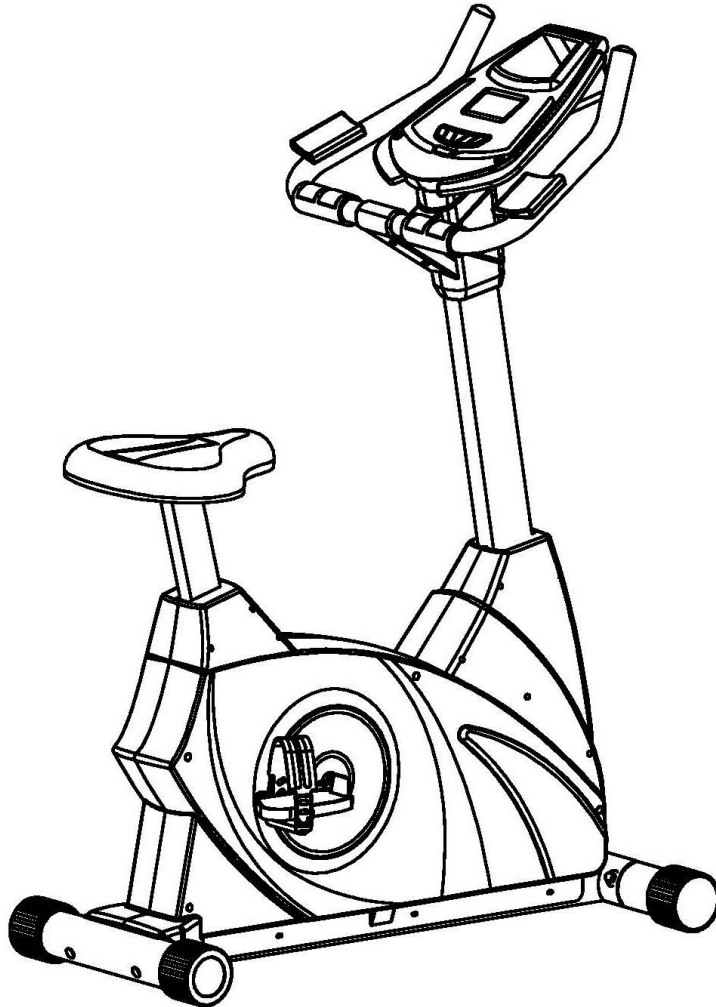


Bicicleta Fija

PROGRAMABLE

MANUAL DEL USUARIO



IMPORTANTE

Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto.

Conserve este manual para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambios sin previo aviso.

Antes de empezar

¡Gracias por comprar esta bicicleta estática! Este producto de calidad que ha elegido fue diseñado para satisfacer sus necesidades de ejercicio cardiovascular.

Antes del montaje, retire los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas enumeradas. Las instrucciones de montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

Información de seguridad importante ADVERTENCIA

- 1) Antes de usar esta bicicleta estática o de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y / o personas con problemas de salud preexistentes. Nuestra compañía no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.
- 2) Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, quemaduras, fuego u otras posibles lesiones al usuario, es importante revisar este manual y las siguientes precauciones antes de la operación.

Consejos y precauciones de Seguridad

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta bicicleta de ejercicios hayan leído el manual del propietario y estén familiarizados con las advertencias y precauciones de seguridad.

- * Esta bicicleta tiene una capacidad máxima de usuario de 120 KGS
- * Esta bicicleta solo debe usarse en una superficie nivelada y está diseñada solo para uso en interiores. No debe colocarse en un garaje, patio o cerca del agua. Recomendamos colocar un tapete para bicicleta debajo de la bicicleta para proteger el piso o la alfombra y facilitar la limpieza.
- * Use zapatos cómodos y de buena calidad para caminar o correr y ropa adecuada. ¡No use esta bicicleta de ejercicios descalzo, con sandalias, calcetines o medias!
- * Examine siempre su bicicleta de ejercicios antes de usarla para asegurarse de que todas las piezas funcionen correctamente.
- * No deje a los niños sin supervisión cerca o en la bicicleta estática.
- * Nunca opere la bicicleta estática donde se esté administrando oxígeno o donde se estén usando productos en aerosol.
- * Nunca inserte ningún objeto o parte del cuerpo en ninguna abertura.

DIAGRAMA DE PIEZAS

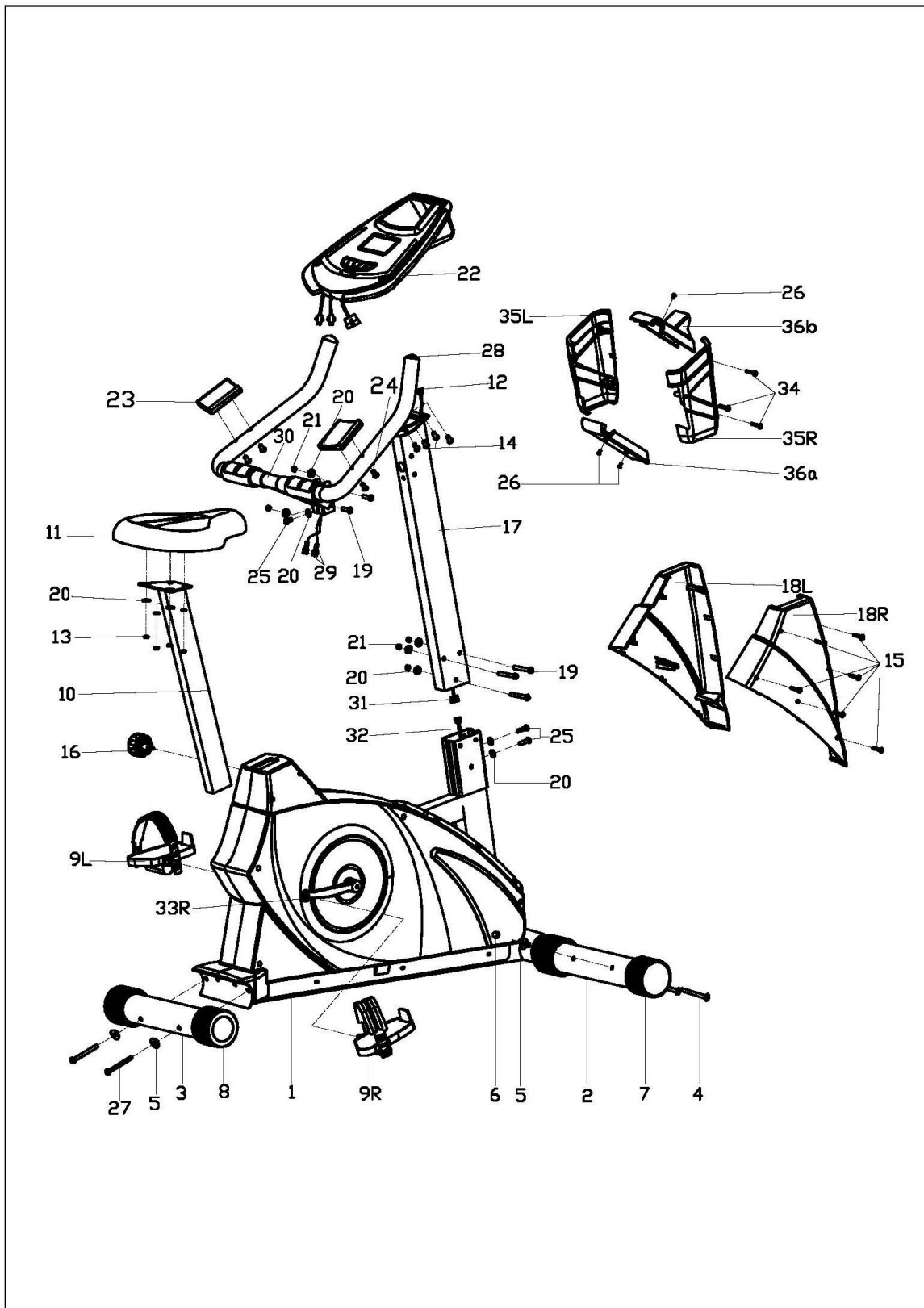
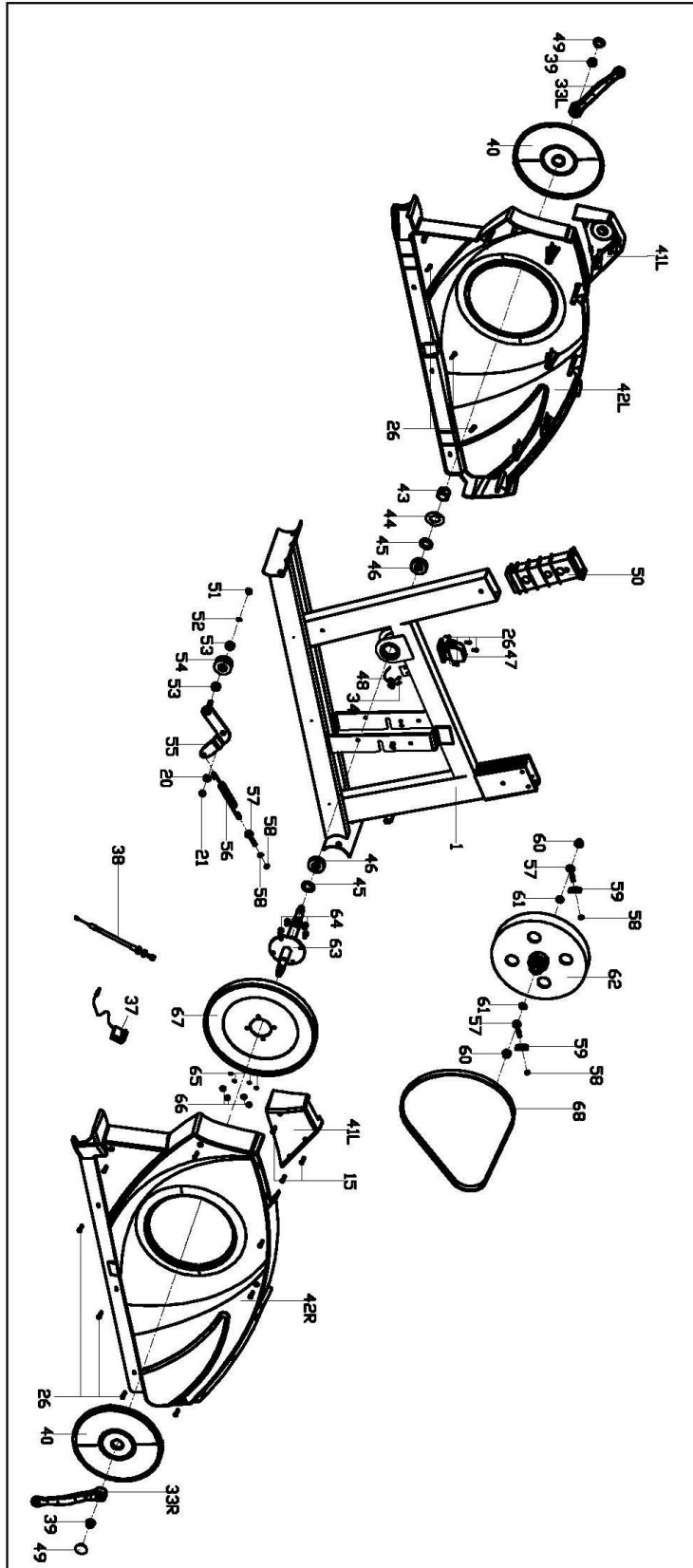


DIAGRAMA DE PIEZAS



LISTADO DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	QTY	NO.	DESCRIPCION	QTY
1	Marco principal	1	19	Perno Allen M8X58	5
2	Estabilizador delantero	1	20	Arandela plana D8X1.5Xφ19	13
3	Estabilizador trasero	1	21	Tuerca de nylon M8	6
4	Perno de carro M8X90	2	22	Consola	1
5	Arandela arco φ8.5X1.5Xφ19XR42	4	23	Almohadilla	2
6	Tuerca bellota M8	2	24	Tornillo cabeza plana Phillips M6X45	4
7	Rodillo de transporte	2	25	Perno Allen M8X15	3
8	Tapa del extremo del estabilizador trasero	2	26	Tornillo de rosca Phillips ST4.2X18	17
9L/R	Pedal (L/R)	1pr.	27	Perno Allen M8XL90	2
10	Poste del asiento	1	28	Tapón de extremo Redondo	2
11	Sillín	1	29	Cable del sensor de pulso	2
12	Empuñadura de espuma del manillar	2	30	Manillar	1
13	Tuerca de nylon M8	4	31	Cable de consola superior	1
14	Tornillo de cabeza plana Phillips M5X15	4	32	Cable de consola inferior	1
15	Tornillo de rosca Phillips ST3.0X16	9	33L/R	Manivela (L / R)	1pr.
16	Perilla pop-pin M16X1.5X40	1	34	Tornillo de rosca Phillips ST3.0X10	5
17	Poste del manillar	1	35L/R	Cubierta del manillar (L / R)	1pr.
18L/R	Collar del poste del manillar (L / R)	1pr.	36a/b	Cubierta del manillar (superior / inferior)	1pr.

LISTADO DE PARTES

Part No.	Descripción	Qty	Part No	Descripción	Qty
37	Adaptador	1	53	Rodamiento 6000	2
38	Cable de control	1	54	Rueda loca	1
39	Tuerca embreadada M10X1.25Xφ19	2	55	Varillaje de rueda loca	1
40	Sellado de manivela	2	56	Muelle de tensión φ3Xφ16X114	1
41L/R	Cubierta del poste del asiento	1pr.	57	Perno de ajuste φ19Xφ10XM6	3
42L/R	Cubierta de cadena	1pr.	58	Tuerca hexagonal M6	4
43	Tuerca de nylon M20X1.5	1	59	Arandela en forma de U φ6,3	2
44	Arandela de forma de onda D20	1	60	Tuerca embreadada M10X1.0Xφ20	2
45	Arandela plana φ30XD20X2.0	2	61	Arandela plana D10	2
46	rodamiento 6004RZ	2	62	Rueda de inercia	1
47	Motor	1	63	Eje medio	1
48	Sensor	1	64	Tornillo hexagonal M6X16	4
49	Tapa final	2	65	Arandela de resorte D6	4
50	Buje de la tija del sillín	1	66	Tuerca de nylon M6	4
51	Tuerca de nylon M10	1	67	Rueda de la correa	1
52	Arandela elástica D8	1	68	Correa	1

NOTA:

La mayor parte del hardware de montaje enumerado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de montaje identificadas. En estos casos, simplemente retire y vuelva a instalar el hardware según sea necesario.

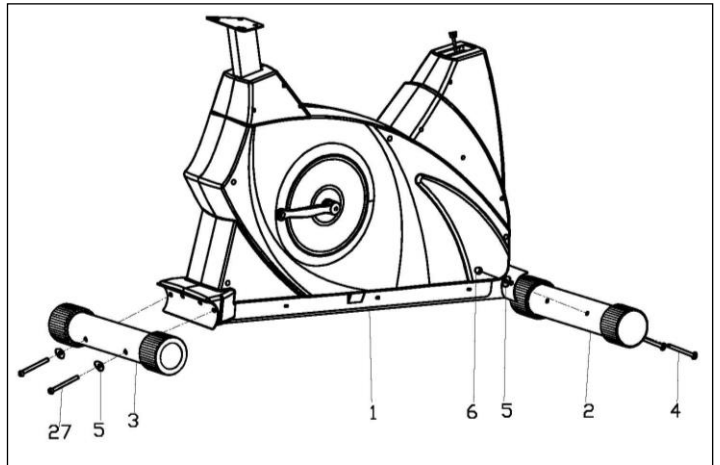
Consulte los pasos de montaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

QUITE TODA LA CINTA DE SEGURIDAD Y EL ENVOLTURA ANTES DE COMENZAR

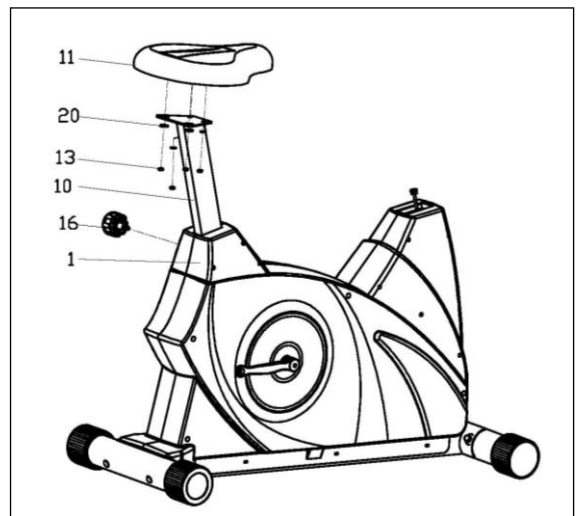
PASO 1:

- A:** Conecte el estabilizador delantero (2) al marco principal (1) usando los pernos de carro (4), las arandelas de arco (5) y las tuercas ciegas (6).
- B:** Conecte el estabilizador trasero (3) al marco principal (1) utilizando los pernos Allen (27) y las arandelas de arco (5).



PASO 2:

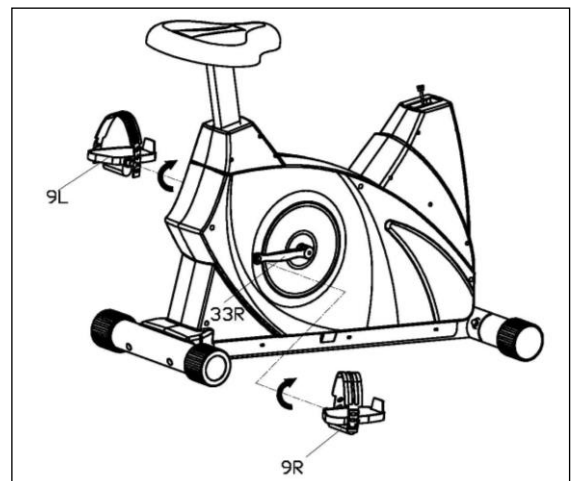
Fije la silla (11) al poste del asiento (10) con las arandelas planas (20) y las tuercas de nailon (13) provistas; ajuste la altura de la tija del asiento, bloquee la tija del asiento (10) en el marco principal (1) con la perilla Pop-pin (16).



PASO 3:

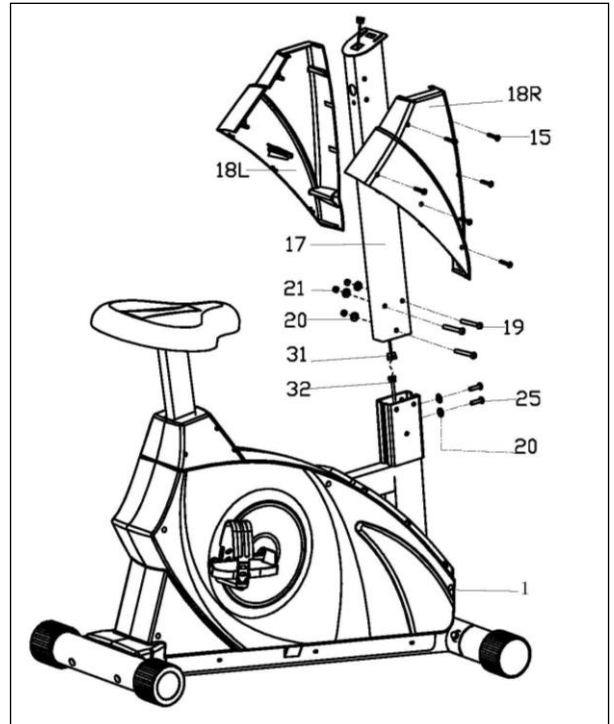
Conecte los pedales (9L / R) a las bielas (33L / R) respectivamente, visto desde la posición sentada del ciclista.

Nota: Ambos pedales están etiquetados como L PARA IZQUIERDA y R PARA DERECHA. Para apretar, gire el pedal izquierdo EN SENTIDO HORARIO y el pedal derecho EN SENTIDO HORARIO.



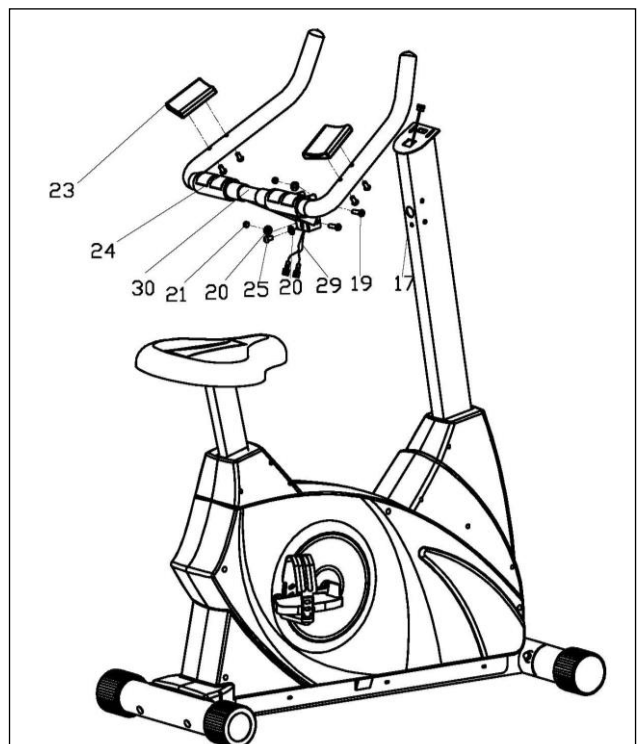
PASO 4:

- A:** Quite los tornillos de rosca Phillips (15) y despliegue el collar del poste del manillar (18L / R).
- B:** Conecte los cables de la consola superior (31) y los cables de la consola inferior (32), y luego conecte el poste del manillar (17) al marco principal (1), asegúrelo con los pernos Allen (19, 26), arandelas planas (20) y se suministran tuercas de nailon (21). Luego, fije el collar del poste del manillar (18L / R) al marco principal (1) con tornillos de rosca Phillips (15).



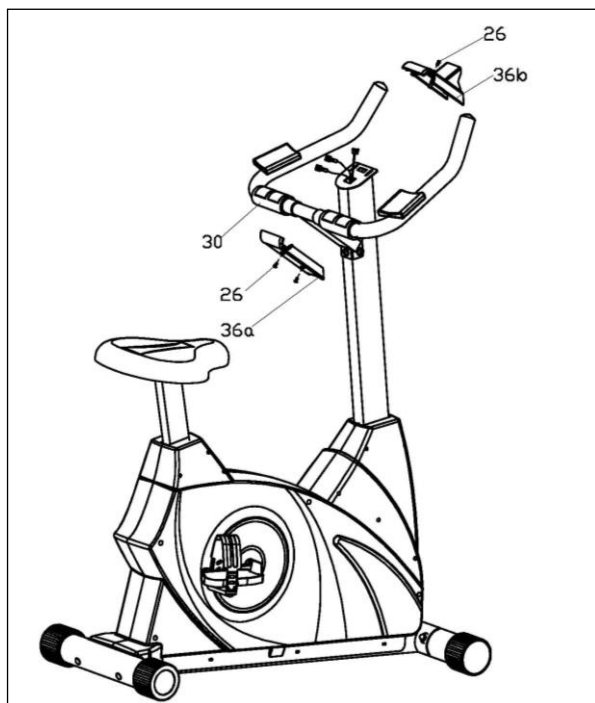
PASO 5:

- A:** Quite el perno Allen (19) de la Baranda (30) y el perno Allen (25) del poste de la Baranda (17).
- B:** Pase los cables del sensor de pulso (29) a través del orificio en la parte delantera del poste del manillar (17) y sáquelo de la parte superior del poste; asegure la Baranda (30) al poste de la Baranda (17) usando los pernos Allen (25, 26), las arandelas planas (20) y las tuercas de nailon (21) provistas. Luego, coloque las coderas (23) en el manillar (30) con un tornillo de cabeza plana Phillips (24).



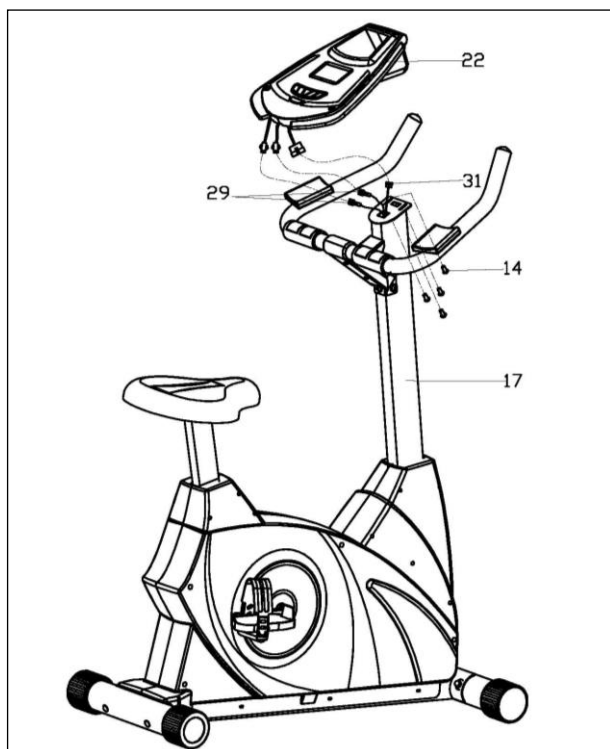
PASO 6:

Quite los tornillos de rosca Phillips (26) de la Baranda (30) y luego coloque las cubiertas de la Baranda (36b Superior / 36a Inferior) a la Baranda (30). Colóquelos correctamente y luego asegure las cubiertas en su lugar con los tornillos de rosca Phillips (26).



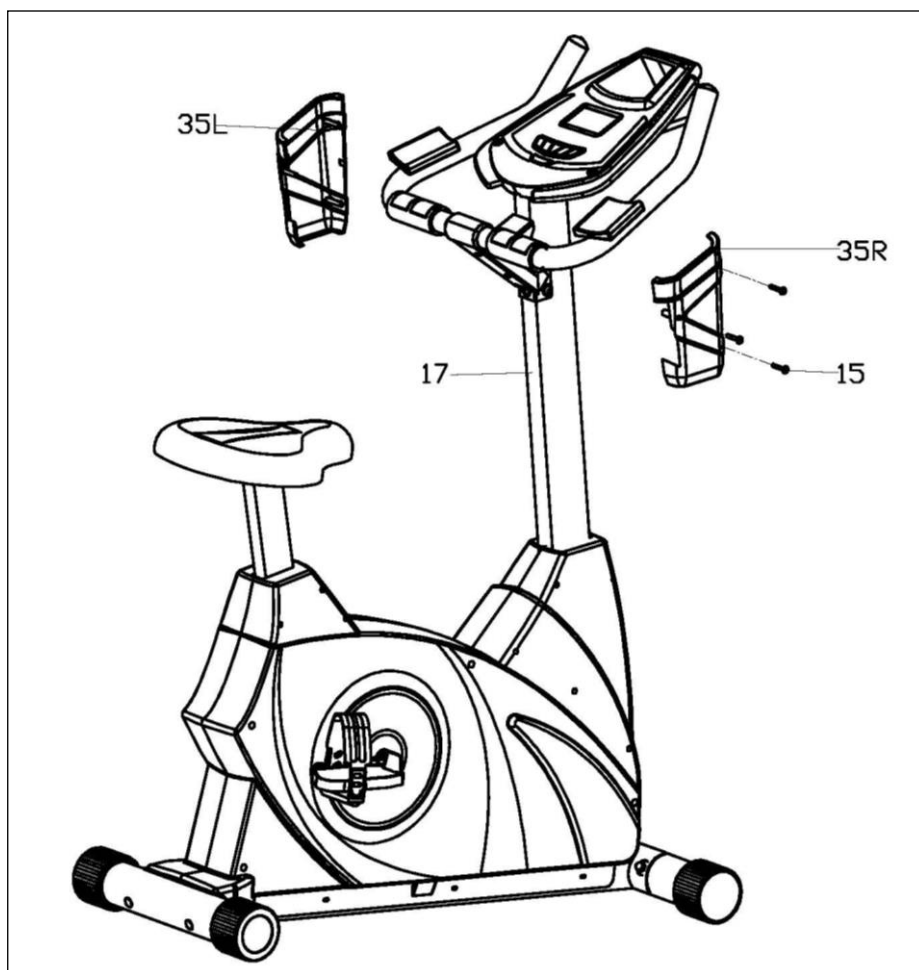
PASO 7:

Quite los tornillos de cabeza plana Phillips (14) de la Consola (22). Conecte los cables del sensor de pulso (29) y el cable de la consola superior (31) a los cables de la Consola (22), coloque la Consola (22) en el soporte del poste de la Baranda (17), asegure en su lugar con tornillos Phillips de cabeza plana (14) proporcionado.



PASO 8:

Quite los tornillos de rosca Phillips (15) de las cubiertas del manillar (35 L / R). Fije las cubiertas del manillar (35 L / R) al poste del manillar (17), ajústelas correctamente y luego asegure las cubiertas en su lugar con los tornillos de rosca Phillips (15).



USANDO SU BICICLETA

El uso de su bicicleta vertical le proporcionará varios beneficios. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y, junto con una dieta con control de calorías, le ayudará a perder peso.

FASE DE CALENTAMIENTO

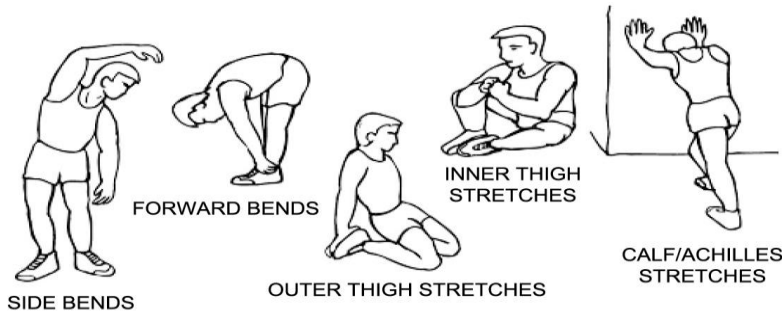
El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calienta de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o el ejercicio aeróbico. Realice actividades que eleven su frecuencia cardíaca y calientan los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, saltar, saltar la cuerda y correr en el lugar.

EXTENSIÓN

Es muy importante estirar mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su sesión de entrenamiento de fuerza o aeróbico. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos.

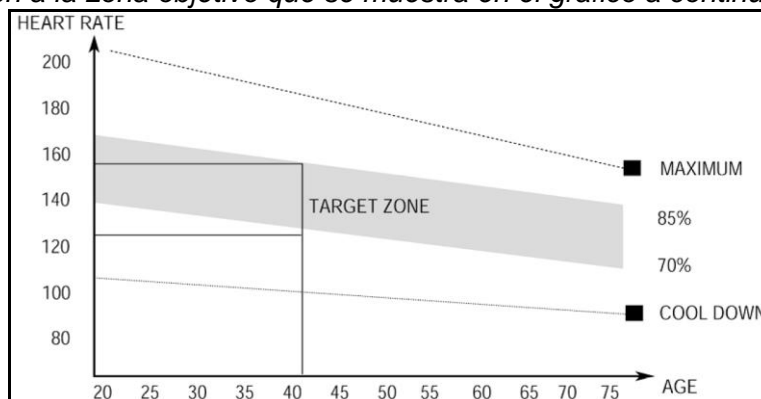
NO REBOTE.

Recuerde siempre consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que se esfuerza. Después de un uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio ritmo y asegúrese de mantener un ritmo constante en todo momento. La frecuencia de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos del corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



FASE DE ENFRIAMIENTO

El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal, o casi normal, al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.