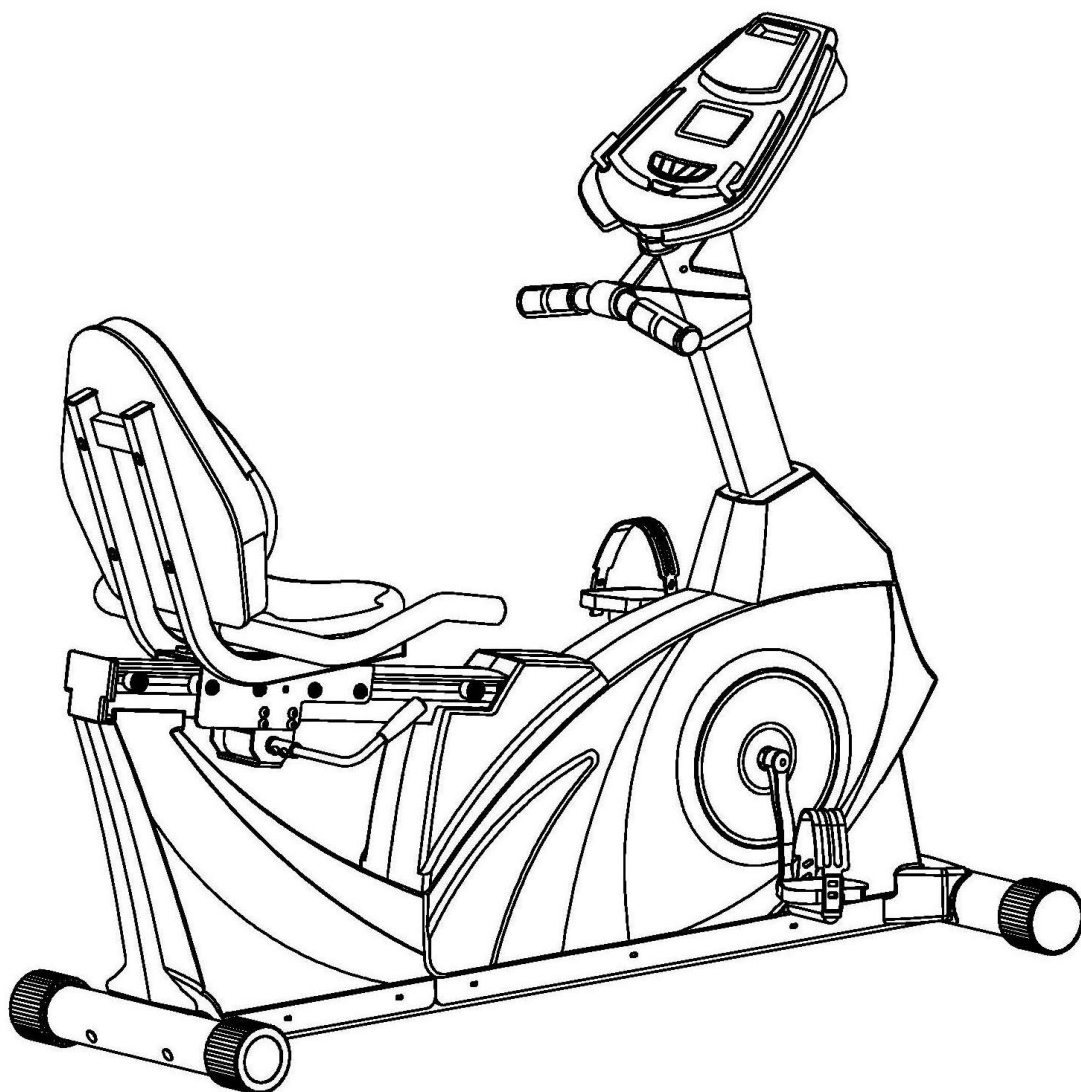


Recumbent

PROGRAMABLE

MANUAL DEL USUARIO



Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto y están sujetas a cambios sin previo aviso.

Antes de Comenzar

¡Gracias por comprar esta bicicleta horizontal! 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 importante de seguridad ***ADVERTENCIA!***

1) Antes de usar esta bicicleta de ejercicios o 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 mediante el uso de este producto..

2) Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, quemaduras, fuego u otras posibles lesiones para el usuario, es importante revisar este manual y las siguientes precauciones antes de la operación.

Precauciones de seguridad y consejos.

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

* Esta bicicleta tiene una capacidad máxima de usuario de 160 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, de buena calidad para caminar o correr y ropa apropiada. ¡No use esta bicicleta estática con los pies descalzos, sandalias, medias o medias!

* Siempre examine su bicicleta estática antes de usarla para asegurarse de que todas las piezas estén en buen estado.

* No deje a los niños sin supervisión cerca o en la bicicleta estática.

* Nunca opere la bicicleta estática donde se administra oxígeno o donde se usan productos en aerosol.

* Nunca inserte ningún objeto o partes del cuerpo en ninguna abertura.

DIAGRAMA EXPLOTADO

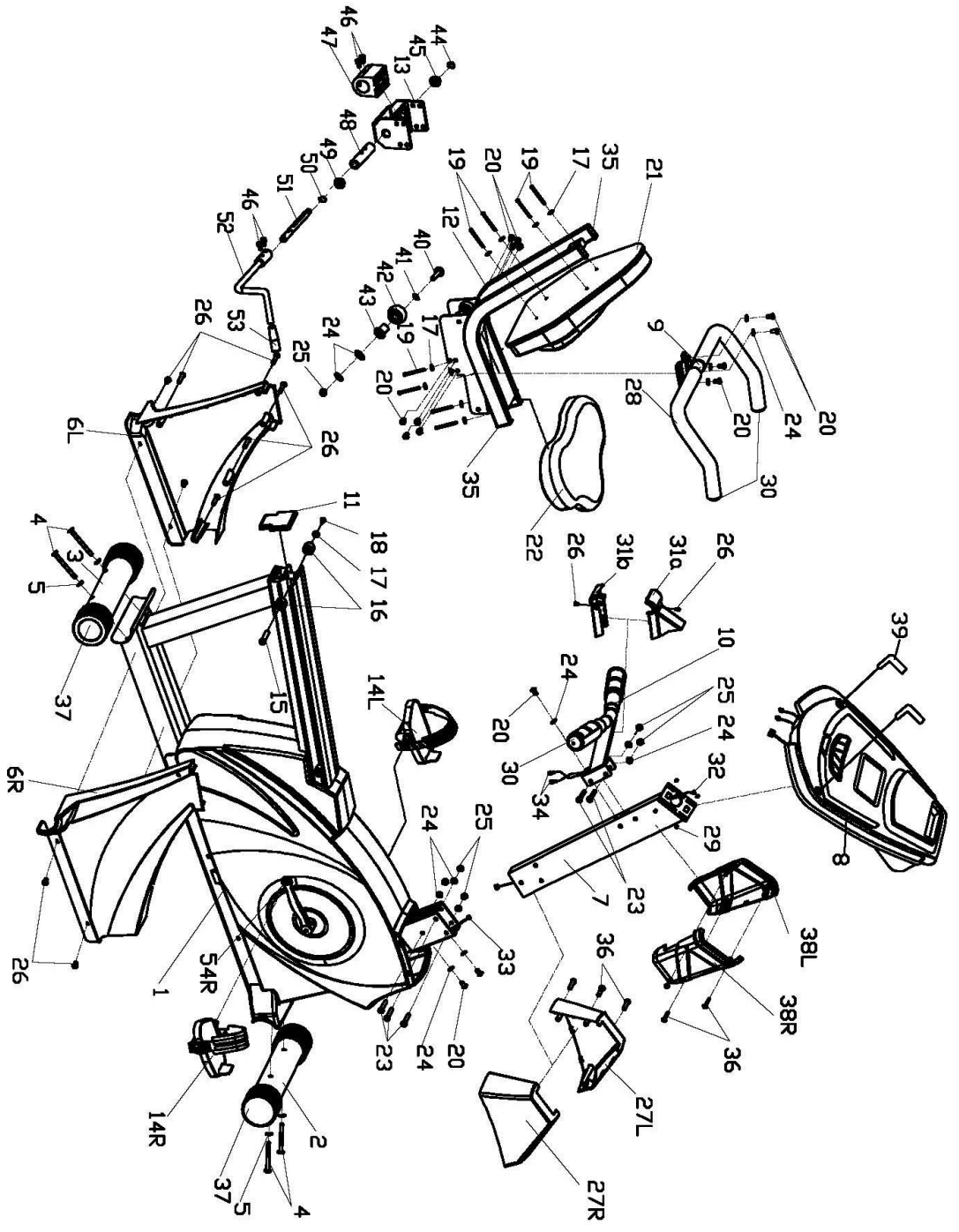
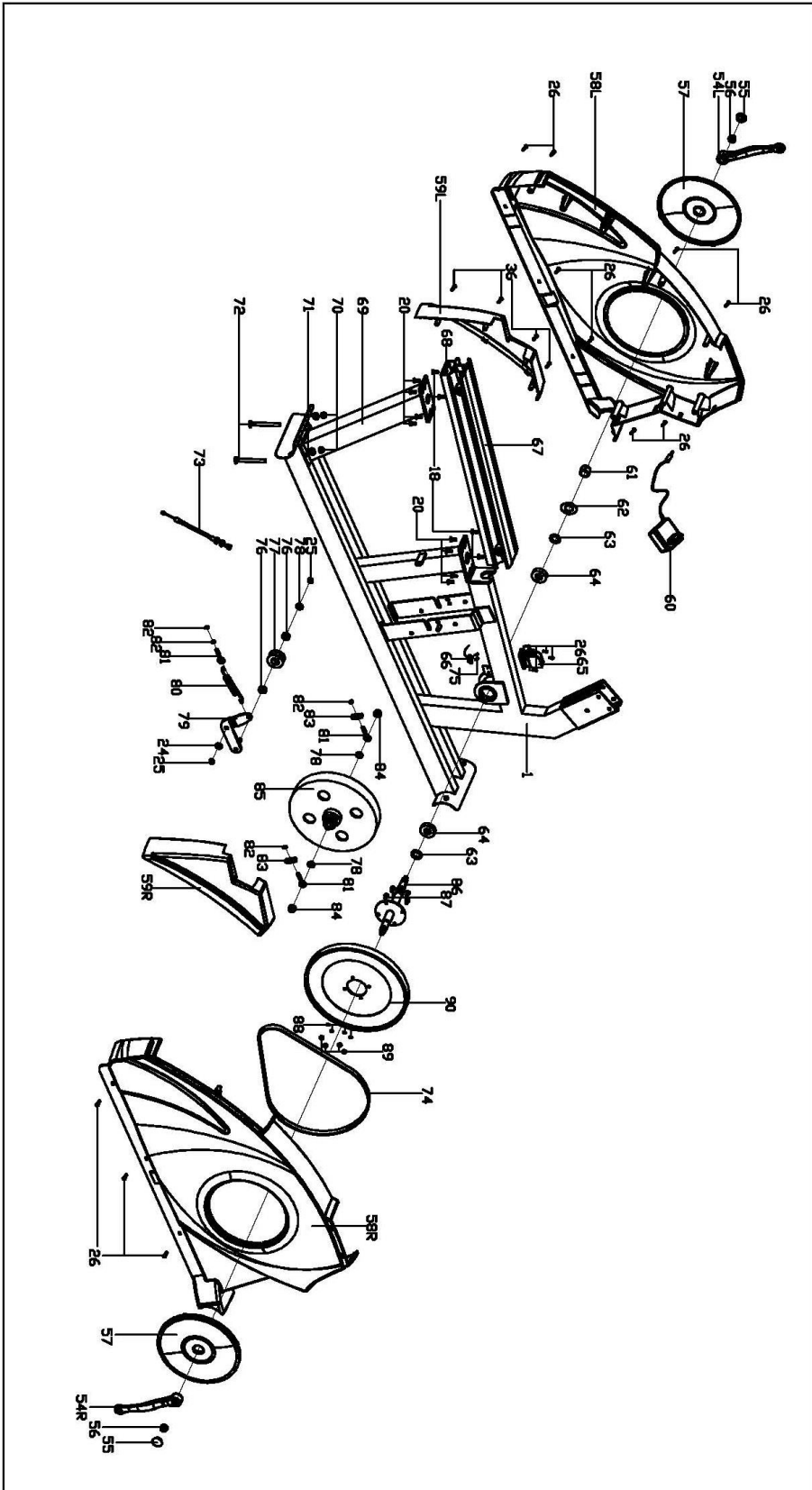


DIAGRAMA EXPLOTADO



Listado de partes

Part No.	Descripción	Cant		Part No	Descripción	Cant
1	Marco principal	1		28	Agarre de espuma	2
2	Estabilizador delantero	1		29	Tornillo cruz M5X15	4
3	Estabilizador trasero	1		30	Tapa final	4
4	Tornillo Allen M8X90	4		31a/b	Cubierta de barra fija (a / b)	1pr.
5	Arandela curva φ8.5X1.5Xφ19XR42	4		32	Cable extendido	1
6	Cubierta izquierda / derecha	1pr.		33	Cable del sensor	1
7	Tubo vertical	1		34	Cable de pulso	2
8	Computadora	1		35	Tapa final cuadrada	4
9	Manillar	1		36	Tornillo cruz ST3.0X16	10
10	Barra fija	1		37	Tapa final	4
11	Tapa final	1		38L/R	Cubierta de tubo vertical (L / R)	1pr.
12	Base del asiento	1		39	-	2
13	Conjunto de palanca de asiento	1		40	Eje rodante	8
14L/R	Pedal (L / R)	1pr.		41	Arandela de forma de onda D9X0.3Xφ13	8
15	Dejar de pin	1		42	Rueda rodante	8
16	Límite de parade	2		43	Buje del eje	8
17	Arandela plana D6X1.2Xφ16	9		44	Arandela elástica d10	1
18	Multi-tornillo M6XL15	6		45	Pequeño buje de aleación	1
19	Tornillo cruz M6X52	8		46	Tornillo hexagonal M6X10	4
20	Tornillo Allen M8X15	23		47	Soporte fijo	1
21	Respaldo	1		48	Eje lateral	1
22	Descanso del asiento	1		49	Buje de aleación grande	1
23	Tornillo Allen M8X58	5		50	Arandela elástica d12	1
24	Arandela plana D8X1.5Xφ19	29		51	Eje largo	1
25	Tuerca de nylon M8	15		52	Barra de presión	1
26	Tornillo de rosca cruzada ST4.2X18	26		53	Tapa de extremo de barra de presión	1
27L/R	Cubierta frontal (L / R)	1pr.		54L/R	Manivela (L / R)	1pr.

Listado de partes

Part No.	Descripción	Cant	Part No	Descripción	Cant
55	Sellado de manivela	2	73	Cable de control	1
56	Tuerca brida M10X1.25Xφ19	2	74	Correa	1
57	Cubiertar	2	75	Tornillo cruz ST3X10	2
58L/R	Cubierta de la cadena	1pr.	76	Rodamiento 6000	2
59L/R	Cubierta de la guía	1pr.	77	Rueda loca	1
60	Adaptador	1	78	Arandela plana D10	3
61	Tuerca de nylon M20X1.5	1	79	Varillaje de la rueda loca	1
62	Arandela de forma de onda D20	1	80	Resorte de tensión φ3Xφ16X114	1
63	Arandela plana φ30XD20X2.0	2	81	Perno de ajuste φ19Xφ10XM6	3
64	Rodamiento 6004RZ	2	82	Tuerca hexagonal M6	4
65	Motor	1	83	Arandela en forma de U φ6.3	2
66	Sensor	1	84	Tuerca de brida M10X1.0Xφ20	2
67	Carril de guía	1	85	Rueda de inercia	1
68	Soporte de tuerca	2	86	Eje medio	1
69	Tubo de soporte del asiento	1	87	Tornillo hexagonal M6X16	4
70	Tuerca M8	2	88	Arandela de resorte D6	4
71	Arandela plana D8X1.5Xφ16	2	89	Tuerca de nylon M6	4
72	Tornillo Allen M8XL75	2	90	Rueda de correa	1

NOTA:

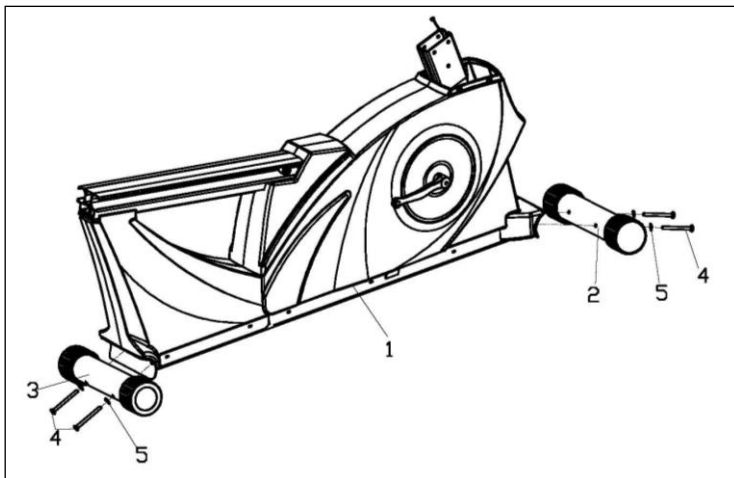
La mayoría del hardware de ensamblaje enumerado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente quite y vuelva a instalar el hardware según sea necesario el ensamblaje.

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

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

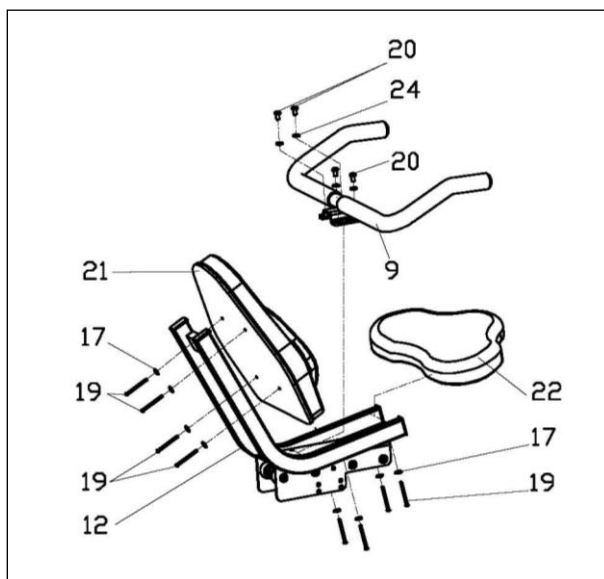
Paso 1:

Ensamble el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) en el bastidor principal (1); asegure con pernos Allen (4) y arandelas de arco (5).



Paso 2:

Instale el manillar (9) en el metal en forma de asiento (12) con pernos Allen (20) y arandelas planas (24); luego fije el Respaldo (21) y el Asiento (22) en el metal en forma del Asiento (12) usando tornillos en cruz (19) y arandelas planas (17).



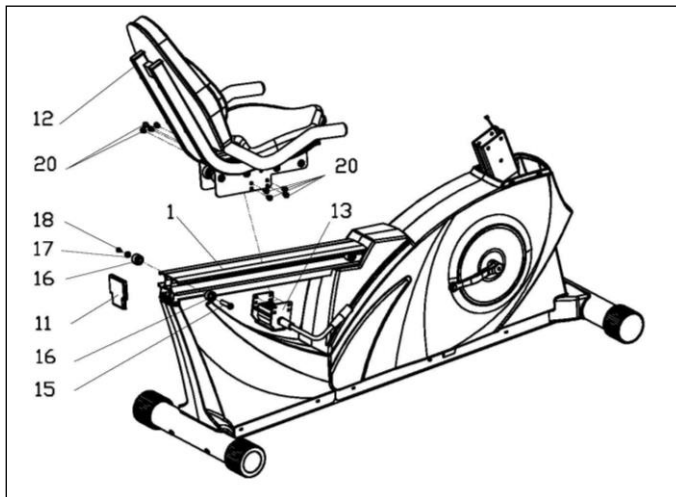
Paso 3:

A: Separe el tornillo (18), la arandela plana (17), los topes (16), la tapa del extremo (11) y el pasador de detención (15) del marco principal (1). Separe el perno Allen (20) del conjunto de la palanca del asiento (13).

B: Ajuste la posición del soporte de asiento (12), luego fije el soporte (12) y el conjunto de palanca del asiento (13) al riel del bastidor principal (1) con un tornillo Allen (20).

C: Fije el pasador de tope (15), topes de límite (16) con arandela plana (17), el tornillo (18) y la tapa del extremo (11) al riel del marco principal (1).

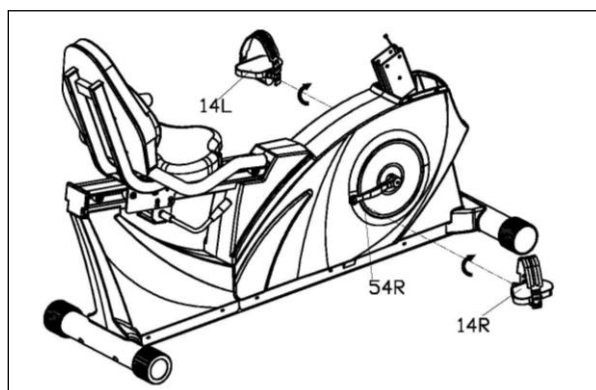
Nota: La APRETURA entre el conjunto del asiento y el riel se puede ajustar ajustando el eje lateral de la rueda. Ambos lados se pueden ajustar.



Paso 4:

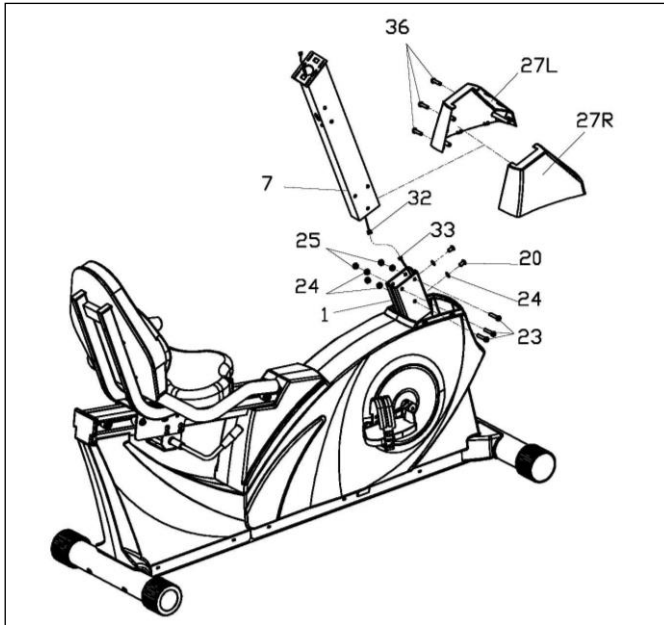
Conecte los pedales (14L / R) a las bielas (54L / R) respectivamente, vistos desde la posición de sentado del conductor.

Nota: Ambos pedales están etiquetados L PARA IZQUIERDA y R PARA DERECHA. Para apretarlo, gire el pedal izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj y el pedal derecho en sentido contrario a las agujas del reloj. Asegúrese de que el pedal esté apretado cuando lo esté usando, de lo contrario, puede ser algo incorrecto.



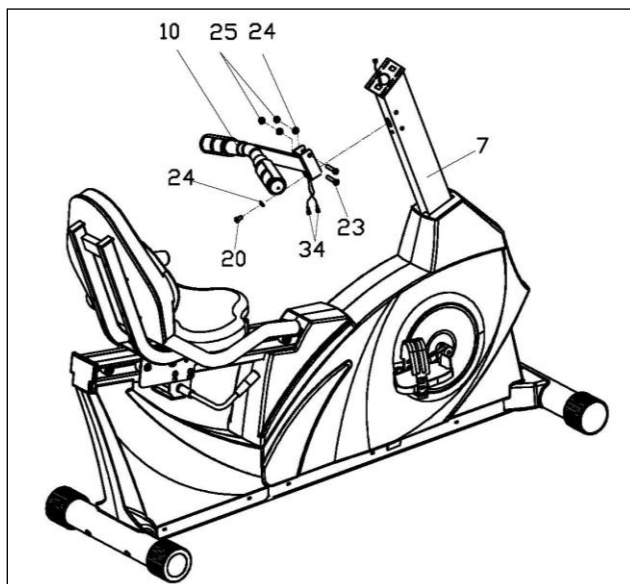
Paso 5:

Primero, conecte el cable extendido (32) y el cable del sensor (33), luego instale el tubo vertical (7) en el marco principal (1) con tornillos Allen (20, 23), arandelas planas (24) y tuercas de nylon (25). Finalmente, fije la cubierta frontal (27L / R) al marco principal (1) con tornillos cruz (36),



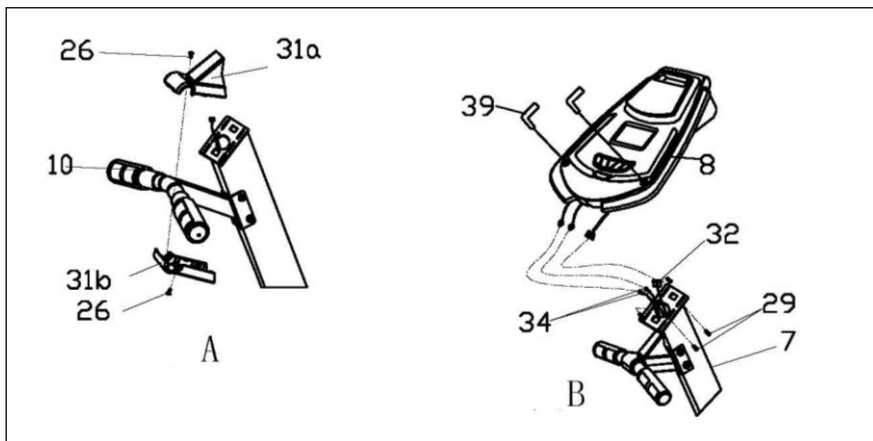
Paso 6:

Coloque los cables de pulso (34) a través del orificio del tubo vertical (7) y sáquelo de la parte superior del tubo vertical (7). Luego, bloquee la barra fija (10) al tubo vertical (7) con pernos Allen (20, 23), arandelas planas (24) y tuercas de nylon (25).



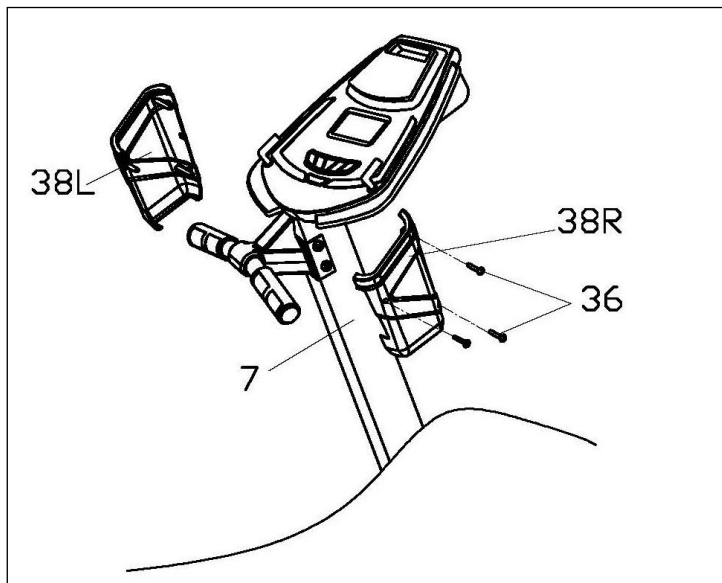
Paso 7:

- A:** Primero bloquee la cubierta de la barra fija (31a / b) a la barra fija (10) con tornillos cruz (26),
- B:** Conecte los cables de pulso (34) y el cable extendido (32) a los cables correctos de la computadora (8), luego fije la computadora (8) en el soporte del tubo vertical (7) con tornillos cruz (29). Finalmente inserte la estantería (39) en el orificio de la computadora (8) como se muestra.



Paso 8:

Fije la tapa del tubo vertical de bloqueo (38 L / R) al tubo vertical (7) con tornillos cruz (36).



USO DE SU BICICLETA HORIZONTAL

Usar su bicicleta reclinada le proporcionará varios beneficios. Mejorará su estado físico, tonificará sus músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

FASE DE CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Haga calentamiento durante dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que aumenten su ritmo cardíaco y calienten los músculos activos. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltos, saltar la cuerda y correr en el lugar.

EXTENSIÓN

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su sesión de entrenamiento aeróbico o de fuerza es muy importante. 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.

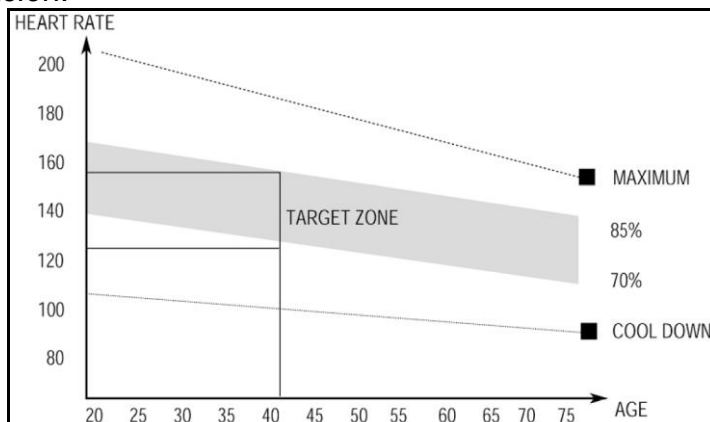
NO REBOTE

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



FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que pone el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaja a tu propio ritmo y asegúrate de mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa 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 de enfriarse es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.