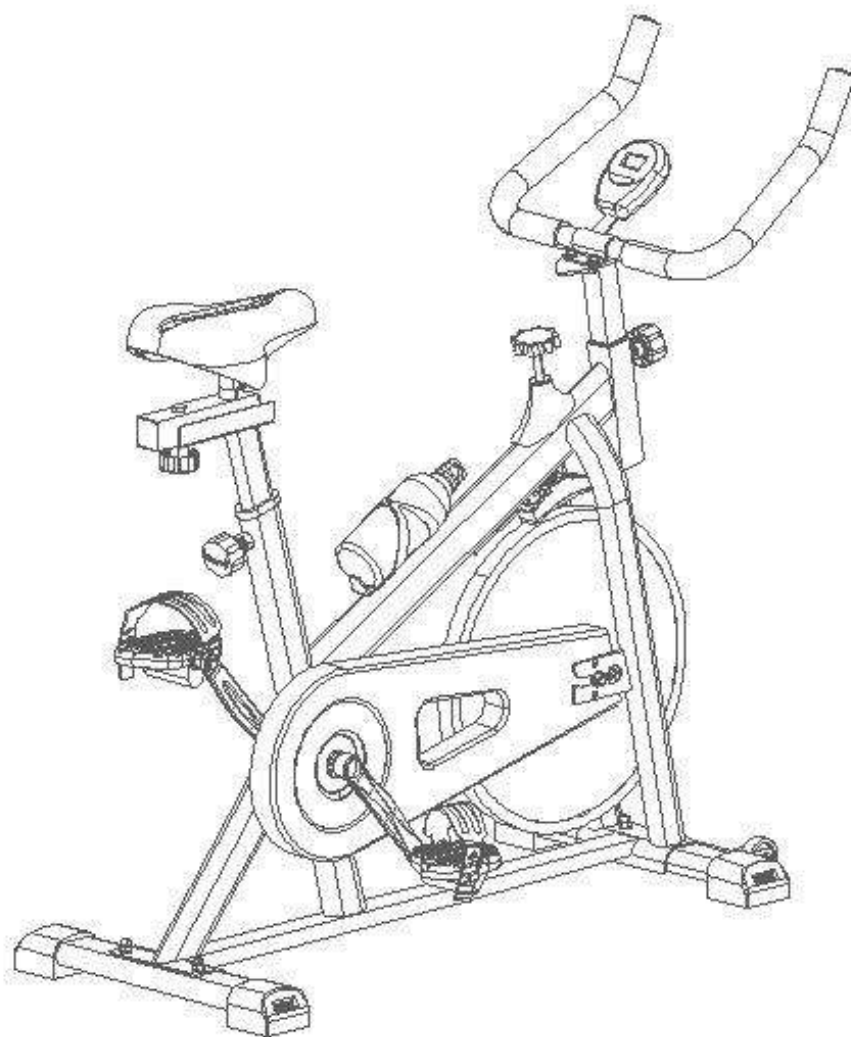


MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA BICICLETA

DE FITNESS PARA INTERIOR



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

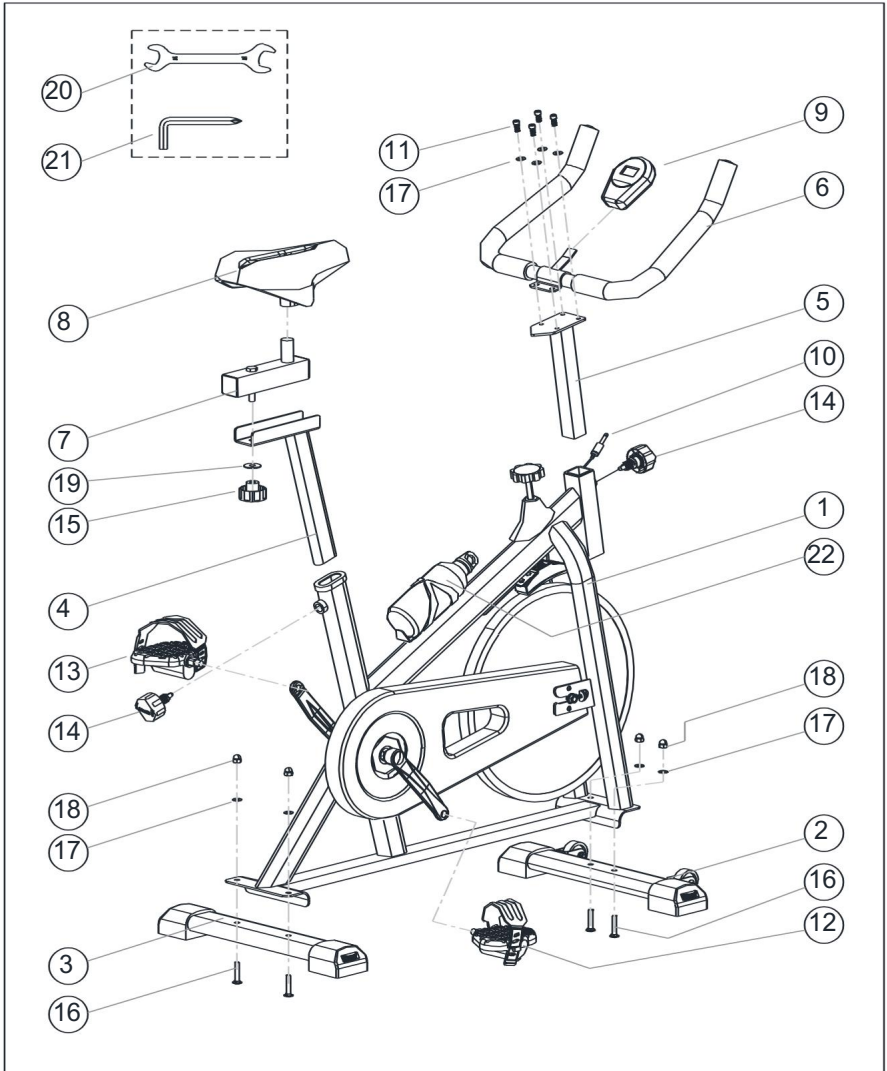
ADVERTENCIA

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

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DISEÑADA SÓLO PARA USO DOMÉSTICO

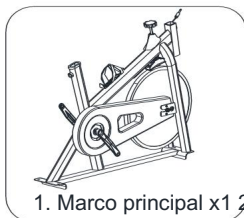
1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y utilizar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se ensambla, se mantiene y se utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias 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 impedirle 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, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas.
Si experimenta alguna de estas afecciones, 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. El equipo ha sido probado y certificado según las normas EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 en la clase HC. Solo apto para uso doméstico. Peso máximo del usuario 120 kg.
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.

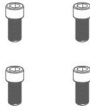
DIBUJO EXPLOTADO



LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD.	NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANTIDAD.
1	Marco principal	Asamblea	1	12	Pedal derecho	R	1
2	Estabilizador delantero	Asamblea	1	13	Pedal izquierdo	yº	1
3	Estabilizador trasero	Asamblea	1	14	Perilla con resorte	M16	2
4	Tija de sillín	Asamblea	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
5	Poste de manija	Asamblea	1	16	Pernos de carruaje	M8x45	4
6	Marco de manija	Asamblea	1	17	Arandela plana	Ø8,5	8
7	Ajuste del sillín Marco	Asamblea	1	18	Tuerca ciega	M8	4
8	Sillín	Asamblea	1	19	Arandela plana	Ø10,5	1
9	Monitor	Asamblea	1	20	Llave abierta	13-15	1
10	Cable de señal	Asamblea	1	21	Llave hexagonal interior	6 mm	1
11	Perno de cabeza de botón	M8X15	4	22	Botella de agua	Asamblea	1





11. Cable de señal x4



12. Pedal derecho x1



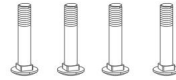
13. Pedal izquierdo x1



14. Cargado por resorte
Perilla x2



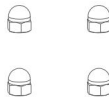
15. Tuerca de ajuste x1



16. Pernos de carruaje x4



17. Arandela plana x8



18. Tuerca ciega x4



19. Arandela plana x1



20. Llave de boca abierta x1



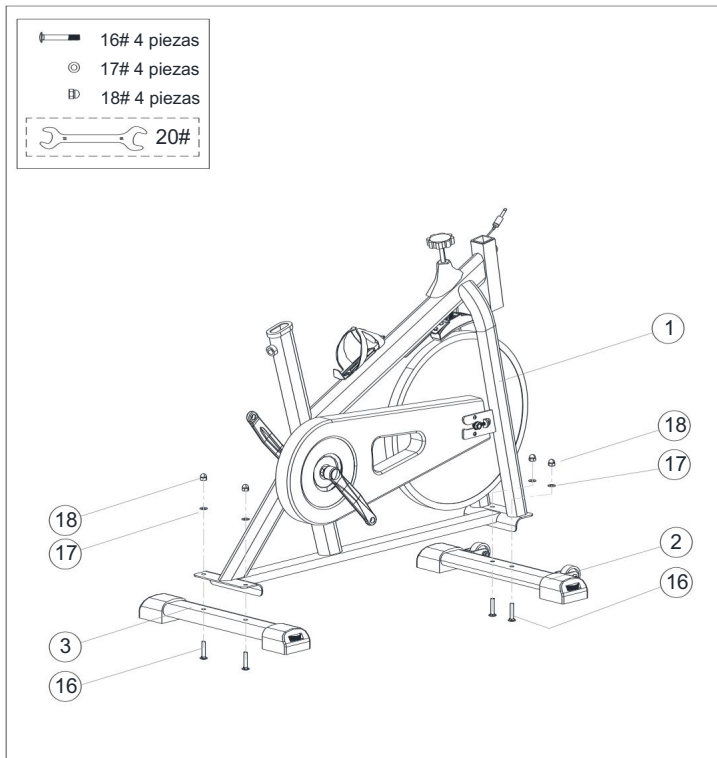
21. Hexágono interior
llave x1



22. Botella de agua
x1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

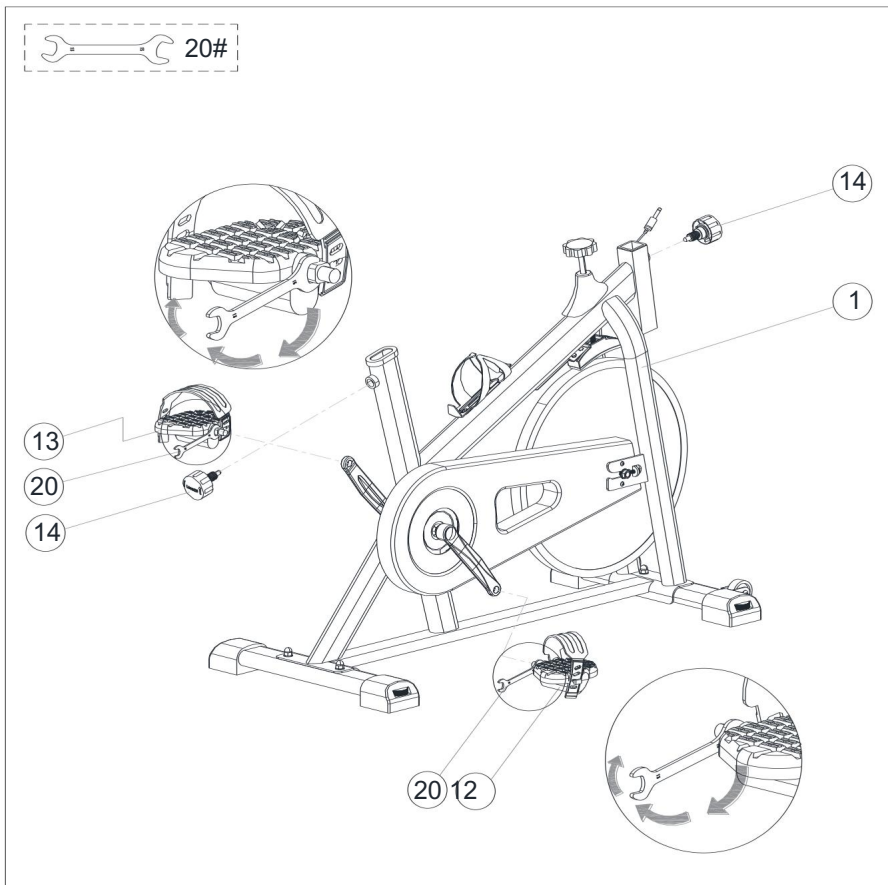


Con la ayuda de un asistente, fije el estabilizador trasero (#03) a la parte trasera del marco principal. (#01) Inserte dos pernos de carruaje (#16) a través del estabilizador trasero (#03) y luego a través de la parte trasera del marco principal (#01). Asegúrelos juntos con dos arandelas planas (#17) y dos tuercas ciegas (#18).

Ahora, coloque el estabilizador delantero (#02) en la parte delantera del marco principal (#01). Inserte dos pernos de carruaje (#16) a través del estabilizador delantero (#02) y luego en la parte delantera del marco principal. (#01) Asegúrelos juntos usando dos arandelas planas (#17) y dos tuercas ciegas (#18).

Nota: Tenga en cuenta que el estabilizador delantero (#02) tiene rodillos delanteros que giran para facilitar la reubicación de la unidad. El estabilizador trasero (03) tiene ruedas que pueden ajustar la máquina al suelo sin problemas.

PASO 2



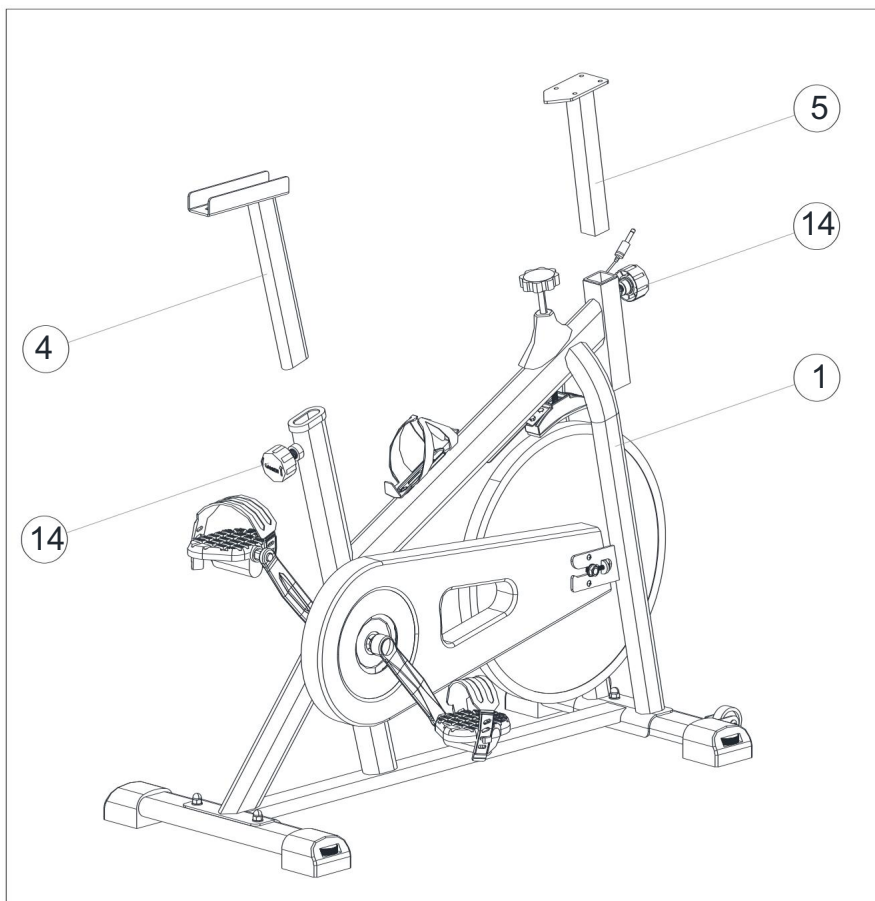
Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el marco principal (01) y fíjelo con una llave abierta.

Llave (20). Nota: apriétela en el sentido de las agujas del reloj.

De manera similar, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el marco principal (01) y fíjelo con una llave de boca abierta (20). Nota: apriételo en sentido antihorario.

Coloque las perillas con resorte (14) en la parte delantera y trasera del marco principal (01) respectivamente.

PASO 3

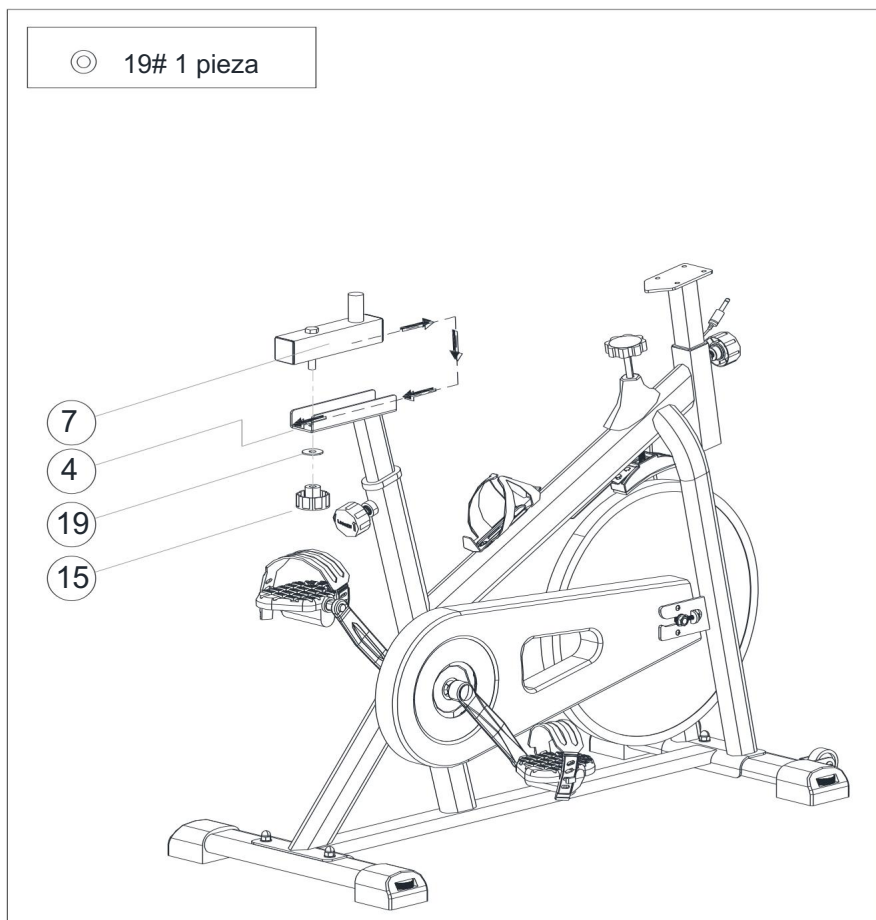


Inserte el poste del sillín (04) en la boca del poste que sobresale del marco principal (01) hacia abajo un mínimo de 4 pulgadas para engancharlo en el orificio más bajo. Asegúrese de que los orificios del poste del sillín (04) estén orientados hacia atrás antes de insertarlo. Asegure el poste del sillín (04) con la perilla con resorte (14).

Inserte el poste del mango (05) en la boca del poste que sobresale del marco principal (01) hacia abajo un mínimo de 4 pulgadas para que encaje en el orificio más bajo. Asegúrese de que los orificios del poste del mango (05) estén orientados hacia el frente antes de insertarlo. Asegure el poste del mango (05) con la perilla con resorte (14).

Nota: Tire de la perilla con resorte (#14) para ajustar la altura del poste del asiento (04) o el poste del mango (05). Después de ajustar, es necesario apretar las perillas con resorte (14).

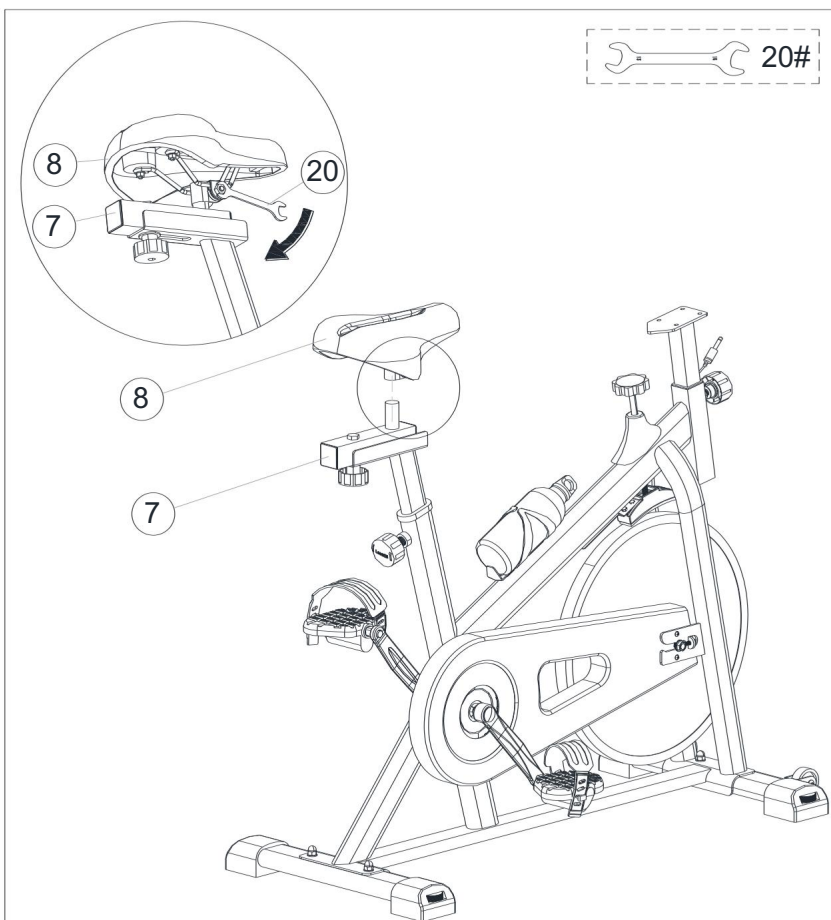
PASO 4



Fije el marco de ajuste del asiento (07) al poste del asiento (04) usando una arandela plana (19) y una tuerca de ajuste (15).

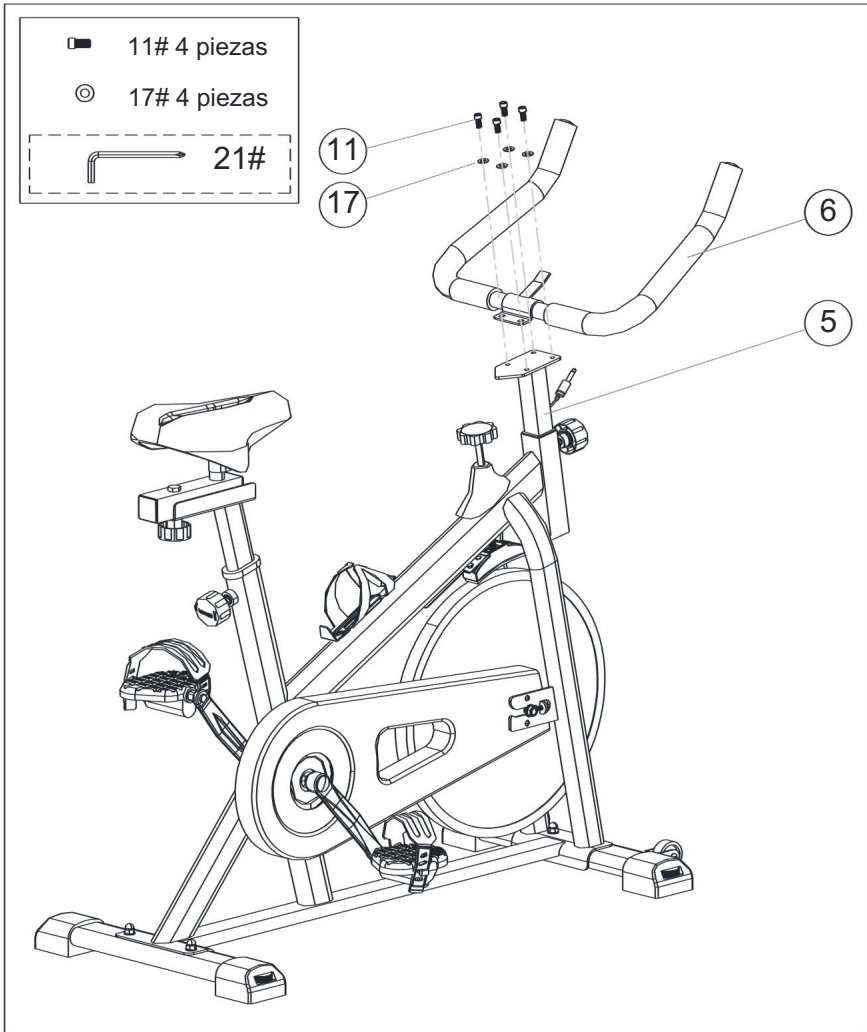
Nota: Afloje la tuerca de ajuste (15) para ajustar la posición del marco de ajuste del asiento (07) hacia adelante y hacia atrás hasta la posición correspondiente. La tuerca de ajuste (15) debe apretarse antes de usar.

PASO 5



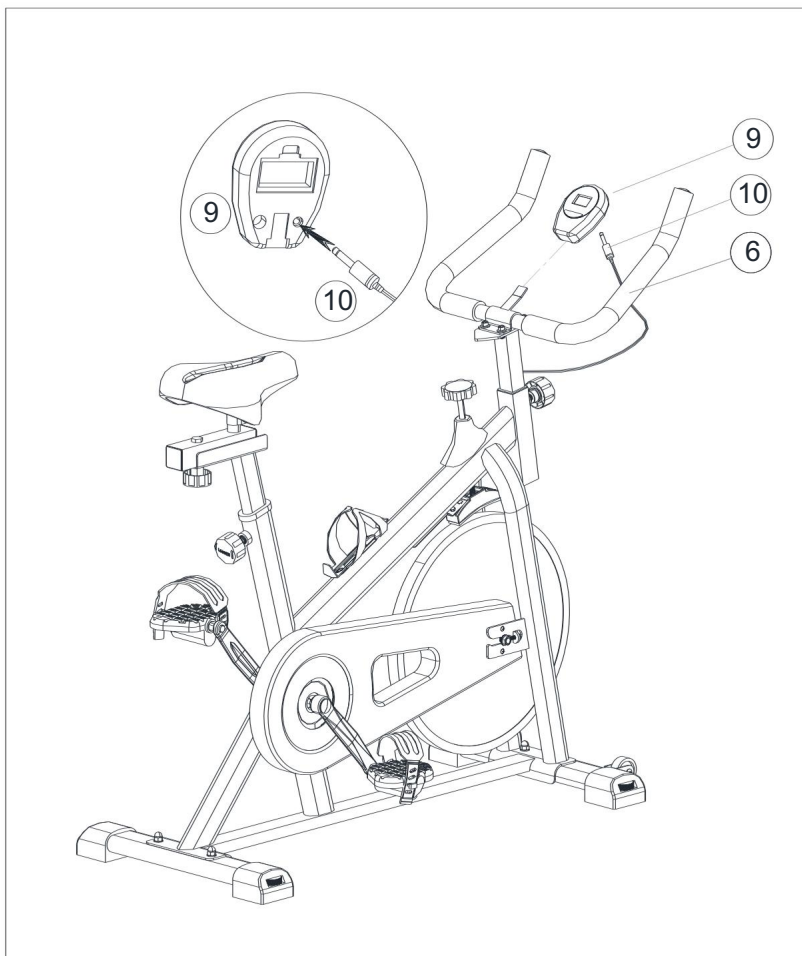
Conecte el sillín (08) al marco de ajuste del asiento (7) y asegúrelos juntos utilizando la llave abierta (20) como se muestra.

PASO 6



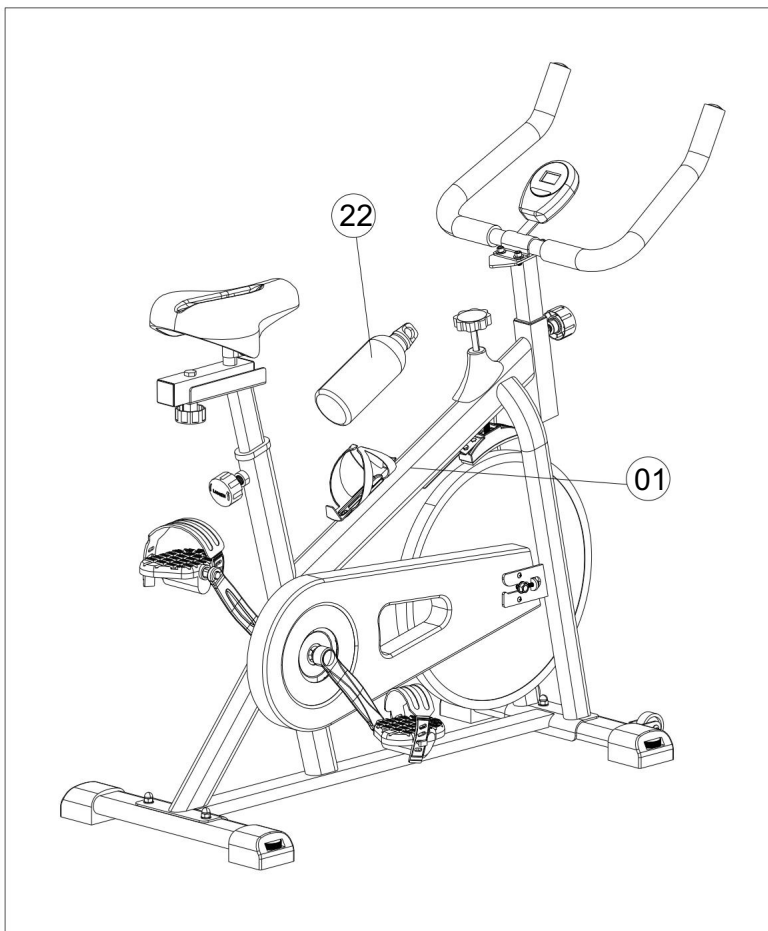
Fije el marco del mango (06) al poste del mango (5) con cuatro arandelas planas (17) y cuatro botones Pernos de cabeza (11), apretados con una llave hexagonal interior (21).

PASO 7



Conecte el cable de señal (10) a la parte posterior del monitor (9) como se muestra. Conecte el monitor (09) al marco del mango (06).

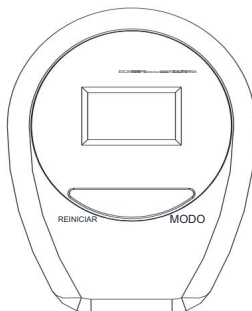
PASO 8



Conecte la botella de agua (22) al marco principal (01).

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

Coloque 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 (TIEMPO): 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 distancia de visualización.
4. Calorías (CAL): muestra el consumo acumulado de calorías de 0,0 a 9999. El usuario puede pulsar 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 tratamientos médicos.
- 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, reinicio: mantenga presionado el botón durante aproximadamente 3 segundos, todos los valores volverán a "0", el La función se puede restablecer.

C, ATENCIÓN

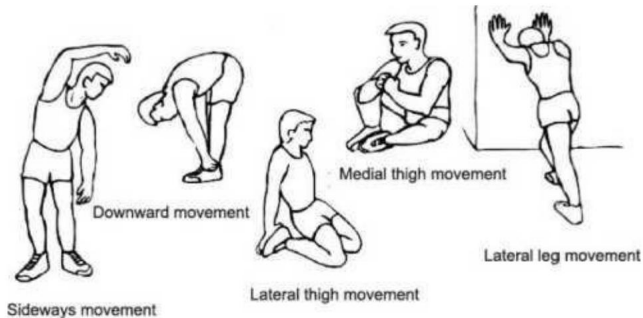
- 1, por ejemplo, la pantalla electrónica no es normal, es necesario volver a instalar la batería para intentarlo nuevamente, la batería, +, no se puede instalar.
- 2, especificación de la batería: 2 baterías AAA de 1,5 V
3. Cuando se desecha la batería, se debe retirar del reloj electrónico y manipularla con seguridad.

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.

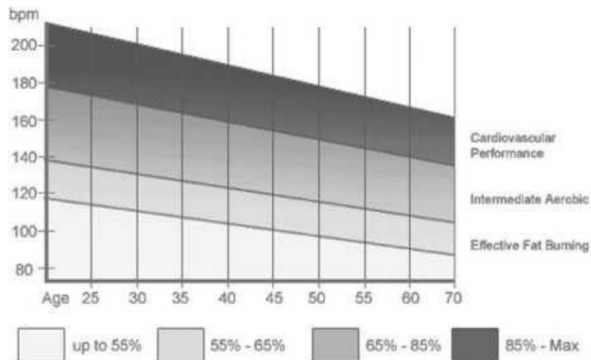
A, calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase de ejercicios de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo y los músculos para lograr un buen entrenamiento, al mismo tiempo que reduce 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 realiza este ejercicio no estire con intensidad, para evitar daños musculares, 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 periodo de práctica se 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.