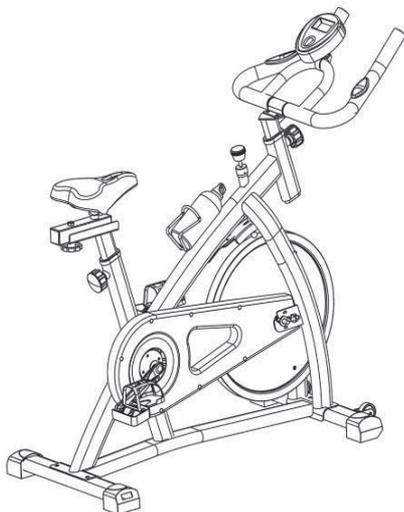


GADNICFIT

Instrucciones para la Bicicleta Fija



Estimados usuarios:

Están bienvenidos a usar nuestro equipo de entrenamiento, esperamos que puedan obtener buenos efectos a través de usarlo.

Antes de utilizar este aparato, lean las instrucciones con atención, por favor, y que las sigan estrictamente.

Si usted tiene cualquier consulta, contáctenos, por favor. Muchas gracias por su cooperación.

Índice

- 【1】 Guía de las operaciones de seguridad
- 【2】 Instrucciones de los pasos
- 【3】 Descripciones de la tabla e
- 【4】 Instrucciones de uso

Guía de las operaciones de seguridad

Antes de usar la bicicleta deportiva, lean con mucha atención. Aseguran que ha recibido las mensajes correctas para utilizarla.

- La spinning de equipo de entrenamiento al domicilio, un peso máximo de 120kg.
- Sigam estrictamente las instrucciones al usarlo , por favor.
- Elijan los aparatos de instalación apropiados. Pueden solicitar instalar un vídeo de distribución si es necesario.
- Comprueben con atención antes de usarlo por la primera vez, por favor. Examinen el aparato instalado cada una o dos meses con la ayuda de los principios de examinación. Intenten, por favor, de usarlo en una forma normal y utilicen las piezas originales.
- Si el equipo no funciona, contáctase con su comerciante.
- Eviten el contacto con medicamentos corrosivos de limpieza con las máquinas.
- Respeten a las instrucciones y los pasos de examinación.
- Este equipo es para el estado físico de los adultos. Niños deben utilizarlo bajo la custodia de adultos.

- No usen este aparato para realizar acciones peligrosas.
- Es recomendable utilizarlo en función de las guías del médico o un consultor profesional de salud. Obtendrán considerables efectos después de realizar los ejercicios deportivos.

ADVERTENCIA: Los métodos de entrenamiento incorrectos o excesivos usos pueden hacerles daños del cuerpo!

Usen planes personalizados y razonables antes de hacer ejercicios y usar la bicicleta según estos de manera estricta.

Este producto tiene resistencia ajustable, seleccione la de entrenamiento adecuada.

- Usen este producto de manera segura, pueden usar la sección de referencia.
- Revisen con mucha atención antes de usar todos los mangos que atornillan la pieza para garantizar su seguridad.



Primer
paso:

Montar pies

Pies delantero y trasero, pie (sin rodillos) de resolución (con ruedas), de buenos agujeros y fijados con tornillos.

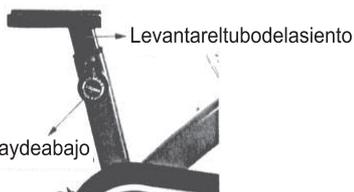


Después, ajustar la tuba

El segundo paso:

La instalación del asiento(1)

Primero, pone el nudo de ajuste sobre el asiento montada en los agujeros de los tornillos arriba y abajo, rote 3-5 vueltas, luego levante el tubo del asiento insertado, saque el nudo para ajustar el orificio, luego apriete.



El tercer paso:

La instalación del asiento(2)

Se moverá hacia adelante y hacia atrás sobre la tubería de acero instalada en el fondo del tanque de elevación con tornillos buenos.



El cuarto paso:

La instalación del asiento(3)

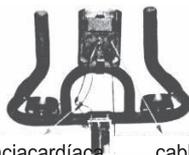
El asiento está montado en la parte delantera a través de mover el tubo, ajustar el ángulo y apretar los tornillos.



Paso quinto:

Instalar barandillas

Primero, bajar el botón de ajuste del mango montado en los agujeros de los tornillos, roten 3-5 veces, luego levanten la inserción del tubo de las barandillas, saquen el mango para ajustar el orificio, y luego lo aprieten.



Sensor de la frecuencia cardíaca cable del sensor de la velocidad

Paso sexto:

Poner las instalaciones

El instrumento está fijado en el mango, las dos cables enlazarán las dos líneas del medidor y el mango de la bicicleta con un cable insertado en el agujero del medidor.

Apreten la dirección



El séptimo paso:

Instalar los pies y finalizar la instalación

Distinguir bien entre el pie izquierdo y el derecho que se instalarán en la manivela del pedal, la dirección del volante hacia donde se apriete, y aflojan la dirección hacia el cojín.

Descripciones de la Tabla Elect

Primero, los parámetros de control:

(SCAN: Las pantallas muestran automáticamente los parámetros de

los gestos (TMR: Muestra el tiempo que ha ejercido

(SPD: Muestra la veracidad del tiempo real

(DST: Muestra su kilometraje actual

(PULSE: Dispone su frecuencia cardíaca actual

(CAL: Muestra el consumo de la caloría actual

Segundo, usar:

1.El interruptor

Cuando prestan cualquier entreda de señal clave del equipo deportivo, el instrumento empieza a funcionar. Si lo queda desactivado cuatro minutos, el aparato se apagará automáticamente.

2.Segundo, el instrumento, los datos de movimiento se borrarán.

3.El patrón

El indicador de función de archivo parpadea en la pantalla, el instrumento ingresa al modo de escaneo automático, luego presionan el botón de selección, el instrumento se puede bloquear en los parámetros de movimiento de abrir.

4.El escaneo

Cuando el instrumento ingresa al modo de escaneo, el instrumento escanea automáticamente por el siguiente orden: Tiempo - Velocidad - Kilometraje - frecuencia cardíaca - clorie.

5.La batería

El panel de la bicicleta de ejercicios tiene baterías respetuosas con el medio ambiente: la sección No.AA5 opuesta al instrumento que puede reemplazar la batería.

Instrucciones de uso

Para acomodar su condición fiscal y ayudar mejorar su salud ,aquí les mostramos cómo obtener la ayuda para optimizar varios aspectos de las sugerencias de ejercicios.

Si no ha ejercido ningún deporte durante mucho tiempo, es recomendable que seguir los consejos de un doctor o un consulado profesinal. Si no ha realizado ninguna forma de ejercicios físicos durante mucho tiempo, se recomienda que consulte al médico o a un profesional antes de comenzar a hacer deporte.

Intensidad del ejercicio

Para obtener mejores resultados, seleccione la intensidad correcta y necesaria. Pulsación cardíaca de la intensidad del ejercicio está relacionado con su elección, como es bien sabido, la siguiente fórmula prefiere la intensidad de las elecciones.

El máximo ritmo cardíaco = 20- la edad

Mantenga la frecuencia cardíaca durante el ejercicio entre 60%-65% como máximo, por favor. Cuando unas pocas semanas antes del comienzo del ejercicio, su frecuencia cardíaca máxima debe mantenerse a un 60%, continúa mejorando su flexibilidad, la frecuencia cardíaca máxima se ajustará gradualmente a un 85%.

El consumo de grasas

El cuerpo comienza a quemar grasa cuando llega aproximadamente a un 60% de la frecuencia cardíaca máxima, con el fin de lograr una eficiencia de quema de grasa óptima, se recomienda mantener la frecuencia cardíaca máxima entre 60% a 70%. El mejor volumen de entrenamiento debe ser más de dos veces por semana, y cada 30 minutos es apropiado.

Por ejemplo: Tiene 40 años, y este año planea a empezar a hacer ejercicio.

El límite del latido del corazón: $200 - 40(\text{año}) = 160/\text{min}$

El mínimo ritmo cardíaco máximo ritmo cardíaco de $160 * 60\% * 60\% = 96/\text{min}$

Máximo ritmo cardíaco o latido del corazón: latido del corazón * 70% un límite de

$160 * 70\% = 112/\text{min}$

En la primera semana del latido cardíaco recomendado comenzó en 96, después de un yeso lento a 112, lo que puede garantizar que haya realizado ejercicio.

Pasos de usar

Primero, hacer ejercicios de calentamiento.

Antes de cada ejercicio, debe hacer ejercicios de calentamiento durante 5-10 minutos, puede hacer algunos ejercicios de estiramiento y entrenamiento aeróbico.

Segundo, la etapa de movimiento.

En el ejercicio de la cantidad de tiempo que su frecuencia cardíaca máxima real alcanzó de 85% a 70% se puede calcular de acuerdo con la siguiente fórmula:

Día de entrenamiento, alrededor de 10 minutos/unidad

2-3 veces por semana: alrededor de 30 minutos/unidad

Tercero, relajarse.

Introducción del músculo para relajarse de manera efectiva, en los últimos 5-10 minutos, el metabolismo del cuerpo podría estar completamente relajado, los ejercicios de estiramiento pueden ayudarlo a prevenir la distensión muscular.

El máximo ritmo cardíaco: latido cardíaco* 70% un límite de $160 * 70\% = 112$ /min

Cuatro, éxito del ejercicio

Incluso, después de un corto período de un ejercicio regular, encontrará que continúa aumentando su ritmo cardíaco que coincida con su ritmo cardíaco óptimo durante el uso adecuado de su máquina. Será más adaptada a esta aptitud y la salud ha cambiado demasiado simple. Este objetivo puede inspirarte a hacer más ejercicio regular. Para que elijas un entrenamiento de tiempo fijo, no hagas ejercicio vigoroso al principio.

Esperamos que nuestros productos puedan traerle placer y le deseamos un buen éxito en el ejercicio.