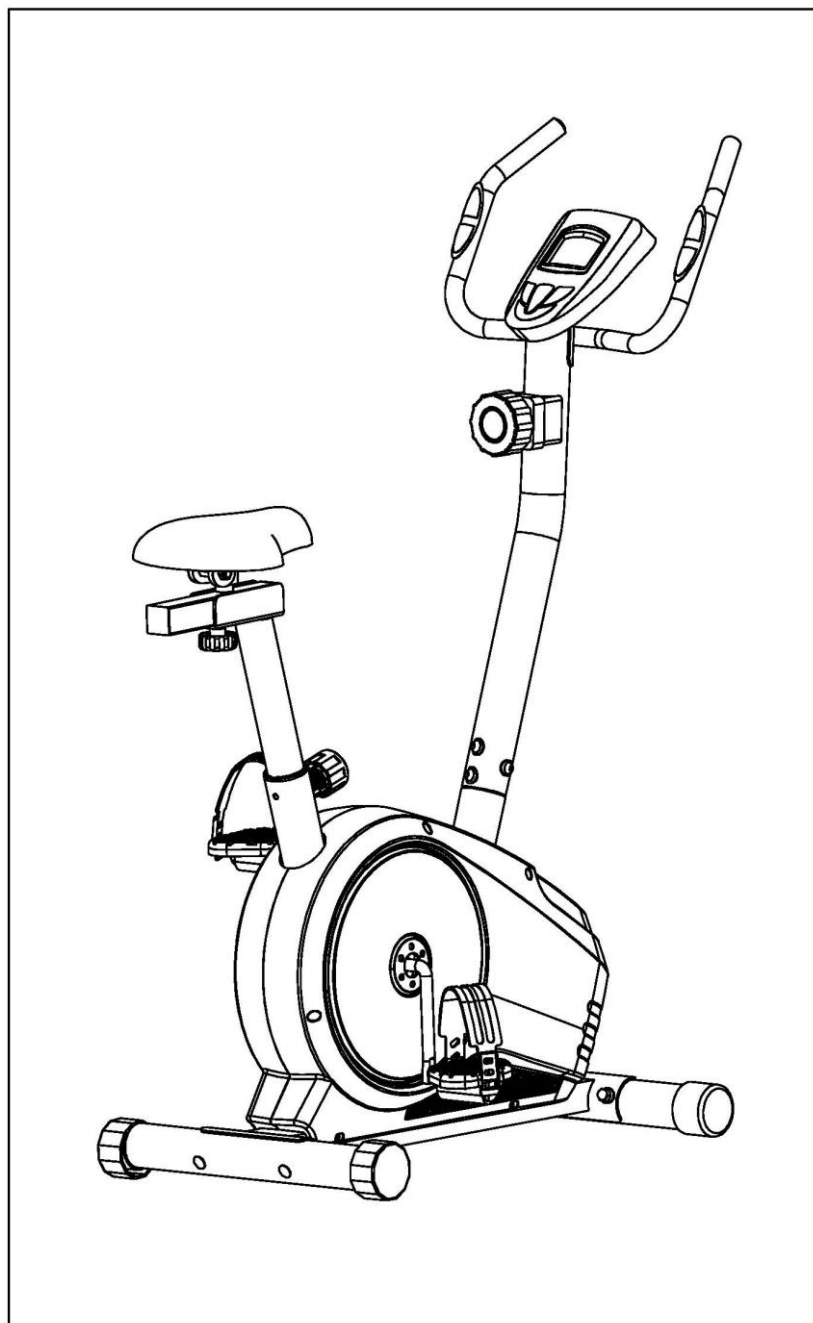


BICICLETA MAGNETICA

MANUAL DEL USUARIO

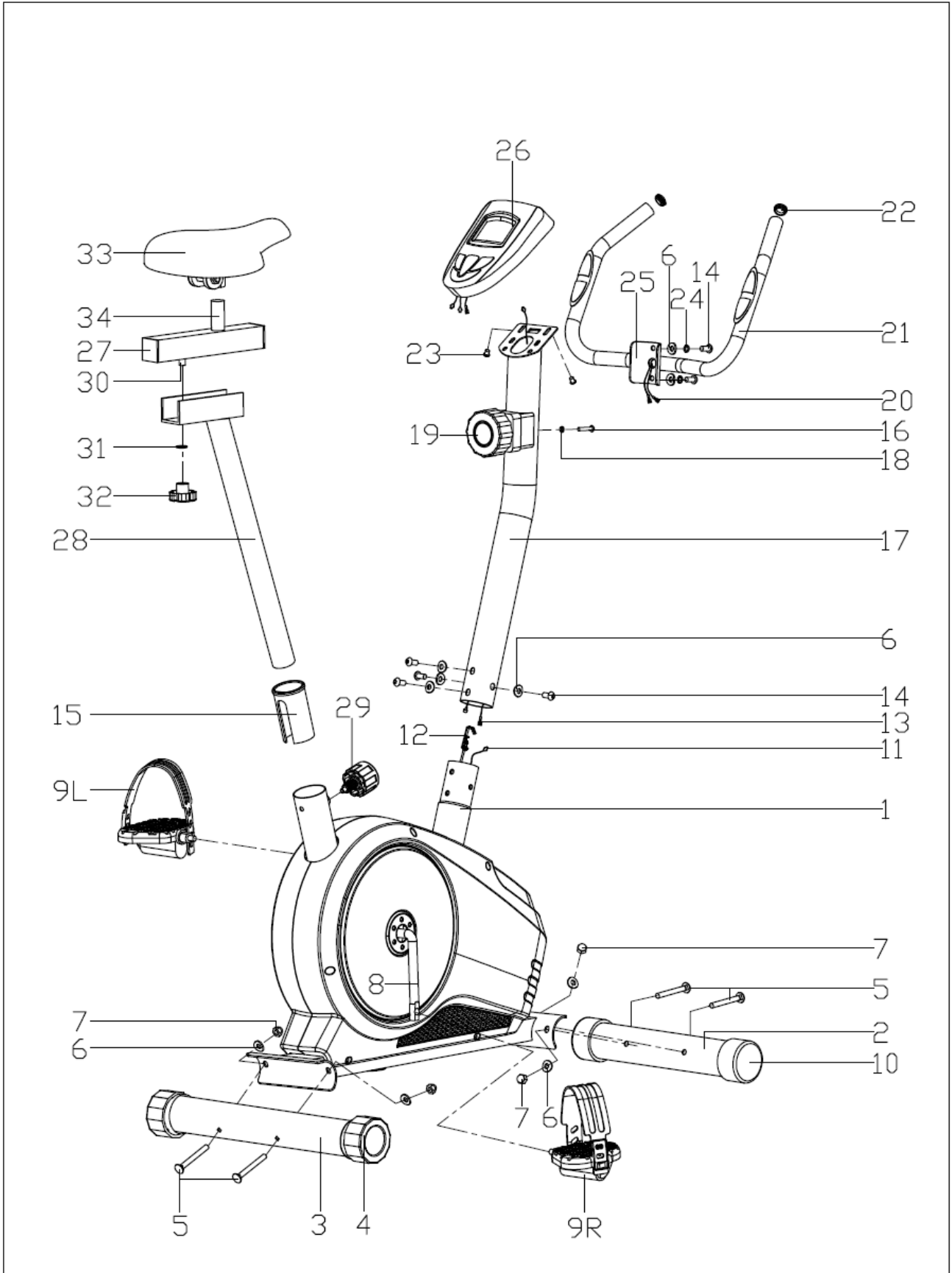


¡IMPORTANTE!

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para referencia futura.

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

DIAGRAMA



LISTADO DE PARTES

NO.	DESCRIPCION	UN	NO.	DESCRIPCION	UN
1	Marco principal	1	18	Arandela curva	1
2	Estabilizador frontal	1	19	Control de tensión	1
3	Estabilizador trasero	1	20	Cable de pulso	2
4	Tapa trasera	2	21	Agarre de espuma	2
5	Perno de carro M8xL74	4	22	Tapa redonda	2
6	Arand. curv $\Phi 8.5 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R33$	10	23	Tornillo de cabeza cruz	2
7	Tuerca M8	4	24	Arand de resorte D8x1.5	2
8	Manivela	1	25	Manillar	1
9L/R	Pedal	1pr.	26	Computadora	1
10	Tapa frontal	2	27	Tapa cuadrada	2
11	Cable del sensor	1	28	Poste del asiento	1
12	Cable de tensión	1	29	Perilla	1
13	Cable de extensión	1	30	Deslizador en U	1
14	Tornillo hexag interior M8 x 16	6	31	Arandela plana D10	1
15	Casquillo de la silla	1	32	Tuerca	1
16	Tornillo de cabeza cruz	1	33	Silla	1
17	Poste del manillar	1	34	Poste de sillín horizontal	1

NOTA:

La mayoría del hardware de ensamblaje mencionado se ha empaquetado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente retire y vuelva a instalar el hardware, ya que el ensamblaje es necesario.

Por favor haga referencia a los pasos de montaje individuales y anote todos los componentes preinstalados.

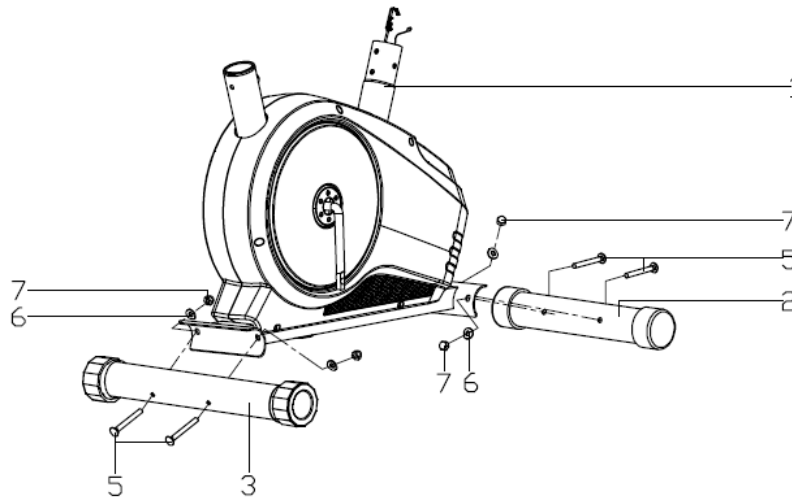
PREPARACION: Antes de montar, asegúrese de que tendrá suficiente espacio alrededor del artículo; Utilice el presente herramental para el ensamblaje; Antes de montar, compruebe si están disponibles todas las piezas necesarias.

Se recomienda encarecidamente que esta máquina sea ensamblada por dos o más personas para evitar posibles lesiones.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

Sujete el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) al bastidor principal (1) con los pernos de carro (5), las arandelas de arco (6) y las tuercas de bellota (7) como se muestra.



PASO 2

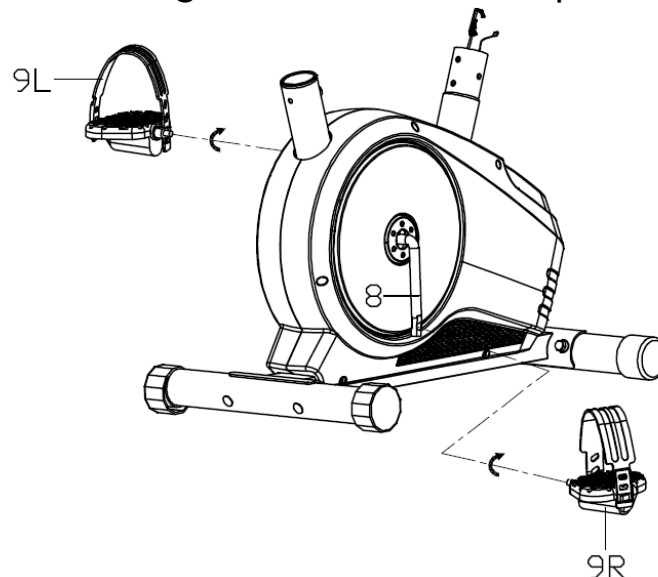
Conecte los pedales derecho e izquierdo (9L / R) a la manivela (8) respectivamente.

Importante:

Los pedales están marcados, L por IZQUIERDA/LEFT y R por DERECHO/RIGHT.

Para apretar, gire el pedal izquierdo en sentido contrario al de las agujas del reloj y el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj.

★ Siempre mantenga los pedales izquierdo y derecho completamente apretados al usar la bicicleta. El no seguir las instrucciones puede dañar el hilo de los pedales.

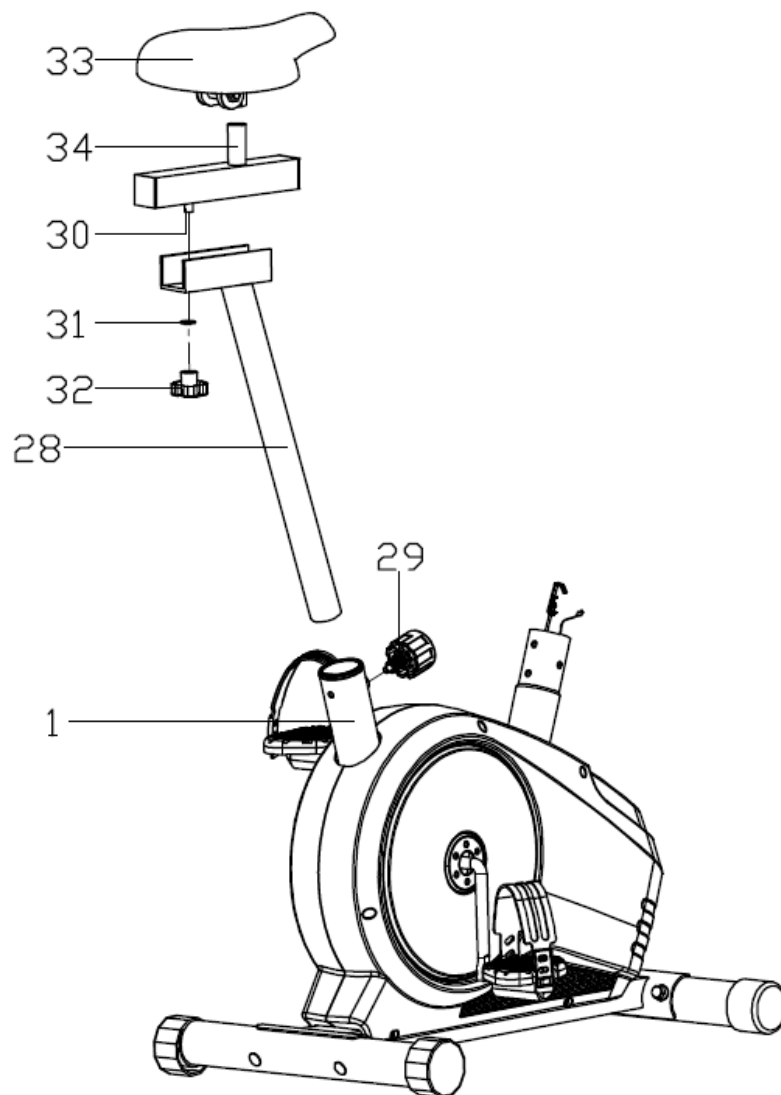


PASO 3

Fije el sillín (33) al poste de sillín horizontal (34) y luego fije el poste de sillín horizontal (34) al poste de sillín (28) con la arandela plana (31) y la tuerca de ciruela (32) como se muestra.

Por último, introduzca el poste del sillín (28) en el bastidor principal (1) y fíjelo con la perilla (29) a la altura adecuada como se muestra.

★ Asegúrese siempre de que el asiento ha sido firmemente fijada en el poste de sillín horizontal antes de su movimiento.

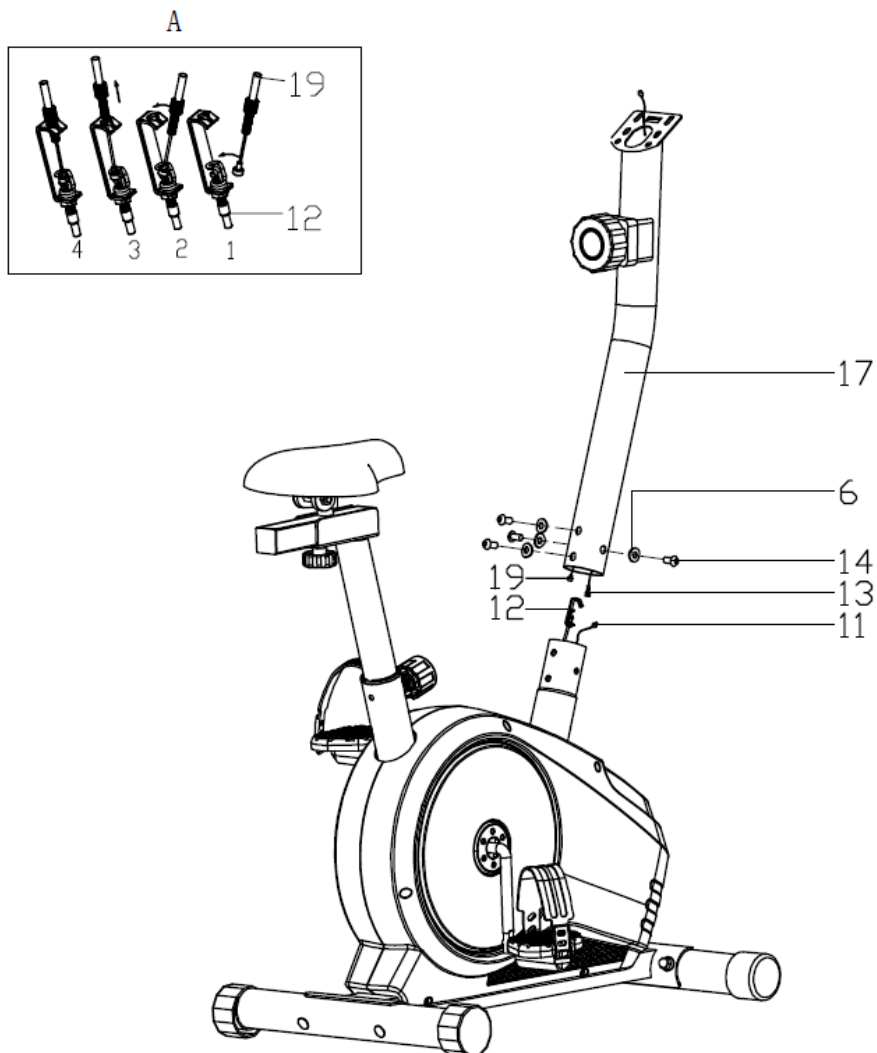


PASO 4

A: Conecte el cable de extensión (13) con el cable del sensor (11).

B: Coloque el cable del controlador de tensión (19) en el gancho de resorte del cable de tensión (12) como muestra la imagen A. A continuación, tire del cable de resistencia del controlador de tensión (19) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte metálico del cable de tensión (12).

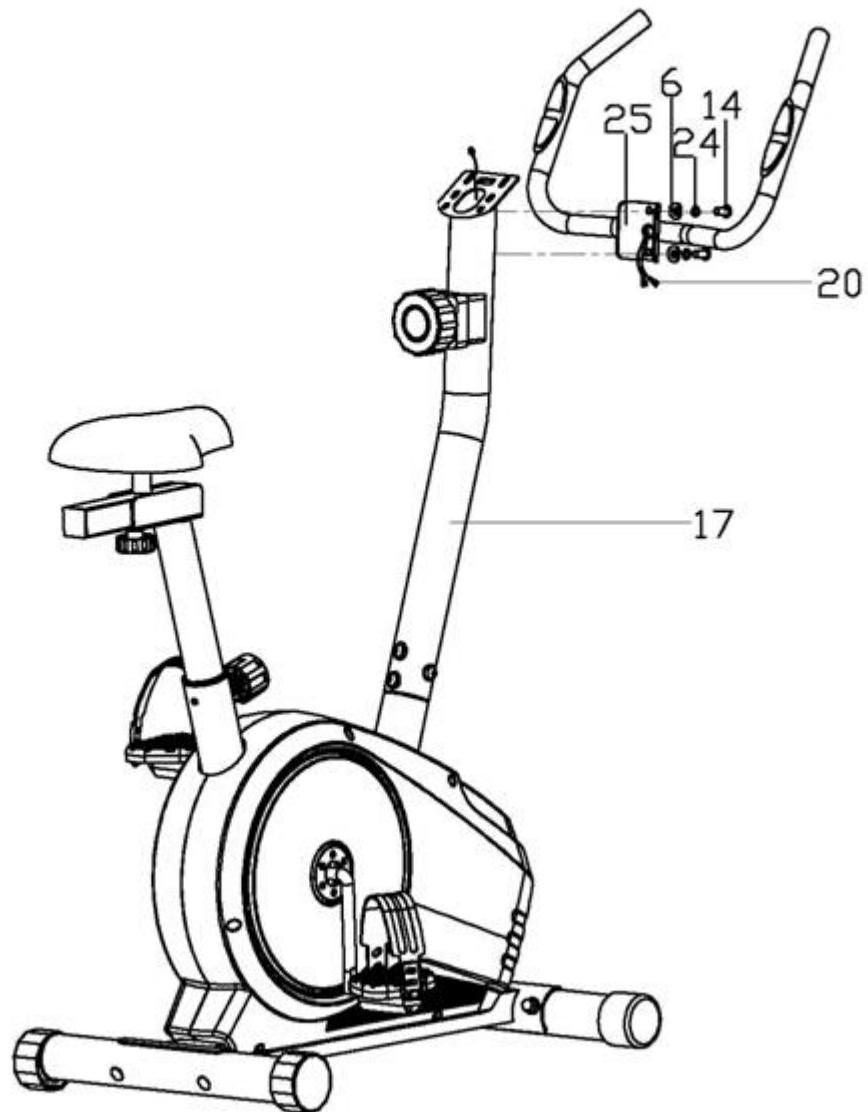
C: Después de asegurarse de que los cables están bien conectados, fije el poste del manillar (17) al poste del bastidor principal (1) con los pernos hexagonales interiores (14) y las arandelas de arco (6).



PASO 5

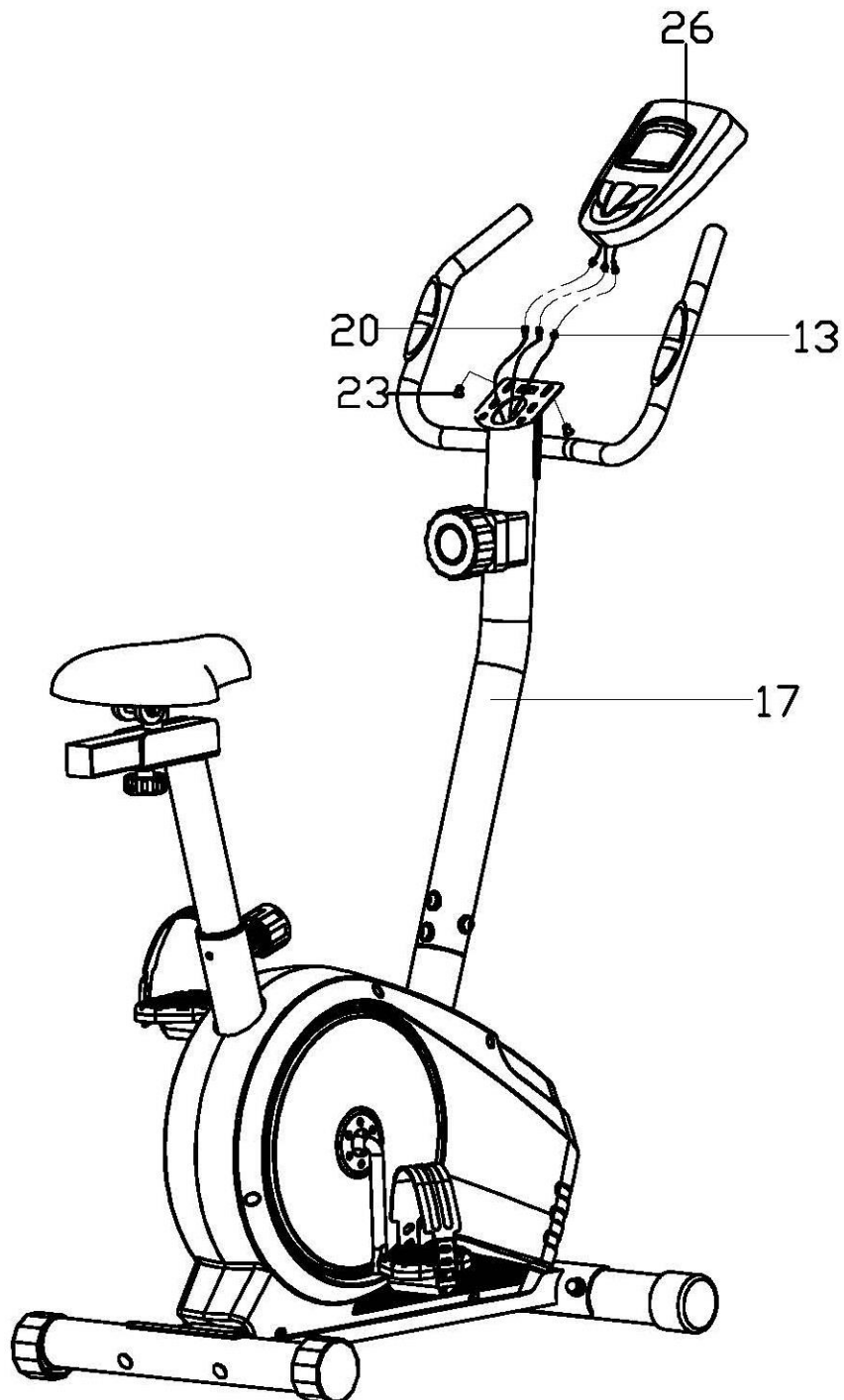
A: Inserte los cables de pulso (20) a través del orificio en el poste del manillar (17) y extráigalos de la parte superior del soporte del ordenador.

B: Sujete el manillar (25) al poste del manillar (17) con el perno hexagonal interno (14), la arandela de resorte (24) y las arandelas curvas (6).



PASO 6

Conecte los cables de impulsos (20) y el cable de extensión (13) a los cables que salen del ordenador (26), respectivamente. A continuación, conecte el ordenador (26) en el soporte del poste del manillar (17) firmemente con el tornillo de cabeza en cruz (23) como se muestra.



USANDO LA BICICLETA

El uso de su entrenador le proporcionará varios beneficios. Mejorará su aptitud física, tonificará sus músculos y junto con una dieta controlada de calorías, le ayudará a perder peso.

FASE DE CALENTAMIENTO

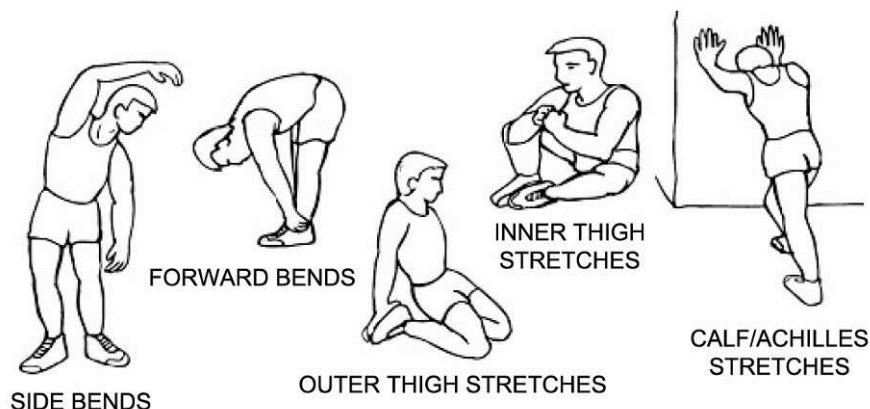
El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y para minimizar las lesiones. Calentar durante dos a cinco minutos antes de la fuerza de entrenamiento o ejercicio aeróbico. Realizar actividades que elevan su ritmo cardíaco y calentar los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar a paso ligero, trotar, saltar gatas, saltar la cuerda, y correr en el lugar.

ESTIRAMIENTO

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y de nuevo después de su entrenamiento de fuerza o entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos tiempos debido a su temperatura elevada, que reduce grandemente el riesgo de lesión. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos.

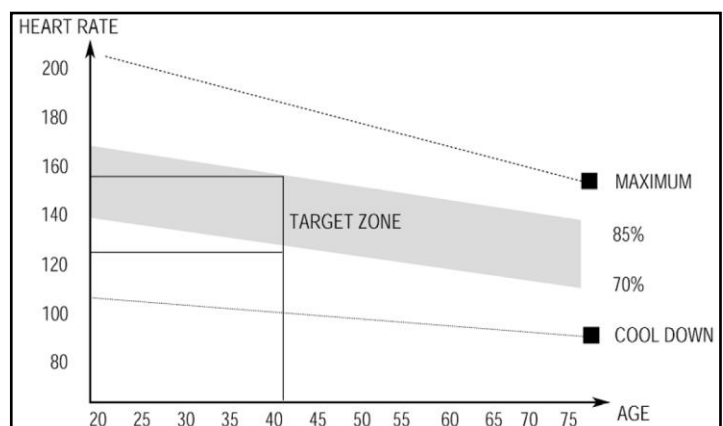
NO SALTE.

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



FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que se pone el esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más flexibles. Trabaje a su propio ritmo y asegúrese de mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos del corazón en la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



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 disminuye lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.