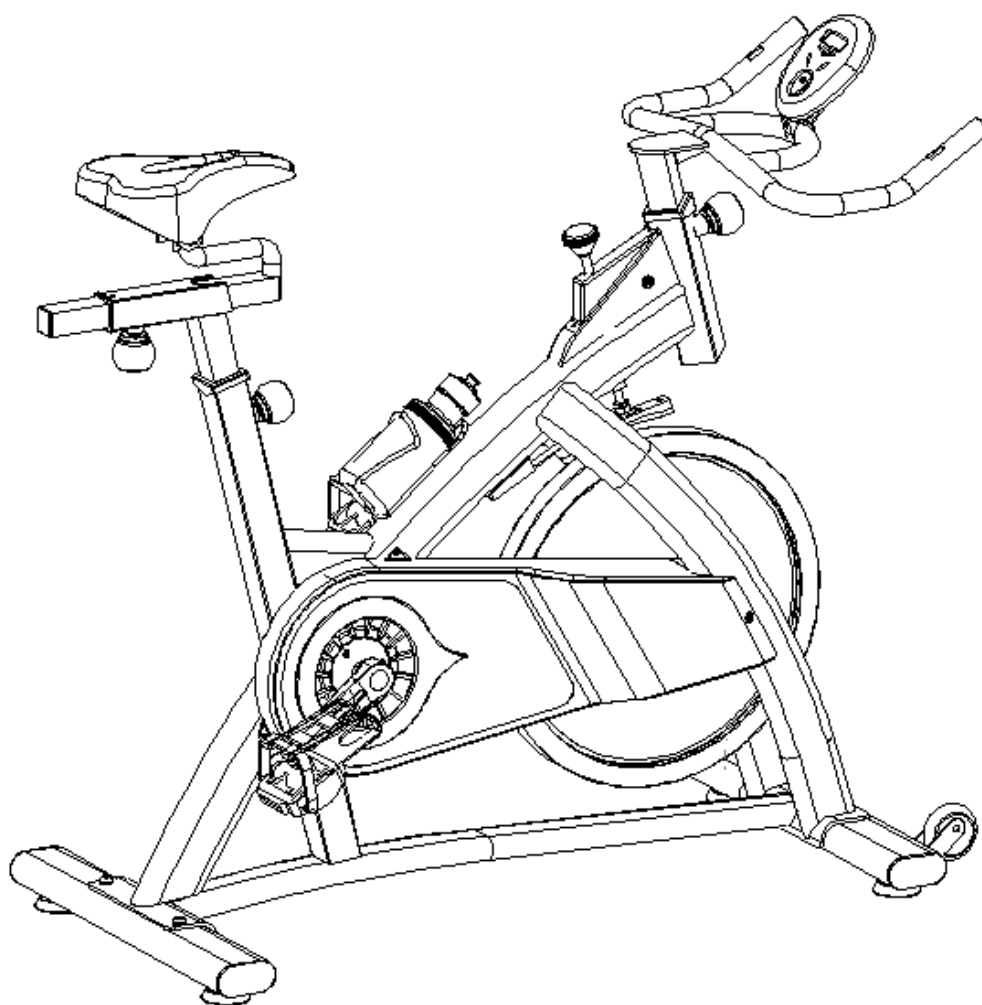


# MANUAL DEL USUARIO



**Precauciones de seguridad:**

**¡Lea las instrucciones antes de usar!**

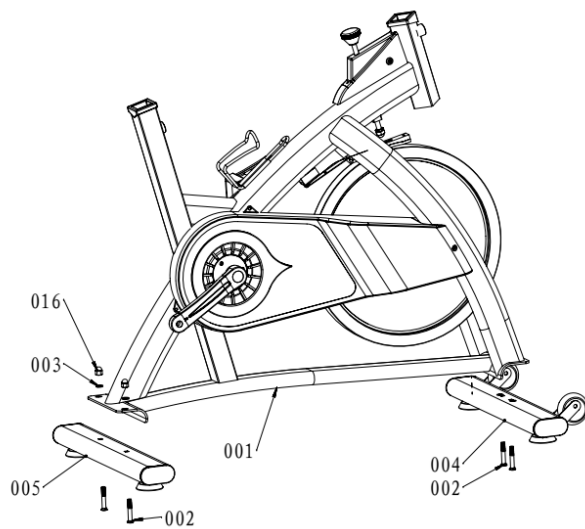
1. Ensamble este producto correctamente, utilizando las piezas originales suministradas, de acuerdo con las instrucciones de instalación. Antes del montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si los repuestos están completos de acuerdo con las precauciones de transporte con referencia a la lista de repuestos suministrada.
2. Antes del ejercicio, asegúrese de que los sujetadores del equipo (por ejemplo, tornillos, pernos, pasadores) estén ajustados.
3. Coloque la bicicleta estática en un terreno seco y plano.
4. Para evitar daños en la parte inferior del equipo, como abrasión y manchas, coloque un objeto protector como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior del equipo.
5. Al comenzar su ejercicio, asegúrese de que no haya ningún objeto a menos de 1 m de la bicicleta estática.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiadas para ensamblar o reparar la bicicleta estática. Después de hacer ejercicio, limpie el sudor del equipo para evitar que se oxide.
7. El uso inadecuado y el ejercicio excesivo pueden poner en peligro su salud. Lleve a cabo su plan de ejercicios bajo la dirección de un profesional de la salud calificado. Él puede proporcionarle excelentes sugerencias sobre sus gestos de ejercicio, objetivos de ejercicio y su consumo de alimentos. Nunca intente hacer ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática es solo para fines recreativos, no está diseñada para uso de rehabilitación ni para ningún otro propósito médico.
8. Utilice la bicicleta de ejercicios cuando el equipo esté en buenas condiciones de funcionamiento. Realice el mantenimiento necesario utilizando solo repuestos originales.
9. Al regular el equipo, tome nota para asegurarse de que la posición ajustada sea segura. La mejor posición y la posición ajustable más grande para su conveniencia o facilidad de uso es imprescindible.
10. Esta bicicleta de ejercicios es para uso exclusivo de una persona a la vez.
11. Durante el ejercicio, use ropa y calzado deportivo. La ropa no debe ser demasiado larga ni demasiado ancha para evitar que se enganchen o cuelguen durante el ejercicio. Los zapatos deben ser adecuados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
12. Cuando se sienta incómodo durante el proceso de ejercicio, interrumpa el ejercicio inmediatamente y, cuando sea necesario, consulte a un médico.
13. Este equipo de ejercicio no es un juguete, por favor, abstenerse de que los niños jueguen con él, ya que podrían producirse lesiones y, por lo tanto, solo se utilizarán con fines de ejercicio.
14. Los niños y las personas discapacitadas solo pueden usar el equipo bajo la supervisión directa de adultos o personas sanas. Deben tomarse las medidas adecuadas para garantizar que un niño no pueda usar el equipo sin la supervisión de un adulto.
15. Asegúrese de que ninguna parte del cuerpo de otra persona esté en contacto con el equipo durante su ejercicio.
16. Para proteger el medio ambiente, nunca deseche paquetes o baterías, y colóquelos en un cubo de basura designado u otro punto de recolección de desechos.



# LISTADO DE PATES

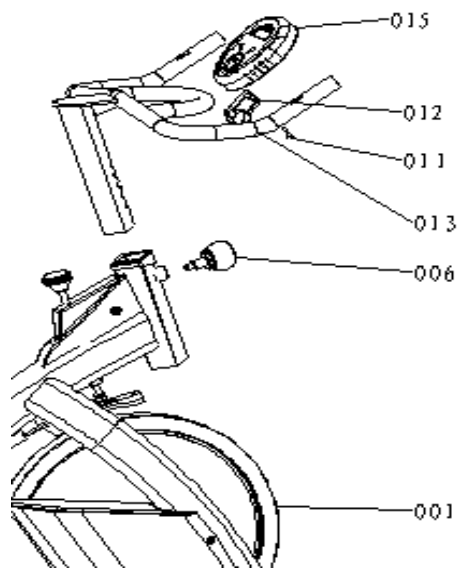
<b>Número</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>
01	Marco principal	1
02	Tornillo	4
03	Arandela	4
04	Estabilizador frontal	1
05	Estabilizador trasero	1
06	Perilla	3
07	Poste del asiento	1
08	Poste horizontal	1
09	Asiento	1
10	Botella (No incluida)	1
11	Tornillo	2
12	SopORTE de la computadora	1
13	Manillar	1
14	Pedal L izquierdo /R derecho	1
15	Computadora	1
16	Tuerca	4

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



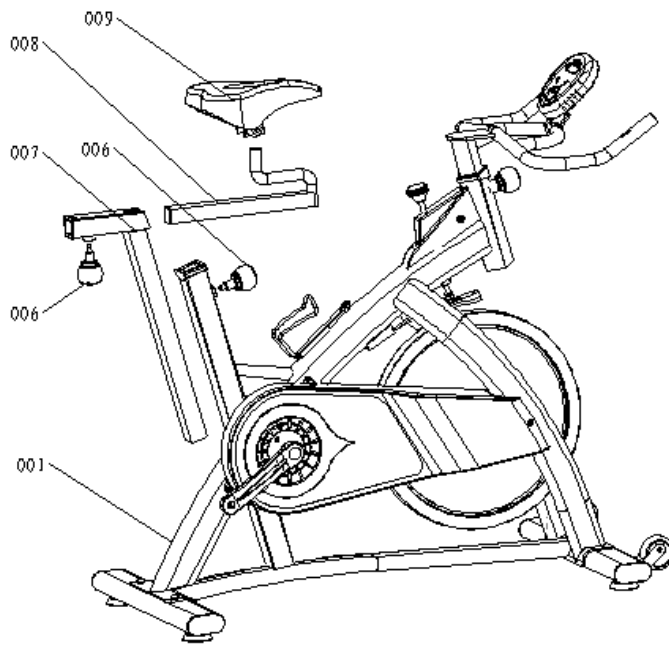
## PASO 1

Conecte el estabilizador delantero (4) y el estabilizador trasero (5) al bastidor principal (1) con cuatro juegos de pernos (2), arandela (3) y tuerca ciega (16).



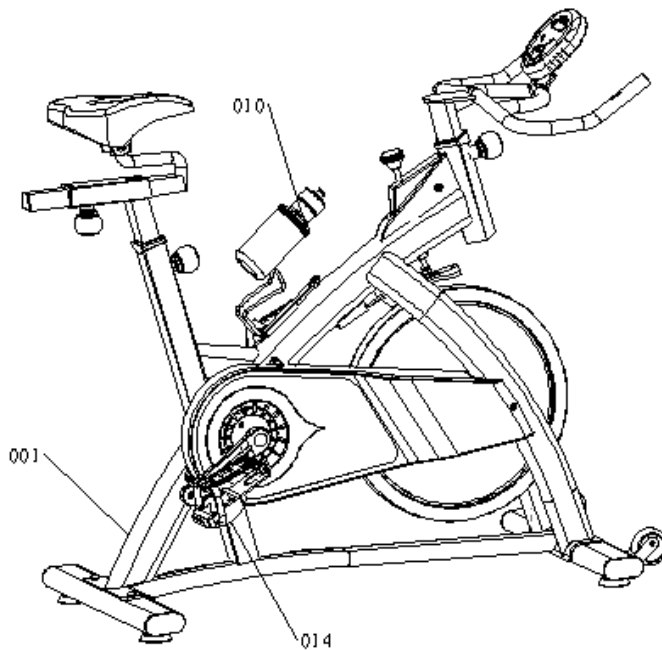
## PASO 2

Fije el manillar (13) al marco (1) con la perilla (6). Luego fije el soporte de la computadora (12) al manillar con el tornillo (11) y fije la computadora (15) en el soporte.



### PASO 3

Deslice la tija horizontal del asiento (8) en la tija del asiento (7) usando la perilla (6), fije la tija del asiento (7) en el marco también usando la perilla (6). Luego fije el asiento (9) en el poste horizontal del asiento.



### PASO 4

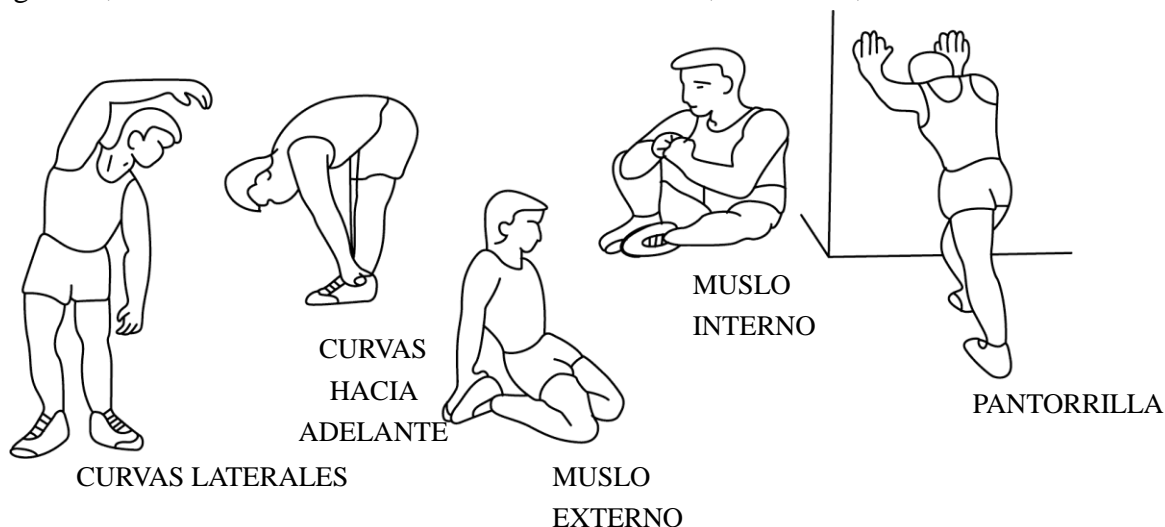
Coloque la botella (10) y el pedal (14) en la bicicleta.

## **INSTRUCCIONES DE EJERCICIO**

El uso de su CICLO DE EJERCICIO le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, tonificará los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso..

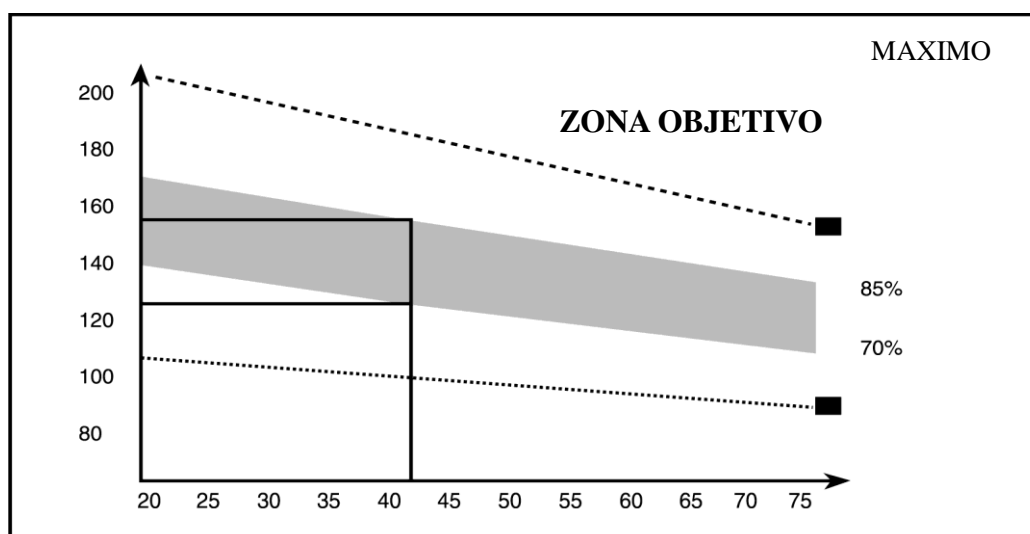
### **La fase de calentamiento:**

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 mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire bruscamente de los músculos; si le duele, DETÉNGASE.



### **La 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, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa de trabajo debería ser suficiente para elevar el latido a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan alrededor de 15-20 minutos..

## **La fase de enfriamiento**

Esta etapa es para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. Ej. reduzca su tempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando nuevamente no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento. A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante la semana.

## **TONIFICACIÓN MUSCULAR**

Para tonificar los músculos mientras está en su bicicleta de ejercicio, necesitará tener la resistencia establecida bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar durante el tiempo que desee. Si también está tratando de mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

## **PÉRDIDA DE PESO**

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más duro y más largo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuvieras entrenando para mejorar tu condición física, la diferencia es el objetivo.

## **USO**

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento. Hay agujeros en la tija del asiento que permiten una variedad de alturas. Una vez que se ha elegido la altura correcta, vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriete. La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados, ajuste la tensión mientras la bicicleta está en uso.



# **COMPUTADORA DE EJERCICIO**

## **FUNCIONES DE BOTONES:**

**MODO:** PRESIONE PARA SELECCIONAR LA FUNCIÓN, Y ESPERE POR 4 SECCIONES PARA TENER UN RESET TOTAL.

### **FUNCIÓN:**

**ESCANEAR:** ESCANEADO AUTOMÁTICAMENTE A TRAVÉS DE CADA FUNCIÓN CON UN PERÍODO DE 6 SEGUNDOS.

**TIEMPO:** ACUMULA EL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL HASTA 99:59

**VELOCIDAD:** ACUMULA LA VELOCIDAD ACTUAL A 999.9KM / H O ML / H.  
EL VALOR PERMANECERÁ EN EL MONITOR CONSTANTEMENTE

**DISTANCIA:** ACUMULA LA DISTANCIA DE TRABAJO TOTAL HASTA 99.99KM O ML DE CERO.

**CALORÍAS:** ACUMULA EL CONSUMO DE CALORÍAS DURANTE EL EJERCICIO EL VALOR MÁXIMO ES 999.9CAL  
(ESTE DATO ES UNA GUÍA EN BRUTO PARA LA COMPARACIÓN DE DIFERENTES SESIONES DE EJERCICIO QUE NO PUEDEN SER USADAS EN TRATAMIENTO MÉDICO).

**PULSO (SI TIENE):** ACUMULA LA FRECUENCIA CORAZÓN DURANTE EL EJERCICIO EL VALOR MÁXIMO ES 240BPM.  
(COLOQUE LAS PALMAS DE SUS MANOS EN AMBOS DE LOS ALMOHADILLAS DE CONTACTO O PONGA EL CLIP EN EL OÍDO Y ESPERE 30 SEGUNDOS PARA LA LECTURA MÁS EXACTA.

### **NOTA**

1. CUANDO DEJE DE EJERCITAR, HABRÁ UN SIGNO DE PARADA EN LA ESQUINA SUPERIOR IZQUIERDA.
2. SIN NINGUNA SEÑAL POR UN PERÍODO DE 4 MINUTOS, LA PANTALLA SE APAGARÁ AUTOMÁTICAMENTE CON TODOS LOS VALORES DE FUNCIÓN ALMACENADOS.
3. ENCIENDA EL MONITOR PRESIONANDO EL BOTÓN O PEDALANDO.
4. SI SE INDICA INCORRECTAMENTE EL MONITOR. PLS VUELVA A INSTALAR LAS BATERÍAS PARA OBTENER UN BUEN RESULTADO.
5. ESPECIFICACIÓN DE BATERÍA: 1.5V UM-3 O AA (2PCS).