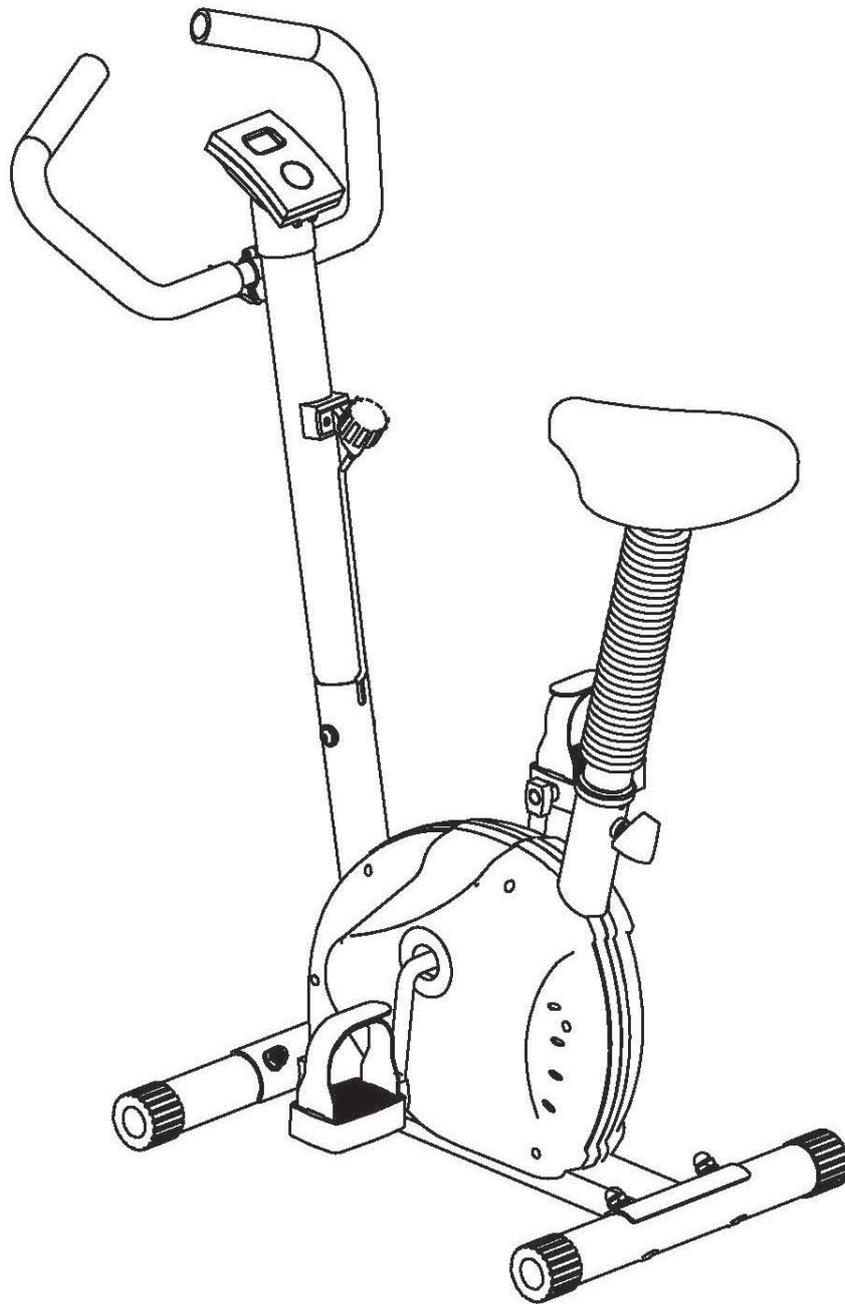


GADNICFIT

BICICLETA SPINNING
B-18



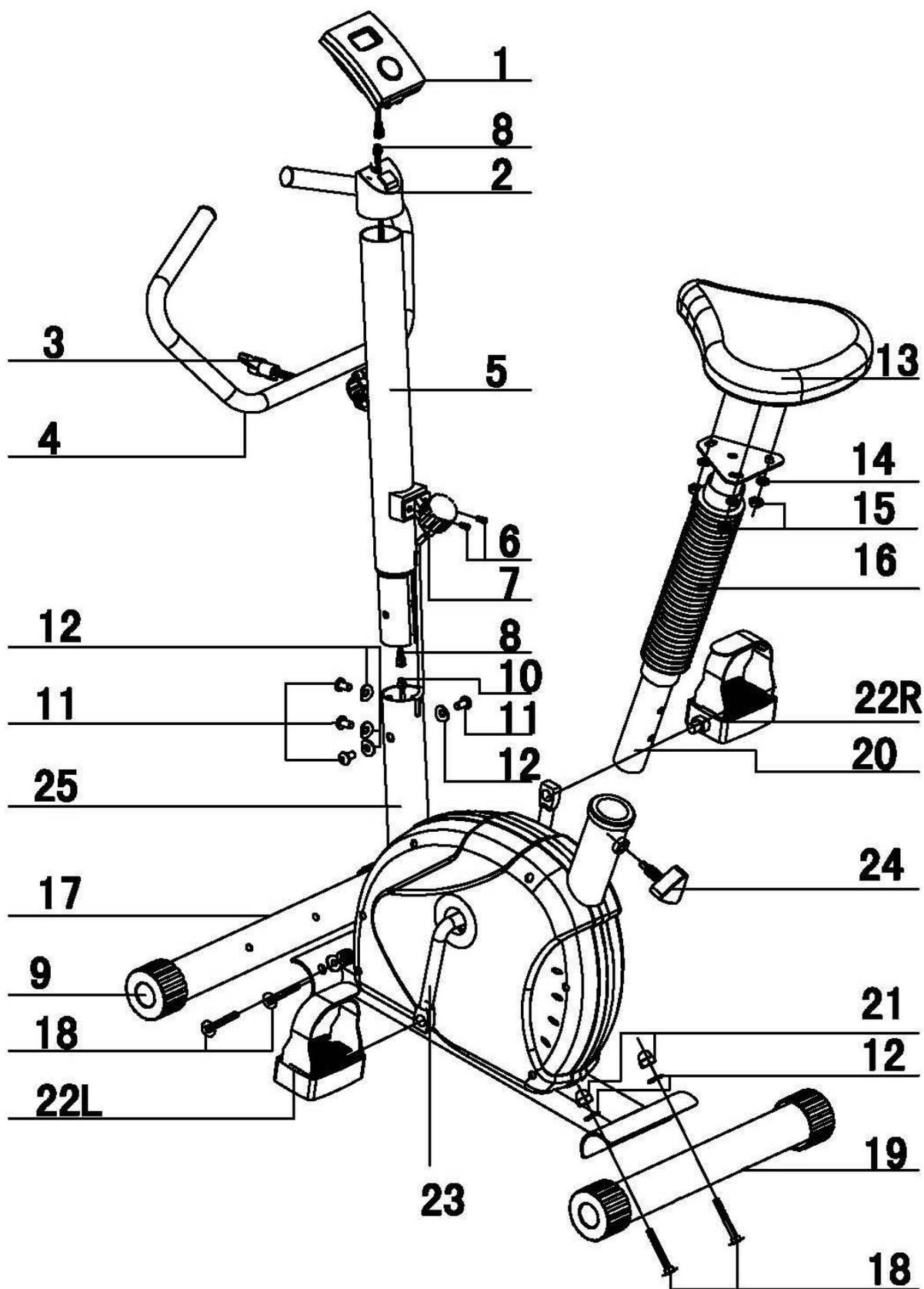
MANUAL DE USUARIO

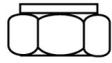
BIC000018

Guarde este manual en un lugar seguro para su referencia

1. Es importante leer todo el manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficaz sólo puede lograrse si el equipo está montado, mantenido y utilizado correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo se les informa de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios que usted debe consultar a su médico para determinar si usted tiene alguna condición física o de salud que podrían suponer un riesgo para su salud y seguridad, o desee evitar que utilice correctamente el equipo. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando medicamentos que afectan el ritmo cardíaco, la presión arterial o el nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales del cuerpo. ejercicio excesivo o incorrecto puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si usted experimenta cualquiera de estas enfermedades debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado sólo para uso de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y nivelada, plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metro de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe las tuercas y tornillos están bien apretados. Algunas partes, como los pedales, etc., es fácil que se Wared de distancia.
7. El nivel de seguridad del aparato sólo puede mantenerse si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste por el uso.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra el elemento defectuoso mientras que ensambla o control del equipo, o si escucha cualquier ruido inusual procedente del equipo durante el uso, para. No utilice el equipo hasta que el problema se ha rectificado.
9. Use ropa adecuada durante el uso del equipo. Evitar el uso de ropa suelta que pueden quedar atrapados en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo es apto para uso doméstico, en casa solamente. El peso máximo del usuario, 100kg. La ruptura es speedindependent.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo a fin de no lesionar su espalda. Siempre use técnicas apropiadas para levantar y / o utilizar la asistencia.

DESPIECE DE LA BICICLETA DE EJERCICIO MODELO ES-8001





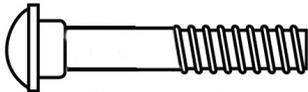
Tuerca
(M8)



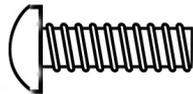
Tuerca
Ciega
(M8)



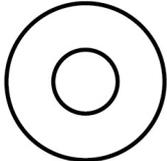
Tornillo
(M5x12mmL)



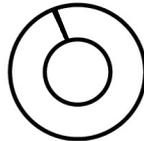
Perno con traba
cuadrada
(M8x60mmL)



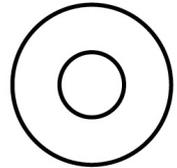
Tornillo
Cabeza allen
(M8x16mmL)



Arandela
(Ø20xØ 8.2x1.5t)



Arandela Grober
M8

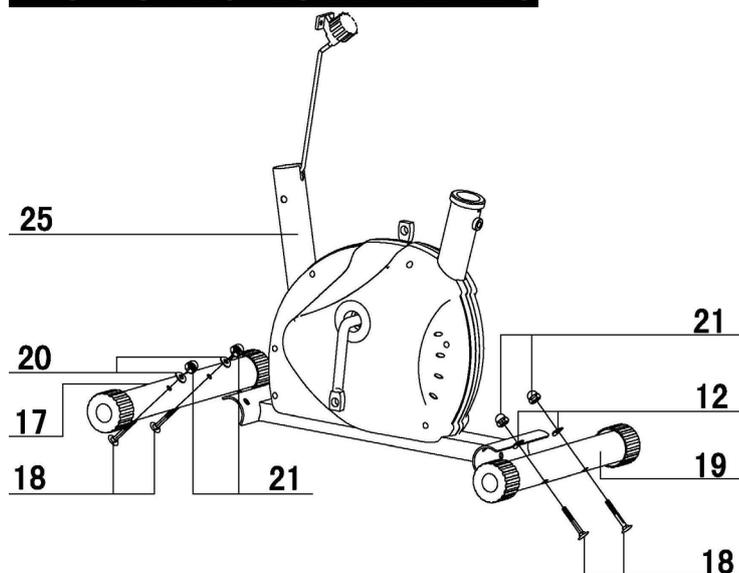


Arandela
(Ø20xØ8.2x1.5t)

Listado de Partes

Descripcion		cant	Descripcion		cant
1	Computadora	1	14	Arandela grober(M8)	3
2	Base computadora	1	15	Arandela(M8)	3
3	Manillar	1	16	Resorte telescopico	1
4	Manillar	1	17	Caño Estabilizador frontal	1
5	Caño frontal	1	18	Perno con traba (M8x60)	4
6	Tornillo (M5 x 12 mml)	2	19	Caño Estabilizador trase	1
7	Regulador de tension	1	20	Caño asiento	1
8	Cable Sensor	1	21	Tuerca Ciega	4
9	Estabilizador de Goma	4	22	Pedales(Right&Left)	2
10	Alargue conector Sensor	1	23	Palancas	1
11	Tornillo allen (M8 x 16 mml)	4	24	Regulador de asiento	1
12	Arandela (Ø20xØ 8.2x1.5t)	8	25	Cuadro Chasis	1
13	Asiento	1			

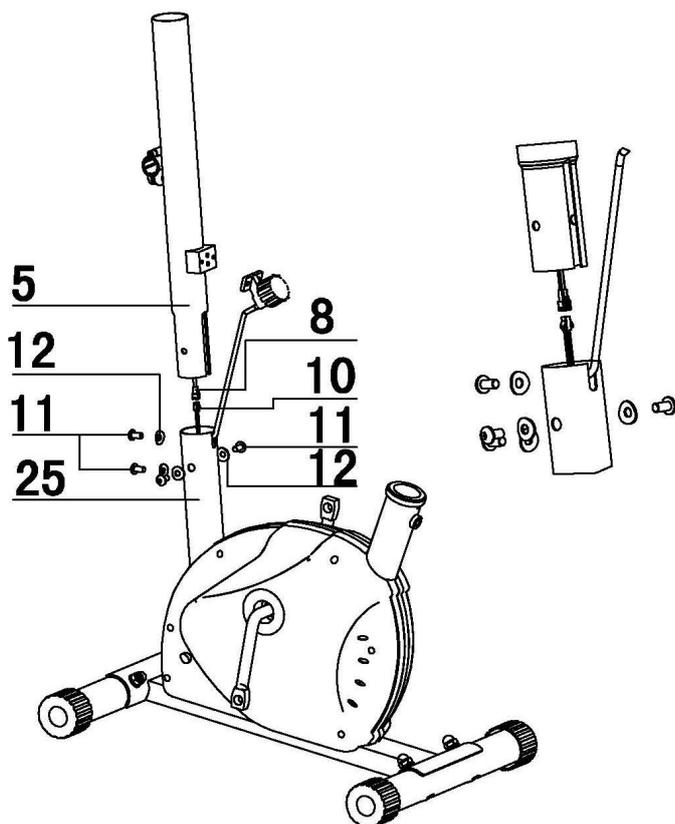
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1

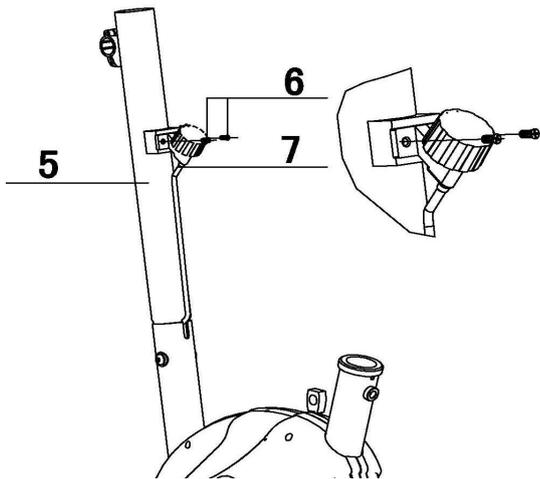
Conecte el Estabilizador Delantero (17) al bastidor principal (25) con dos juegos de tuercas ciegas (21), las arandelas (12) y M8x40mm pernos Key- Haga caso (18) .

Conecte el Estabilizador Trasero (19) al bastidor principal (25) utilizando dos conjuntos de perno de fijación (18) , dos juegos de las Cúpulas de la tuerca (21) , las arandelas (12) .



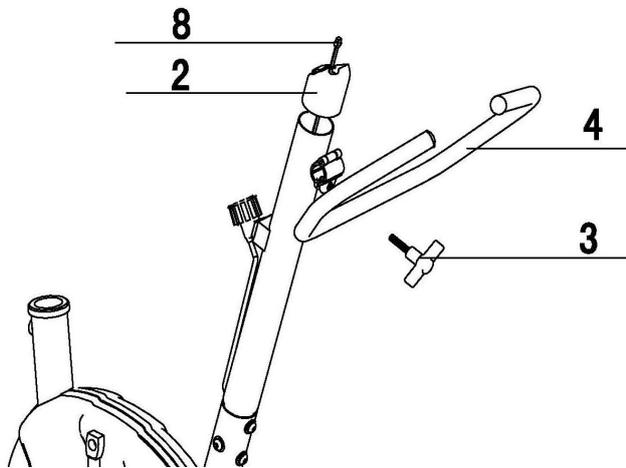
PASO 2

Tome el primer palo (5) y conecte el cable del sensor (8) y el alambre inferior del sensor (10) . (Ver fig 1.) La fijación del poste frontal con 4 conjuntos de perno de fijación (11) y 4 juegos de arandelas (12)



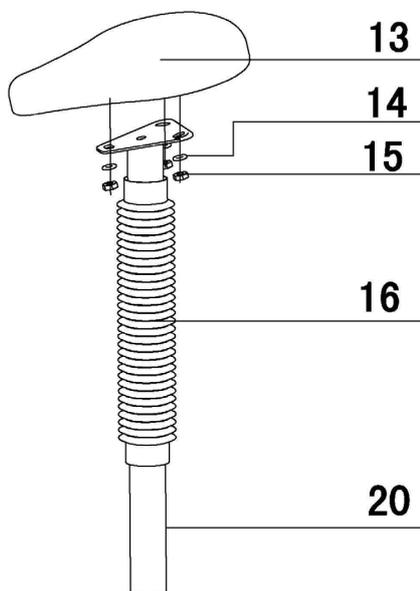
PASO 3

Coloque la perilla de control de tensión (7) al (6) primer palo utilizando dos tornillos de fijación M5 (5) .



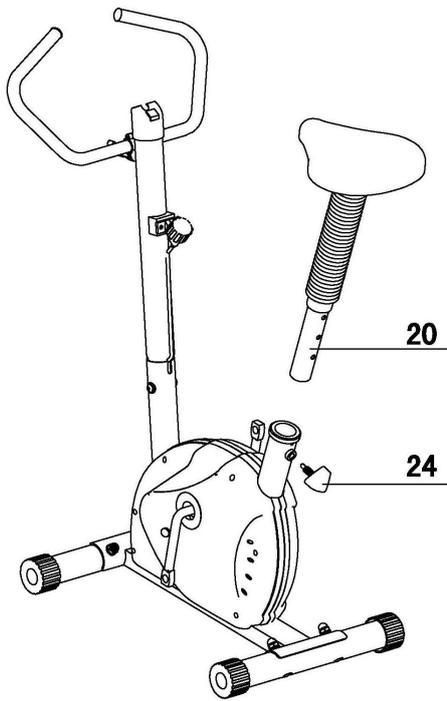
PASO 4

Girar el botón de bloqueo del manillar (3) completamente hacia la izquierda el pase del manillar (4) a través hasta que el certer está en línea con el botón de bloqueo del manillar y se encuentran en una posición vertical , gire el botón de bloqueo hacia la derecha .



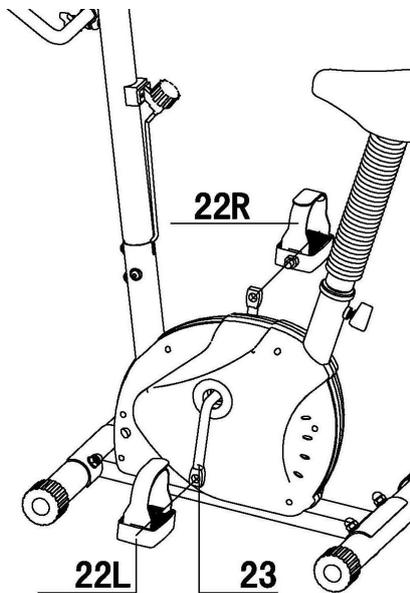
PASO 5

La fijación del asiento (13) en la tija del sillín (20) with 4 conjuntos de arandela (14) , la arandela de resorte (15) y la tuerca (15) herméticamente.



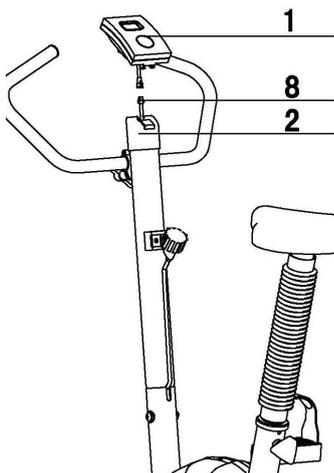
PASO 6

Inserte el poste del asiento (20) en el bastidor principal (25) y alinee los agujeros que dan la altura del asiento correcta . (Esto se puede hacer después de que ha sido montado .) Asegurar el asiento en su posición con el botón de ajuste (24) .



PASO 7

La fijación del pedal izquierdo (22) en el set izquierdo del cigüeñal (23) , que se fija a la derecha (22) a la derecha (juego de bielas) , asegúrese de que está firmemente



PASO 8

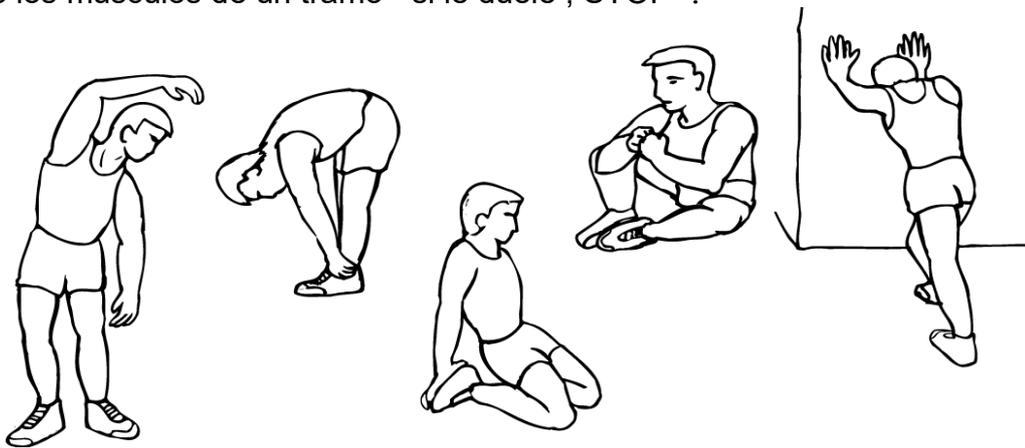
Inserte ordenador (1) en el soporte informático (2) con cuidado.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS

Usando su BICICLETA DE EJERCICIO le proporcionará varios beneficios , mejorará su estado físico , el músculo tono físico y en conjunción con la dieta baja en calorías ayuda a perder peso .

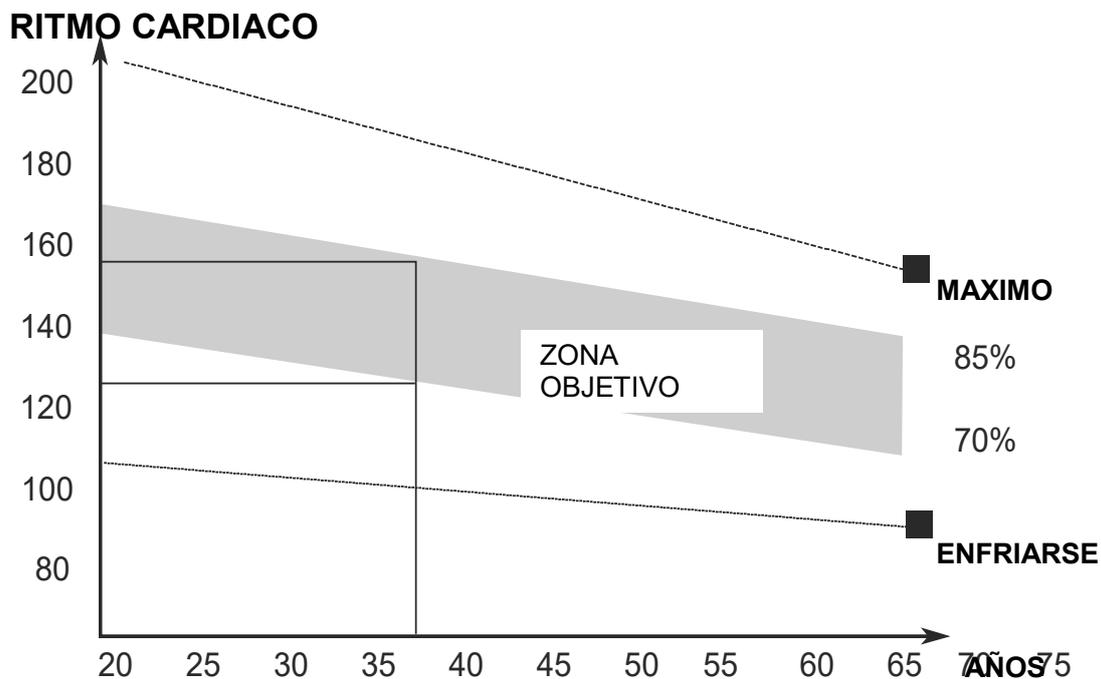
1.Fase de Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares . Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe sostenerse durante aproximadamente 30 segundos , no fuerce o bruscamente los músculos de un tramo - si le duele , STOP .



2.Fase de Ejercicio

Esta es la etapa en la que pone el esfuerzo . Después de uso regular , los músculos de las piernas se vuelven más flexibles . Trabajar a su propio ritmo , pero es muy importante mantener un ritmo constante a lo largo . El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido de su corazón en la zona de destino se muestra en el siguiente gráfico .



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan a partir de unos 15-20 minutos.

3.Fase de Enfriamiento:

Esta etapa es dejar que su sistema y los músculos cardio-vascular relajarse. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir su ritmo de juego, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, de nuevo recordando no forzar o tirar de los músculos en la recta final. A medida que más en forma que pueda necesitar para entrenar más y más difícil. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible el espacio de sus entrenamientos de manera uniforme en toda la semana.

4.Buscador de Fallas:

1. Si usted no recibe los números que aparecen en el equipo, asegúrese de que todas las conexiones son correctas

TONIFICACION MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras que en su BICICLETA DE EJERCICIO tendrá que tener la resistencia a un valor alto . Esto pondrá más tensión en los músculos de las piernas y puede significar que no se puede entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está tratando de mejorar su estado físico necesita alterar su programa de entrenamiento . Usted debe entrenar con normalidad durante el calentamiento y enfriamiento fases , pero hacia el final de la fase de ejercicio que debe aumentar la resistencia a hacer sus piernas trabajar más duro . Usted tendrá que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona de destino .

PERDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que puso en . El más duro y más trabajo, más calorías se queman . En efecto, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico , la diferencia es la meta.

USO

La altura del asiento se puede ajustar mediante la eliminación de la perilla de ajuste y elevar o bajar el asiento. Hay 5 agujeros en el poste del asiento permite una gama de alturas . Una vez que la altura correcta ha sido elegido , vuelva a colocar el botón de ajuste y apriete . La perilla de control de la tensión le permite alterar la resistencia de los pedales . Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedal , una baja resistencia hace que sea más fácil. Para obtener los mejores resultados ajustar la tensión mientras que la bicicleta está en uso.

ORDENADOR DE EJERCICIO

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

MODO: Pulse para seleccionar la función, y mantener durante 4 segundos para poseer restablecimiento total. (No hay una única función de reinicio W / EL ORDENADOR)

FUNCIÓN:

SCAN: explorar automáticamente a través de cada función W / un período de 6 SEGUNDOS.

TIEMPO: ACUMULA TOTAL DEL TIEMPO DE TRABAJO HASTA 99:59

VELOCIDAD: ACUMULA la velocidad actual HASTA 999.9KM / ho ml / h. EL VALOR se quedará en el monitorean constantemente.

DISTANCIA: ACUMULA TOTAL DE DISTANCIA DE TRABAJO HASTA 99.99KM o mL de cero.

CALORÍAS: ACUMULA CONSUMO DE CALORÍAS DURANTE EL EJERCICIO valor máximo es de 999,9 CAL.

NOTA :

1. Cuando se deja de hacer ejercicio, HABRÁ una señal de stop que aparece en la esquina superior izquierda.
2. SIN SEÑAL PARA UN PERIODO DE 4 minutos, la pantalla se apagará automáticamente con todos los valores almacenados de la función.
3. Encienda el monitor pulsando el botón o PEDALES.
4. SI visualizador del MONITOR, PLS volver a instalar las pilas para TENER buen resultado.
5. SPEC BATERÍA: 1.5V UM-3 o AA (1PC).

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

1. Cambie la batería. Para cambiar la batería del equipo, por favor deslice el equipo del soporte informático, retire la tapa de la batería en la parte posterior de la consola del ordenador y retire las baterías. Reemplazar con pilas AA 1 x. Finalmente poner la cubierta posterior de la consola, y deslice de nuevo el equipo titular ordenador.
2. El equipo no funciona correctamente. Si el equipo no está funcionando correctamente, compruebe si el cable del sensor inferior está conectado al cable sensor superior, y asegúrese de que el cable del sensor superior está conectado al ordenador. Cuando haya comprobado lo anterior, y el ordenador sigue sin funcionar, por favor asegúrese de que las baterías están instaladas correctamente en el ordenador y que las baterías todavía están trabajando.
3. No hay resistencia. Si no hay una resistencia a la tracción en la moto, por favor asegúrese de que el cable de tensión superior está conectado al cable de tensión inferior.

MANTENIMIENTO

1. Antes de usar la bicicleta, siempre que todos los tornillos / tuercas estén bien apretados.
2. Un agote la pila es un residuo peligroso, por favor, disponer de ella correctamente, y no tirar a la basura.
3. Cuando el tiempo que desee para el desguace de la máquina, debe quitar las baterías de la computadora, y disponer por separado como residuos peligrosos.

¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

