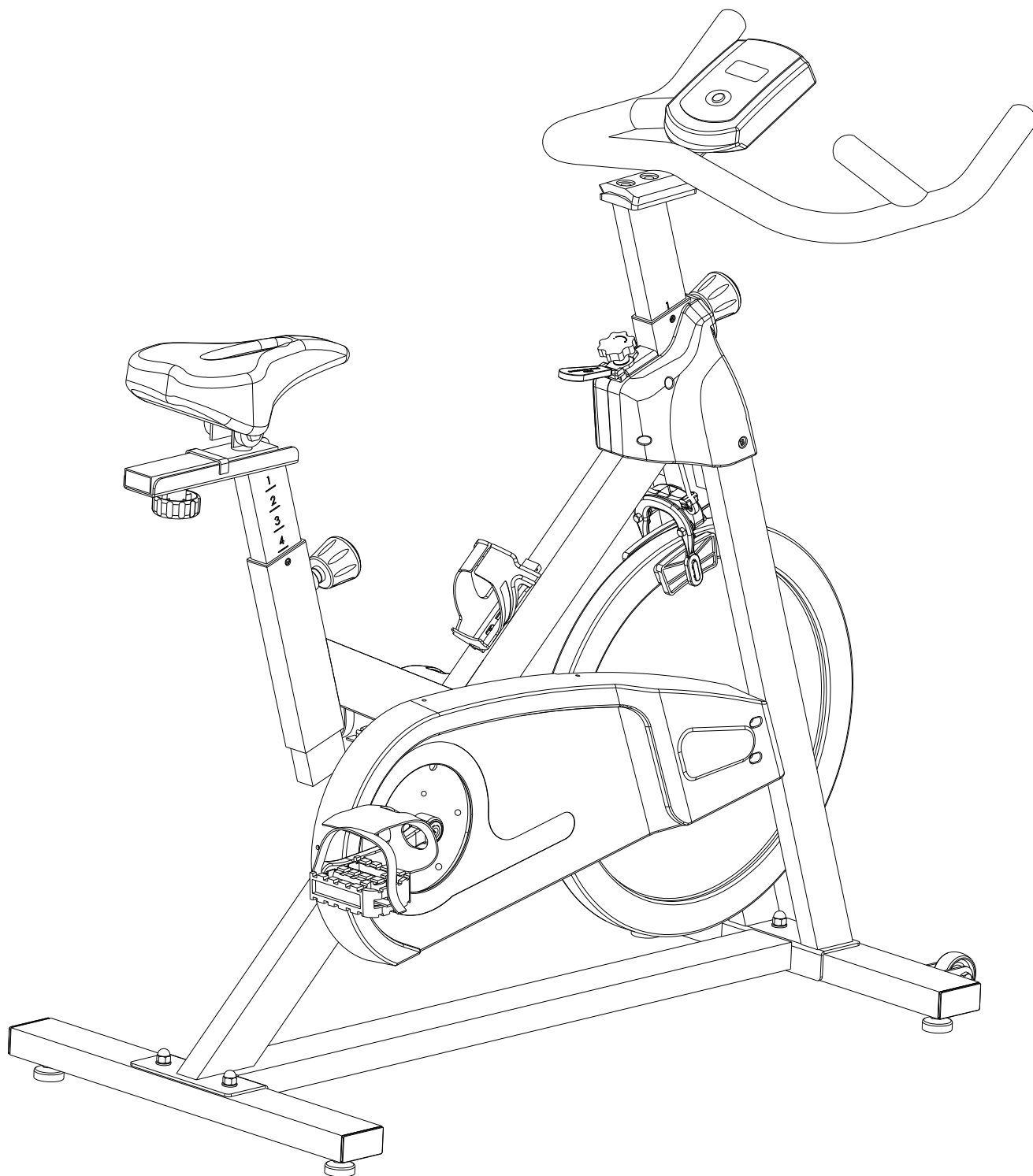


BICICLETA DE SPINNING

MANUAL DEL USUARIO



Estimado cliente, por favor, lea estas instrucciones con mucho cuidado antes de usar este artículo. Encontrará información importante relacionada con la seguridad de su bicicleta de spinning.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

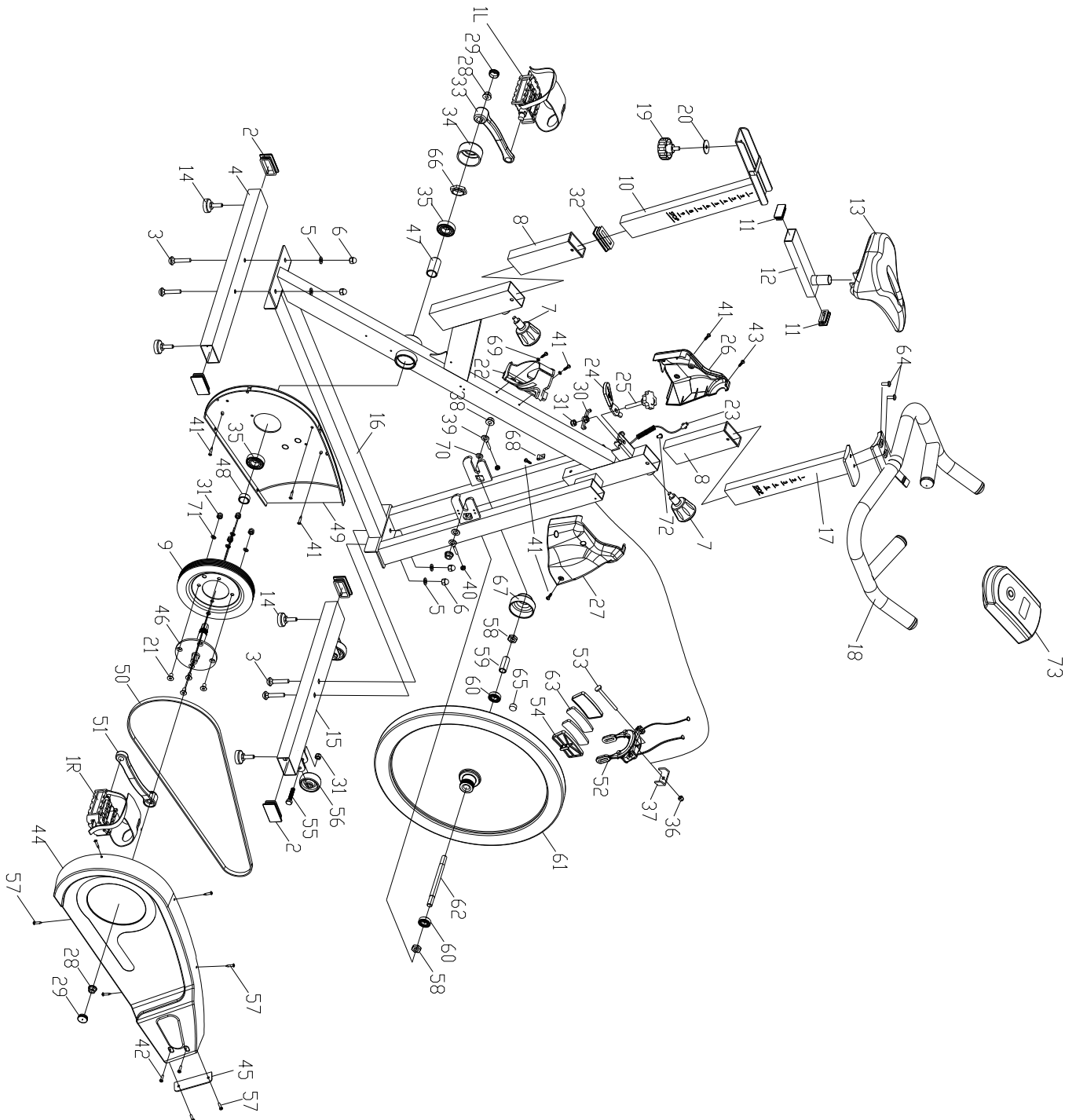
Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de montar y operar la máquina.

- 1, Mantenga a los niños y los animales domésticos alejados de la bicicleta de Spinning en todo momento. NO deje a los niños solos en la misma habitación con la máquina.
- 2, Minusválidos físicos o mentales no deben utilizar el equipo sin la presencia de un profesional calificado de la salud o médico.
- 3, Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho, o cualquier otro síntoma anormal, detenga el entrenamiento y busque ayuda médica.
- 4, Antes del inicio del entrenamiento, retire todo dentro de un radio de 2 metros de la máquina. NO coloque ningún objeto afilado en las inmediaciones del equipo.
- 5, Coloque la bicicleta sobre una superficie plana, lejos del agua y la humedad. Coloque tapete debajo de la unidad para ayudar a mantener su estabilidad y para proteger el piso.
- 6, Usar la bicicleta de Spinning sólo para su uso previsto como se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- 7, Montar la máquina exactamente como las descripciones en el manual de instrucciones.
- 8, Compruebe todos los pernos y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador está en la condición segura.
- 9, Mantenga una inspección de rutina del equipo. Prestar especial atención a los componentes que son los más susceptibles a desconectarse, es decir, pines de conexión y las ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo sólo puede asegurarse haciendo el mantenimiento recomendado. Por favor, no use la bicicleta hasta que sea bien reparada.
- 10, NUNCA opere la Bicicleta Spinning si no está funcionando correctamente.
- 11, Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona por vez.
- 12, No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la máquina. Limpiar las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
- 13, Siempre use ropa adecuada para el ejercicio de entrenamiento. Zapatillas o zapatos aeróbicos son también necesarios.
- 14, Antes de ejercitar, siempre debe hacer la rutina de calentamiento.

15, El poder de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y a la inversa. La máquina está equipada con la perilla ajustable, que puede graduar la resistencia.

ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas MAYORES DE 35 o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea las instrucciones antes de usar la bicicleta de Spinning. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto

ESQUEMA Y LISTADO DE PARTES



NUMERO	NOMBRE	CANTIDAD	ESPECIFICACION
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	CAPUCHON 1	4	60*30*1.5
3	PERNO DE PORTE	4	GB/T 12-1988 M8*42
4	ESTABILIZADOR TRASERO	1	SOLDADO
5	ARANDELA PLANA 1	4	GB/T 95-2002 8
6	TUERCA REDONDA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	RESORTE DE LA PERILLA DE AJUSTE	2	(50*92(M16*1.5), L=20
8	FUNDA DE PLASTICO	2	53.5*23.5*1.5
9	RUEDA DE CADENA	1	(p200*24
10	POSTE VERTICAL DEL ASIENTO	1	SOLDADO
11	CAPUCHON 2	2	40*20*1.5
12	POSTE DEL ASIENTO	1	SOLDADO
13	ASIENTO	1	DD-2681
14	TAPON	4	(40*351(M8X25)
15	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	SOLDADO
16	BASTIDOR PRINCIPAL	1	SOLDADO
17	POSTE DEL MANUBRIO	1	SOLDADO
18	BARRA DEL MANUBRIO	1	SOLDADO
19	TRABA	1	52*47 (M8x15)
20	ARANDELA PLANA 1	1	32*08.2*2
21	PERNO 2	4	GB/T 70.3-2000 M8*15
22	TUTOR DE LA CADENA	1	117*85*90
23	LINEA SENSORA	1	SR-202
24	FRENO DE EMERGENCIA	1	112*32*7
25	PERILLA DE CONTROL DE TENSION	1	58*78 M8*55
26	TAPA DEL FRENO IZQUIERO	1	157*73*157 (85g)
27	TAPA DEL FRENO DERECHO	1	156*80*174 (85g)
28	TUERCA DE AJUSTE 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	TAPA DE FINAL DE BIELA	2	23*7.5
30	HOJA DE ACERO	1	5
31	TUERCA DE TRABA	7	GB/T 889.1-2000 M8
32	CAPUCHON 2	1	53.5*23.5*1.5
33	BIELA IZQUIERDA	1	170*27
34	TAPA DE BIELA	1	56*28
35	RODAMIENTO	2	6004ZZ
36	TUERCA REDONDA	1	GB/T 802-1988 M6^
37	SOPORTE EN U	1	2.5

NUMERO	NOMBRE	CANTIDAD	ESPECIFICACION
38	TUERCA DE AJUSTE 2	2	M12X1.25
39	PERNO DE AJUSTE	2	M6*57 12
40	TUERCA	2	GBIT4I-2000 M6
41	TORNILLO 1	8	GBIT 158561-2002 5T4.2X19
42	TORNILLO 2	2	GB/T 158561-2002 ST4.2X13
43	TORNILLO 3	1	ST2.9*9.5
44	CUBRE CADENA EXTERIOR	1	652*265*61.5 495g
45	CUBRE CADENA CHICO	1	90*22*2
46	EJE	1	20*156
47	TUBO DE FIJACIÓN DE LARGO	1	25*20.5*41 .1
48	TUBO DE FIJACIÓN DE CORTO	1	25* 20.5*6
49	CUBRE CADENA INTERIOR	1	406*258*17 289g
50	CINTA	1	5PK1320mm
51	BIELA DERECHA	1	170*27
52	FRENO	1	ZL+Q235
53	PERNO ESPECIAL	1	M6*75
54	FRENO PLASTICO	2	85*43*13
55	PERNO	2	GBIT 5780-2000 M8*40
56	RUEDA	2	50*23
57	TORNILLO 4	7	G131845-85 ST4.2X9.5
58	TUERCA DE AJUSTE 2	2	M12X1.25 H=7
59	TUBO DE AJUSTE	1	16*12.1*26
60	RODAMIENTO	2	6001ZZ
61	RUEDA DE INERCIA	1	453*751t24 (13KG)
62	EJE DE LA RUEDA DE INERCIA	1	12*155
63	WOOLLY BLOCK	2	85*40*6
64	PERNO	2	GBIT 701-2000 M10*20
65	IMAN	1	15*7, LT-310
66	TUERCA DE AJUSTE	1	28*M20*1
67	CUBRE RUEDA DE INERCIA	1	59*35
68	SOPORTE DEL SENSOR	1	LTF8163
69	ARANDELA PLANA 2	2	GBIT 95-2002 5
70	ARANDELA PLANA 3	2	GB/T 95-2002 12 T=1.5
71	ARANDELA ELASTICA	4	GB/T 859-1987 8
72	ENCHUFE PLASTICA	1	14*14
73	COMPUTADORA	1	X-3541

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO:

1. PREPARACION:

- A. Antes comenzar asegúrese tener el suficiente espacio para trabajar con comodidad.
- B. Use las herramientas adjuntas para ensamblar.
- C. Antes del montaje, compruebe que todas las piezas necesarias están disponibles (en la parte de arriba de esta hoja de instrucciones encontrará una explosión de dibujo con todas las piezas individuales (marcados con los números), que esta partida incluye.

2. INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE:

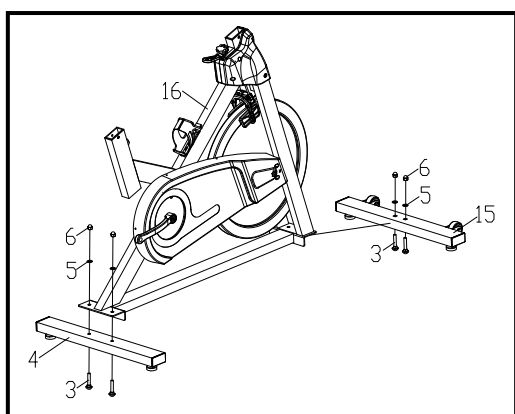


FIG.1

FIG.1:

Fije el estabilizador frontal (pt.15) al cuadro principal (pt.16) usando dos arandelas planas de Ø8 (pt.5), tuercas redondas M8 (pt.6) y perno de porte M8*42 (pt.3).

Fije el estabilizador trasero (pt.4) al cuadro (pt.16) usando dos arandelas planas de Ø8 (pt.5), Tuercas redondas M8 (pt.6) y perno de porte 8*42 (pt.3).

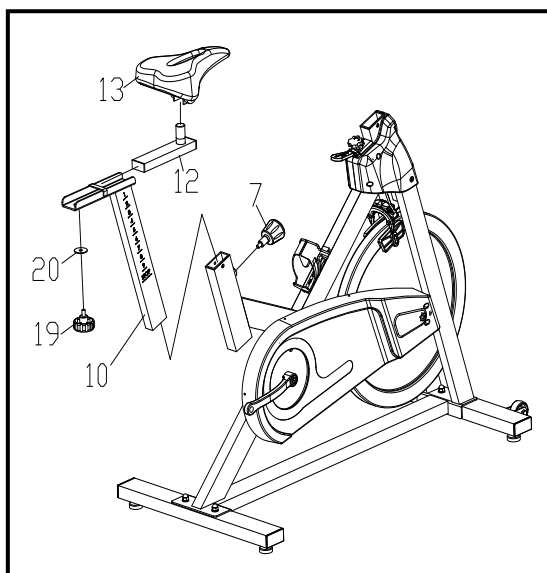


FIG.2

FIG.2:

Deslice el poste del asiento (pt.10) en el agujero de la caja del cuadro. Usted tiene que aflojar la sección estriada de la perilla (véase el punto 7) y tire de la perilla hacia atrás y luego seleccione la altura deseada. Suelte el mando y vuelva a apretar la porción estriada. A continuación, deslice el soporte del asiento (pt.12) en el poste vertical (pt.10), utilice la perilla (pt.19) y la arandela plana (pt.20) para apretar. Por último, el asiento (pt.13) fijado en el soporte del asiento (pt.12) como se muestra, y apriete las tuercas ddebajo del asiento.

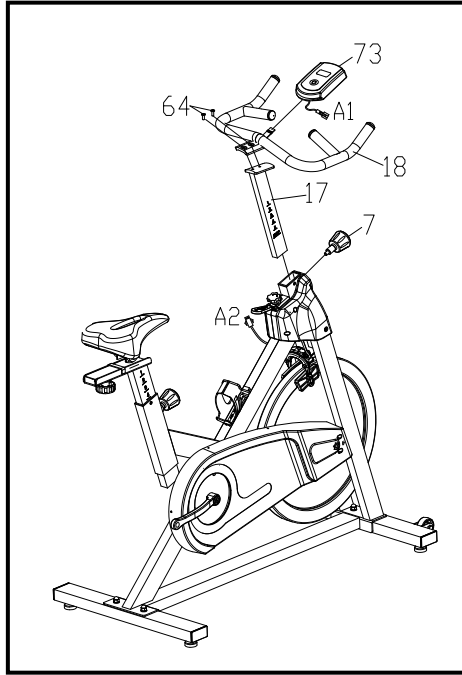


FIG.3

FIG.3:

Deslice el poste del manubrio (pt.17) en la carcasa posterior del manillar en el cuadro. Usted tendrá que aflojar la perilla estriada (pt. 7) y tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte el mando y vuelva a apretar la perilla estriada. A continuación, fije el manillar (pt.18) al poste (pt.17), use dos pernos (pt.64) para apretar. Por último, coloque la computadora (pt.73) insertandola en la placa de soporte.

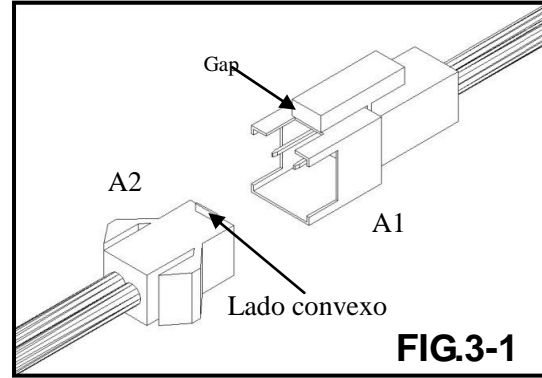


FIG.3-1

ATENCIÓN:

Conecte el cable de la computadora, a la ficha (A1) que corresponde al punto convexo (A2) para establecer el enlace.

ATENCIÓN: DEBE FIJAR EL MANILLAR FIRMEMENTE

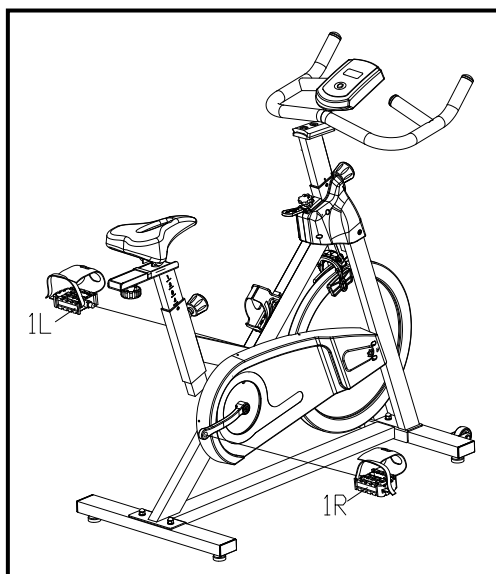


FIG.4

FIG.4:

Los pedales (pt.1L y pt.1R) están marcados "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conectarlos a sus bielas apropiadas. La biela derecha está en el lado derecho del ciclo mientras se sienta en él. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.

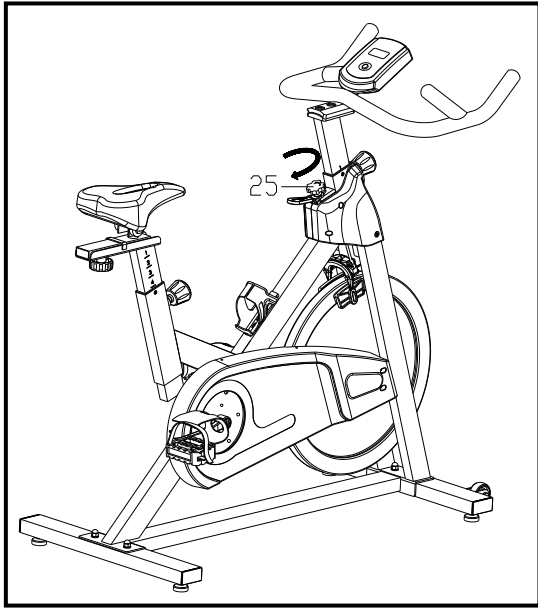


FIG.A

A.) Ajuste de la tensión:

Aumentar o disminuir la tensión le permite añadir variedad a sus sesiones de entrenamiento mediante el ajuste del nivel de resistencia de la bicicleta.

Para aumentar la tensión y aumentar la resistencia (que requiere más fuerza para pedalear), gire la perilla de control de tensión (pt.25) a la derecha.

Para disminuir la tensión y aumentar la resistencia (que requiere menos fuerza para pedalear), gire la perilla de control de tensión (pt.25) a la izquierda.

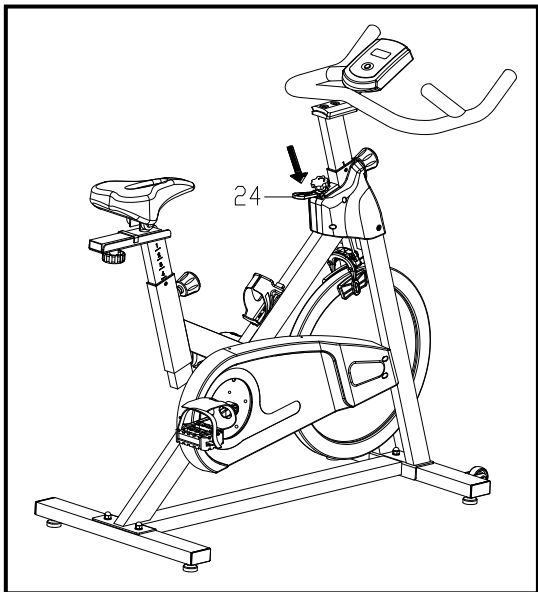


FIG.B

B.) Uso de la función de freno de emergencia:

Utilice esta característica de seguridad en cualquier situación en la que se necesita para detener el volante del equipo.

Para utilizar la función de freno de emergencia presione hacia abajo el Freno de Emergencia (pt.24).

AJUSTE

* Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla en el poste vertical del bastidor principal y tire de la perilla. Posicionar a la barra vertical del sillín para la altura deseada de manera que estén alineados los agujeros, a continuación, suelte la perilla y apriete.

* Para mover el asiento hacia delante en la dirección del manillar o hacia atrás lejos de él, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el soporte del sillín horizontal en la posición deseada. Aline los agujeros y vuelva a apretar la perilla de ajuste.

* Para ajustar la altura del manillar, afloje el resorte de la perilla primaria y secundaria y tire de ambas perillas hacia atrás. Deslice el poste del manillar a lo largo del que aloja en el bastidor principal a la altura deseada y, con los agujeros alineados correctamente, apriete el botón de ajuste de primavera y luego el mando secundario.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

La utilización de su bicicleta de spinning le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, el tono muscular y en conjunto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

1. Fase de calentamiento

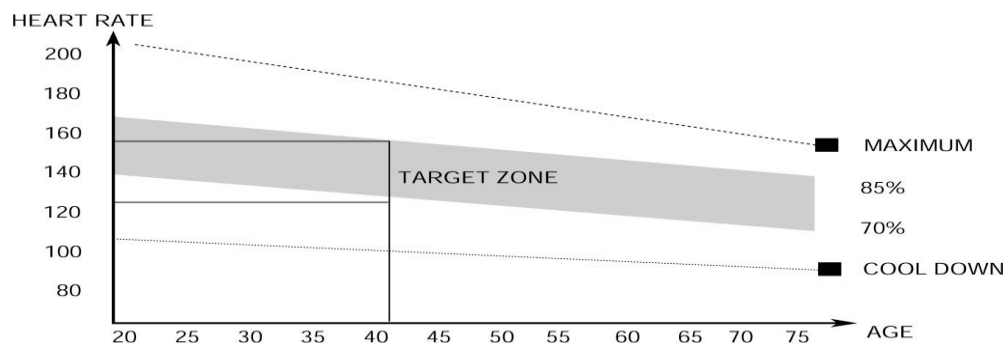
Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe sostenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce los músculos de un tramo, si le duele, DETENGASE.



2. La fase de ejercicios

Esta es la etapa en la que pone el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se harán más fuerte. Es importante para ello que mantenga una rutina

constante en el tiempo. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco de su corazón en la zona deseada como se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos para la mayoría de la gente

Esta etapa es para dejar que su sistema cardio vascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduciendo su ritmo, continúe durante unos 5 minutos. La ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, de nuevo recordando no forzar o tirar de los músculos en la recta final.

A medida que esté más en forma puede necesitar entrenar más y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible el espacio de sus entrenamientos de manera uniforme en toda la semana.

TONO MUSCULAR

Para tonificar los músculos en su bicicleta de spinning tendrá que tener la resistencia a un valor alto. Esto pondrá más tensión en los músculos de las piernas y puede significar que no se pueda entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está tratando de mejorar su estado físico necesita alterar su programa de entrenamiento. Usted debe entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia, por lo que sus piernas se esfuerzan más de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona de objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que se puso. Mientras más duro y mayor trabajo, más calorías se queman. En efecto, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.

USO

La perilla de control de la tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para obtener los mejores resultados ajustar la tensión mientras que la bicicleta está en uso.