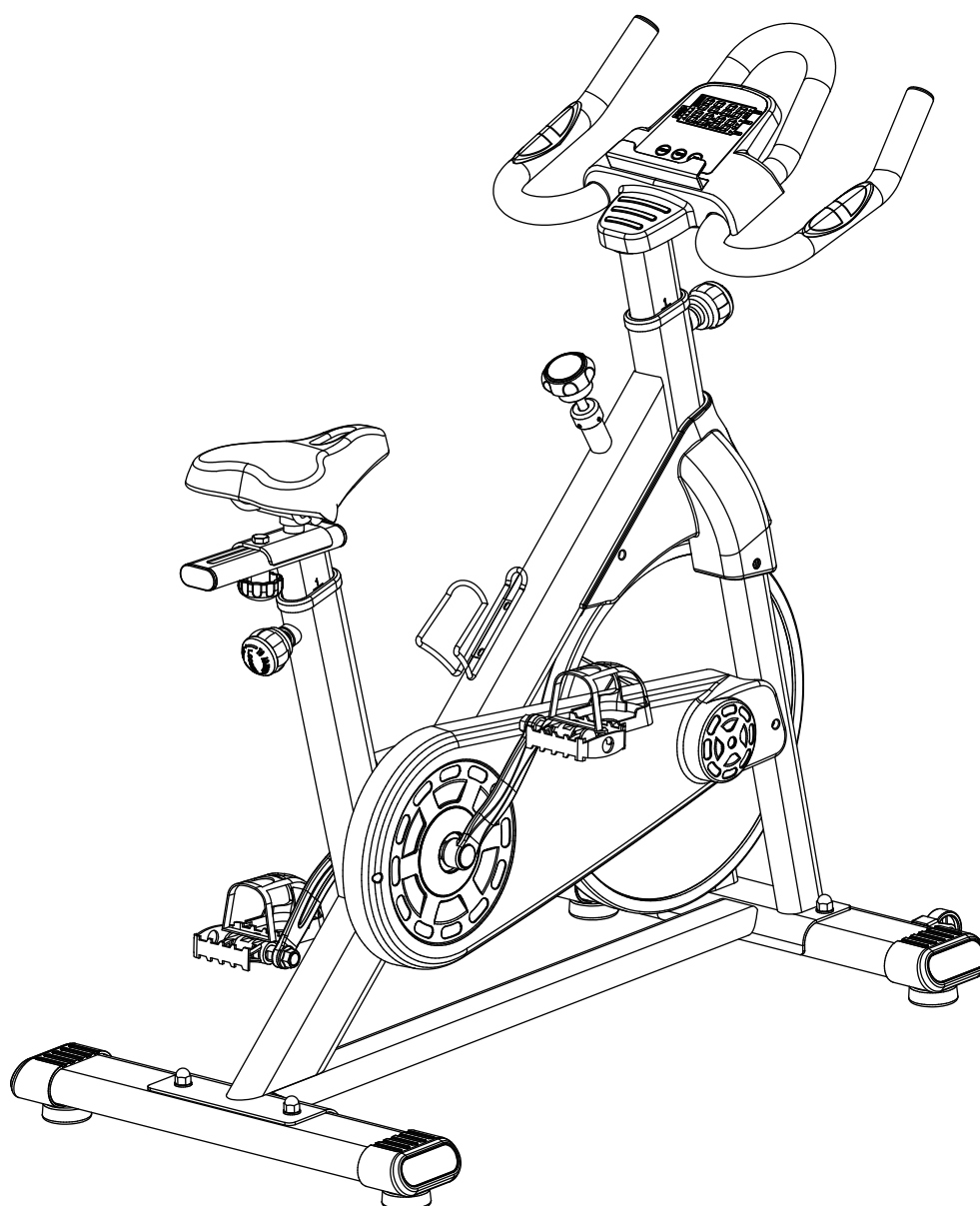




INaoa0111_ES_EN

A90-305

ES



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION

¡Antes del uso!

1. Instale este equipo apropiadamente utilizando las piezas originales 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 según la lista de piezas de repuesto y las precauciones sobre el transporte.
2. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que todos los sujetadores del equipo estén bloqueados firmemente.
3. Coloque esta bicicleta estática sobre un terreno seco y plano.
4. Con el fin de evitar que la parte inferior de bicicleta estática sufra daños por ejemplo, abrasión y manchas, coloque una cosa como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior de bicicleta estática.
5. Al empezar a hacer ejercicio, asegúrese de no haya otros objetos a menos de 2 metros de la bicicleta estática.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiadas para instalar o reparar la bicicleta estática. Después de hacer ejercicio, limpie el sudor de ella.
7. El uso inapropiado y hacer ejercicio de manera excesiva ponen en peligro su salud. Lleve a cabo su plan de entrenamiento bajo la consulta de un médico, lo que puede brindarle excelentes sugerencias sobre sus gestos y objetivos de ejercicio y su dieta. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática no es adecuada para tratamiento médico.
8. Esta bicicleta estática se puede utilizar en el hogar, no lo utilice para propósito comercial con el fin de evitar lesiones o accidentes.
9. Utilice la bicicleta estática cuando esté en buenas condiciones. Realice el mantenimiento necesario con los repuestos originales.
10. No modifique la bicicleta estática usted mismo por motivo de evitar anomalías o accidentes.
11. Al ajustar la bicicleta estática, tenga en cuenta que debe observar la mejor posición y la posición ajustable más grande por motivo de garantizar que la posición ajustada sea segura.
12. A menos que se especifique lo contrario en las instrucciones, esta bicicleta estática sólo se puede utilizar por una persona a la vez.
13. Durante hacer ejercicio, use ropa y zapatos deportivos adecuados. La ropa no debe ser demasiado larga ni ancha por motivo de evitar que se enganche o cuelgue en las piezas de la bicicleta estática al hacer ejercicio. Los zapatos deben ser apropiados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
14. Deje de hacer ejercicio si ocurre cualquiera de las situaciones a continuación: Náuseas, temblores, dificultad de respiración, frecuencia cardíaca excesivamente rápida, dolor de cabeza o dolor en el pecho. Debe consultar a su médico si persiste alguno de los síntomas de malestar.
15. Los equipos deportivos no son juguetes y, por lo tanto, deben ser utilizados por las personas que quieren hacer ejercicio.
16. Los niños y las personas discapacitadas deben utilizar la bicicleta estática bajo supervisión de adultos o personas sanas. Deben tomar las medidas adecuadas por motivo de garantizar que un/a niño/a no pueda utilizar el equipo sin la supervisión del adulto.
17. Asegúrese de que ninguna parte de otra persona sea accesible a la bicicleta estática al hacer ejercicio.
18. Por motivo de proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o las baterías sin contemplaciones, debe colocarlos en un cubo de basura designado u un punto de recolección de desechos adecuado.
19. La carga máxima de la bicicleta estática es de 100 KGS.

¡Atención!

1. Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
2. Una vez que la batería se haya agotado, Debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.
3. Este manual también es adecuado para los equipos sin computadora.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pléguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

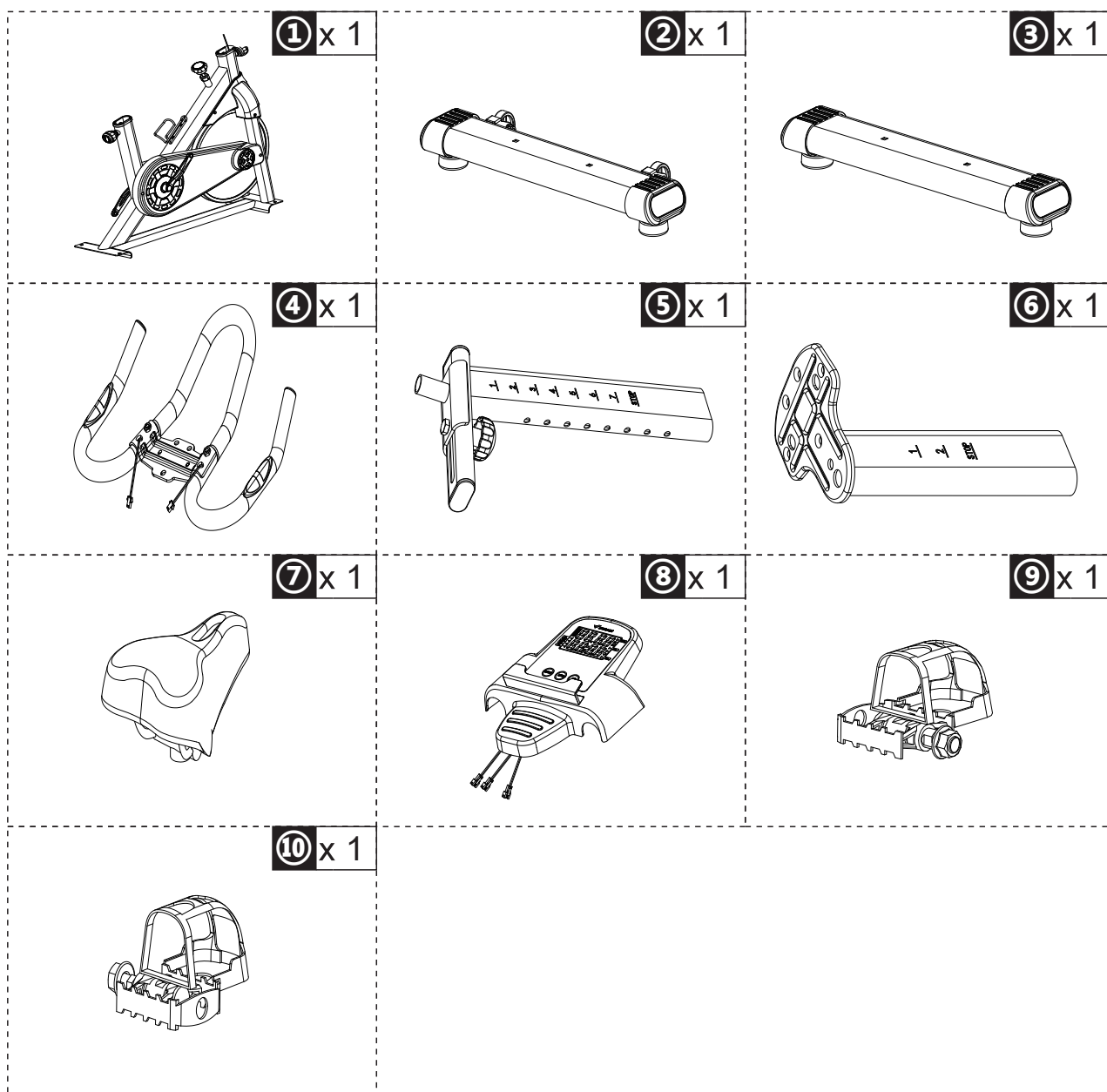
Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

PARTS



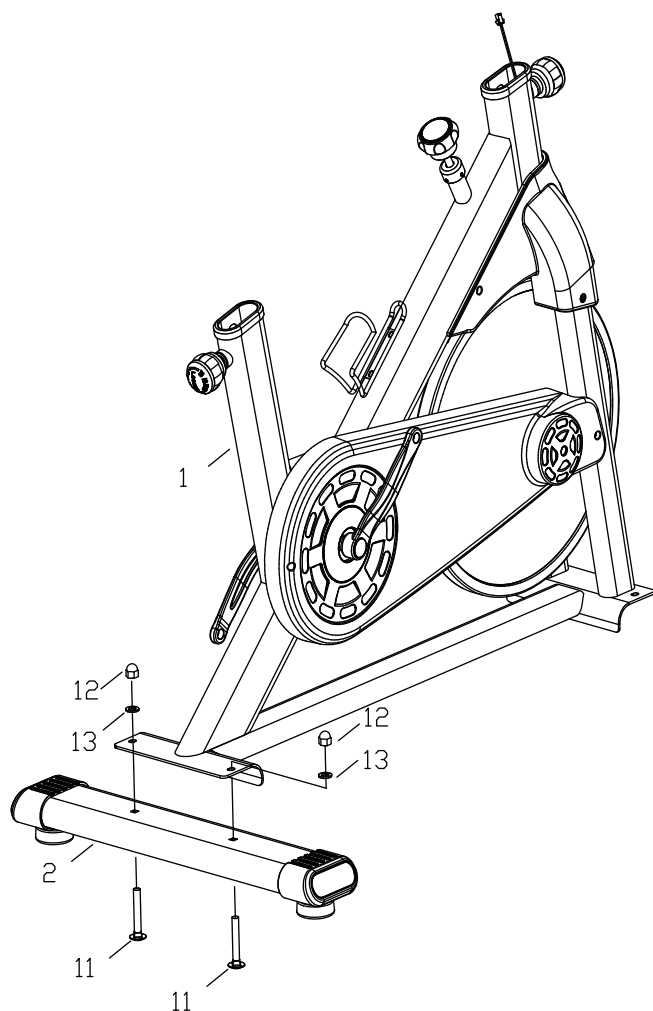
HARDWARE

No.	Descripción	Especificación	Unidad	Cantidad
11	Tornillo	M8*55*20mm	pcs	4
12	Tuerca	M8mm	pcs	4
13	Junta	Ø8mm	pcs	4
14	Arandela de resorte	Ø8mm	pcs	3
15	Tornillo	M8*15mm	pcs	3
16	Llave		pcs	1
17	Llave de boca		pcs	1
18	Llave inglesa		pcs	1

⑪ x 2

⑫ x 2

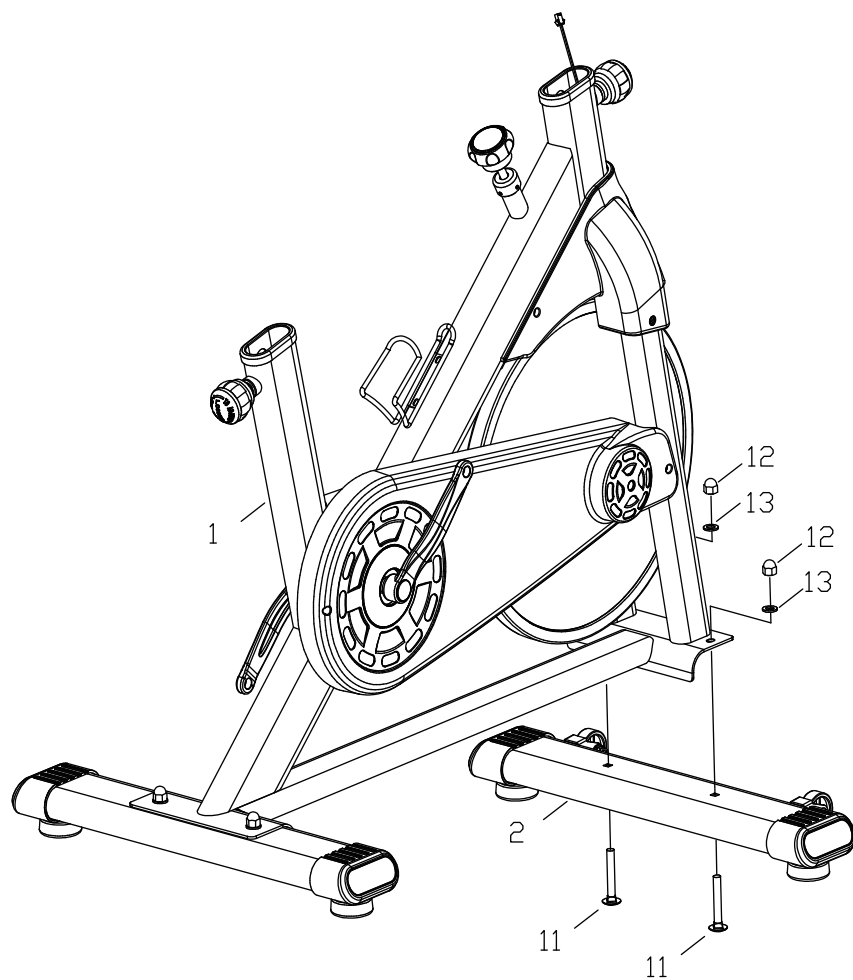
⑬ x 2

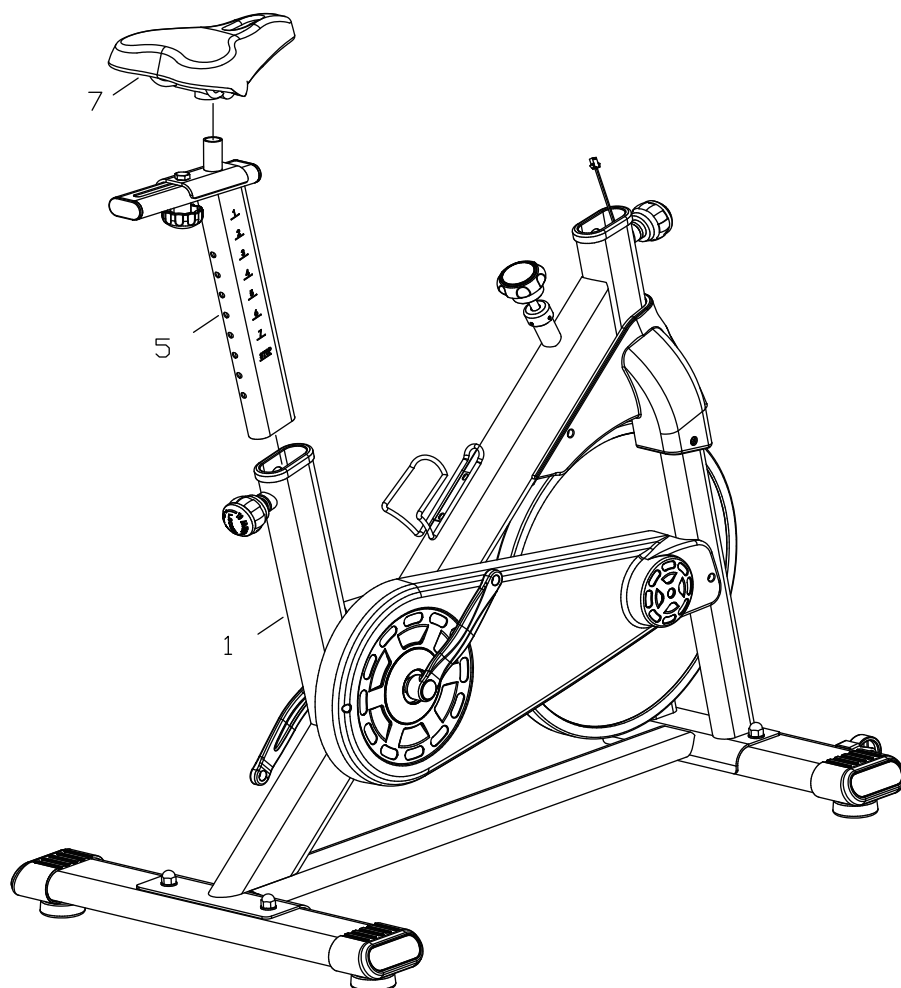


⑪ x 2

⑫ x 2

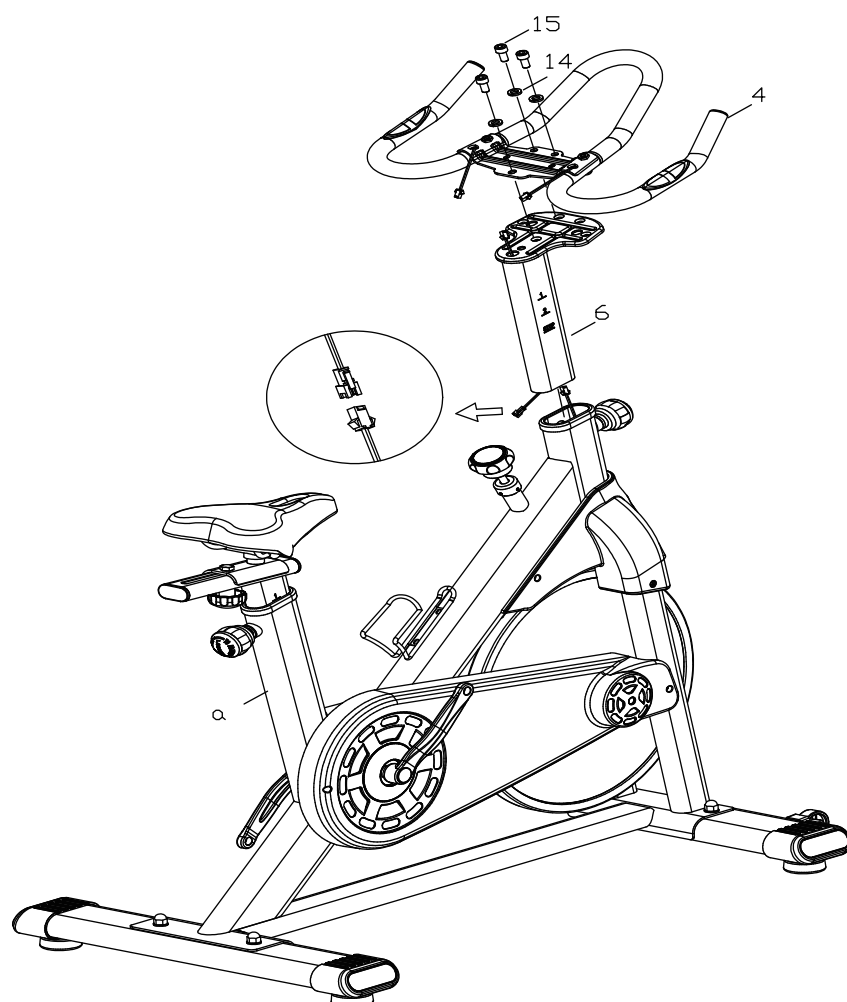
⑬ x 2

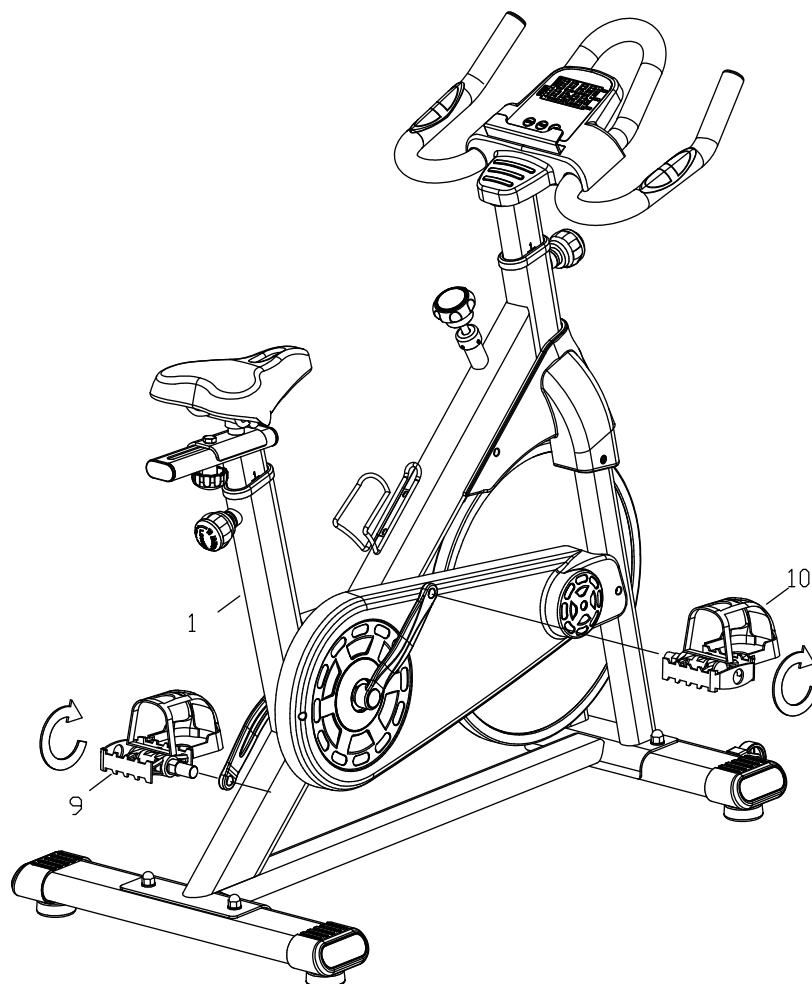
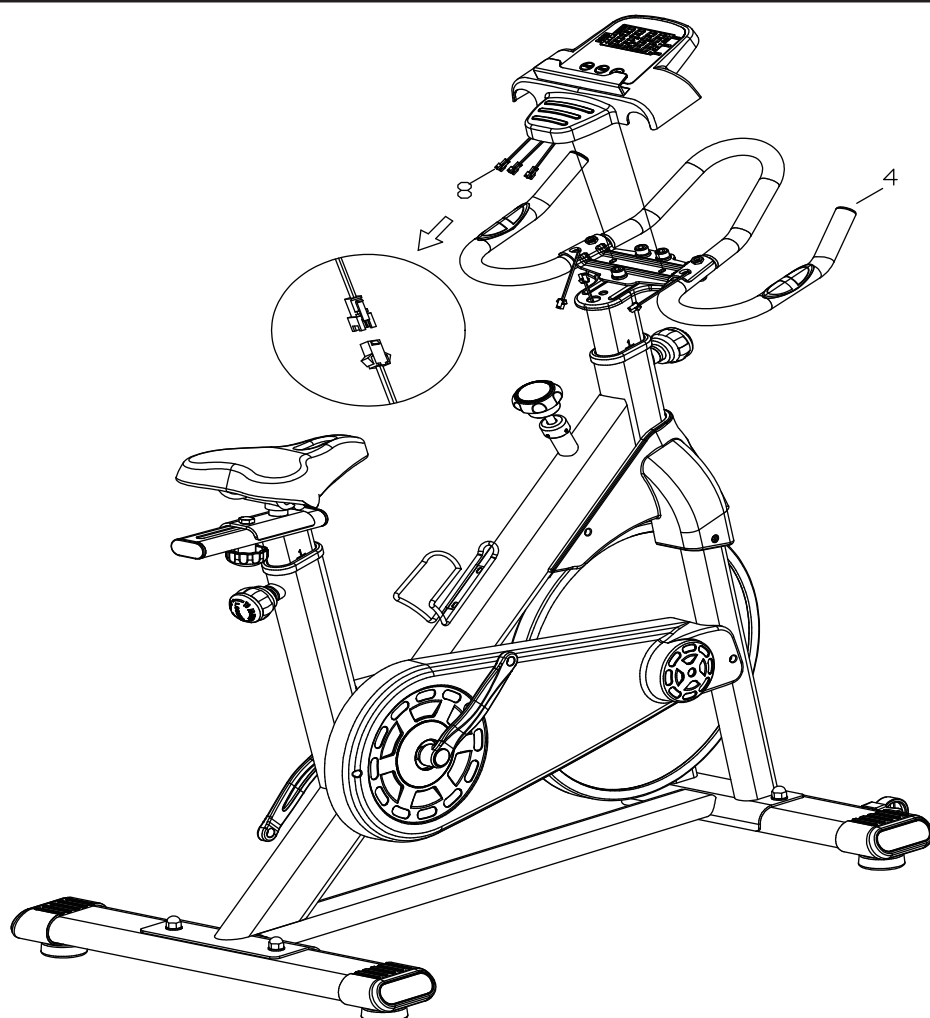




14 x 3

15 x 3





Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

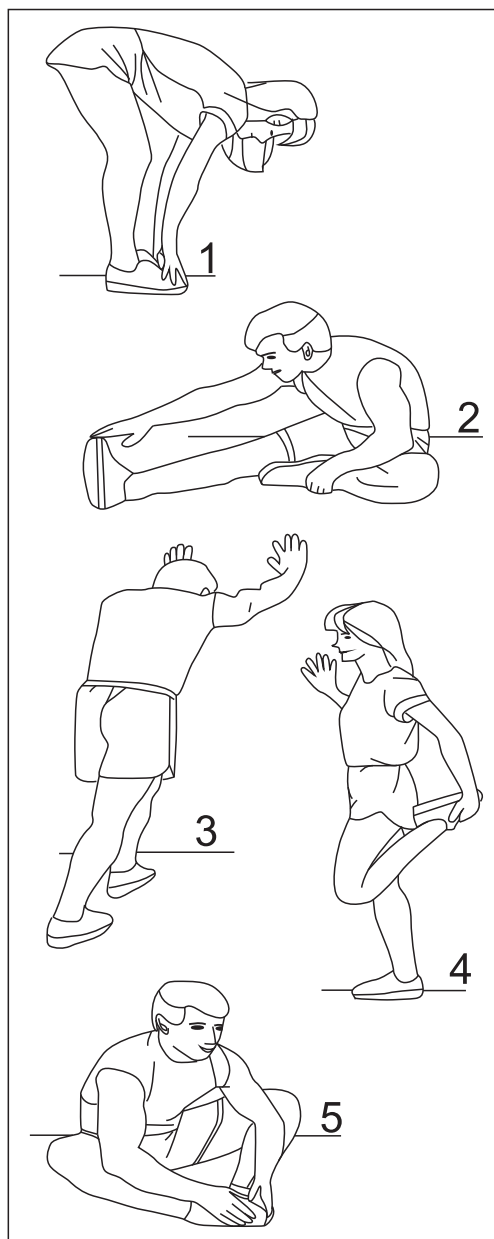
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

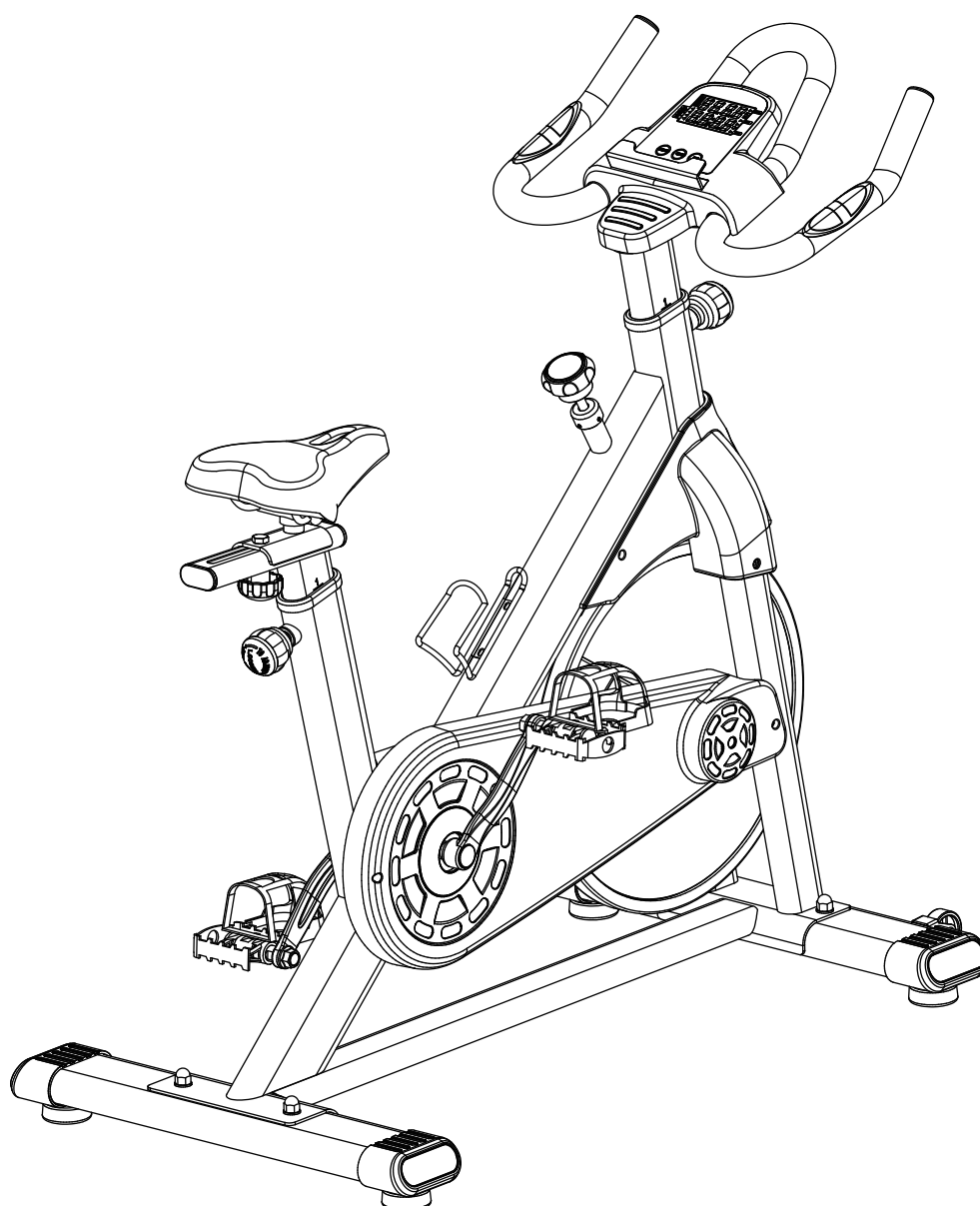




INaoa0111_ES_EN

A90-305

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION

Before Using!

- 1.Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
- 2.Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
- 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 under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
- 5.When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
- 6.Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
- 7.Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
- 8.This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
- 9.Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
- 10.Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
- 11.When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
- 12.Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
- 13.During exercise, please wear sports cloths 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.
- 14.Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
- 15.Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
- 16.Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
- 17.Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
- 18.To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
- 19.The exercise bike has a maximum load of 100 **KG**.

Attention!

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

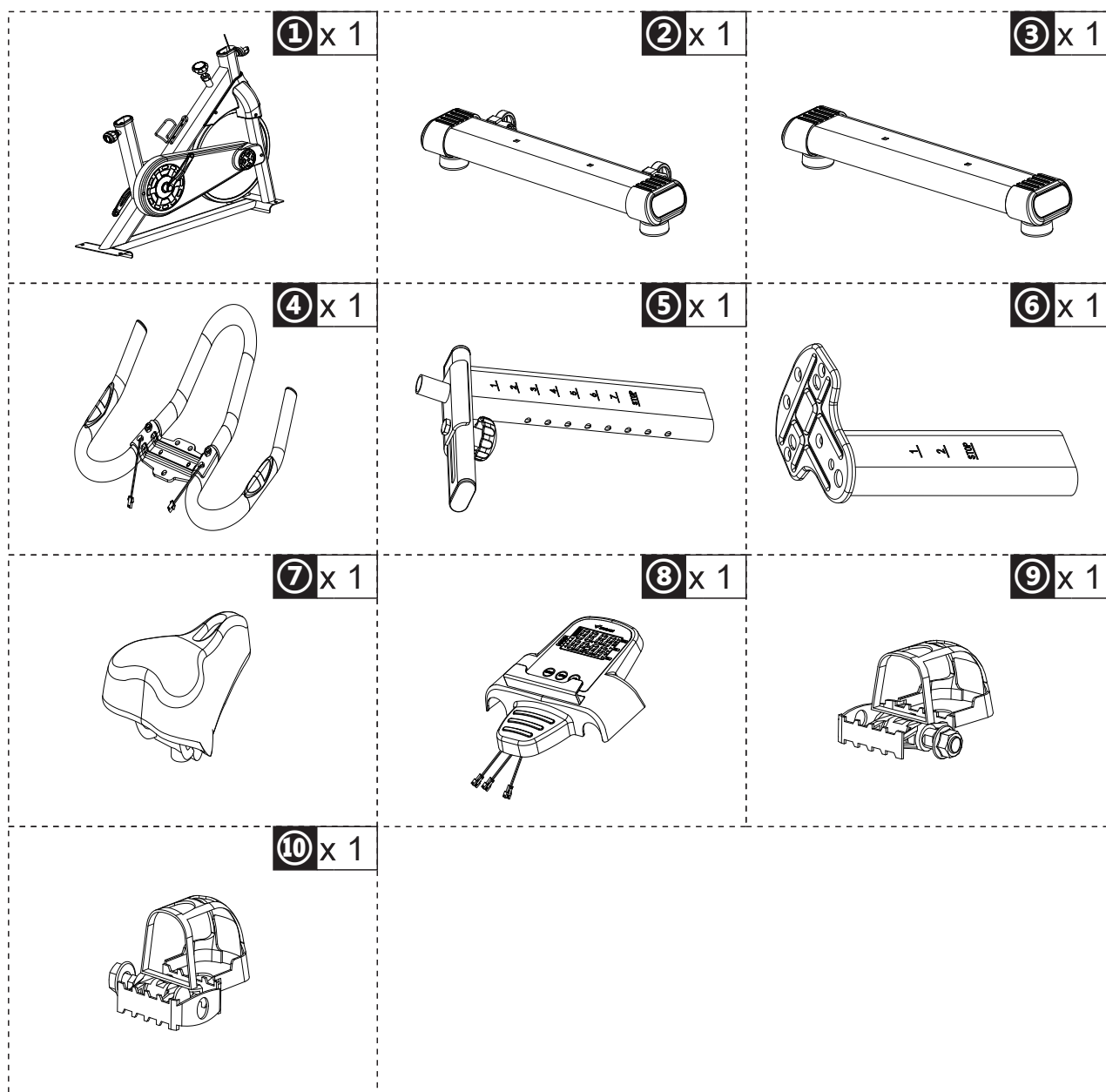
If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

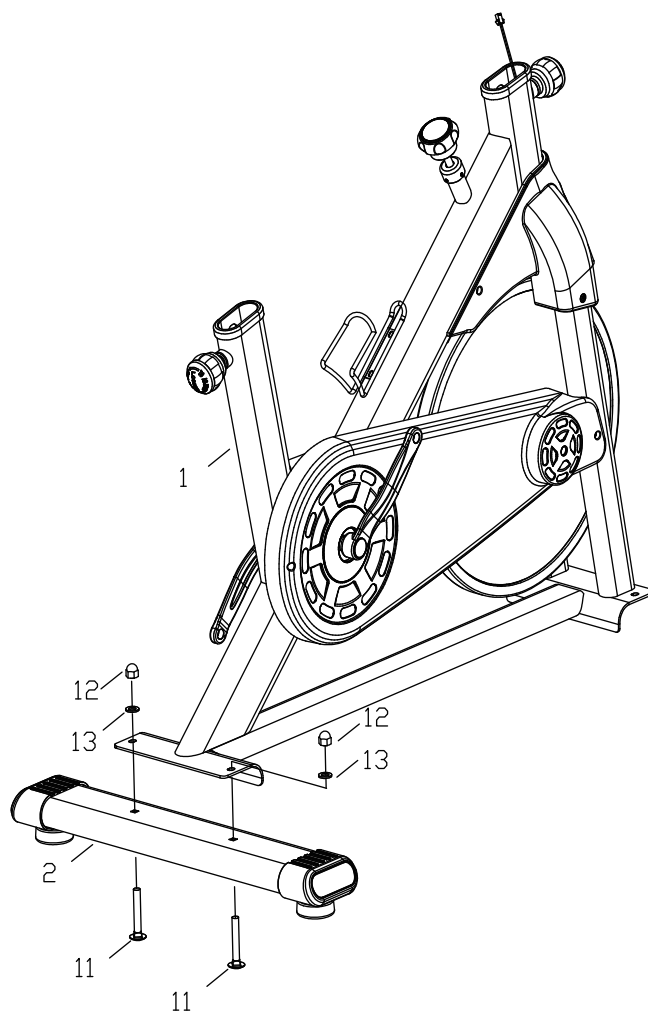


No.	Name	Specification	Unit	quantity
11	Bolt	M8*55*20mm	pcs	4
12	Nut	M8mm	pcs	4
13	Gasket	Ø8mm	pcs	4
14	Spring washer	Ø8mm	pcs	3
15	Bolt	M8*15mm	pcs	3
16	Wrench		pcs	1
17	Open-end wrench		pcs	1
18	L wrench		pcs	1

⑪ x 2

⑫ x 2

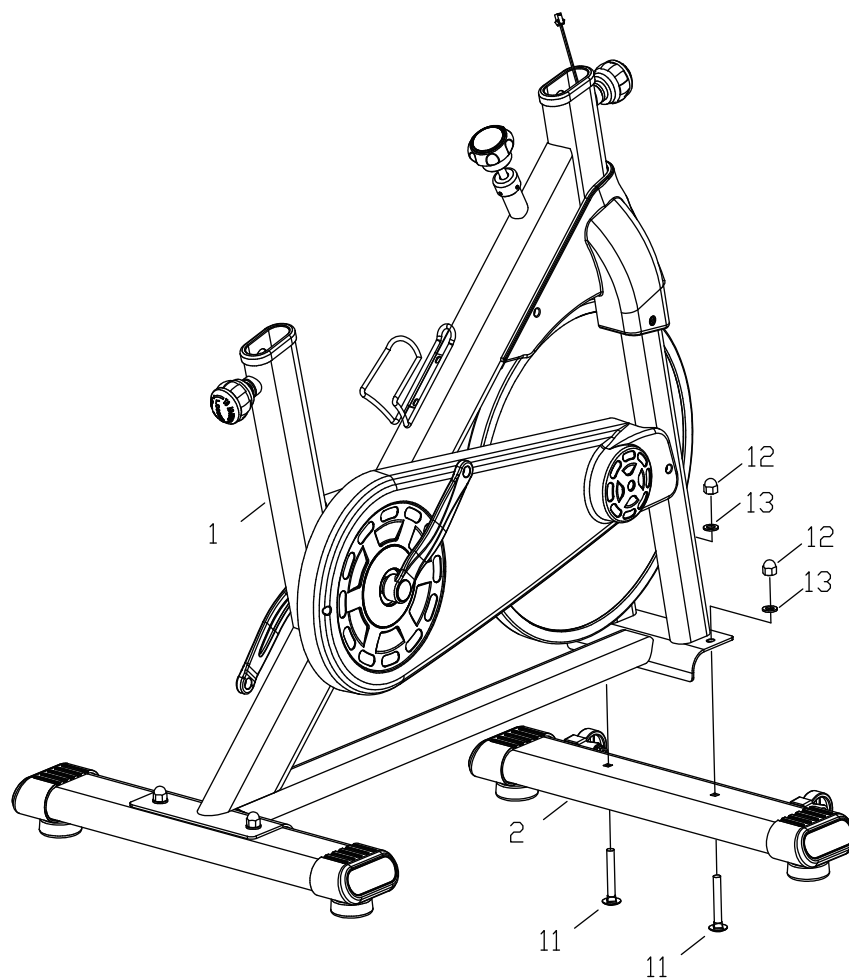
⑬ x 2

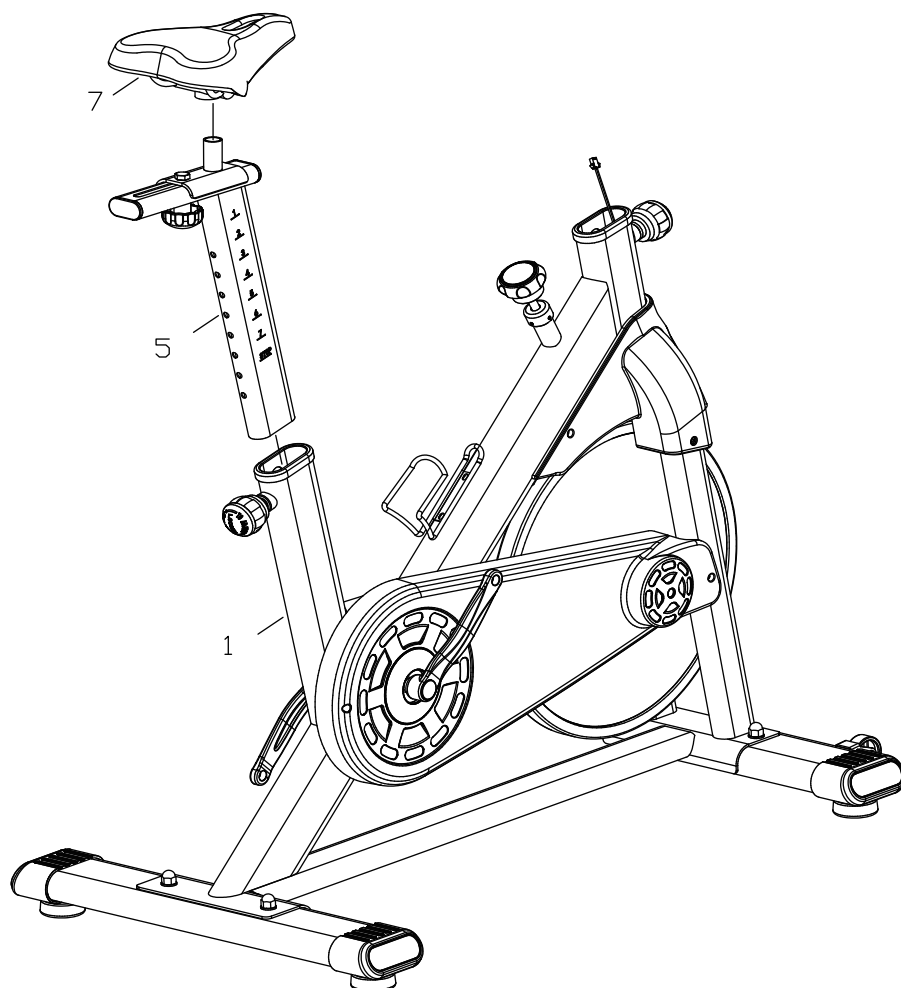


⑪ x 2

⑫ x 2

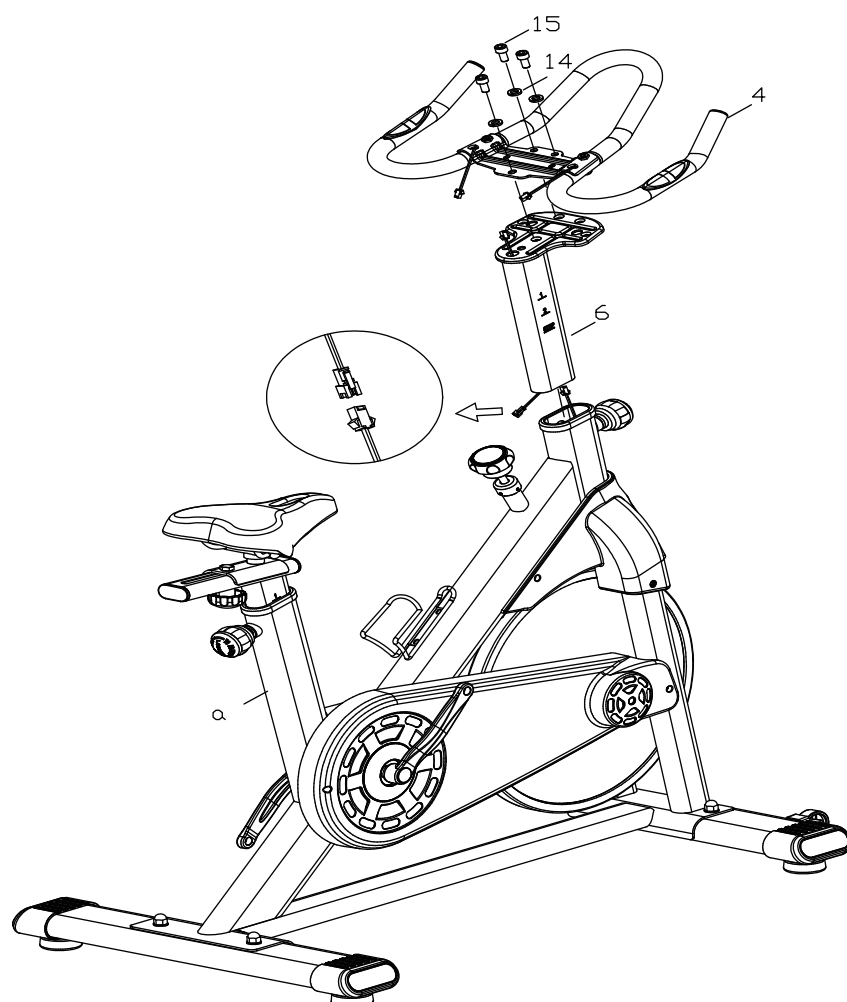
⑬ x 2

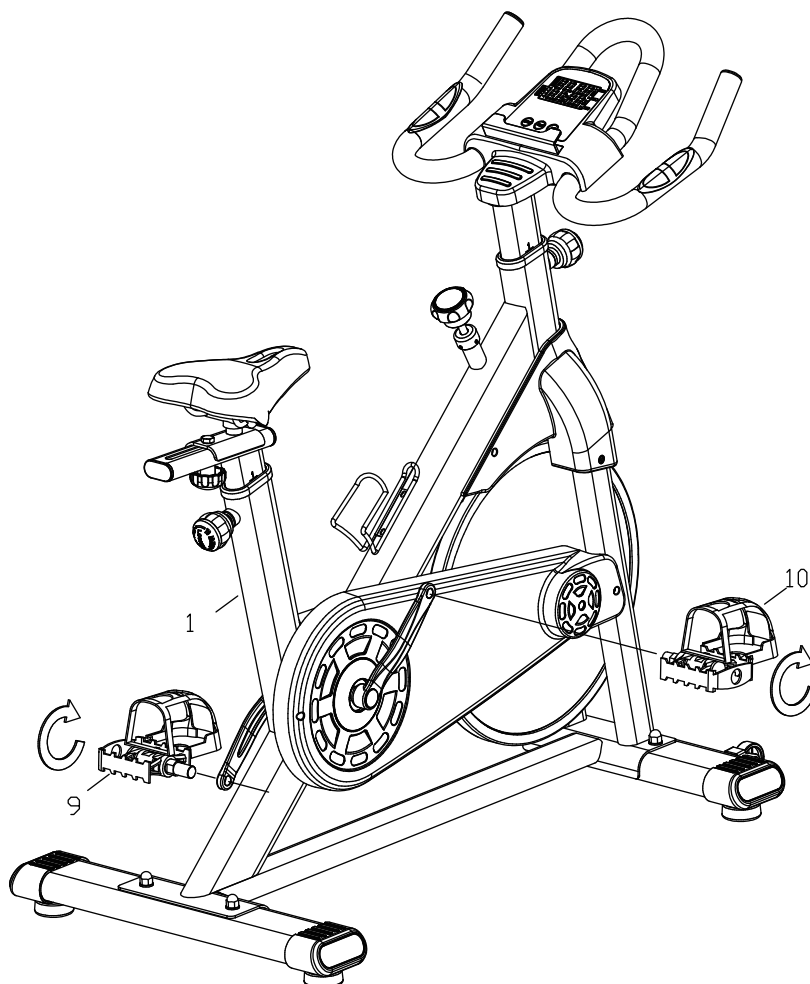
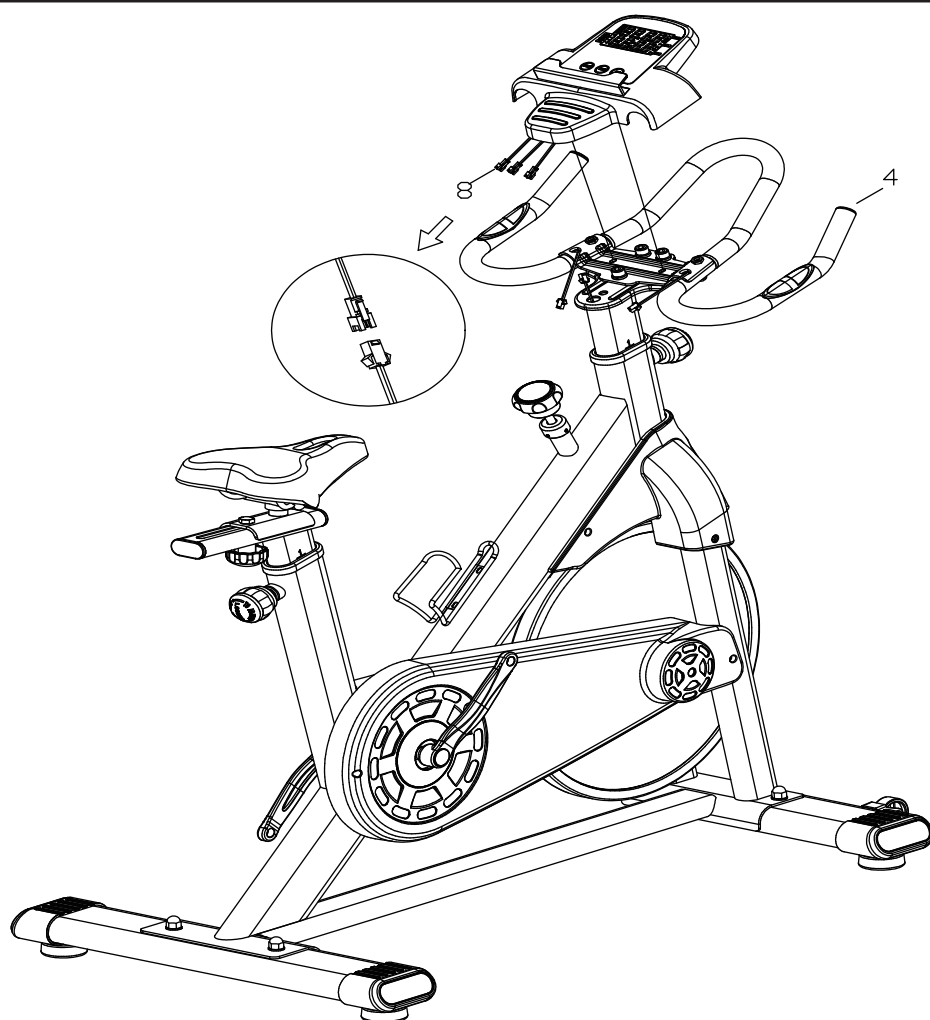




⑭ x 3

⑮ x 3





Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

