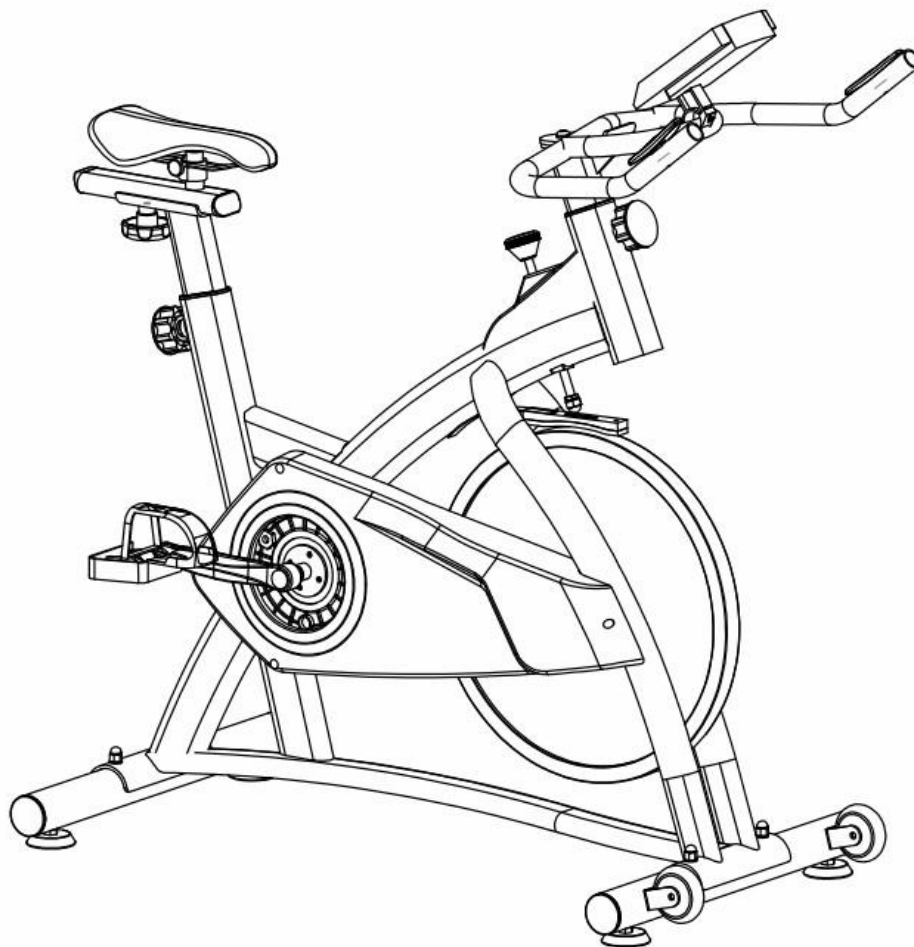


MANUAL DE USUARIO



ADVERTENCIA

El fabricante y el vendedor renuncian ciertamente a toda responsabilidad por las lesiones personales, los daños a la propiedad o las pérdidas, ya sean directas, indirectas o incidentales, que resulten de la instalación de manera incorrecta, el uso inadecuado, el mantenimiento impropio o la negligencia de este equipo.

Lea cuidadosamente el manual del usuario antes de utilizar este equipo y guarde el manual bien para las referencias futuras.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Precauciones de Seguridad – ¡Lea todas las instrucciones

antes de utilizar el equipo!

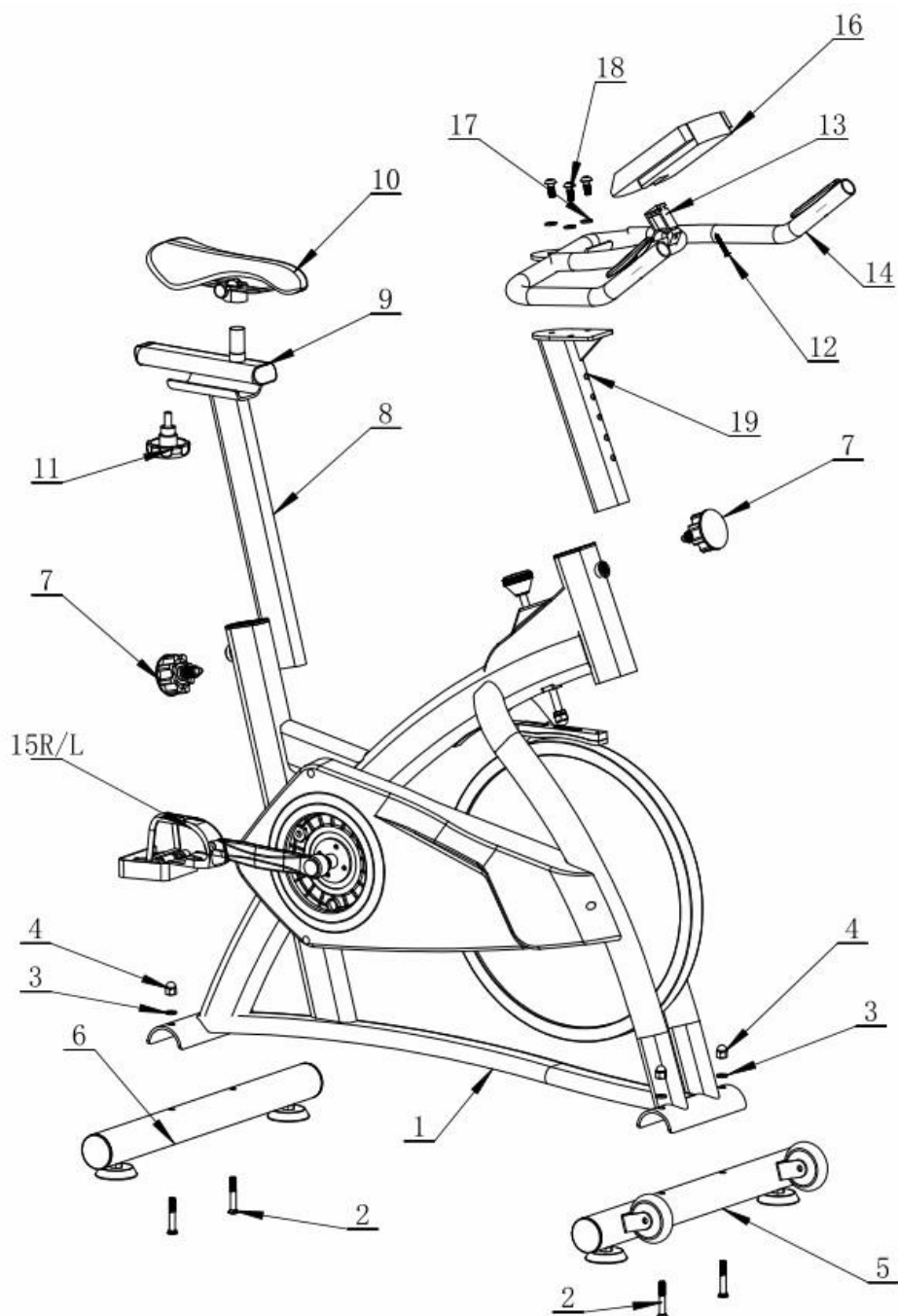
1. Monte esta bicicleta estática de manera correcta, utilizando las piezas originales suministradas según las instrucciones de instalación. Antes de realizar el montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas de repuesto están presentes completamente de acuerdo con las precauciones de transporte y con referencia a la “Lista de Partes” suministrada.
2. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que todos los sujetadores de la bicicleta estática (por ejemplo, tornillos, pernos, pasadores) estén bloqueados firmemente.
3. Coloque la bicicleta estática sobre un terreno seco y plano.
4. Para evitar que la parte inferior de la bicicleta estática se dañe por la abrasión y las manchas, coloque un objeto protector como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior de la bicicleta estática.
5. Al empezar a hacer ejercicio, asegúrese de que no haya ningún objeto alrededor de 2 m de la bicicleta estática.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiados para montar o reparar la bicicleta estática. Después de hacer ejercicio, limpie el sudor de estática para evitar que se oxide.
7. El uso incorrecto y el ejercicio excesivo pueden poner su salud en peligro. Realice su plan de ejercicios bajo consejos de un profesional de la salud calificado. El profesional calificado puede darle sugerencias excelentes sobre los gestos de ejercicio, objetivos de ejercicio y ingesta de alimentos. Nunca intente hacer ejercicio inmediatamente después de una comida. Esta bicicleta estática está diseñada solo para los fines recreativos, no está diseñada para el uso de rehabilitación ni para ningún uso médico.
8. Solo utilice la bicicleta estática si esté en buenas condiciones de funcionamiento. Realice el mantenimiento necesario con los repuestos originales únicamente.
9. Al regular la bicicleta estática, debe 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 obligatorio.
10. Esta bicicleta estática solo se puede utilizar por una persona a la vez. El peso máximo del usuario: 110 KGS.
11. Cuando haga ejercicio, use ropa y zapatos deportivos adecuados. La ropa no puede ser demasiado larga ni demasiado ancha para evitar que se enganche o cuelgue en la bicicleta estática al hacer ejercicio. Los zapatos deben ser adecuados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
12. Cuando se sienta incómodo al hacer ejercicio, detenga hacer ejercicio de manera inmediata y, cuando sea necesario, consulte a un médico.
13. Esta bicicleta estática no es un juguete; por favor, evite que los niños la jueguen, ya que podrían causar lesiones, por lo tanto, solo se utilizará para hacer ejercicio.
14. Los niños y las personas discapacitadas solo pueden utilizar esta bicicleta estática bajo la supervisión directa de adultos o personas sanas responsables. Deben tomar las medidas adecuadas

para garantizar que los niños no la utilizan sin la supervisión de un adulto.

15. Asegúrese de que ninguna parte del cuerpo de otra persona esté en contacto con la bicicleta estática al hacer ejercicio.

16. En el motivo de proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o baterías, y colóquelos en un cubo de basura designado u otro punto especial de recolección de desechos.

DIBUJO DEL MONTAJE CON VISTA DE DESPIECE



Lista de Partes

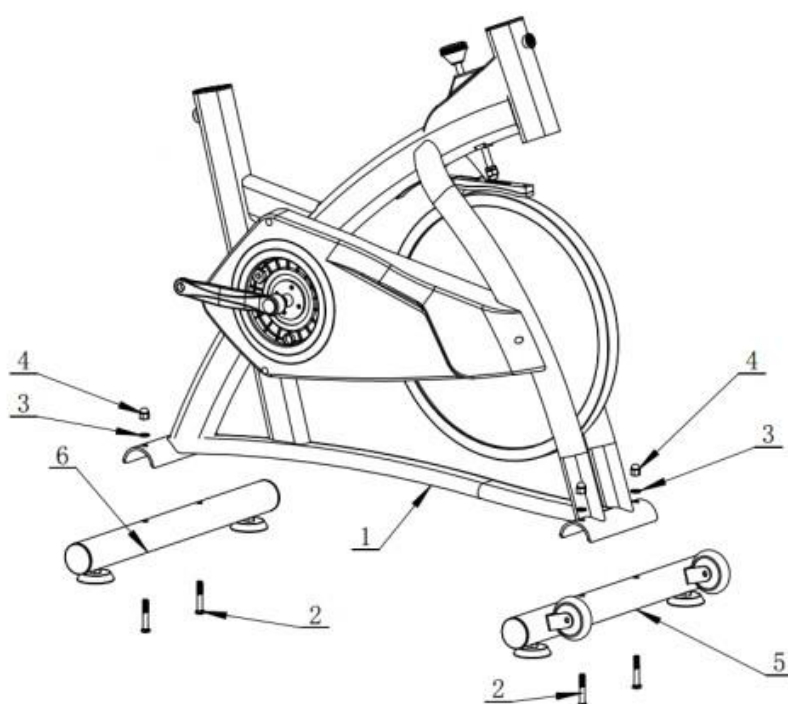
Número de pieza	Descripción	Cantidad
01	Marco principal	1
02	Perno	4
03	Arandela	4
04	Tuercas	4
05	Estabilizador delantero	1
06	Estabilizador trasero	1
07	Perilla de seguridad	2
08	Poste de soporte del asiento	1
09	Barra de asiento horizontal	1
10	Asiento	1
11	Perilla ajustable	2
12	Tornillo	1
13	Soporte para computadora	1
14	Barra del manillar	1
15	Pedal izquierdo/Derecho	2
16	Computadora	1
17	Tuerca ciega	4
18	Arandela plana	4
19	Poste de soporte del manillar	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Solo se necesitan 4 sencillos pasos para cumplir el montaje y luego estará listo para empezar a entrenar: se necesitan 30 minutos para montar la bicicleta estática aproximadamente .

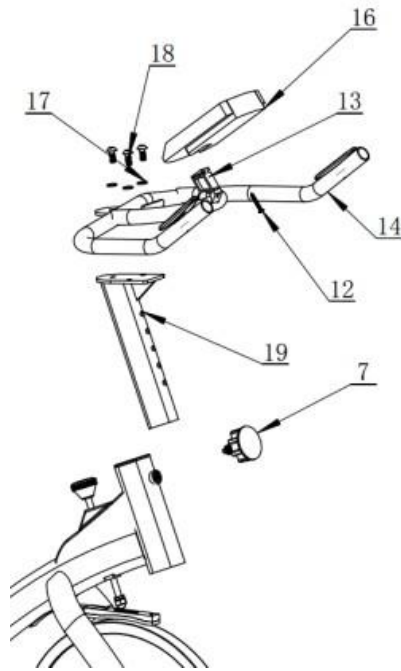
PASO 1

1. Fije los estabilizadores delantero (05) y trasero (06) al marco principal (01).
2. Bloquee los pernos (02) y las arandelas (03) provistas en el lugar apropiado - vea las ilustraciones siguientes.



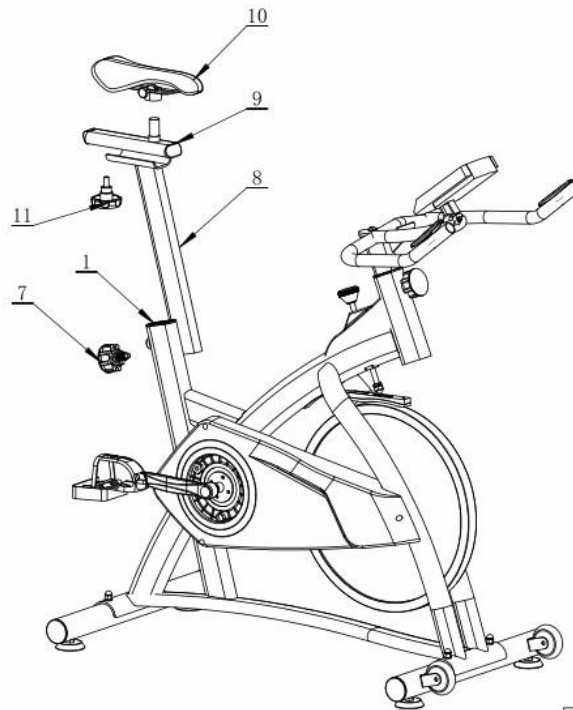
PASO 2

1. Inserte el poste de soporte del manillar (19) en el marco principal (01). Apriete la perilla del resorte (07) para bloquearlo en su lugar.
2. Fije el manillar (14) al poste de soporte del manillar (19) con los tornillos (17) y las arandelas (18) adecuados.
3. Fije el soporte de la computadora (13) en el manillar (14) utilizando el tornillo (12), entonces inserte el soporte de la computadora (13) en la ranura en la parte trasera de la computadora (16) - vea la ilustración siguiente. Entonces, no olvide cargar las baterías 2AA y conectar el cable de la computadora a la computadora de manera correcta.



PASO 3

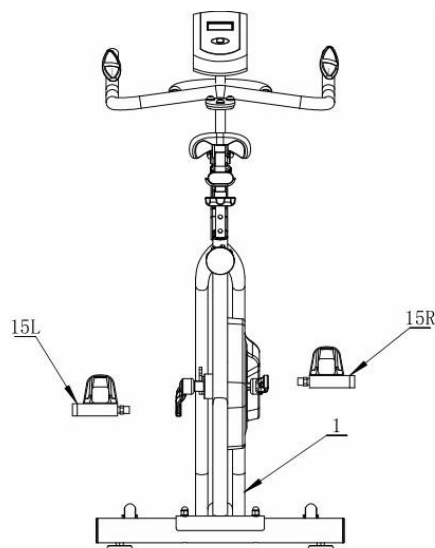
1. Fije el sillín (01) a la barra de asiento horizontal (09); vea la ilustración siguiente.
2. Deslice la barra del asiento horizontal (09) en el poste de soporte del asiento (08), para bloquearla en el lugar correctamente con la perilla ajustable (11) - vea la ilustración siguiente.
3. Apriete la perilla de seguridad (07) para bloquearla - vea la ilustración siguiente.



PASO 4

1. Fije el pedal marcado con la letra “L” (15) al brazo de la manivela marcado con la letra “L” girando en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede apretado firmemente; vea la ilustración siguiente.
2. Luego fije el pedal marcado con la letra “R” (15) al brazo de la manivela marcado con la letra “R” girando en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede apretado firmemente; vea la ilustración siguiente.

No seguir las instrucciones anteriores podría causar daños a las manivelas y pedales.



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de su BICICLETA ESTÁTICA le brindará varios beneficios: mejorará su condición física, tonificará los músculos y junto con una dieta controlada en calorías le ayudará a perder peso.

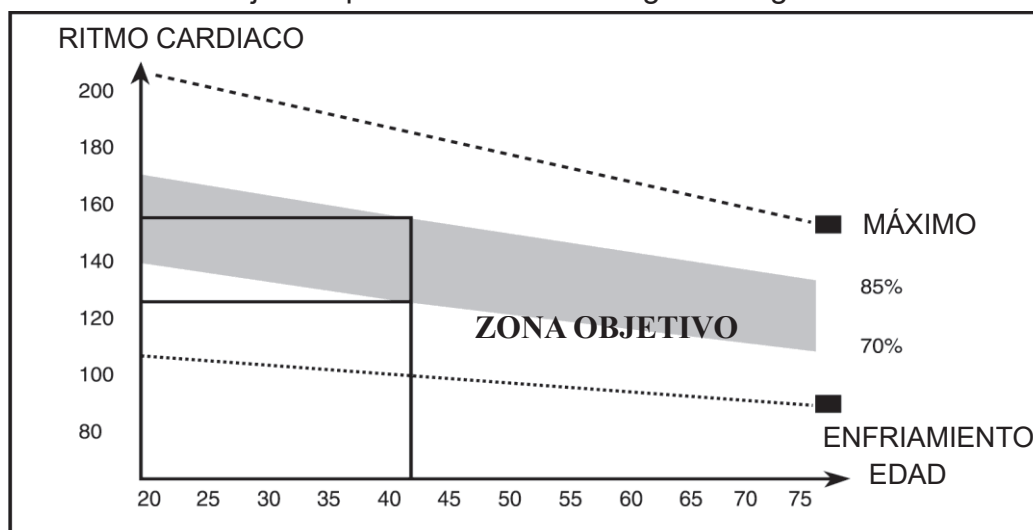
1. Fase de calentamiento

Esta fase le ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen de manera correcta. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda que haga algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos más o menos, no fuerce ni tire los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



2. Fase de ejercicio

Esta es la fase en la que ponga el esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Haga ejercicio a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo momento. El ritmo de ejercicio debe ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta fase debe durar por lo menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empieza aproximadamente a los 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, se necesitan aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben ser repetidos, nuevamente recordando no forzar ni tironear los músculos en el estiramiento. Para lograr el propósito de dar la forma a su cuerpo, puede que necesite entrenar más y más duro. Se recomienda que entrene al menos 3 veces cada semana y, si es posible, espacie sus entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.

4. Descubridor de defectos

1. Si no recibe números que aparecen en su computadora, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras hace ejercicio en su bicicleta estática, necesitará tener una resistencia bastante alta. Así se ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y esto significa que no puede entrenar todo el tiempo que quisiera. Si también intente mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar como siempre durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero en el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia para que sus piernas trabajen con más fuerza. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante sobre esto es la cantidad de esfuerzo que usted pone. Cuanto haga ejercicio más duro y más tiempo, se quemará más calorías. Pasa lo mismo si quisiera mejorar tu condición física, la única diferencia es el objetivo.

USO

La altura del asiento puede ser ajustada si usted quite la perilla de ajuste y levante o baje el asiento. Hay agujeros en el poste del sillín que permiten que

cambie la altura. Una vez ajuste la altura a la deseada, vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriete en su lugar. La perilla de control de tensión se puede ajustar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia dificulta pedalear, una baja resistencia facilita pedalear. Para lograr los mejores resultados, ajuste la tensión al utilizar la bicicleta.

COMPUTADORA DE EJERCICIO

FUNCIONES DE BOTONES:

MODO: PRESIONE ESTE BOTÓN PARA SELECCIONAR LA FUNCIÓN Y MANTENGA PRESIONADO LAS 4 SECCIONES PARA HACER UN RESTABLECIMIENTO TOTAL..

FUNCIÓN:

ESCANEAR: ESCANEAO AUTOMÁTICO DE CADA FUNCIÓN CON 6 SEGUNDOS.

TIEMPO: ACUMULA EL TIEMPO DE ENTRENAMIENTO TOTAL HASTA 99:59

VELOCIDAD: ACUMULA LA VELOCIDAD ACTUAL HASTA 999,9 KM / H O ML / H.
EL VALOR SE MANTENERÁ EN EL MONITOR CONSTANTEMENTE.

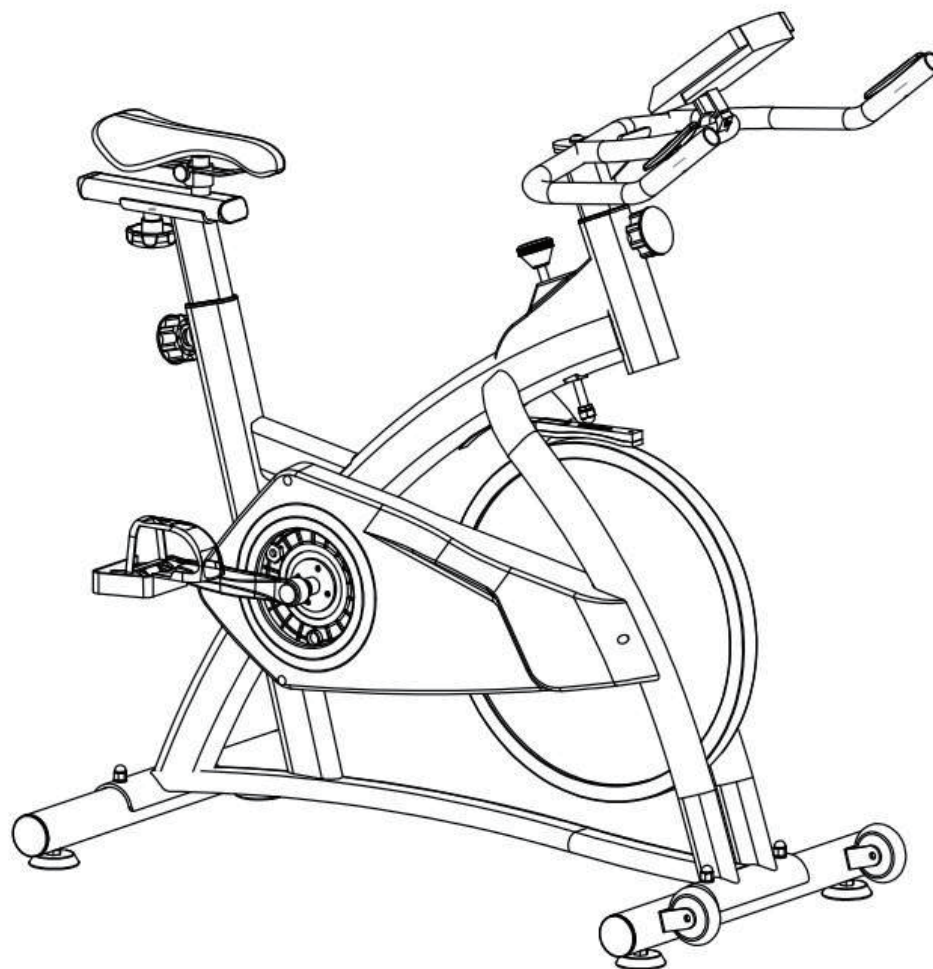
DISTANCIA: ACUMULA LA DISTANCIA DE ENTRENAMIENTO TOTAL DESDE 0 HASTA 99,99 KM O ML.

CALORÍA: ACUMULA EL CONSUMO DE CALORÍAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO, EL VALOR MÁXIMO ES 999,9CAL.
(ESTOS DATOS SON UNA GUÍA GENERAL PARA COMPARAR DIFERENTES SESIONES DE EJERCICIO QUE NO SE PUEDEN UTILIZAR PARA UN TRATAMIENTO MÉDICO).

NOTA

1. CUANDO DEJE DE HACER EJERCICIO, HABRÁ UNA SEÑAL DE “STOP (DETENER)” EN LA ESQUINA SUPERIOR IZQUIERDA DE LA PANTALLA.
2. SI NO SALE SEÑAL DURANTE DE 4 MINUTOS, LA PANTALLA SE APAGARÁ DE MANERA AUTOMÁTICA CON TODOS LOS VALORES DE FUNCIÓN CONSERVADOS.
3. ENCIENDA EL MONITOR PRESIONANDO EL BOTÓN O PEDALEANDO.
4. SI LA PANTALLA EN EL MONITOR MUESTRA ERROR, VUELVA A INSTALAR LAS BATERÍAS PARA OBTENER BUEN RESULTADO.
5. ESPECIFICACIONES DE BATERÍA: 1.5V UM-3 O AA (2 Piezas).

USER MANUAL



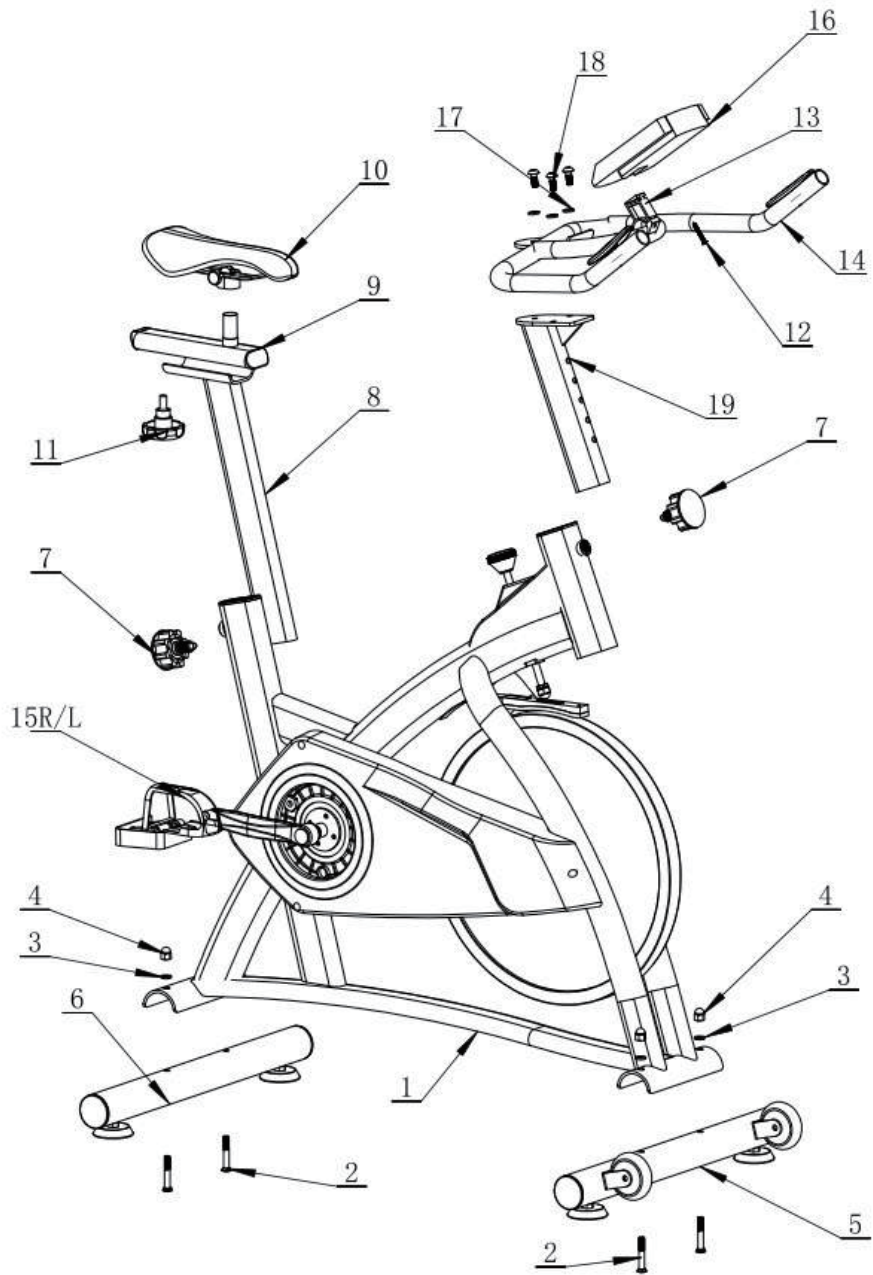
WARNING

Manufacturer and seller expressly disclaim any and all liability for personal injury, property damage or loss, whether direct, indirect, or incidental, resulting from the incorrect attachment, improper use, inadequate maintenance, or neglect of this product.

Safety Precautions – Please Read the Instruction before Using!

1. Assemble this product properly, using original parts supplied, according to the installation instructions. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions with reference to the supplied list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure that the equipment fasteners (e.g. screws, bolts, pins) are in locked.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put a protective object such as a rubber cushion or a thin wood plate under the bottom of the equipment.
5. When starting your exercise, be sure that there is no object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercising, please wipe your sweat off the equipment to prevent it from getting rusty.
7. Improper use and excessive exercise might endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a qualified health professional. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food intake. Never attempt an exercise after a meal. This exercise bike is only for recreation purposes, it is not built for rehabilitation use or any other medical purpose.
8. Please use the exercise bike when the equipment is in good operating condition. Make necessary maintenance using original spare parts only.
9. When regulating the equipment, take note to ensure that the adjusted position is safe. The best position and largest adjustable position for your convenience or ease of use is a must.
10. This exercise bike is only for use by one person at one time. Max user's weight :110KGS
11. During exercise, please wear sports clothing and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
12. When feeling uncomfortable during the exercise process, please stop exercise immediately, and when necessary, consult a doctor.
13. This exercise equipment is not toy, please refrain children from playing with it, as injuries might occur, and thus, shall be used for exercise purposes only.
14. Children and disabled persons can only use the equipment under the direct supervision of adults or healthy individuals. Appropriate measures must be taken to ensure that a child will be unable to use the equipment without the supervision of an adult.
15. Make sure that no body part of another person will being contact with the equipment during your exercise.
16. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PART LIST

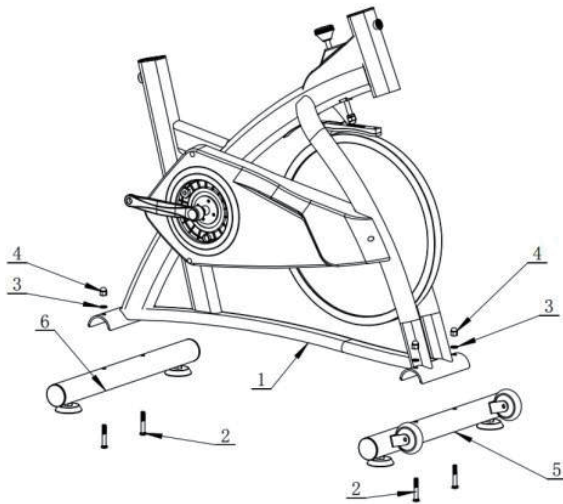
Part number	Description	Quantity
01	Main frame	1
02	Bolt	4
03	Washer	4
04	Nuts	4
05	Front Stabilizer	1
06	Rear Stabilizer	1
07	Safety Knob	2
08	Seat Support Post	1
09	Horizontal seat bar	1
10	Seat	1
11	Adjustable Knob	2
12	Screw	1
13	Computer holder	1
14	Handle bar	1
15	Pedal L/R	2
16	Computer	1
17	Cap nut	4
18	Flat washer	4
19	Handlebar Support Post	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

4 easy steps to assemble then you're ready to workout – it takes approx 30 mins to assemble.

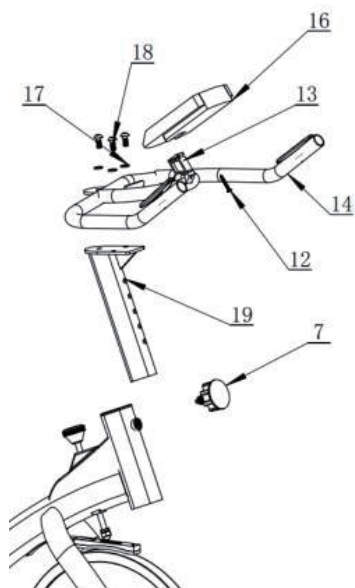
STEP 1

1. Fix the front (05) and back stabilizers (06) to the main frame (01).
2. Lock into the proper place with the bolts (02), washers (03) provided – see the illustrations.



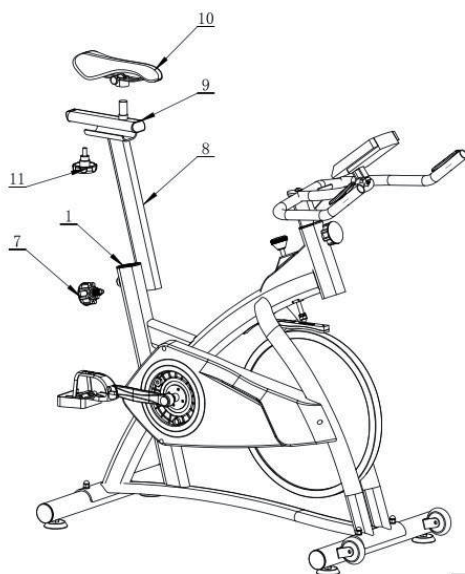
STEP 2

1. Slide the handlebar support post (19) into the main frame (01), Tighten the spring knob (07) to lock it in place.
2. Fix the handlebar (14) to the handlebar support post (19) with bolts (17) and washers (18).
3. Fix the computer bracket (13) on the handlebar (14) with screw (12), then insert the computer bracket (13) into the flute on the back of the computer (16) – see the illustration. Then remember to load the 2AA batteries, and connect the computer wire to the computer.



STEP 3

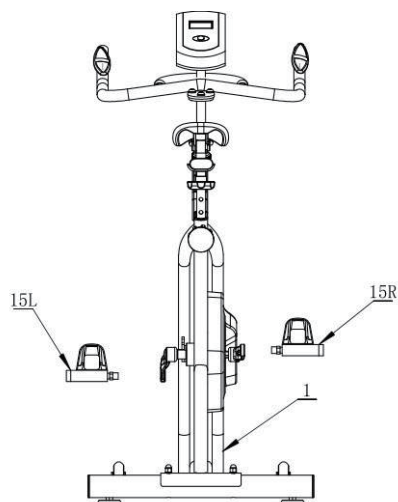
1. Fix the saddle (01) to the horizontal seat bar (09) – see the illustration.
2. Slide the horizontal seat bar (09) into the seat support post (08) , to lock in the proper place with the adjustable knob (11) – see the illustration.
3. Tighten the safety knob (07) to lock in – see the illustration.



STEP 4

1. Firmly fix the pedal marked L (15) to the crank arm marked L in a anti-clockwise direction until tight – see the illustration.
2. Now firmly fix the pedal marked R (15) to the crank arm marked R in a clockwise direction until tight – see the illustration.

Failure to follow the above instructions could result in damage to the cranks and pedals.

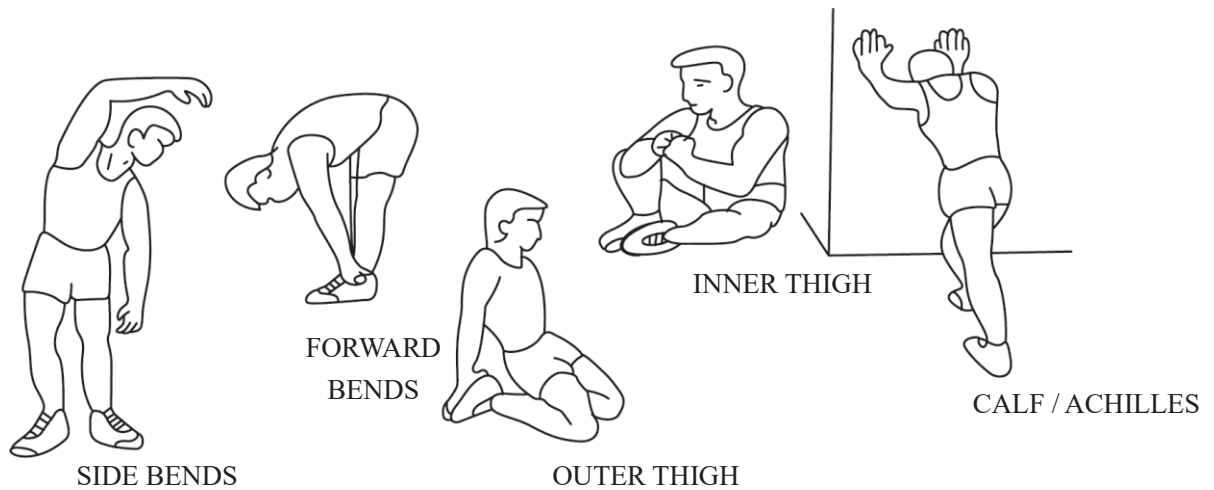


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

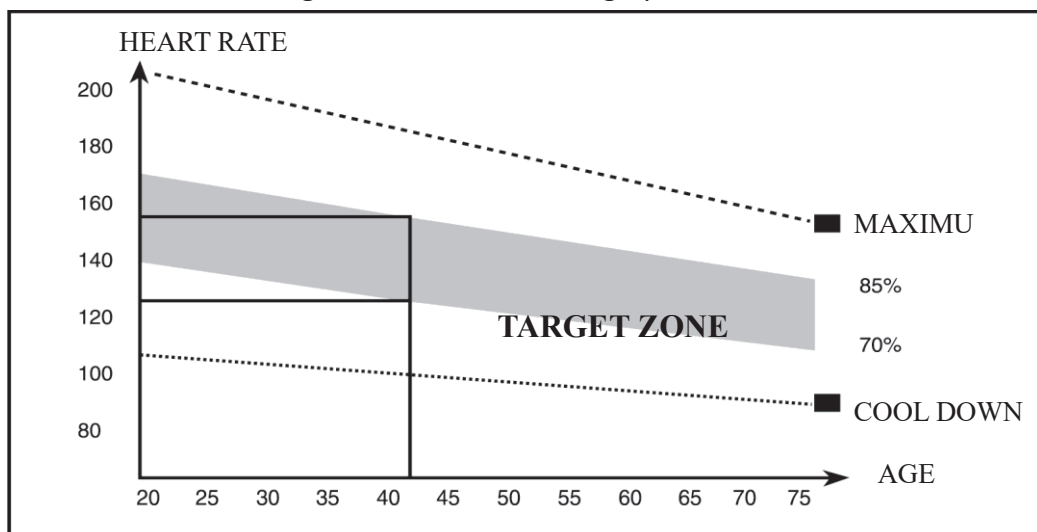
1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



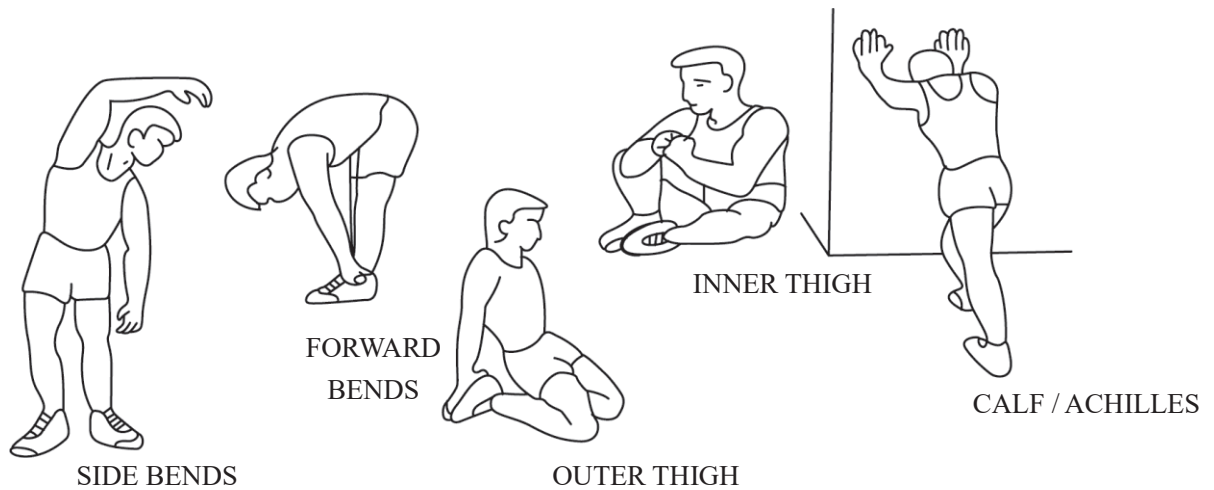
This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

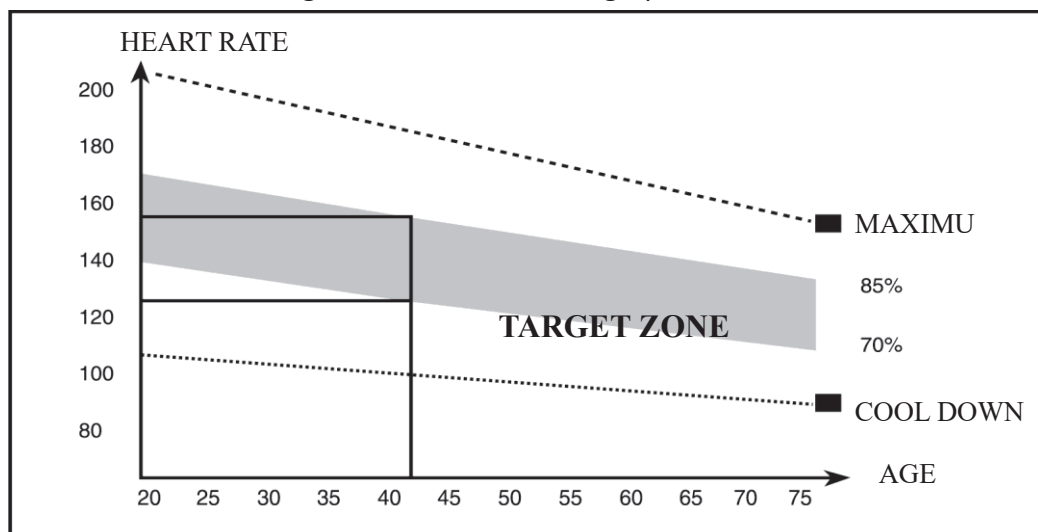
4. Fault Finder

1. If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

4. Fault Finder

1. If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all

connections are correct.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your exercise cycle you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

EXERCISE COMPUTER

BUTTON FUNCTIONS:

MODE: PRESS TO SELECT FUNCTION ,AND HOLD ON FOR 4 SECTIONS TO HAVE A TOTAL RESET.

FUNCTION:

SCAN: AUTOMATICALLY SCAN THROUGH EACH FUNCTION W/A PERIOD OF 6 SECONDS.

TIME:ACCUMULATES TOTAL WORKING TIME UP TO 99:59

SPEED:ACCUMULATES THE CURRENT SPEED TO 999.9KM/H OR ML/H.
THE VALUE WILL STAY ON THE MONITOR CONSTANTLY.

DISTANCE:ACCUMULATES TOTAL WORKING DISTANCE UP TO 99.99KM OR ML FROM ZERO.

CALORIE:ACCUMULATES CALORIE CONSUMPTION DURING EXERCISE MAXIMUM VALUE IS 999.9CAL

(THIS DATA IS A ROUGH GUIDE FOR COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE SESSIONS THAT CANNOT BE USED IN MEDICAL TREATMENT).

NOTE

1. WHEN STOP EXERCISEING,THERE WILL BE A STOP SIGN SHOWN ON THE UPPER-LEFT CORNER.
2. WITHOUT ANY SIGNAL FOR A PERIOD OF 4 MINUTES,THE DISPLAY WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY WITH ALL FUNCTION VALUES STORED.
3. TURN ON THE MONITOR BY PRESSING THE BUTTON OR PEDALLING.
4. IF IMPROPER DISPLAY ON MONITOR.PLS RE-INSTALL THE BATTERRIES TO HAVE GOOD RESULT.
5. BATTERY SPEC:1.5V UM-3 OR AA(2PCS).