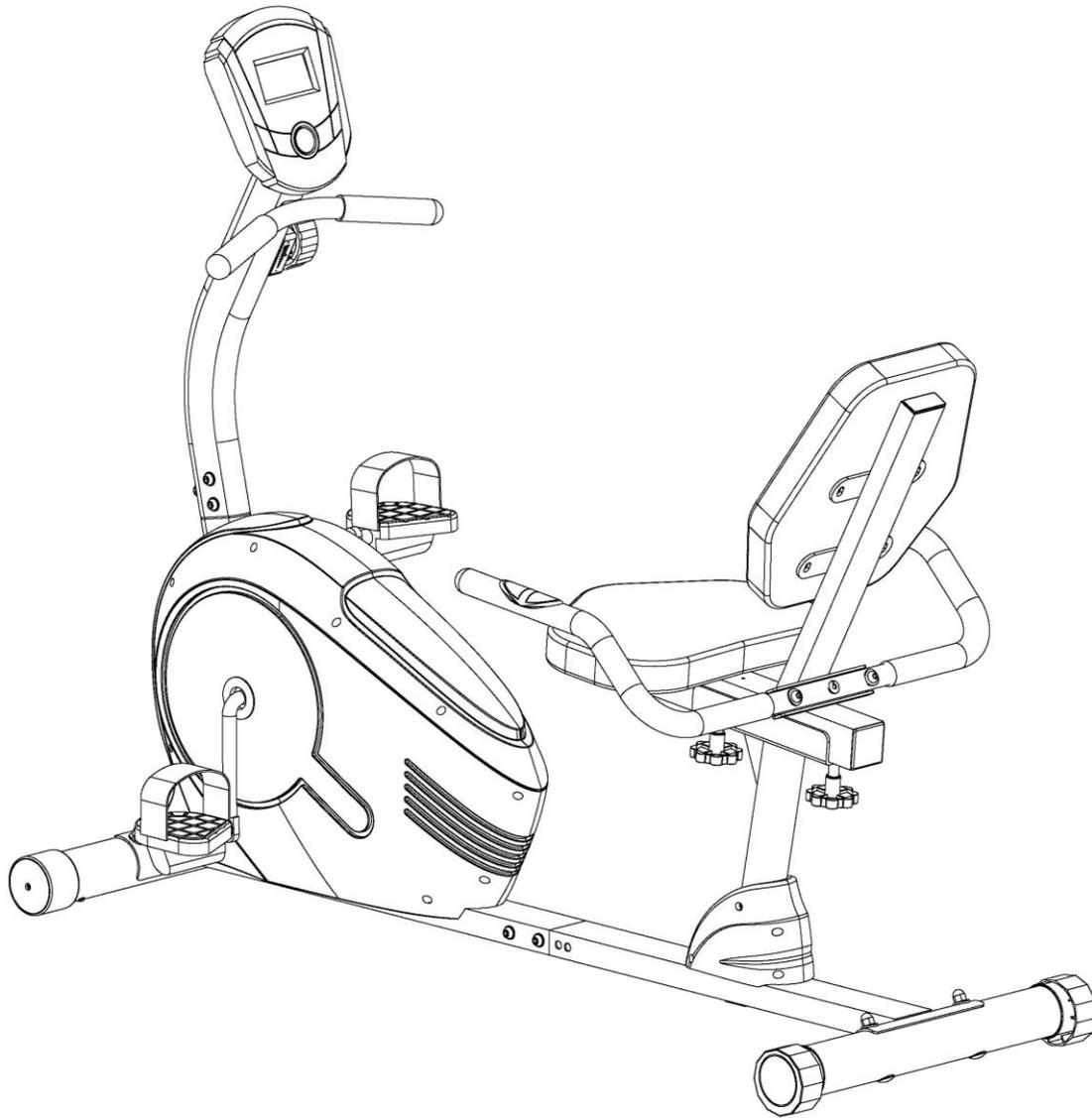


BICICLETA HORIZONTAL

MANUAL DEL USUARIO



IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas. Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, sujeta a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD-----	1
OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA -----	3
LISTA DE PARTES-----	4
LISTA DE PARTES -----	5
ESQUEMA-----	6
INSTRUCCIONES DE ARMADO-----	7
SOLUCION DE PROBLEMAS-----	10
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO-----	11

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Hay ciertas precauciones que deben seguirse, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo: Leer todas las instrucciones antes de usar el equipo.

1. Leer todas las instrucciones de este manual y no ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte para calentar y enfriar la página de rutina. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo es la indicada para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese de que todas las piezas no están dañados y se fijaron bien antes de usar. Este equipo debe ser colocado en una superficie plana cuando se utiliza.
4. Por favor, llevar ropa y calzado adecuados cuando se utiliza este equipo; no use ropa que pueda engancharse en partes del equipo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
6. Tenga cuidado al pisar o dejar el pedal llevan a cabo siempre el manillar en primer lugar. Hacer el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal, y paso por encima del principal fotograma a continuación, paso en el otro pedal. Cuando se utiliza, por favor, pulse el manillar por las manos, hacer que los pedales se ejecutan sin problemas mediante el empuje de atracción manillar, a continuación, ejecutar el equipo regularmente por la cooperación de las manos y los pies. Después del ejercicio, por favor también hacer uno pedalear a la posición más baja y dejar el pie en el pedal más alto primero y luego otro.
7. No utilice el equipo al aire libre.
8. Este equipo es sólo para uso doméstico.
9. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
10. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada sólo para adultos. El mínimo espacio libre necesario para la operación segura no es inferior a dos metros.
11. Si se siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
12. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110kgs.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que son más de 35 años de edad o que presenten problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de acondicionamiento físico.

Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.

Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

ESPECIFICACIONES:

TIME-----	0:00 - 99:59 MIN:SEC
SPEED-----	0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
DISTANCE-----	0.00 – 99.99 KM OR ML
CALORIES-----	0.0 – 999.9 KCAL
TOTAL/ODOMETER-----	0.00 – 99.99 KM OR ML
PULSE-----	40 - 200 BEATS/MIN

TECLAS DE FUNCIÓN:

MODE: Para seleccionar la función que desea. Mantenga pulsada la tecla durante 4 segundos para reiniciar los valores excepto el total.

SET: Para introducir el valor objetivo.

RESET: Para restablecer el valor.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

AUTO ON/OFF . El monitor se apaga automáticamente si no hay ninguna señal que llega del equipo. El monitor encenderá automáticamente cuando el ejercicio comience o pulse una tecla.

FUNCIÓN:

<1>.TIME(TMR) Auto-memorizar el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

<2>.SPEED(SPD) Mostrar la velocidad actual.

<3>.DISTANCE(DST) Acumular las distancias durante el ejercicio.

<4>.TOTAL/ODO Mostrar las distancias totales durante el ejercicio. Cuando se detecta la señal de entrada, el valor se suma a los datos originales.

El TOTAL/ODO no se puede restablecer a excepción de cambiar las baterías una vez.

<5>.CALORIES(CAL) Auto-memorizar cantidad calorías consumidas durante el ejercicio.

<6>.PULSE(PUL) Visualizar el ritmo cardíaco del usuario durante el ejercicio.

Observación: Usted tiene que mantener en los contactos de reacción con las dos manos.

<7>.SCAN escanear automáticamente a través de cada función

BATERÍA Si existe la posibilidad de ver una pantalla incorrecta en el monitor debe cambiar las pilas para tener un buen resultado. Este monitor utiliza dos "AA" o una batería "AAA" o una pila de botón "1,5 V". Puede reemplazar las baterías al mismo tiempo.

LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
001	Estructura principal	1	031	Volante de inercia Ø230	1
002	Estabilizador frontal	1	032	Rodamiento en copa	2
003	Estabilizador trasero	1	033	Rodamiento	2
004	Soporte de la rueda	1	034	Tuerca del rodamiento I 15/16"	1
005	Soporte auxiliar asiento trasero	1	035	Tuerca del rodamiento II 7/8"	1
006	Tornillo ST4.2x25	2	036	Arandela Ø40xØ24x3.0	1
007	Frente del manillar	1	037	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1
008	Manillar	1	038	Tuerca hexagonal 7/8"	1
009	Soporte en U	2	039	Polea con manivela	1
010	Arandela plana Ø8xØ16x1.5	18	040	Perno M5x20mm	1
011	Resorte Ø17x62xØ2.5	1	041	Arandela Ø5	1
012	Capuchón del estabilizador trasero	2	042	Perno M5x10	4
013	Capuchón del estabilizador delantero	2	043	Grip de espuma del manillar trasero Ø30xØ24x510	2
014	Arandela Ø20xØ8x2.0	7	044	Pedal izquierdo (YH-30X)	1
015	Tapa del extremo cuadrado	2	045	Pedal derecho (YH-30X)	1
016	Arandela del resorte Ø6	2	046	Tapa redonda del extremo trasero del manillar	4
017	Perno de porte M8x70	4	047	Capuchón Ø40xØ25x10	2
018	Extensor del cable del sensor de pulso A (L=1000mm)	1	048	Perilla M8x45	2
019	Perno M8x15	5	049	Sensor cableado de pulso (L=750mm)	2
020	Perno M8x18	1	050	Sensor con cable (L=750mm)	1
021	Perno con ojal M6x36	2	051	Cubre cadena izquierdo	1
022	Rueda loca Ø10xØ35	1	052	Cubre cadena derecho	1
023	Tornillo ST2.9x12	2	053	Espaciador Ø12	2
024	Tornillo ST4.2x20	4	054	Perilla de control de tensión	1
025	Tornillo ST4.2x25	10	055	Cable de tensión L=1150mm	1
026	Tornillo Phillips auto perforante ST4.2x25mm	4	056	Extensor del cable del sensor de pulso B (L=1000mm)	1
027	Tuerca de nylon M8	2	057	Extensor del cable del sensor de pulso C (L=600mm)	1
028	Tuerca M6	2	058	Perno M8x30	2
029	Tuerca M10	2	059	Cojín trasero	1
030	Capuchón tuerca M8	6	060	Cinturón PJ360 J6	1

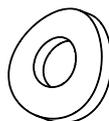
LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Qty	No.	Descripción	Qty
061	Cojín del asiento	1	070	Perno M6x15	8
062	Computadora	1	071	Arandela Ø18xØ6x1.5	8
063	Cable extensor del sensor (L=600mm)	1	072	Tapa extremo del respaldo y asiento	1
064	Estructura principal trasera	1	073	Grip de espuma del manillar frontal Ø30xØ24x150	2
065	Placa de presión	2	074	Perno M8x10	4
066	Cubre estructura principal trasera izquierda	1	075	Tuerca M8	1
067	Cubre estructura principal trasera derecha	1	076	Perno de goma M8	1
068	Clavija Ø12.1	2	077	Mango de caucho	2
069	Perno M8x45	2			

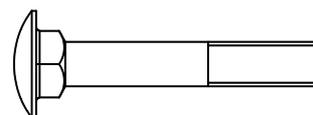
LISTADO DE PARTES



(10)
Arandela
Ø8xØ16x1.5



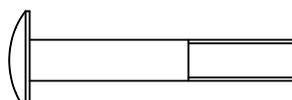
(14) Arandela
Ø20xØ8x2.0
6 PCS



(17) Perno de
porte M8x70
4 PCS



(30) Capuchón
M8

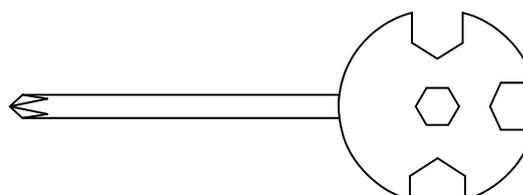


(69) Perno M8x45
2 PCS

TOOLS

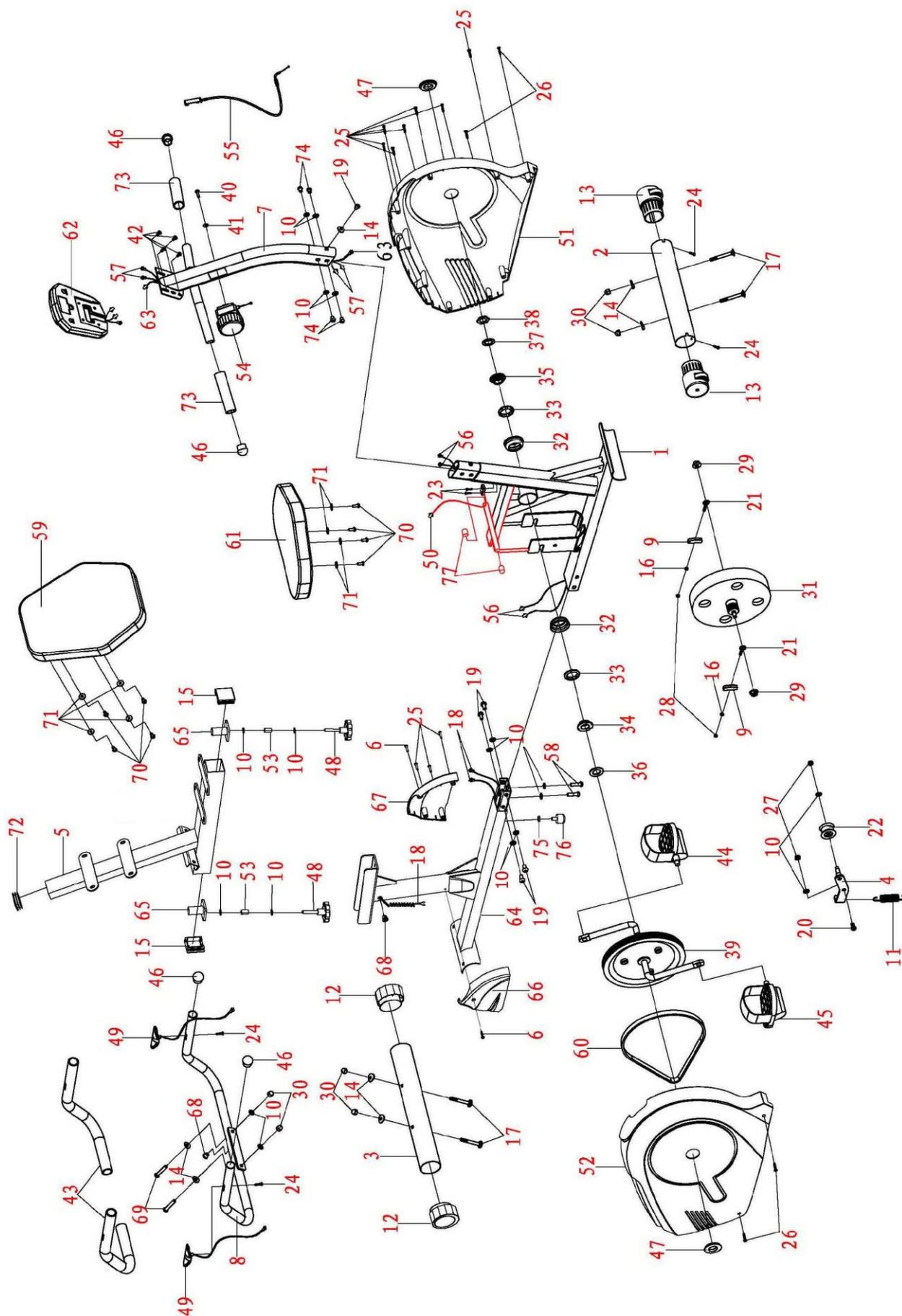


Llave Allen S6
1 PC



Multi herramienta con destornillador
1 PC

ESQUEMA



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

1. Instalación del soporte auxiliar del asiento trasero

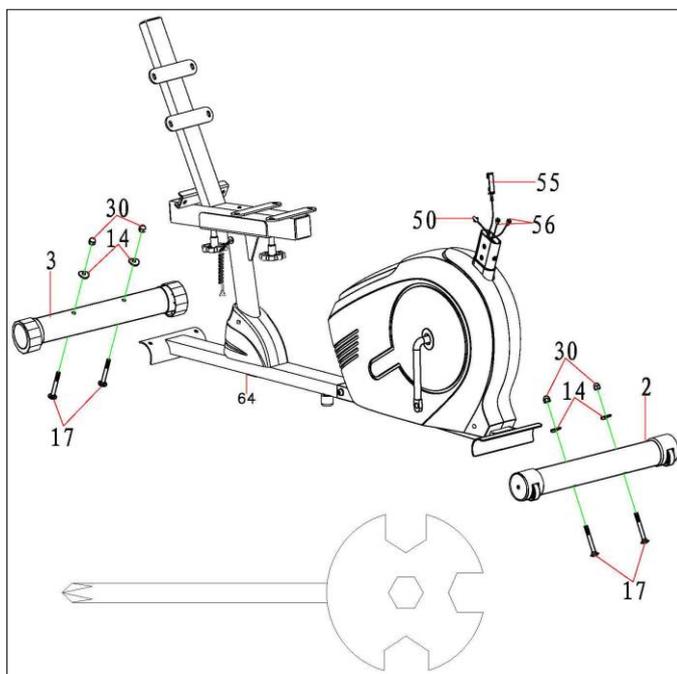
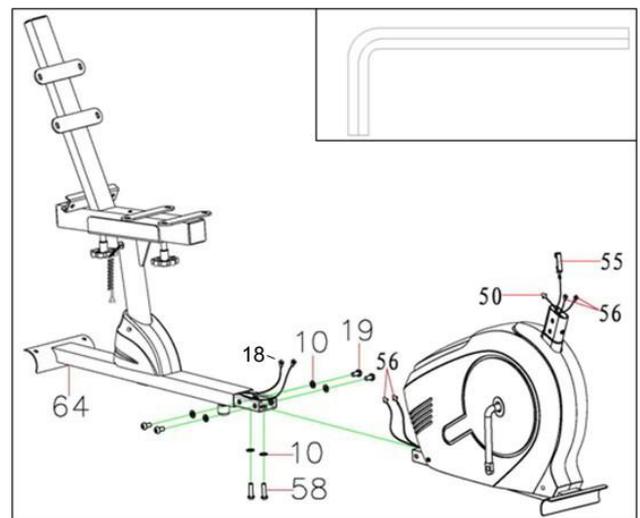
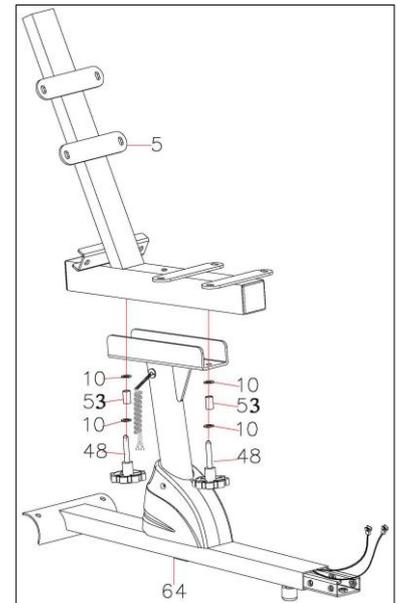
Una el soporte auxiliar del asiento trasero (5) a la estructura principal trasera (64) con dos pernos M8x45 (48), cuatro arandelas Ø16xØ8x1.5 (10) y dos espaciadores Ø12 (53). Ajustar la posición del asiento y apriete con estos dos pernos.

2. Instalación de la estructura principal trasera

Retire dos pernos M8x30mm (58), cuatro pernos M8x15mm (19), y seis arandelas Ø16xØ8x1.5 (10) de la estructura principal trasera (64). Retire los pernos con la Llave Allen S6 provista.

Conecte el extensor del cable del sensor de pulso A (18) desde la estructura principal trasera (64) al extensor del cable del sensor de pulso B (56) desde el cuadro principal delantero (1).

Una la estructura principal trasera (64) a la estructura principal delantera (1) con dos pernos M8x30mm (58), cuatro pernos M8x15mm (19), y seis arandelas Ø16xØ8x1.5 (10) que fueron removidas. Ajuste los pernos con la Llave Allen S6 provista.



3. Instalación de los estabilizadores traseros y delanteros.

Posicione el estabilizador delantero (2) frente a la estructura principal delantera (1) y alinee los agujeros de los pernos.

Una el Estabilizador Delantero (2) en la curva frontal del bastidor delantero principal (1) con dos Perno de porte M8x70mm (17), dos Arandelas Ø20xØ8x2.0 (14), y dos tuercas de capuchón M8 (30). Apriete las tuercas con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.

Posicione el estabilizador trasero (3) detrás de la estructura principal trasera (64) y alinee los agujeros de los pernos.

Una el estabilizador trasero (3) en la curva posterior del estructura trasera (64) con dos pernos

M8x70mm (17), dos arandelas Ø20xØ8x2.0 (14), y dos tuercas de capuchón M8 (30). Apretar las tuercas con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.

4. Instalación del poste frontal, cubierta del poste frontal y Perilla de control de tensión

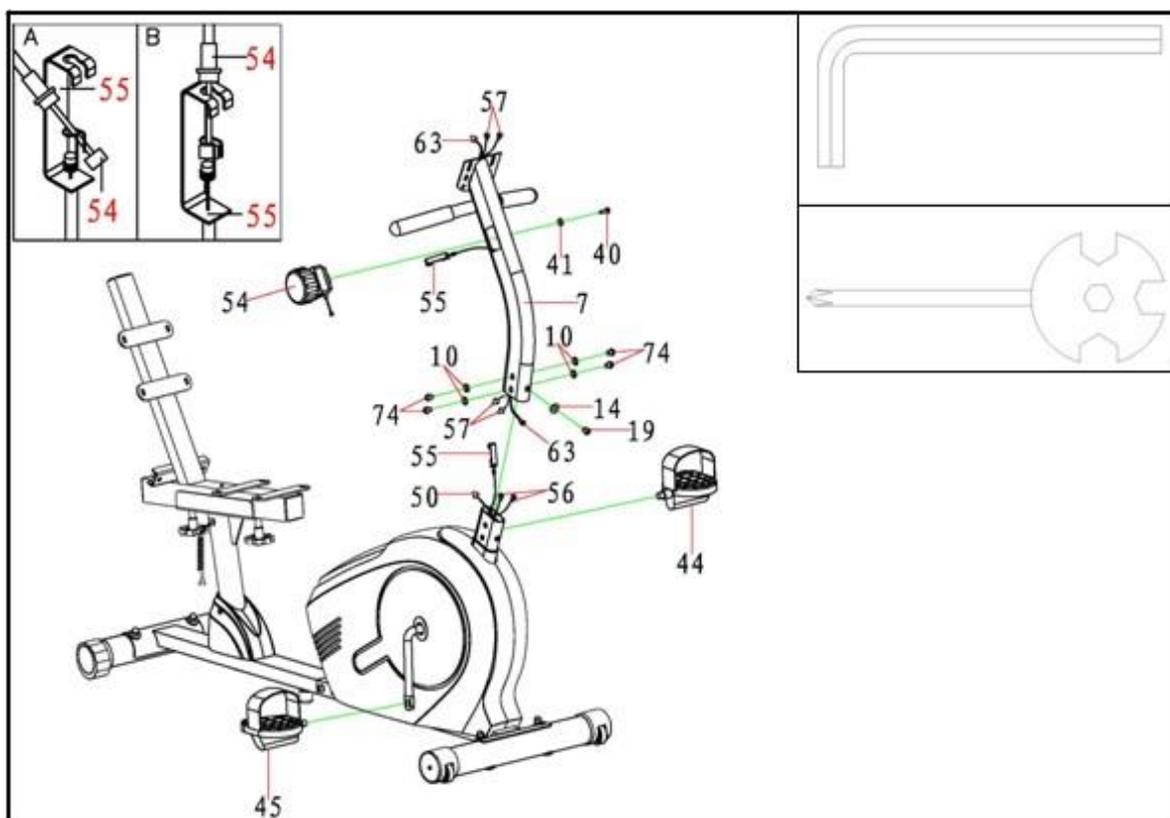
Retire cuatro pernos M8x10mm (74), cuatro arandelas Ø16xØ8x1.5 (10), una arandela Ø20xØ8x2.0 (14), y un perno M8x15mm (19) de la estructura principal (1). Retire los pernos con la Llave Allen S6 provista.

Inserte el cable de tensión (55) a través del agujero en el fondo del palo frontal (7) y tire de él hacia fuera del orificio cuadrado del palo frontal (7).

Conectar el cable del sensor (50) y extensor del cable del sensor de pulso B (56) de la estructura principal delantera (1) en el extensor de cable del sensor (63) y extensor del cable del sensor de pulsos C (57) de la poste principal (7).

Inserte el poste principal (7) en el tubo del bastidor delantero principal (1) y asegurar con cuatro pernos M8x10mm (74), cuatro arandelas Ø16xØ8x1.5 (10), una arandela Ø20xØ8x2.0 (14), y un perno M8x15mm (19) que fueron removidos. Apretar pernos con la Llave Allen S6 provista.

Retire la arandela Ø5 (41) y perno M5x20mm (40) de la Perilla de Control de tensión (54). Retirar el perno con el destornillador hexagonal multi con destornillador Phillips proporcionado. Ponga el extremo del cable de resistencia de la Perilla de Control (54) en el gancho del resorte de cable de tracción (55) como se muestra en el dibujo A. Jale el cable de resistencia de Perilla de Control de tensión (54) y forzarlo en el hueco del soporte de metal del cable de tracción (55) como se muestra en el dibujo B. Coloque la Perilla de Control de tracción (54) en el poste principal (7) con la arandela Ø5 (41) y perno M5x20mm (40) que fueron retirados. Apriete el perno con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.



5. Instalación de los pedales derecho e izquierdo. Las bielas, pedales, ejes de pedales y correas de los pedales están marcados con "R" para el derecho y "L" en el izquierdo.

Inserte el eje del pedal izquierdo (44) en el agujero roscado en la biela izquierda (39). Gire el eje de pedal con la mano en la dirección hacia la izquierda hasta que quede apretado.

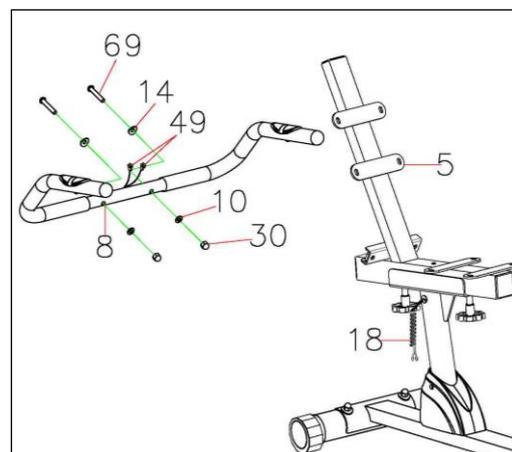
Apriete el eje del pedal del pedal izquierdo (44) con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.

Inserte el eje del pedal derecho (45) en el agujero roscado en la biela derecha (39). Gire el eje de pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede apretado.

Apriete el eje del pedal derecho (44) con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.

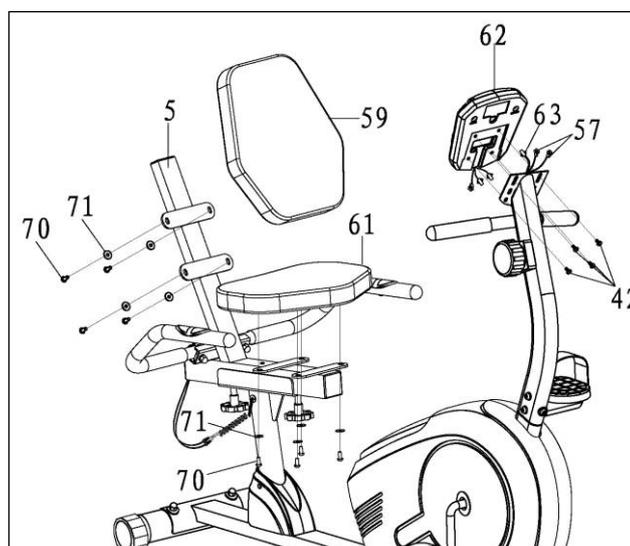
6. Instalación del manillar trasero.

Una el manillar posterior (8) en el respaldo y el soporte de apoyo del asiento (5) con dos pernos M8x45mm (69), dos arandelas Ø20xØ8x2.0 (14), dos arandelas Ø16xØ8x1.5 (10), y dos casquillo M8 (30). Apriete las tuercas y pernos con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips y Llave Allen S6 provistos. Conecte el extensor del cable del sensor de pulso A (63) de la parte trasera de la estructura principal (64) a los cables del sensor de pulso (49) del manillar posterior (8).



7. Instalación del asiento y cojín traseros.

Retire ocho pernos M6x15mm (70) y ocho arandelas Ø18xØ6x1.5t (71) de la parte posterior del asiento del cojín trasero (61, 59). Retire los pernos con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado. A continuación, conecte el asiento y el cojín traseros (61, 59) en la parte posterior y el soporte del asiento (5) con ocho pernos M6x15mm (70) y ocho arandelas Ø18xØ6x1.5t (71) que fueron removidas. Apriete pernos con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.



8. Instalación de la computadora

Retirarse cuatro pernos M5x10mm (42) de la Computadora (62). Retire pernos con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado. Conectar el cable extensor del sensor (63) y el extensor del cable del sensor de pulsos C (57) desde el poste principal (7) a los cables que vienen de la Computadora (62). Meta los cables en el poste principal (7). Una la Computadora (62) en el extremo superior del poste principal (7) con cuatro Pernos M5x10mm (42) que se han retirado. Apretar los pernos con el destornillador hexagonal multi con Destornillador Phillips proporcionado.

MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta horizontal se puede limpiar con un paño suave y un detergente . No utilice productos abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Por favor, limpie el sudor de la bicicleta horizontal después de cada uso. Tenga cuidado de no humedecer excesivamente el panel de la pantalla de la computadora ya que esto podría causar un peligro eléctrico o que los componentes electrónicos fallen. Por favor, mantenga la bicicleta horizontal, especialmente, la consola de la computadora, fuera de la luz directa del sol para evitar daños en la pantalla. Por favor, inspeccione que todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina estén bien ajustados todas las semanas.

Almacenamiento

Guarde la bicicleta horizontal en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

SOLUCION DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCION
La bicicleta reclinada se tambalea cuando está en uso .	Gire el nivelador ajustable en la parte posterior del estabilizador según sea necesario para nivelar la bicicleta horizontal.
No hay lectura en la pantalla de la computadora.	Retire la computadora y verifique que los cables que vienen de la consola están correctamente conectados a los cables que vienen del poste principal. Compruebe si las pilas están colocadas correctamente y los resortes batería entran en contacto adecuado con las baterías. Las baterías en la consola pueden estar agotadas. Cambiar a las nuevas baterías.

<p>No hay lectura de frecuencia cardíaca o del corazón o es errático / inconsistente.</p>	<p>Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores táctiles son seguras. Para asegurar que la lectura del pulso es más precisa, por favor siempre aferrarse a los sensores del manillar con las dos manos. No agarre los sensores demasiado fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los sensores táctiles.</p>
<p>La bicicleta horizontal hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p>	<p>Los pernos pueden estar sueltos en el equipo, por favor inspeccione los mismos y apriete los que puedan estar sueltos.</p>

Rutina de calentamiento y enfriamiento.

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicios aeróbicos y una vuelta a la calma. Hacer todo el programa al menos dos o tres veces a la semana, un día de descanso entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos para cuatro o cinco veces por semana.

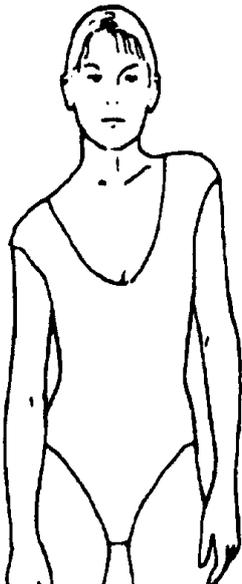
Ejercicio Aeróbico: es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a los músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respirar profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina completa de ejercicios.

Calentamiento: Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Debe comenzar cada sesión para preparar su cuerpo para el ejercicio más fuerte mediante el calentamiento y estirar los músculos, aumentando su velocidad de circulación y el pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.

Enfriamiento: Al final de su entrenamiento, repetir estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

CUELLO

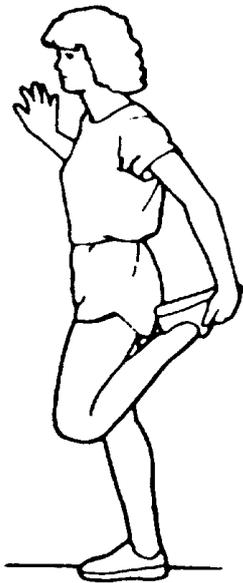
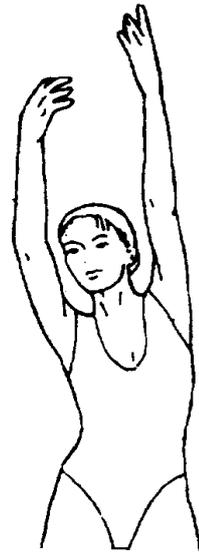
Girar su cabeza hacia la derecha sintiendo el estiramiento por el lado izquierdo de su cuello, a continuación, girar la cabeza hacia atrás mientras se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda, a continuación, colocar la cabeza a su pecho para



HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia su oído .
A continuación, levante su hombro izquierdo a medida que baja el hombro derecho.

ESTIRAMIENTO DE COSTADO :Abra los brazos a los lados y levántelos hasta que estén por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho lo máximo posible hacia el techo. Esta acción se repite con el brazo izquierdo.



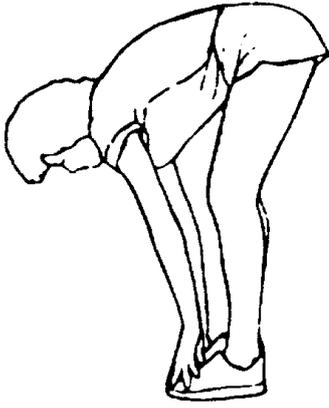
QUADRICEPS

Con una mano en la pared para mantener el equilibrio, Tire de su pie derecho hacia atrás . Traiga su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con la zurda.

MUSCULOS INTERIORES

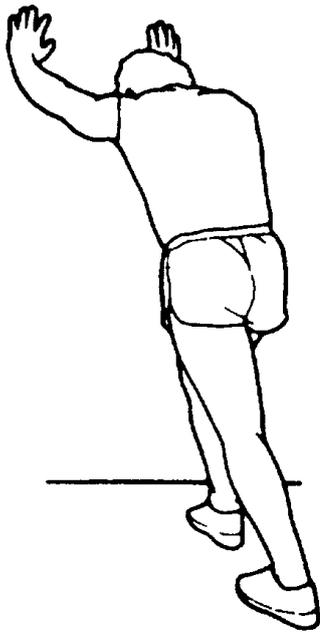
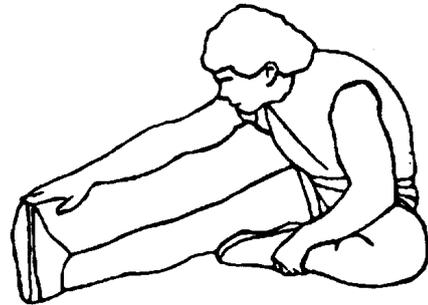
Sentarse con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia afuera. Levantar el pie tan cerca de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.





TOQUES DEL DEDO DEL PIE Poco a poco se inclina hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia las puntas de los pies. Llegar tan lejos como sea posible y mantener durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO Extender la pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estirar hacia la punta del pie en la medida de lo posible. Mantenga posición por 15 segs. Relájese y repita la izquierda.



PANTORRILLA Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doblar la pierna izquierda y se inclina hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga y luego repetir en el otro lado durante 15 segundos.