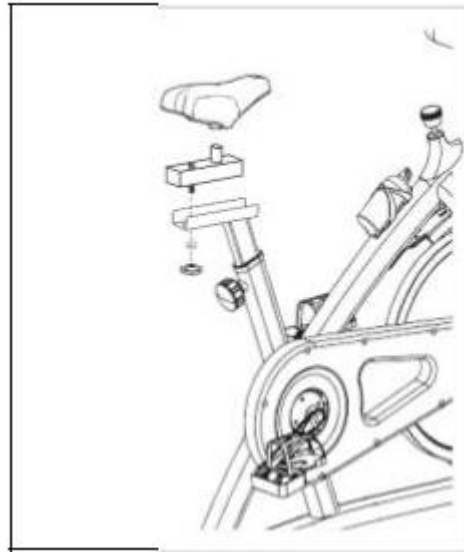
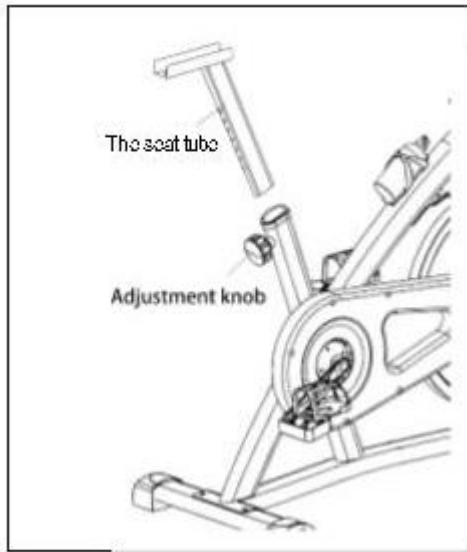
- Utilice programas de capacitación personalizados razonables antes y estrictamente de acuerdo con el plan de uso de este producto.
- Este producto tiene resistencia ajustable, seleccione la resistencia de entrenamiento adecuada.
- Utilice este producto de forma segura; puede utilizar la sección de referencia.
- Verifique cuidadosamente antes de usar todas las perillas que atornillan la pieza para garantizar su seguridad.



Primer paso:

Pie de montaje Resolución del pie delantero y trasero (con rueda)

pies (sin rodillos), de buenos agujeros, y fijados con tornillos.



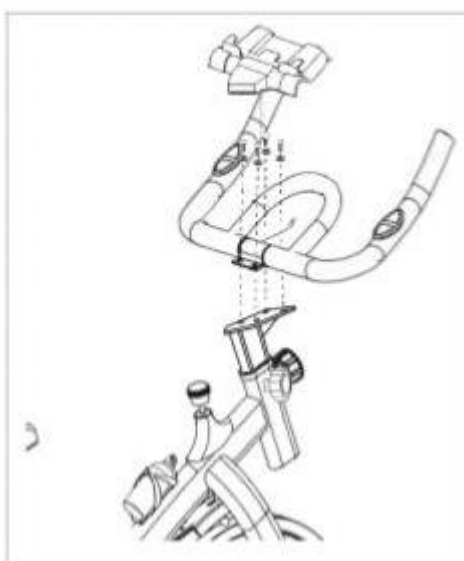
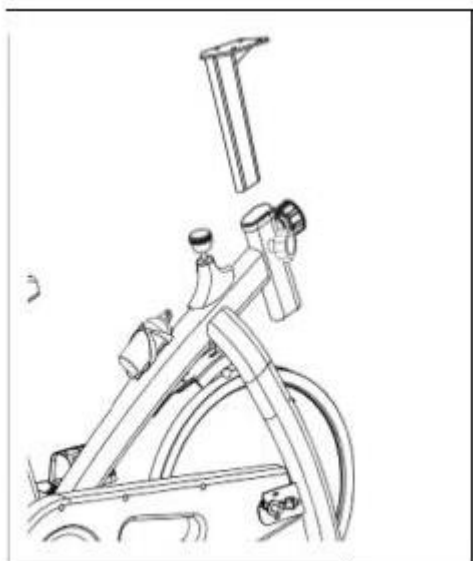
El segundo paso:

Levante el tubo del asiento insertado, extraiga la perilla para ajustar el orificio y luego apriete. La perilla de ajuste del asiento montada en los orificios para tornillos superior e inferior, atornille de 3 a 5 vueltas.

El tercer paso:

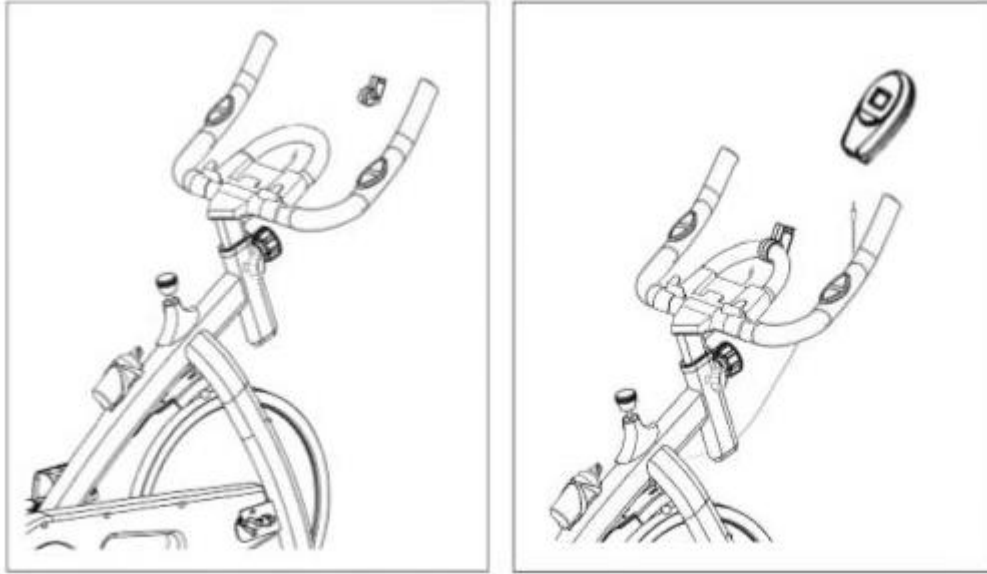
Se moverá hacia adelante y hacia atrás por encima de la tubería de acero instalada en el fondo del tanque de elevación con tornillos en buen estado.

El asiento se monta en la parte delantera moviendo el tubo, ajusta el ángulo y aprieta los tornillos.



El cuarto paso:

Instale los pasamanos Primero baje la perilla de ajuste del reposabrazos montada en los orificios para tornillos, atornille de 3 a 5 vueltas, luego levante la inserción del tubo del reposabrazos, extraiga el orificio y luego apriete.



El quinto paso:

Instalación del medidor El instrumento se fija en el reposabrazos, las dos líneas unirán las dos líneas en el medidor y el reposabrazos de la bicicleta mediante un cable insertado en el orificio del medidor.

## Descripción de la mesa electrónica

Primero, los parámetros de control:

(SCAN): Los escaneos automáticos muestran los parámetros de movimiento

(TMR): muestra que hace ejercicio por más tiempo

(SPD): muestra la velocidad de su campaña actual

(DST): muestra su kilometraje actual

(PULSE): muestra su frecuencia cardíaca actual (CAL):

muestra su consumo actual de calorías

En segundo lugar, utilice:

1, el interruptor

Al presionar cualquier tecla de entrada de señal de bienes y equipos deportivos, los instrumentos comenzaron a funcionar si se desactivan continuamente durante cuatro minutos, el medidor se apagará automáticamente.

2, despejado

En cualquier estado, presione y mantenga presionado el botón central durante 3 segundos en el instrumento, se borrarán los datos de movimiento.

### 3, el patrón

El indicador de función de archivo parpadea en la pantalla, el instrumento ingresa al modo automático, luego haga clic en el botón Seleccionar presionado, el instrumento se puede bloquear en los parámetros de movimiento.

### 4, el sean

Cuando el instrumento ingresa al modo Sean, el instrumento escanea automáticamente el siguiente orden. Tiempo - Velocidad - Kilometraje - frecuencia cardíaca - una caloría

### 5, la batería

El tablero de la bicicleta de fitness utiliza baterías respetuosas con el medio ambiente. La sección No. AAS opuesta al instrumento puede reemplazar la batería.

## Instrucciones de uso

Para adaptarse a su condición física y hacer que su salud haya mejorado significativamente, a continuación le explicamos cómo obtener ayuda para optimizar varios aspectos de las sugerencias de ejercicio:

Si no ha realizado durante mucho tiempo ningún tipo de ejercicio físico, se recomienda consultar al mejor médico o consultar a profesionales antes de empezar a hacer ejercicio.

### intensidad del ejercicio

Para obtener mejores resultados, es necesario seleccionar la intensidad correcta. La pulsación cardíaca de la intensidad del ejercicio se basa en su elección, como es bien sabido, la siguiente fórmula Opciones preferidas de intensidad:

Frecuencia cardíaca máxima =  $200 - \text{Edad}$

Mantenga la frecuencia cardíaca durante el ejercicio entre el 60% y el 85% del máximo. Cuando unas semanas antes de comenzar el ejercicio, su frecuencia cardíaca máxima debe mantenerse al 60%, continúe mejorando su flexibilidad, la frecuencia cardíaca máxima se ajustará gradualmente. al 85%.

## Consumo de grasas

El cuerpo comienza a quemar grasa aproximadamente al 60% de la frecuencia cardíaca máxima; para lograr una eficiencia óptima en la quema de grasa, se recomienda mantener la frecuencia cardíaca máxima entre el 60% y el 70%. El mejor volumen de entrenamiento debe ser más de dos veces por semana, lo apropiado es cada 30 minutos.

Por ejemplo: Tu hombre de 40 años, este año planea empezar a hacer ejercicio.

Límite de latidos cardíacos:  $200 - 40 (\text{edad}) = 160 / \text{min}$

Frecuencia cardíaca mínima: frecuencia cardíaca máxima de  $160 * 60 \% * 60 \% = 96 / \text{min}$ .

Frecuencia cardíaca máxima: latido del corazón \* 70% límite de  $160 * 70\% = 112 / \text{min}$

En la primera semana, la frecuencia cardíaca recomendada comenzó en 96, después de un parche lento hasta 112, lo que puede garantizar

que usted mantuvo el ejercicio.

paso de fitness

Primero, calentar

Antes de cada ejercicio conviene hacer ejercicios de calentamiento durante 5-10 minutos, puedes realizar algunos ejercicios de estiramiento y entrenamiento aeróbico.

En segundo lugar, la etapa de movimiento.

En el ejercicio, el tiempo que su frecuencia cardíaca máxima real alcanzó entre el 85% y el 70% se puede calcular de acuerdo con la siguiente fórmula:

Jornada de entrenamiento: unos 10 minutos/un

2-3 veces por semana: unos 30 minutos/unidad Tercero, relájate

La introducción de un músculo para relajarse de una manera efectiva, en los últimos 5 a 10 minutos, el metabolismo del cuerpo para estar completamente relajado, los ejercicios de estiramiento pueden ayudarlo a prevenir la tensión muscular.

Frecuencia cardíaca máxima: latido del corazón \* 70% límite de 160 \* 70% = 112 / min

Cuarto, éxito en el fitness

Incluso después de un breve período de ejercicio regular, descubrirá que continúa aumentando su frecuencia cardíaca

para igualar su frecuencia cardíaca óptima; mientras que el uso adecuado de su máquina se adaptará mejor a este estado físico y su salud ha cambiado demasiado. Este objetivo puede inspirarte a hacer ejercicio con más regularidad. Para que elijas un entrenamiento en horario fijo,

No hagas ejercicio vigoroso al principio.

¡Esperamos que nuestros productos puedan brindarle placer y le deseamos un éxito físico!

BODY  
skull