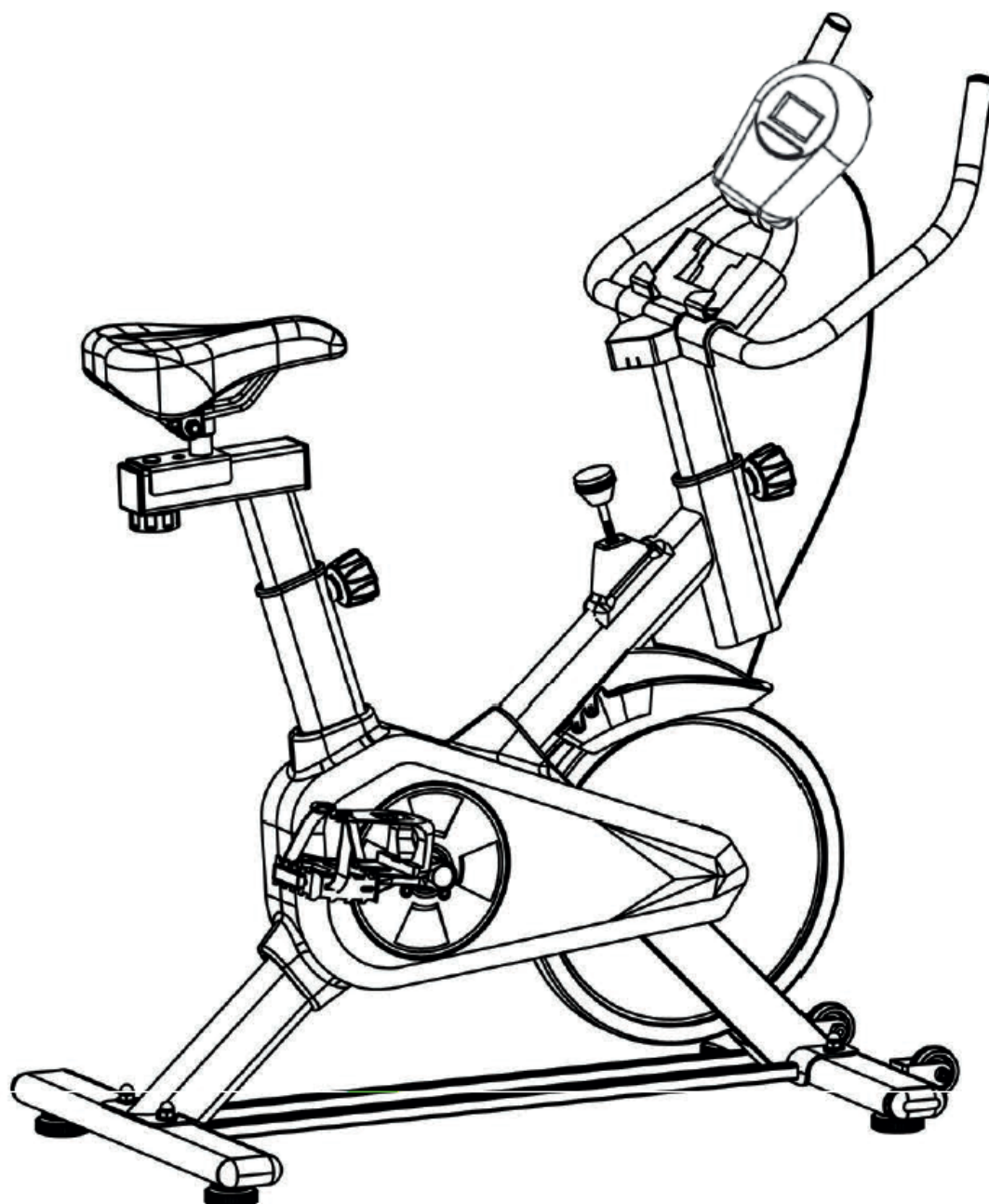


FORCE
by GADNIC

BICICLETA
FIJA SPINNING



MANUAL DE USUARIO

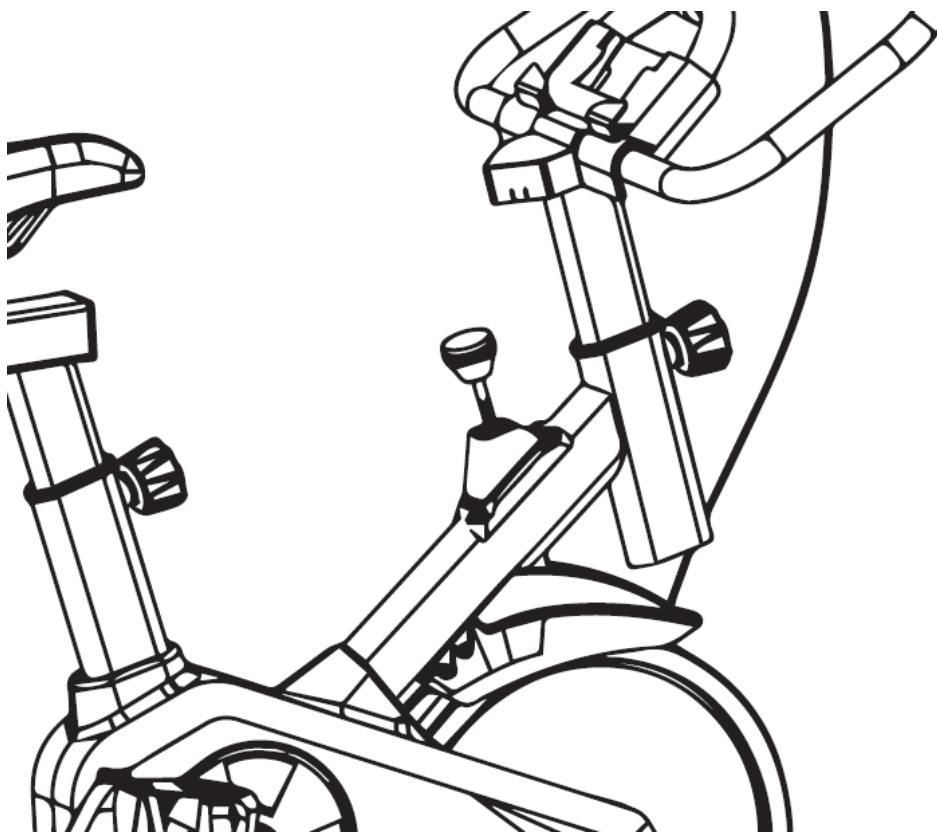
BIC00066

Índice

Español	5
Português	21
English	37

POR FAVOR LEA ATENTAMENTE EL MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO

PRECAUCIONES Y ESPECIFICACIONES



ADVERTENCIA

Para detenerse, reduzca la velocidad del pedal de forma controlada. Para detenerse rápidamente, utilice el freno. Los pedales seguirán girando, así que tenga cuidado al reducir la velocidad y al detenerse.

PRECAUCIÓN

El uso indebido de esta máquina puede provocar lesiones graves. Lea el manual del usuario antes de utilizar la máquina y siga todas las advertencias e instrucciones.

No permita que haya niños en la máquina o cerca de ella.

Los pedales siguen girando cuando deja de pedalear.

El giro de los pedales puede causar lesiones.

Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.

El peso del usuario no debe superar las 250 libras.

Este producto debe utilizarse siempre en una superficie nivelada.

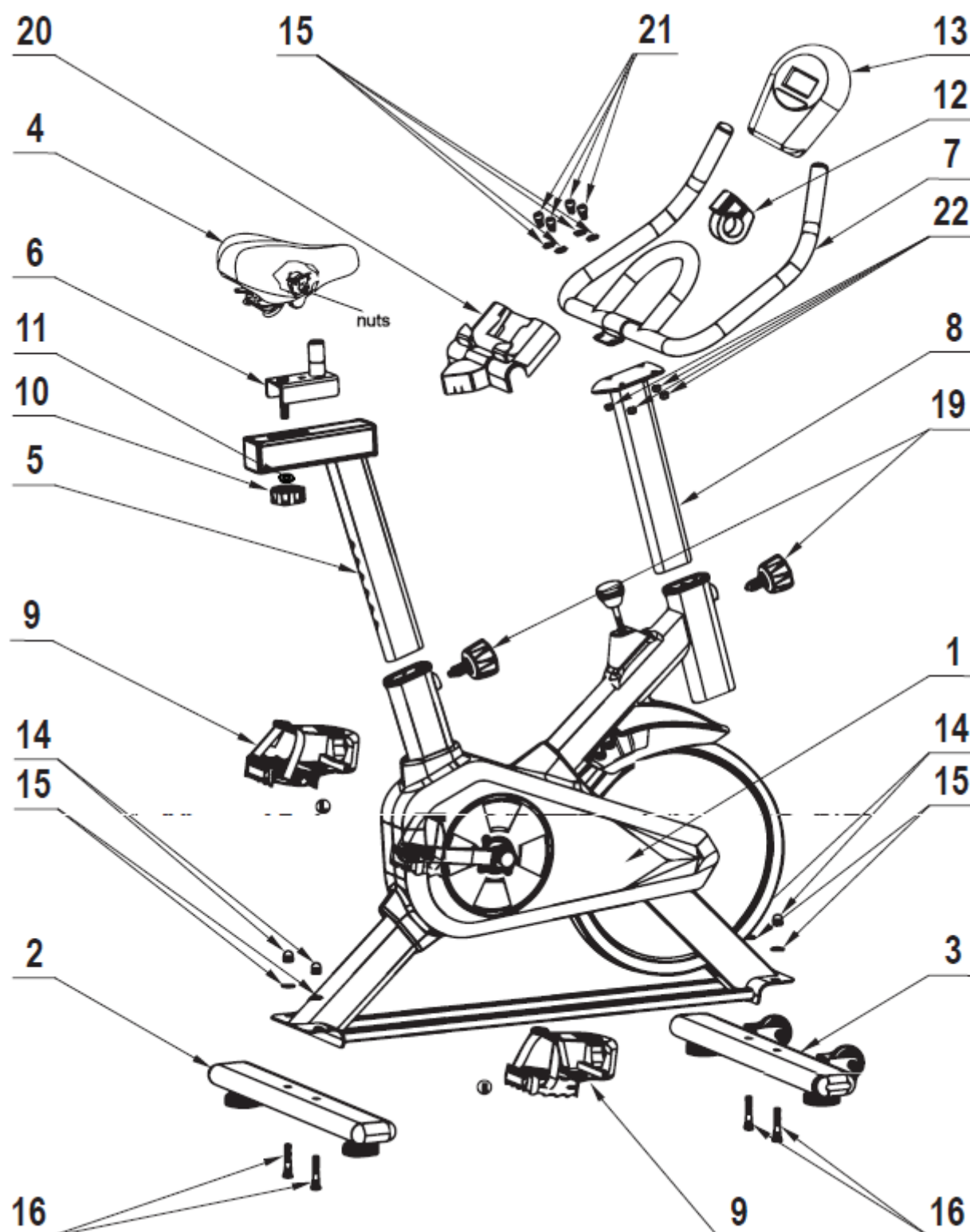
Este producto no está diseñado para uso terapéutico.

Ajuste la resistencia al máximo cuando la bicicleta no esté en uso.

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

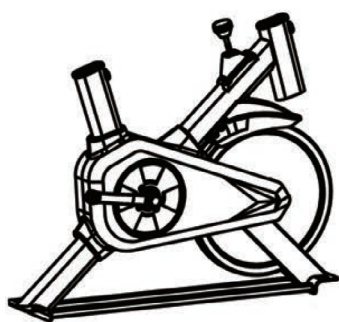
3 VCC (UTILIZA 1 BATERÍAS TIPO “AAA” DE 1,5 V cc C/U, NO INCLUIDAS)

LISTA DE PARTES



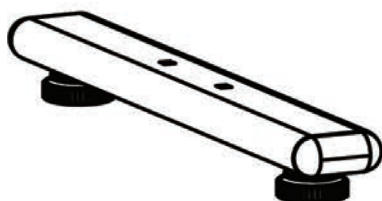
No. PARTE	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	CUERPO PRINCIPAL	1 PZA
2	ESTABILIZADOR TRASERO CON NIVELADORA	1 PZA
3	ESTABILIZADOR DELANTERO CON RUEDA	1 PZA
4	ASIENTO	1 PZA
5	POSTE DEL ASIENTO	1 PZA
6	PORTA ASIENTO	1 PZA
7	MANUBRIO	1 PZA
8	POSTE DEL MANUBRIO	1 PZA
9	SET DE PEDALES (D/I)	1 SET
10	PERILLA DE BLOQUEO	1 PZA
11	ARANDELA GRANDE	1 PZA
12	SOPORTE DE PANTALLA	1 PZA
13	MONITOR	1 PZA
14	CONTRATUERCA	4 PZAs
15	ARANDELA PEQUEÑA	8 PZAs
16	PERNO S1	4 PZAs
17	LLAVE ALLEN	1 PZA
18	LLAVE MÚLTIPLE	2 PZAs
19	PERILLA DE AJUSTE	2 PZAs
20	PORTA CELULAR	1 PZA
21	TONILLO HEXAGONAL	4 PZAs
22	TUERCA	4 PZAs

PIEZAS



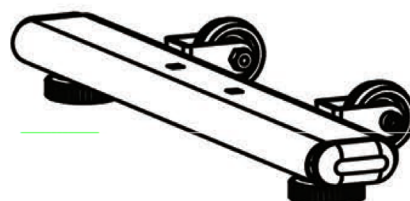
x1

1. CUERPO PRINCIPAL



x1

2. ESTABILIZADOR TRASERO CON PATA NIVELADORA



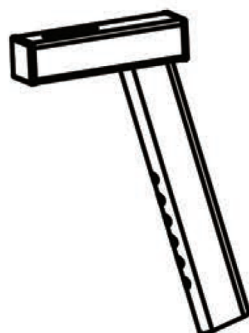
x1

3. ESTABILIZADOR DELANTERO CON RUEDA



x1

4. ASIENTO



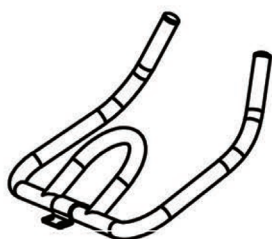
x1

5. POSTE DEL ASIENTO



x1

6. PORTA-ASIENTOS



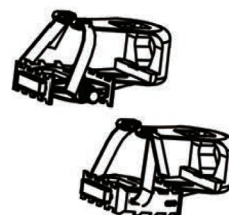
x1

7. MANUBRIO



x1

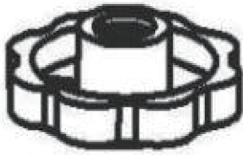
8. POSTE DEL MANUBRIO



x1

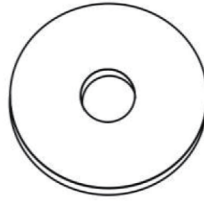
9. SET DE PEDALES (I/D)

x1



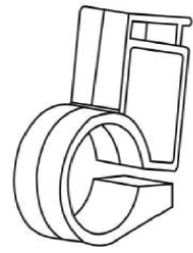
10. PERILLA DE BLOQUEO

x1



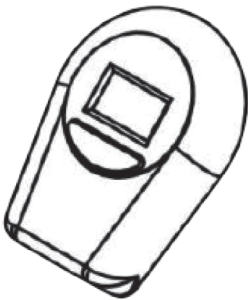
11. ARANDELA GRANDE

x1



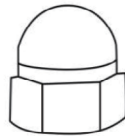
12. SOPORTE DE PANTALLA

x1



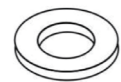
13. MONITOR

x4



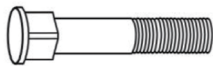
14. CONTRATUERCA

x8



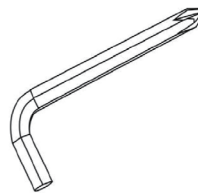
15. ARANDELA PEQUEÑA

x4



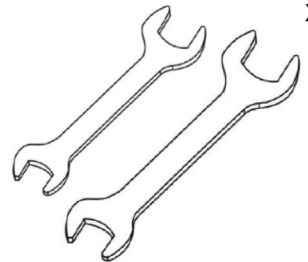
16. PERNO S1

x1



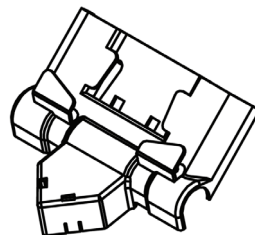
17. LLAVE ALLEN

x2



18. LLAVE MÚLTIPLE

x1



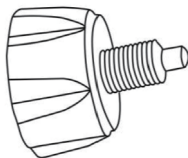
20. PORTA CELULAR

x4



21. TORNILLO HEXAGONAL

x2



19. PERILLA DE AJUSTE

x4

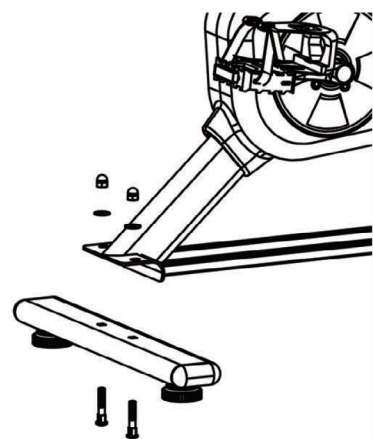


22. TUERCA

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

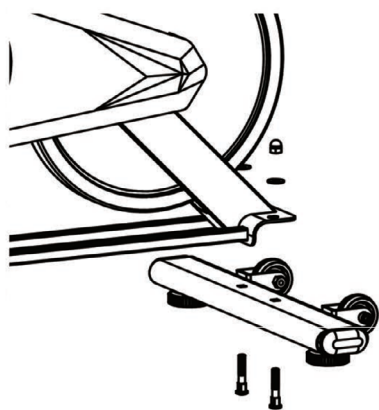
ATENCIÓN:

Por favor, apriete los tornillos después de todo montado de acuerdo con la instrucción.



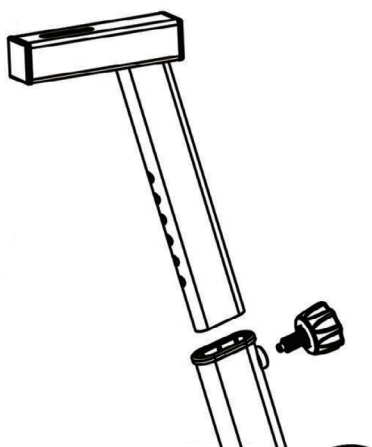
PRIMER PASO:

Mientras otra persona levanta la parte trasera del Cuerpo Principal (1), fije el estabilizador Trasero (2) al Cuerpo Principal (1) con dos Pernos (16), dos Arandelas (15) y dos Contratuercas (14).



SEGUNDO PASO:

Mientras otra persona levanta la parte delantera del Cuerpo Principal (1), fije el Estabilizador Delantero (3) al Cuerpo Principal (1) con dos Pernos (16), dos Arandelas (15) y dos Contratuercas (14).



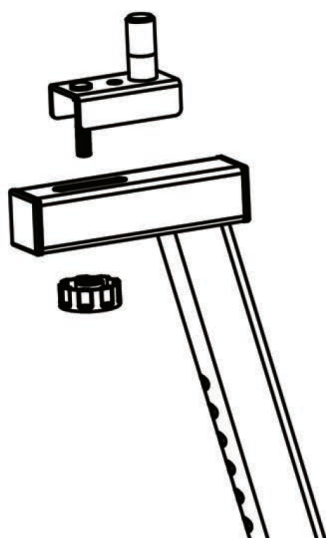
TERCER PASO:

Oriente el Poste del Asiento (5) como se indica. Afloje la Perilla de Ajuste (19) indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte el Poste (5) en el Cuerpo Principal (1). Mueva el Poste del Asiento (5) hacia arriba o hacia abajo hasta que la Perilla de Ajuste (19) entre en un orificio del poste (5). Asegúrese de que la Perilla de Ajuste (19) encaje en el orificio del Poste del Asiento (5). A continuación, apriete la Perilla (19).



ATENCIÓN:

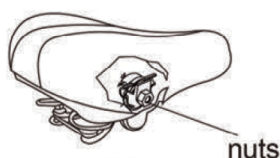
Por favor, apriete los tornillos después de estar todo montado de acuerdo con la instrucción.



CUARTO PASO:

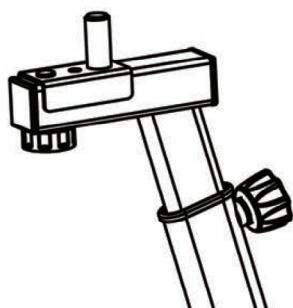
Orienta el Porta-asiento (6) como se muestra en la figura. Deslice el Porta-asiento (6) hasta la posición deseada.

Utilice la Perilla de bloqueo (10) y la Arandela Grande (11) para fijar el Porta-asiento (6). (Tire de la perilla de bloqueo (10) hacia abajo. El ángulo puede ajustarse). Luego apriete el Porta-asiento (6).



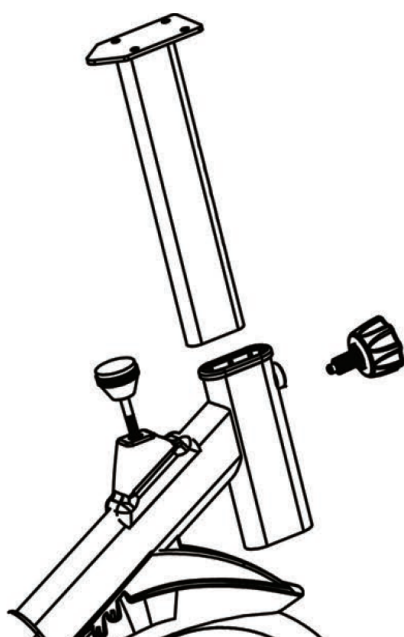
QUINTO PASO:

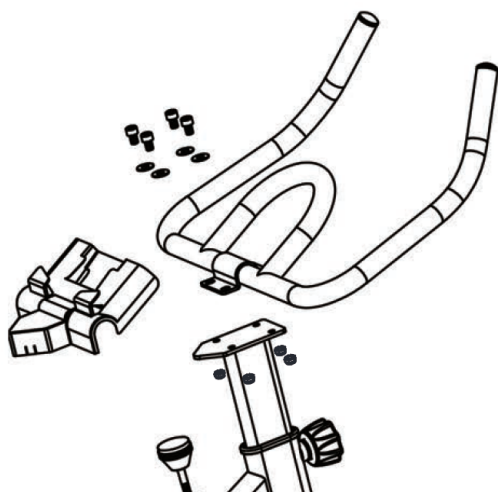
Deslice el Asiento (4) sobre el poste en la parte superior del Porta-asiento (6). Asegúrese de que el Asiento (4) esté apuntando directamente hacia adelante y que la parte superior del Asiento (4) esté nivelada. (Si el Asiento (4) no puede insertarse en el Porta-asiento (6), afloje primero las tuercas. A continuación, apriete las dos tuercas situadas debajo del Asiento (4).



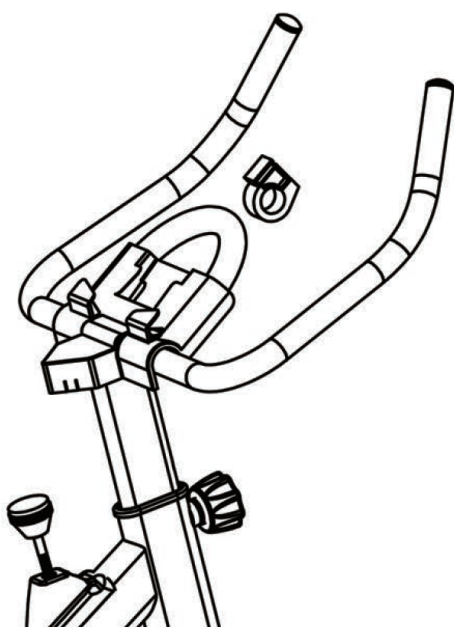
SEXTO PASO:

Afloje la Perilla de Ajuste (19) indicado y tire de él hacia fuera. A continuación, inserte el poste del manillar (8) en el cuerpo principal (1). Mueva el poste del manillar (8) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y suelte la perilla de ajuste en un orificio del poste del manillar (8). Asegúrese que la perilla esté encajada en un orificio del poste del manillar (8). A continuación, apriete el pomo de ajuste.

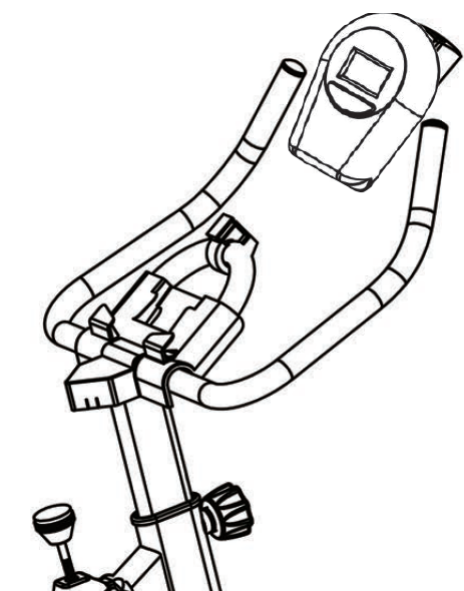




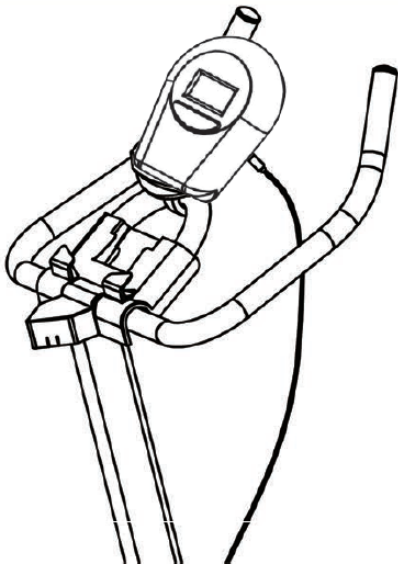
SÉPTIMO PASO:
Fije el manubrio (7) al poste del
manubrio (8) con cuatro tornillos
hexagonales (21).



OCTAVO PASO:
Fije el soporte del monitor (12) en el
manubrio (7).

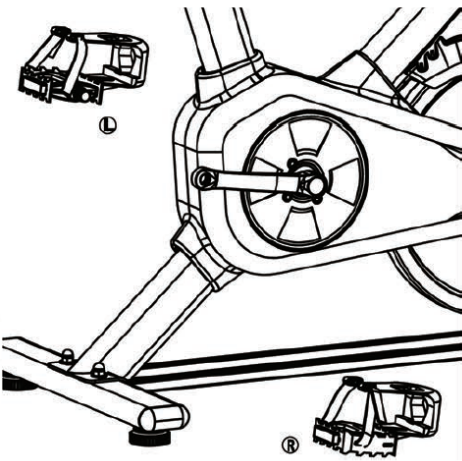


NOVENO PASO:
Fije el monitor (13) al soporte del monitor
(12).



DÉCIMO PASO:

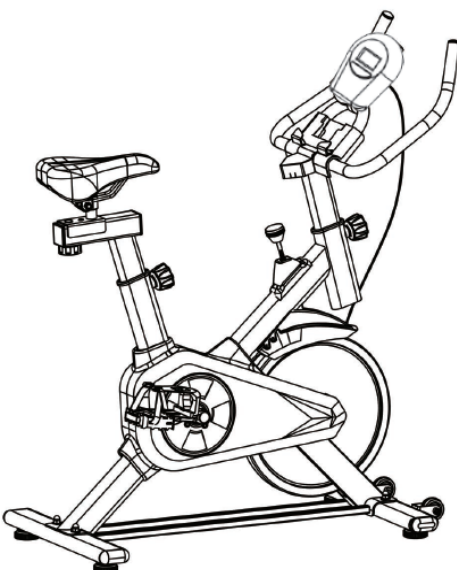
A continuación, conecte los tres cables.



DECIMO PRIMER PASO:

Identifique el Pedal Derecho (9-R), que está marcado con una "R". Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (9-R) en el sentido de las agujas del reloj en el brazo de la manivela derecha.

A continuación, apriete firmemente el pedal izquierdo (9-L) en sentido antihorario en el brazo izquierdo de la manivela.



DUODÉCIMO PASO:

Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de utilizar la bicicleta estática.

Nota: Una vez finalizado el montaje, pueden sobrar piezas.

NORMAS DE EJERCICIO



ATENCIÓN:

Antes de iniciar éste o cualquier otro programa de ejercicios, consulte a su fisioterapeuta. Esto es especialmente importante mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar grasa como fortalecer su sistema cardiovascular, hacer ejercicio a la intensidad adecuada es la clave para conseguir resultados.

Puede utilizar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La tabla siguiente muestra las frecuencias cardíacas recomendadas para quemar grasa y realizar ejercicio aeróbico.

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (las edades se redondean a la decena más próxima). Los tres números que aparecen encima de tu edad definen tu “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.



Quemar grasa: para quemar grasa de forma eficaz, debe realizar ejercicio a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo prolongado. Durante los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos como fuente de energía. Sólo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, haga ejercicio con la frecuencia cardiaca cerca del número medio de su zona de entrenamiento.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Ejercicio aeróbico:

Si su objetivo es fortalecer el sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA

Para medir su frecuencia cardíaca, haga ejercicio durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicio y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Cuente los latidos del corazón durante seis segundos y multiplique el resultado por 10 para obtener su frecuencia cardíaca.

Por ejemplo, si su cuenta de latidos de seis segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto.

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio.

Zona de entrenamiento

Ejercicio: realice ejercicio durante 20 ó 30 minutos con la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras realiza el ejercicio; nunca contenga la respiración.

Enfriamiento-Termine con 5 a 10 minutos de estiramientos.

Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, realice tres sesiones de ejercicio a la semana, con al menos un día de descanso entre ellas. Tras unos meses de ejercicio regular, si lo desea, puede realizar hasta cinco sesiones semanales. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS:

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar varios estiramientos básicos. Muévase lentamente mientras estira, sin rebotar.

1. Estiramiento de dedos de los pies

Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia delante desde las caderas. Relaje la espalda y los hombros mientras se estira hacia los dedos de los pies. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Estire los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relaje. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: Isquiotibiales, zona lumbar e ingle.

3. Estiramiento de la pantorrilla y el talón de Aquiles

Con una pierna delante de la otra, extienda los brazos hacia delante y apoye las manos en una pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de atrás apoyado en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás. Estira: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

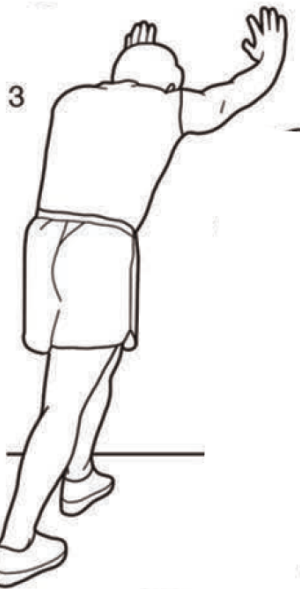
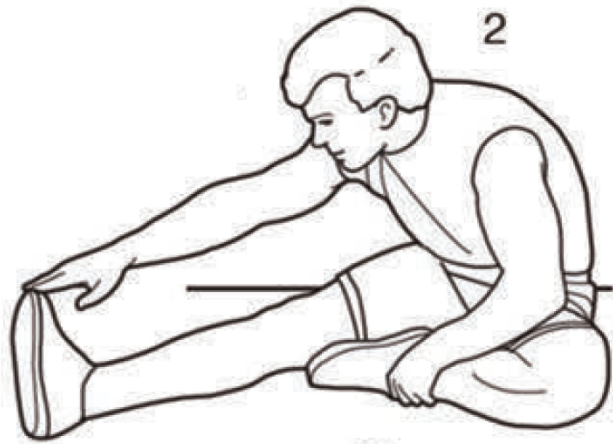
4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, extienda la mano hacia atrás y sujete un pie con la otra mano. Acerque el talón a las nalgas lo máximo posible. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

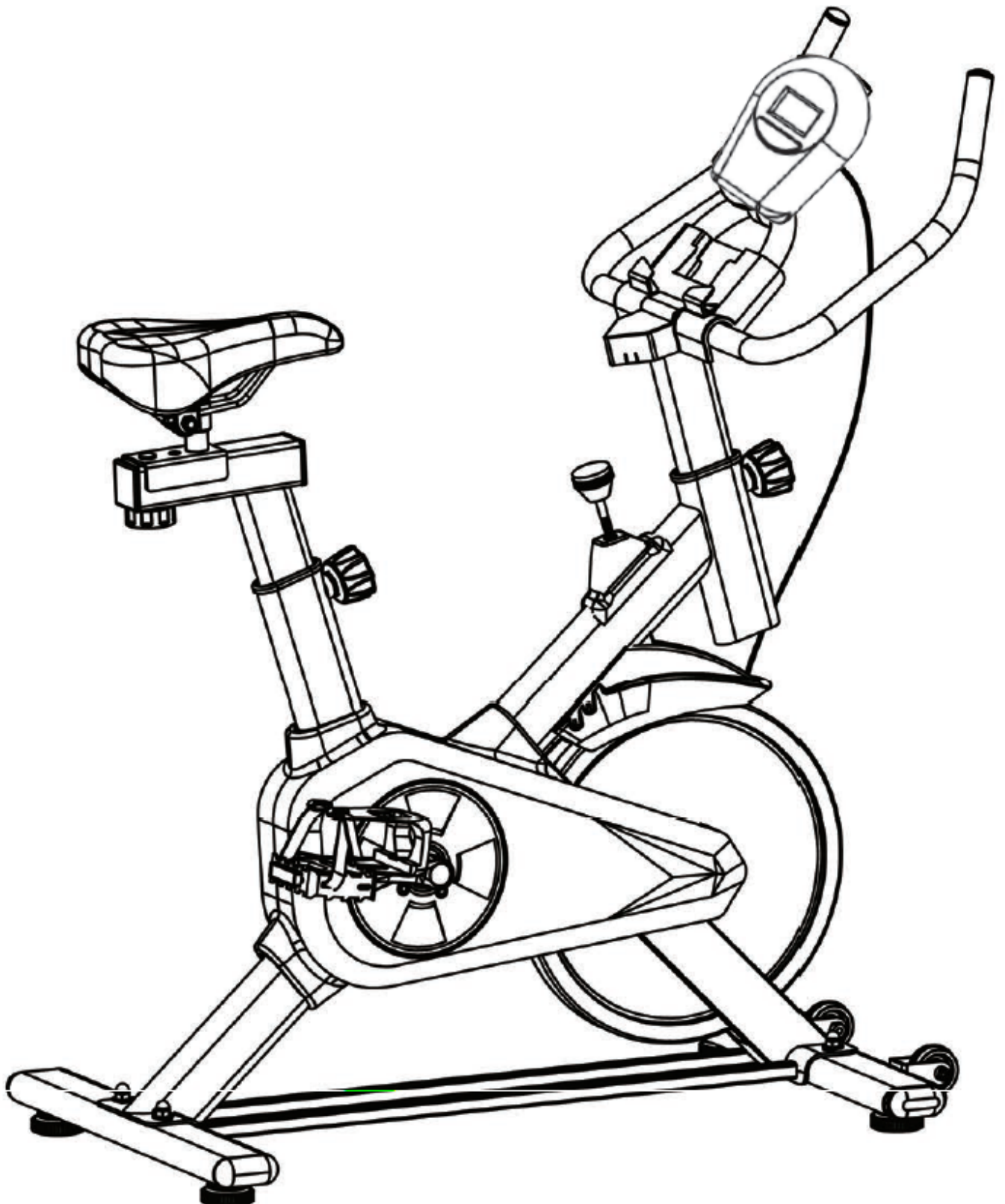
5. Estiramiento de la cara interna de los muslos

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies hacia la ingle todo lo que pueda. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja.

Repítalo 3 veces. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

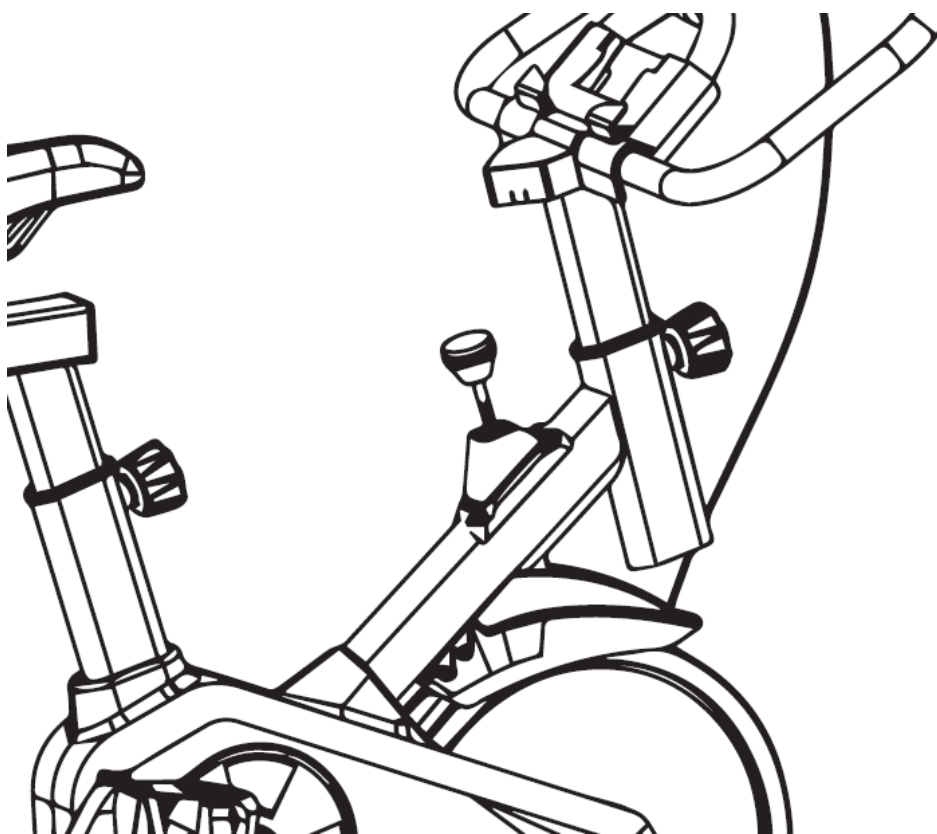


MANUAL DA BICICLETA DE SPINNING



POR FAVOR, LEIA O MANUAL ATENTAMENTE ANTES DE USAR ESTE PRODUTO

PRECAUÇÕES E ESPECIFICAÇÕES



⚠ AVISO

Para parar, reduza a velocidade do pedal de forma controlada. Para parar rapidamente, use o freio. Os pedais continuarão girando, portanto, tenha cuidado ao reduzir a velocidade e parar.

⚠ CUIDADO

O uso inadequado desta máquina pode causar ferimentos graves. Leia o manual do usuário antes de usar a máquina e siga todas as advertências e instruções. Não permita que crianças usem ou se aproximem da máquina.

Os pedais continuam girando mesmo após parar de pedalar.

A rotação dos pedais pode causar ferimentos.

Reduza a velocidade de pedalada de forma controlada.

O peso do usuário não deve exceder 113 kg (250 libras).

Este produto deve ser sempre usado em uma superfície plana.

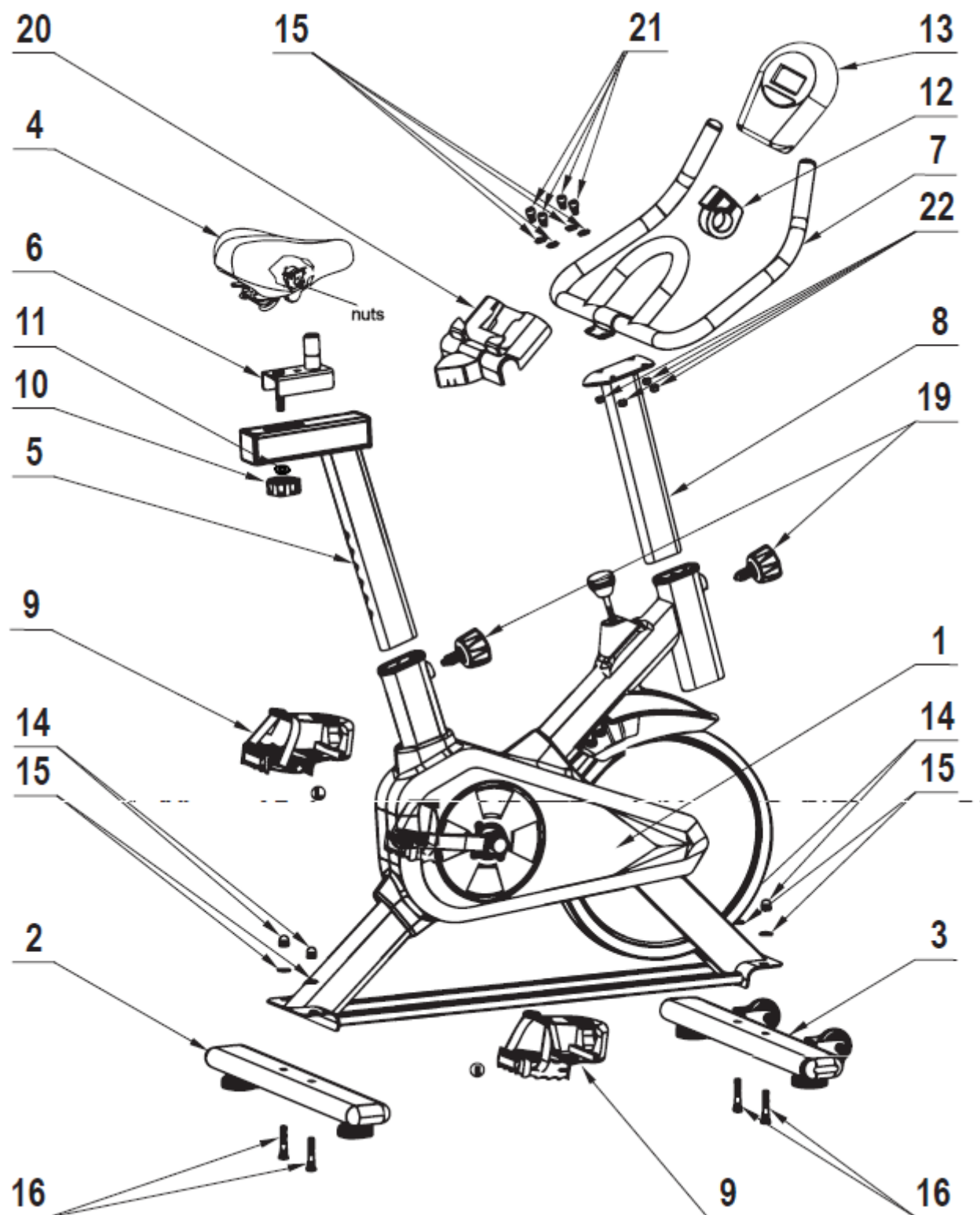
Este produto não se destina ao uso terapêutico.

Ajuste a resistência para o máximo quando a bicicleta não estiver em uso.

ESPECIFICAÇÕES ELÉTRICAS

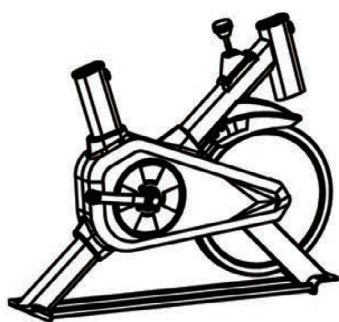
3 VCC (Utiliza 1 pilha tipo “AAA” de 1,5 VCC cada, não incluída)

LISTA DE PEÇAS



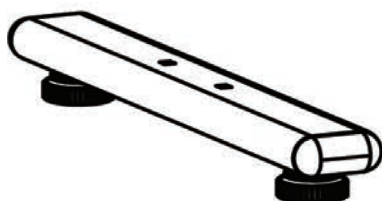
Nº da peça	DESCRIÇÃO	CANT.
1	CORPO PRINCIPAL	1 PZA
2	ESTABILIZADOR TRASEIRO COM NIVELADOR	1 PZA
3	ESTABILIZADOR DIANTEIRO COM RODA	1 PZA
4	BANCO	1 PZA
5	CANETA DO BANCO	1 PZA
6	SUORTE DO BANCO	1 PZA
7	GUIDÃO	1 PZA
8	CANETA DO GUIDÃO	1 PZA
9	PEDAIS (D/E)	1 SET
10	BOTÃO DE TRAVAMENTO	1 PZA
11	ARRUELA GRANDE	1 PZA
12	SUORTE DA TELA	1 PZA
13	MONITOR	1 PZA
14	PORCA DE TRAVAMENTO	4 PZAs
15	ARRUELA PEQUENA	8 PZAs
16	PARAFUSO S1	4 PZAs
17	CHAVE ALLEN	1 PZA
18	CHAVE MULTIFUNCIONAL	2 PZAs
19	BOTÃO DE AJUSTE	2 PZAs
20	SUORTE PARA CELULAR	1 PZA
21	PARAFUSO SEXTAVADO	4 PZAs
22	PORCA	4 PZAs

PEÇAS



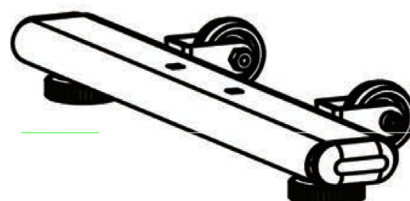
x1

1. CORPO PRINCIPAL



x1

2. Estabilizador traseiro com perna niveladora



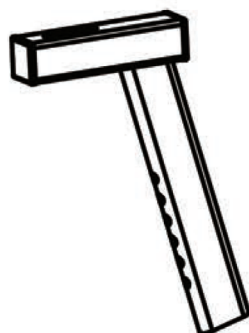
x1

3. ESTABILIZADOR DIANTEIRO COM RODA



x1

4. ASSENTO



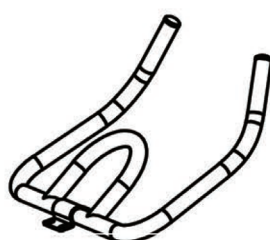
x1

5. CANOTE DO SELIM



x1

6. SUPORTE DE ASSENTO



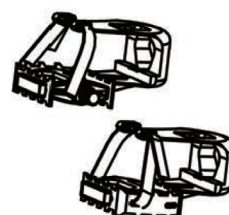
x1

7. GUIDÃO



x1

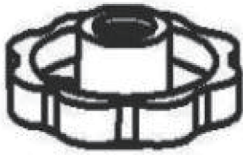
8. CANOTE DO GUIDÃO



x1

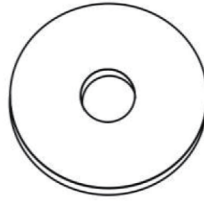
9. CONJUNTO DE PEDAIS (E/D)

x1



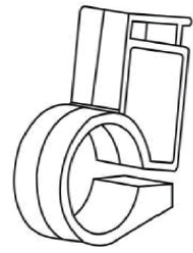
10. BOTÃO DE TRAVAMENTO

x1



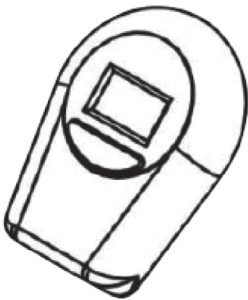
11. ARRUELA GRANDE

x1



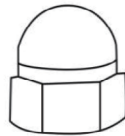
12. SUPORTE DE TELA

x1



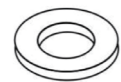
13. MONITOR

x4



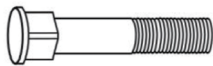
14. PORCA DE TRAVAMENTO

x8



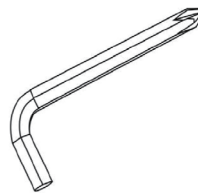
15. ARRUELA PEQUENA

x4



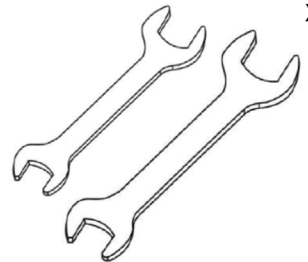
16. PARAFUSO S1

x1



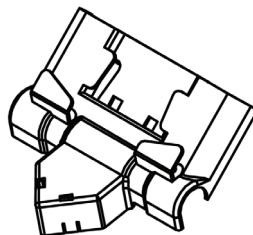
17. CHAVE ALLEN

x2



18. INTERRUPTOR MÚLTIPLO

x1



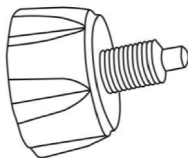
20. SUPORTE PARA CELULAR

x4



21. PARAFUSO HEXAGONAL

x2



19. BOTÃO DE AJUSTE

x4

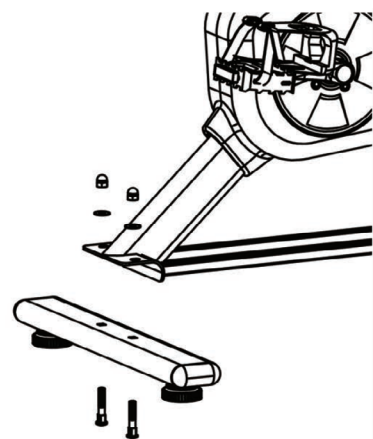


22. NOZES

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

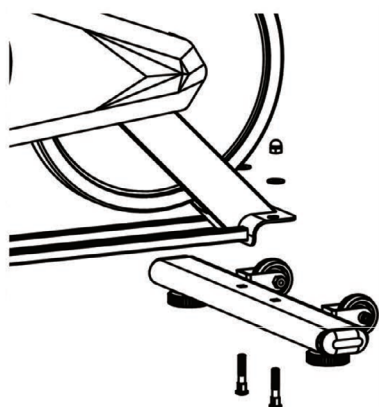
ATENÇÃO:

Aperte os parafusos após a montagem, seguindo as instruções.



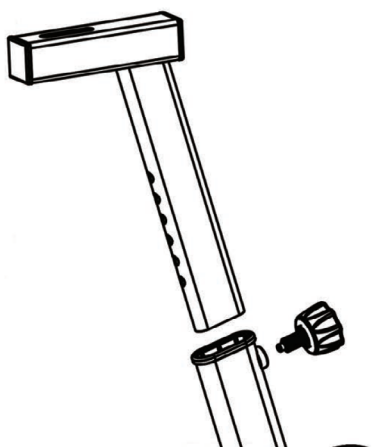
PRIMEIRO PASSO:

Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira do Corpo Principal (1), fixe o Estabilizador Traseiro (2) ao Corpo Principal (1) com dois Parafusos (16), duas Arruelas (15) e duas Porcas de Segurança (14).



SEGUNDO PASSO:

Enquanto outra pessoa levanta a parte dianteira do Corpo Principal (1), fixe o Estabilizador Dianteiro (3) ao Corpo Principal (1) com dois Parafusos (16), duas Arruelas (15) e duas Porcas de Segurança (14).



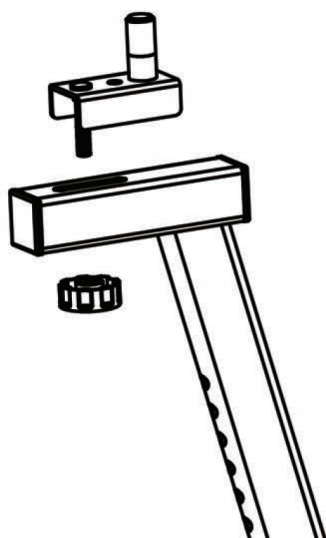
TERCEIRO PASSO:

Posicione o Canote do Selim (5) conforme mostrado. Afrouxe o Botão de Ajuste indicado (19) e puxe-o para fora. Em seguida, insira o Canote (5) no Corpo Principal (1). Mova o Canote do Selim (5) para cima ou para baixo até que o Botão de Ajuste (19) se encaixe em um orifício no Canote (5). Certifique-se de que o Botão de Ajuste (19) esteja devidamente encaixado no orifício do Canote do Selim (5). Em seguida, aperte o Botão (19).



ATENÇÃO:

Aperte bem os parafusos após a montagem completa, seguindo as instruções.



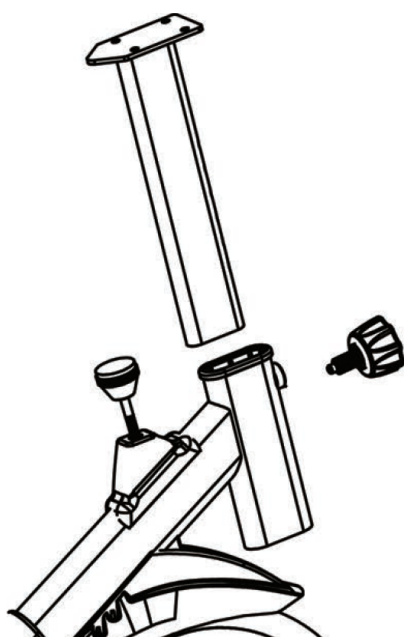
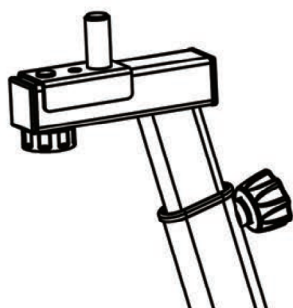
QUARTO PASSO:

Posicione o Suporte do Assento (6) conforme mostrado na figura. Deslize o Suporte do Assento (6) para a posição desejada. Use o Botão de Travamento (10) e a Arruela Grande (11) para fixar o Suporte do Assento (6). (Puxe o Botão de Travamento (10) para baixo. O ângulo pode ser ajustado.) Em seguida, aperte o Suporte do Assento (6).



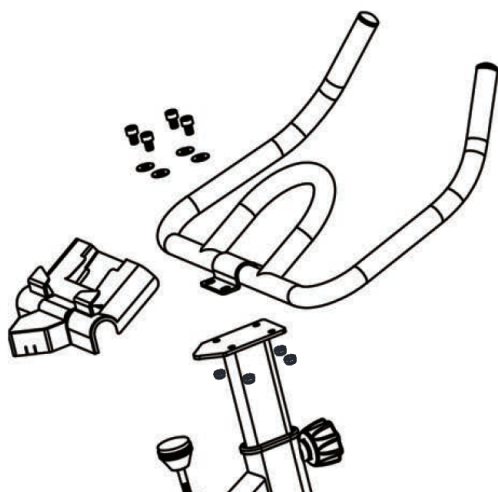
QUINTO PASSO:

Deslize o Assento (4) no pino na parte superior do Suporte do Assento (6). Certifique-se de que o Assento (4) esteja apontando para a frente e que a parte superior do Assento (4) esteja nivelada. (Se o Assento (4) não puder ser inserido no Suporte do Assento (6), afrouxe as porcas primeiro. Em seguida, aperte as duas porcas localizadas sob o Assento (4).



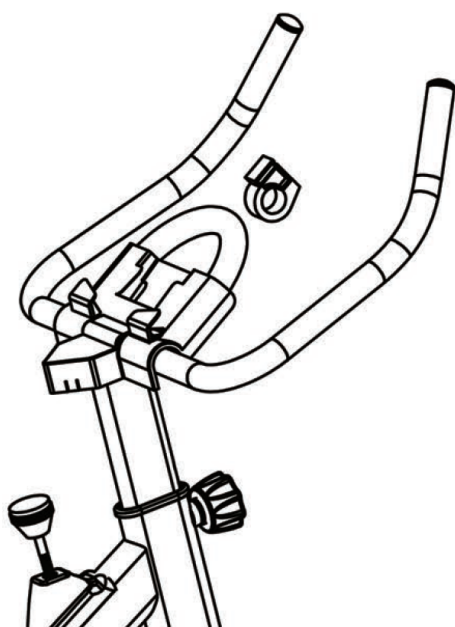
SEXTO PASSO:

Afrouxe o botão de ajuste indicado (19) e puxe-o para fora. Em seguida, insira a haste do guidão (8) no corpo principal (1). Mova a haste do guidão (8) para cima ou para baixo até a posição desejada e encaixe o botão de ajuste em um orifício na haste do guidão (8). Certifique-se de que o botão esteja encaixado em um orifício na haste do guidão (8). Em seguida, aperte o botão de ajuste.



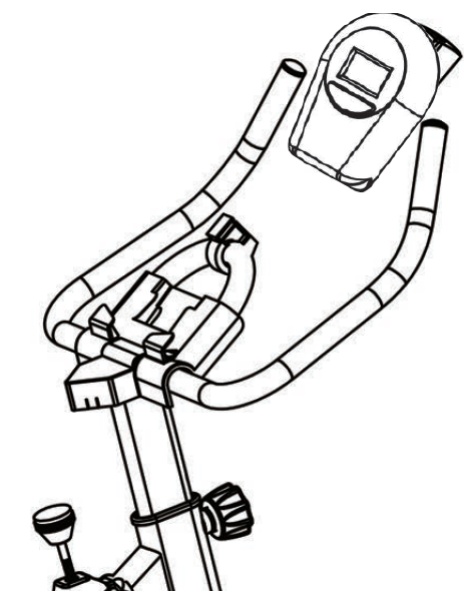
SÉTIMO PASSO:

Fixar o guidão (7) ao poste do guidão (8) com quatro parafusos sextavados (21).



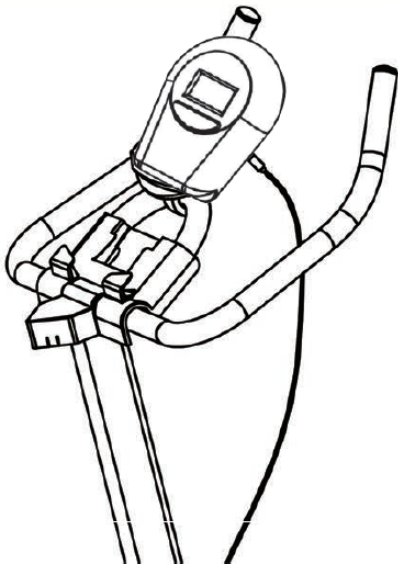
OITAVO PASSO:

Fixar o suporte do monitor (12) ao guidão (7).

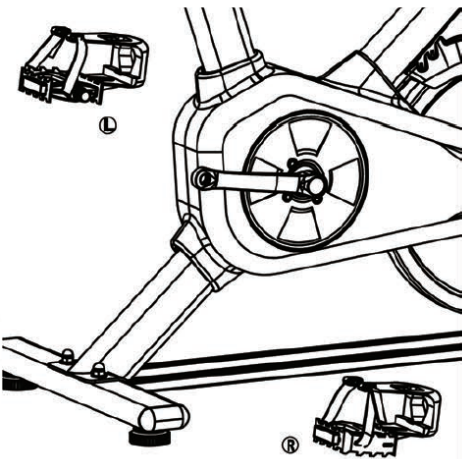


NONO PASSO:

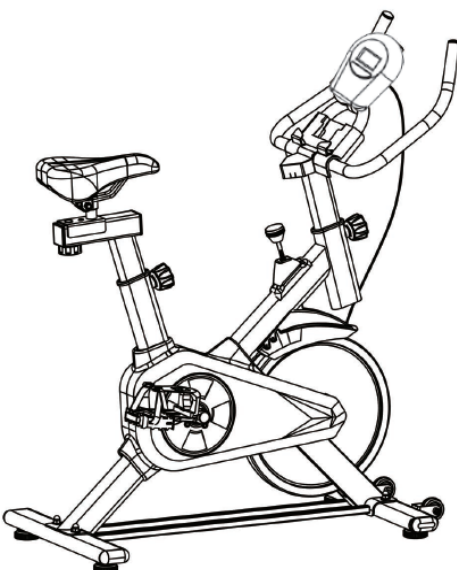
Fixar o monitor (13) ao suporte do monitor (12).



DÉCIMO PASSO:
Em seguida, conecte os três fios.



DÉCIMO PRIMEIRO PASSO:
Identifique o pedal direito (9-R), que está marcado com um “R”. Usando uma chave ajustável, aperte firmemente o pedal direito (9-R) no sentido horário no braço direito do pedivela.
Em seguida, aperte firmemente o pedal esquerdo (9-L) no sentido anti-horário no braço esquerdo do pedivela.



DÉCIMO SEGUNDO PASSO:
Certifique-se de que todas as peças estejam bem apertadas antes de usar a bicicleta ergométrica.

Observação: Algumas peças podem permanecer após a montagem.

REGRAS DE EXERCÍCIO



ATENÇÃO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte seu fisioterapeuta. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde preexistentes.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Seja qual for o seu objetivo, queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, exercitar-se na intensidade correta é fundamental para alcançar resultados.

Você pode usar sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade ideal. A tabela abaixo mostra as frequências cardíacas recomendadas para exercícios aeróbicos e de queima de gordura.

Para encontrar o nível de intensidade ideal, procure sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a dezena mais próxima). Os três números acima da sua idade definem sua “zona de treinamento”. O número mais baixo representa sua frequência cardíaca para queima de gordura, o número do meio representa sua frequência cardíaca máxima para queima de gordura e o número mais alto representa sua frequência cardíaca aeróbica.



Queima de gordura: Para queimar gordura de forma eficaz, você deve se exercitar em baixa intensidade por um período prolongado. Durante os primeiros minutos de exercício, seu corpo utiliza as calorias dos carboidratos como principal fonte de energia. Somente após os primeiros minutos de exercício é que seu corpo começa a usar as calorias da gordura armazenada como energia. Se seu objetivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até que sua frequência cardíaca esteja próxima do limite inferior da sua zona de frequência cardíaca alvo.

Para queimar a quantidade máxima de gordura, exercite-se com sua frequência cardíaca próxima ao meio da sua zona de frequência cardíaca alvo.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Exercício aeróbico:

Se o seu objetivo é fortalecer o sistema cardiovascular, você deve praticar exercícios aeróbicos, que são atividades que exigem grandes quantidades de oxigênio por períodos prolongados. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do seu treino até que sua frequência cardíaca esteja próxima do limite superior da sua zona de treinamento.

COMO MEDIR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para medir sua frequência cardíaca, exercite-se por pelo menos quatro minutos. Em seguida, pare o exercício e coloque dois dedos no pulso, como mostrado. Conte suas batidas cardíacas por seis segundos e multiplique o resultado por 10 para obter sua frequência cardíaca.

Por exemplo, se sua contagem de seis segundos for 14, sua frequência cardíaca é de 140 batimentos por minuto.

ORIENTAÇÕES DE TREINAMENTO

Aquecimento: Comece com 5 a 10 minutos de alongamento e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, preparando o corpo para o exercício.

Zona de Treinamento

Exercício: Exercite-se por 20 a 30 minutos com sua frequência cardíaca na zona de treinamento. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha sua frequência cardíaca na zona de treinamento por mais de 20 minutos.) Respire regular e profundamente durante o exercício. Nunca prenda a respiração.

Resfriamento — Finalize com 5 a 10 minutos de alongamento. O alongamento aumenta a flexibilidade muscular e ajuda a prevenir problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

Para manter ou melhorar seu condicionamento físico, faça três sessões de exercícios por semana, com pelo menos um dia de descanso entre elas. Após alguns meses de exercícios regulares, você pode aumentar para cinco sessões por semana, se desejar. Lembre-se: a chave para o sucesso é tornar o exercício uma parte regular e prazerosa da sua rotina diária.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS: A maneira correta de realizar vários alongamentos básicos é mostrada à direita. Mova-se lentamente ao alongar, sem fazer movimentos bruscos.

1. Alongamento dos Dedos dos Pés

Fique em pé com os joelhos ligeiramente flexionados e incline-se lentamente para a frente a partir dos quadris. Relaxe as costas e os ombros enquanto se alonga em direção aos dedos dos pés. Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe.

Repita 3 vezes. Alonga: Isquiotibiais, parte posterior dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Isquiotibiais

Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em sua direção e coloque-a contra a parte interna da coxa da perna estendida. Aponte os dedos do pé o máximo que puder. Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes com cada perna.

Alongamentos: Isquiotibiais, lombar e virilha.

3. Alongamento da Panturrilha e do Tendão de Aquiles

Fique em pé com uma perna à frente da outra, estenda os braços para a frente e coloque as mãos na parede. Mantenha a perna de trás esticada e o pé de trás totalmente apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes com cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga: Panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.

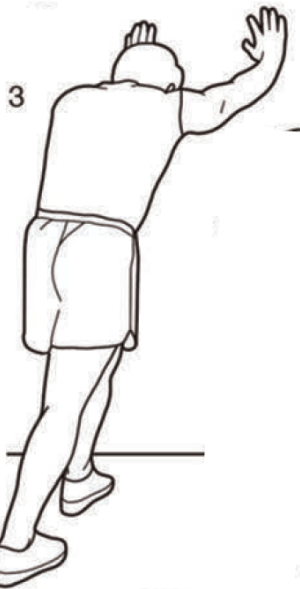
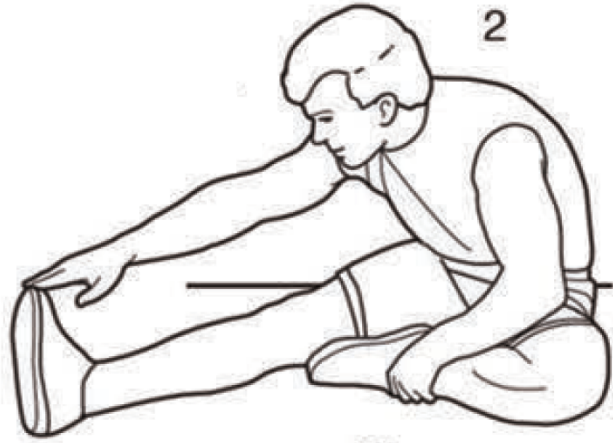
4. Alongamento do Quadríceps

Com uma das mãos apoiada na parede para manter o equilíbrio, estenda o braço para trás e segure um dos pés com a outra mão. Aproxime o calcanhar o máximo possível das nádegas. Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes com cada perna. Alonga: Quadríceps e músculos do quadril.

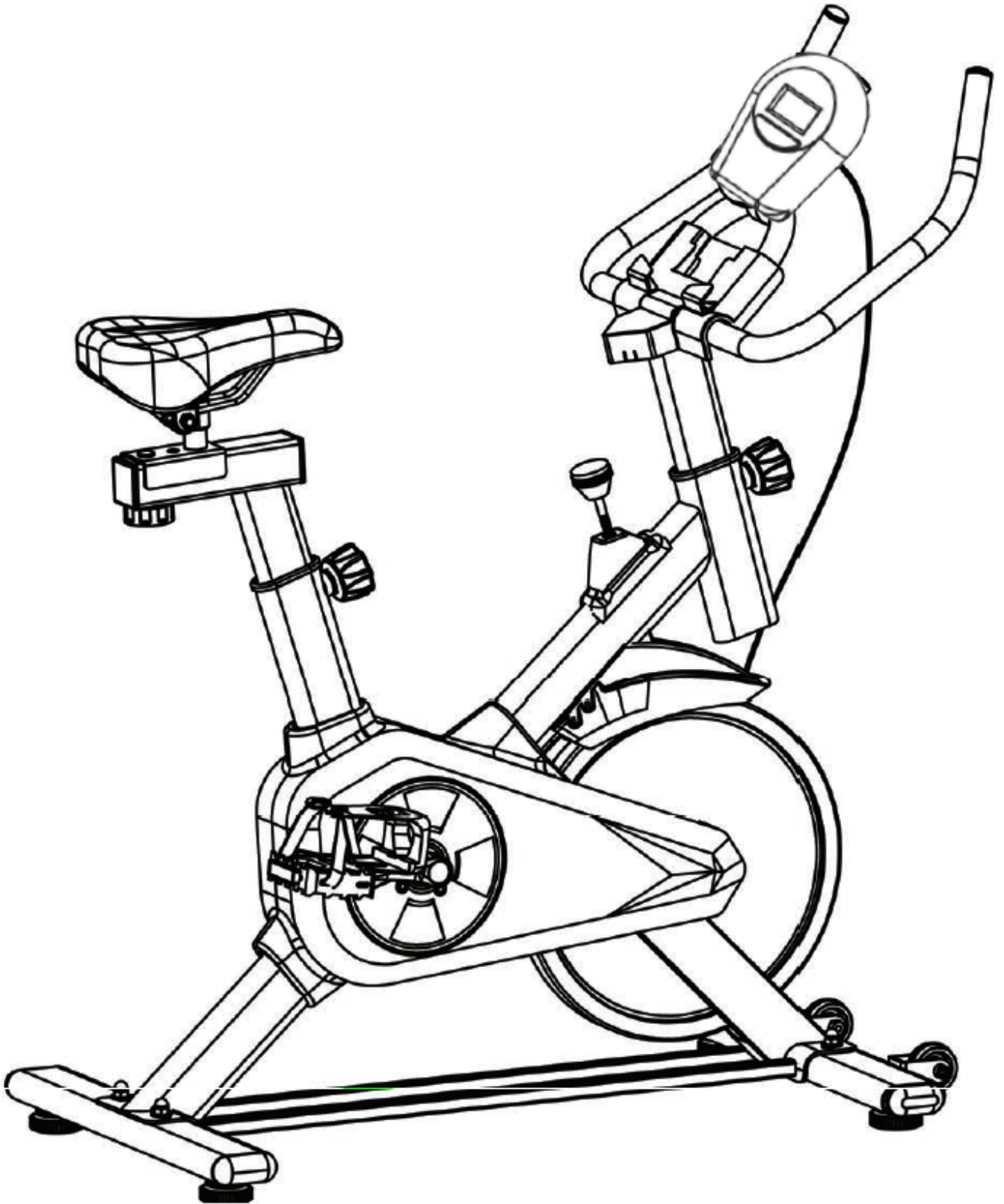
5. Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos virados para fora. Puxe os pés em direção à virilha o máximo que conseguir. Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe.

Repita 3 vezes. Alonga: Quadríceps e músculos do quadril.

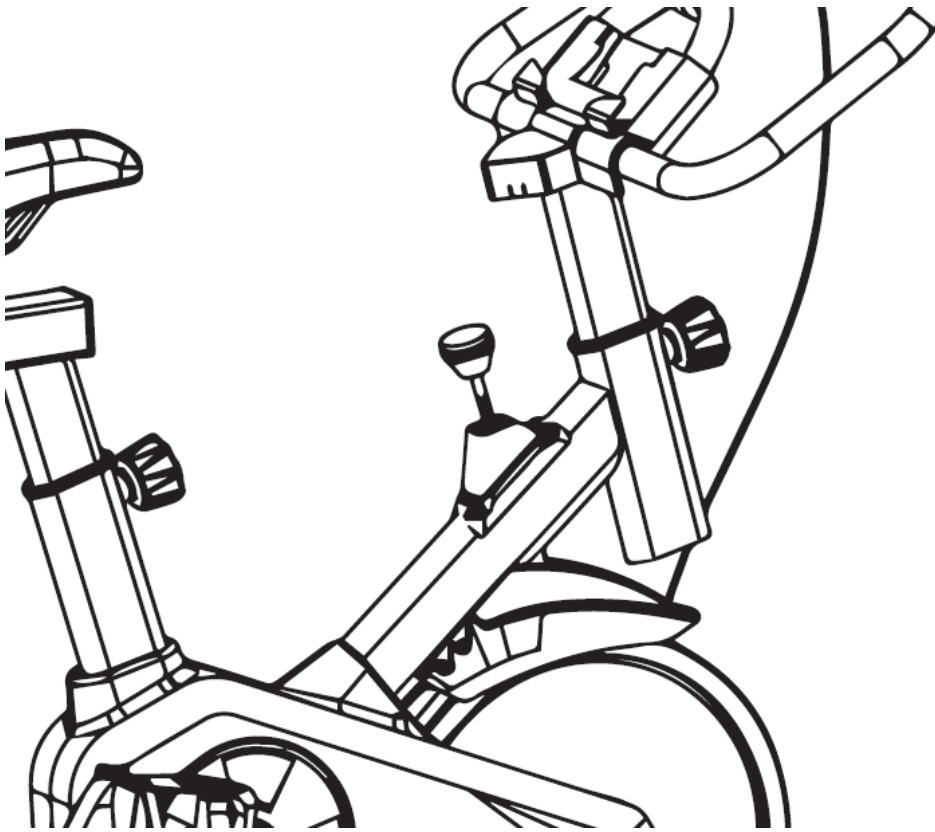


SPINNING BIKE MANUAL



PLEASE READ THE MANUAL CAREFULLY BEFORE
USING THIS PRODUCT

PRECAUTIONS AND SPECIFICATIONS



WARNING

To stop, reduce the pedal speed in a controlled manner. To stop quickly, use the brake. The pedals will continue to rotate, so be careful when slowing down and stopping.

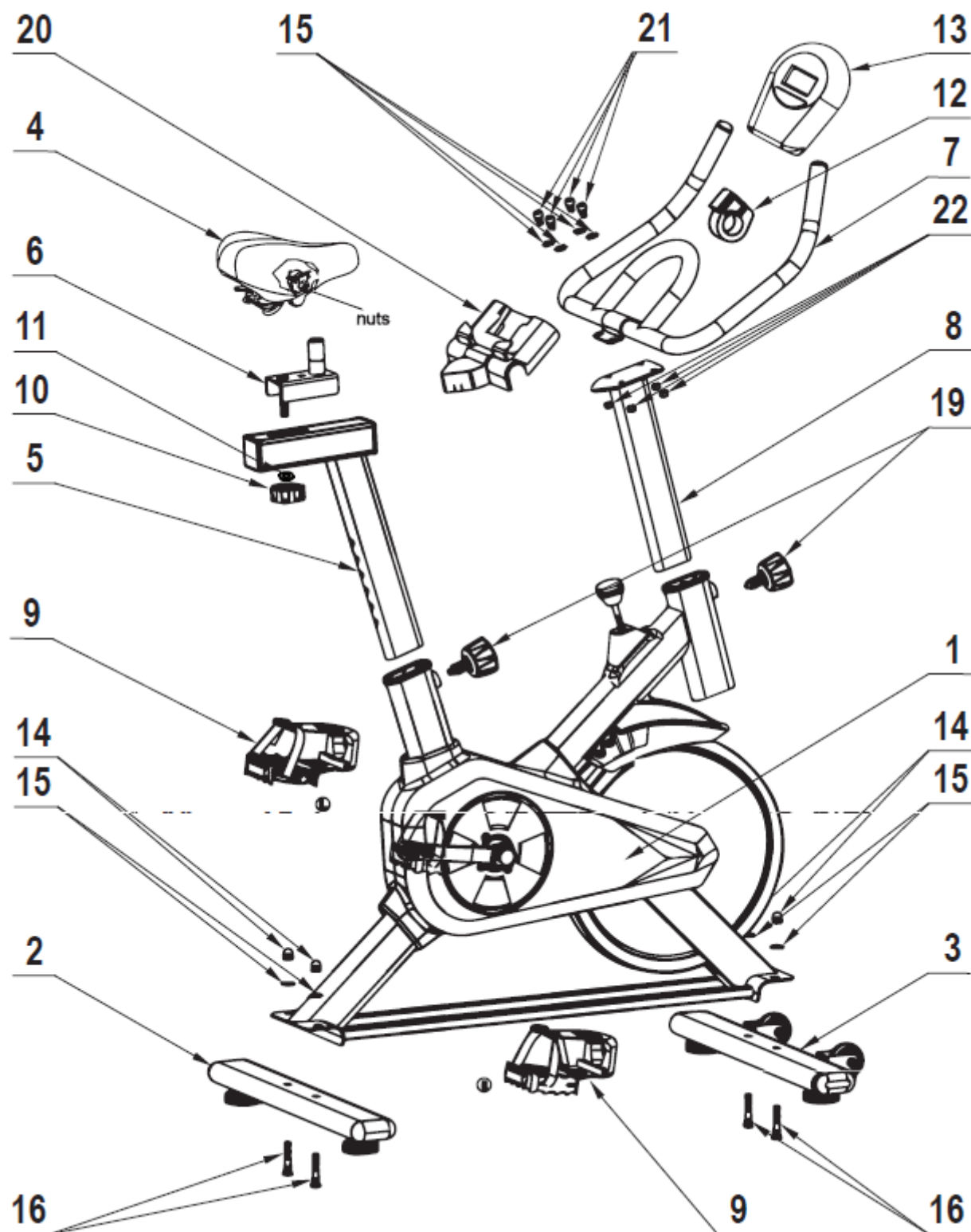
CAUTION

Improper use of this machine can cause serious injury. Read the user manual before using the machine and follow all warnings and instructions. Do not allow children on or near the machine. The pedals continue to rotate when you stop pedaling. The spinning pedals can cause injury. Reduce your pedaling speed in a controlled manner. The user's weight should not exceed 250 pounds. This product should always be used on a level surface. This product is not intended for therapeutic use. Set the resistance to maximum when the bike is not in use.

ELECTRICAL SPECIFICATIONS

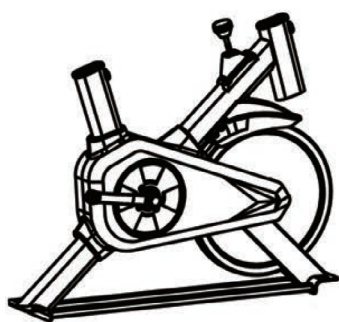
3 VDC (USES 1 "AAA" TYPE BATTERY OF 1.5V DC EACH, NOT INCLUDED)

PARTS LIST



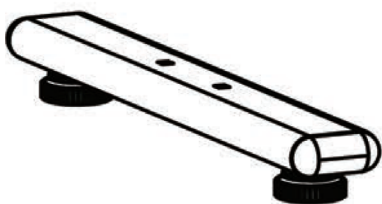
Part No.	DESCRIPTION	QTY.
1	MAIN BODY	1 Unit
2	REAR STABILIZER WITH LEVELER	1 Unit
3	FRONT STABILIZER WITH WHEEL	1 Unit
4	SEAT	1 Unit
5	SEAT POST	1 Unit
6	SEAT BRACKET	1 Unit
7	HANDLEBAR	1 Unit
8	HANDLEBAR POST	1 Unit
9	PEDALS (R/L)	1 SET
10	LOCKING KNOB	1 Unit
11	LARGE WASHER	1 Unit
12	SCREEN MOUNT	1 Unit
13	MONITOR	1 Unit
14	LOCK NUT	4 Units
15	SMALL WASHER	8 Units
16	S1 BOLT	4 Units
17	ALLEN WRENCH	1 Unit
18	MULTIPLE WRENCH	2 Units
19	ADJUSTMENT KNOB	2 Units
20	PHONE HOLDER	1 Unit
21	HEX SCREW	4 Units
22	NUT	4 Units

PARTS



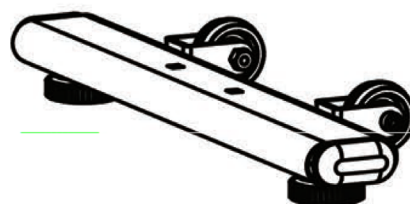
x1

1. MAIN BODY



x1

2. Rear stabilizer with leveling leg



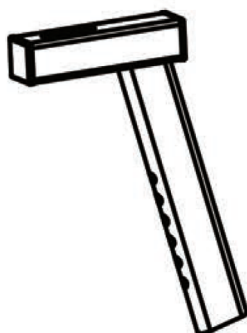
x1

3. FRONT STABILIZER WITH WHEEL



x1

4. SEAT



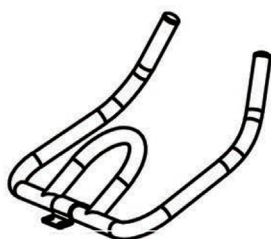
x1

5. SEAT POST



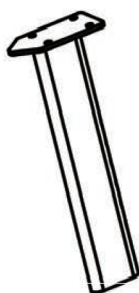
x1

6. SEAT-HOLDER



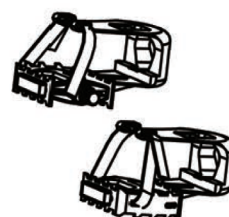
x1

7. HANDLEBAR



x1

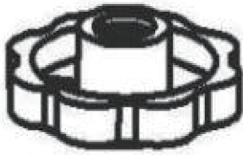
8. HANDLEBAR POST



x1

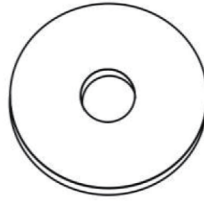
9. PEDAL SET (L/R)

x1



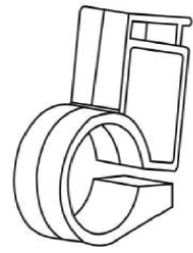
10. LOCKING
KNOB

x1



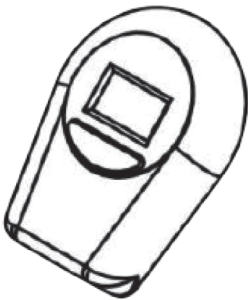
11. LARGE
WASHER

x1



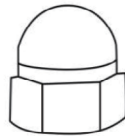
12. SCREEN
SUPPORT

x1



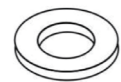
13. MONITOR

x4



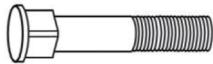
14. LOCK NUT

x8



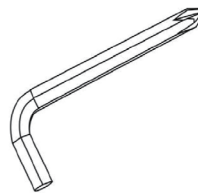
15. SMALL
WASHER

x4



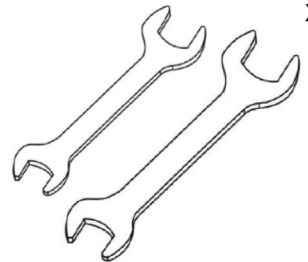
16. BOLT S1

x1



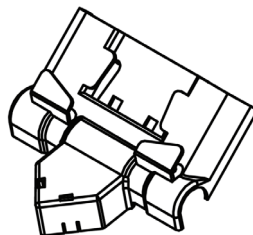
17. ALLEN KEY

x2



18. MULTIPLE
SWITCH

x1



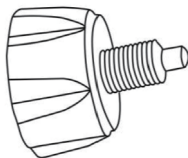
20. CELL PHONE
HOLDER

x4



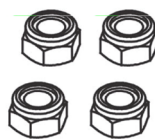
21. HEXAGONAL
SCREW

x2



19.
ADJUSTMENT
KNOB

x4

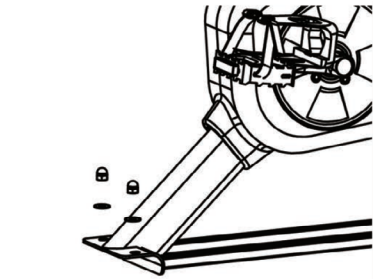


22. NUT

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ATTENTION:

Please tighten the screws after assembly according to the instructions.



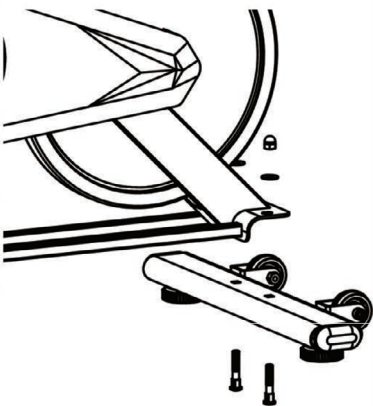
FIRST STEP:

While another person lifts the rear of the Main Body (1), attach the Rear Stabilizer (2) to the Main Body (1) with two Bolts (16), two Washers (15) and two Locknuts (14).



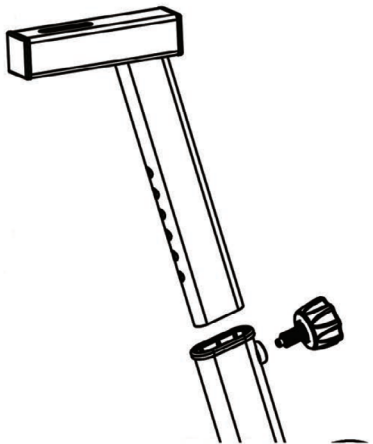
SECOND STEP:

While another person lifts the front of the Main Body (1), attach the Front Stabilizer (3) to the Main Body (1) with two Bolts (16), two Washers (15) and two Locknuts (14).



THIRD STEP:

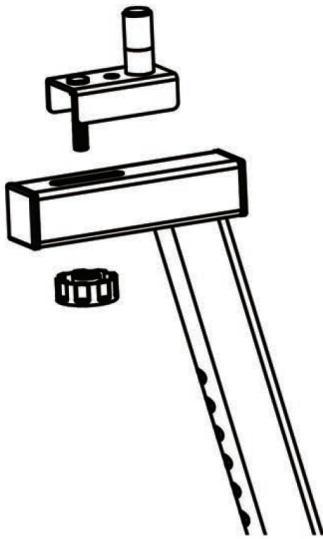
Orient the Seat Post (5) as shown. Loosen the indicated Adjustment Knob (19) and pull it straight out. Then, insert the Post (5) into the Main Body (1). Move the Seat Post (5) up or down until the Adjustment Knob (19) engages in a hole in the Post (5). Ensure that the Adjustment Knob (19) is properly seated in the hole in the Seat Post (5). Then, tighten the Knob (19).





ATTENTION:

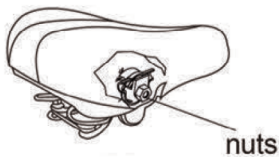
Please tighten the screws after everything is assembled according to the instructions.



FOURTH STEP:

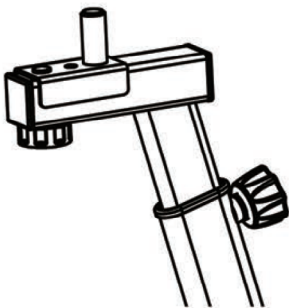
Orient the Seat Carrier (6) as shown in the figure. Slide the Seat Carrier (6) to the desired position.

Use the Locking Knob (10) and the Large Washer (11) to secure the Seat Carrier (6). (Pull the Locking Knob (10) down. The angle can be adjusted.) Then tighten the Seat Carrier (6).



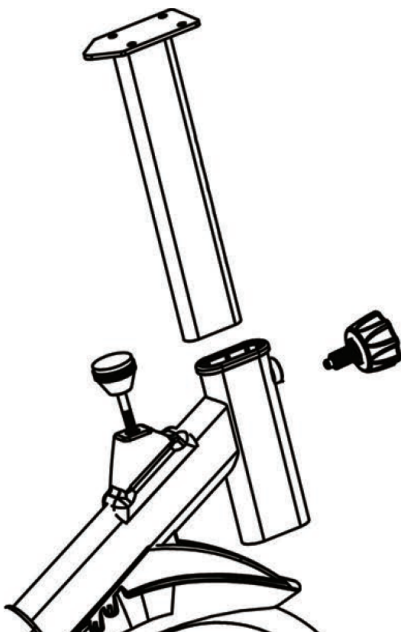
FIFTH STEP:

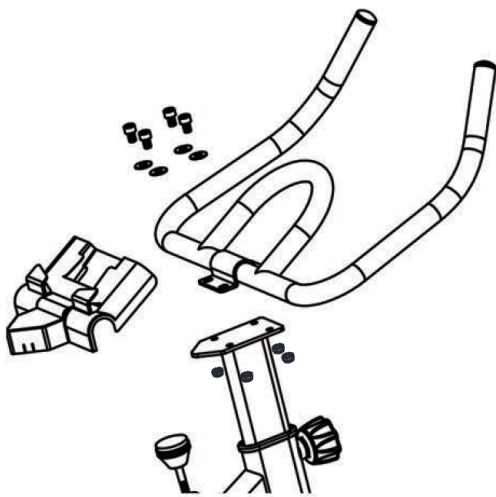
Slide the Seat (4) onto the post at the top of the Seat Carrier (6). Make sure the Seat (4) is pointing straight ahead and that the top of the Seat (4) is level. (If the Seat (4) cannot be inserted into the Seat Carrier (6), loosen the nuts first. Then, tighten the two nuts located under the Seat (4).



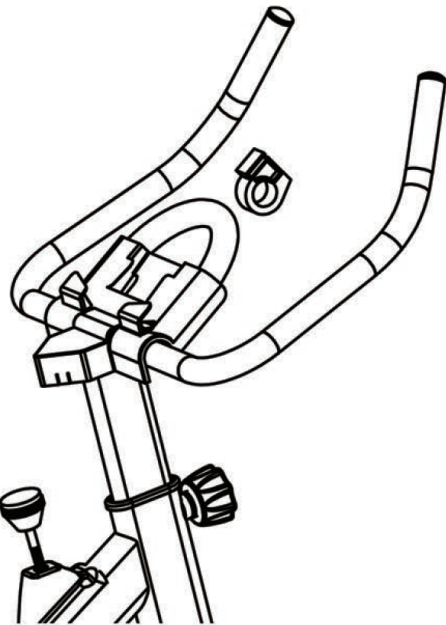
SIXTH STEP:

Loosen the indicated Adjustment Knob (19) and pull it straight out. Next, insert the handlebar stem (8) into the main body (1). Move the handlebar stem (8) up or down to the desired position and release the adjustment knob into a hole in the handlebar stem (8). Ensure the knob is engaged in a hole in the handlebar stem (8). Then, tighten the adjustment knob.

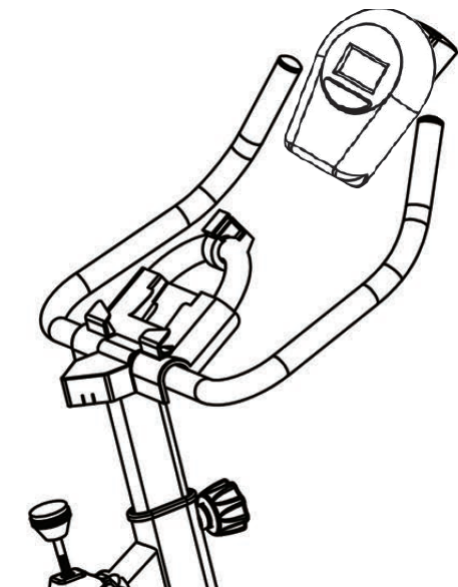




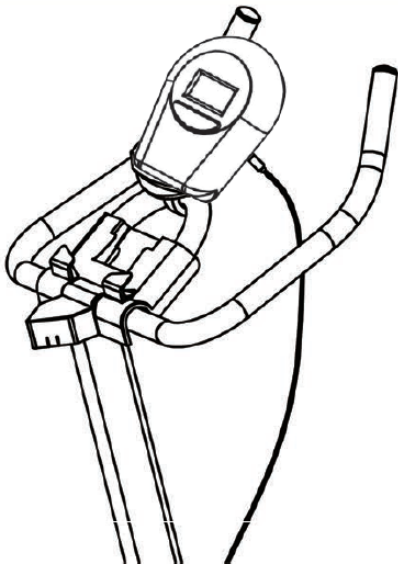
SEVENTH STEP:
Attach the handlebar (7) to the
handlebar post (8) with four hex screws
(21).



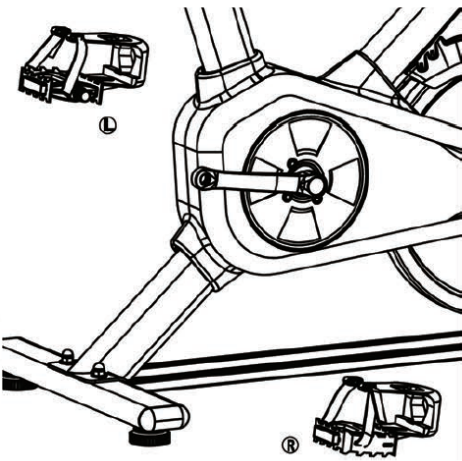
EIGHTH STEP:
Attach the monitor mount (12) to the
handlebar (7).



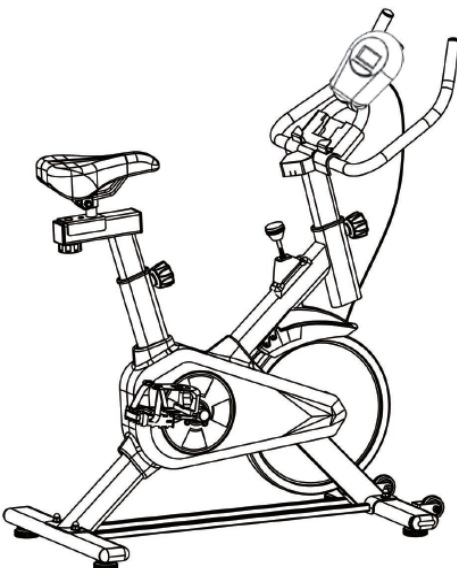
NINTH STEP:
Attach the monitor (13) to the monitor
stand (12).



TENTH STEP:
Next, connect the three wires.



ELEVENTH STEP:
Identify the Right Pedal (9-R), which is marked with an “R”. Using an adjustable wrench, firmly tighten the right pedal (9-R) clockwise on the right crank arm. Next, firmly tighten the left pedal (9-L) counterclockwise on the left crank arm.



TWELFTH STEP:
Make sure all parts are securely tightened before using the exercise bike.

Note: Some parts may remain after assembly.

EXERCISE RULES



ATTENTION:

Before starting this or any other exercise program, consult your physical therapist. This is especially important for those over 35 or those with pre-existing health conditions.

EXERCISE INTENSITY

Whether your goal is to burn fat or strengthen your cardiovascular system, exercising at the right intensity is key to achieving results.

You can use your heart rate as a guide to find the right intensity level. The table below shows the recommended heart rates for fat burning and aerobic exercise.

To find the right intensity level, look for your age at the bottom of the table (ages are rounded to the nearest ten). The three numbers above your age define your “training zone.” The lowest number is your fat-burning heart rate, the middle number is your maximum fat-burning heart rate, and the highest number is your aerobic heart rate.



Burning fat: To burn fat effectively, you must exercise at a low intensity level for an extended period. During the first few minutes of exercise, your body uses carbohydrate calories as its primary energy source. Only after the first few minutes of exercise does your body begin to use stored fat calories for energy. If your goal is to burn fat, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the lower end of your target heart rate zone.

To burn the maximum amount of fat, exercise with your heart rate near the middle of your target heart rate zone.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Aerobic exercise:

If your goal is to strengthen your cardiovascular system, you should do aerobic exercise, which is an activity that requires large amounts of oxygen for extended periods of time. For aerobic exercise, adjust the intensity of your workout until your heart rate is close to the upper limit of your training zone.

HOW TO MEASURE YOUR HEART RATE

To measure your heart rate, exercise for at least four minutes. Then, stop exercising and place two fingers on your wrist as shown. Count your heartbeats for six seconds and multiply the result by 10 to get your heart rate.

For example, if your six-second count is 14, your heart rate is 140 beats per minute.

TRAINING GUIDELINES

Warm-up: Begin with 5 to 10 minutes of stretching and light exercises. Warming up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Training Zone

Exercise: Exercise for 20 to 30 minutes with your heart rate in your training zone. (During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for more than 20 minutes.) Breathe regularly and deeply while exercising. Never hold your breath.

Cooldown—Finish with 5 to 10 minutes of stretching.

Stretching increases muscle flexibility and helps prevent post-exercise problems.

EXERCISE FREQUENCY

To maintain or improve your fitness, do three exercise sessions per week, with at least one rest day in between. After a few months of regular exercise, you can increase to five sessions per week if you wish. Remember, the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your daily life.

SUGGESTED STRETCHES: The correct way to perform several basic stretches is shown on the right. Move slowly while stretching, without bouncing.

1. Toe Stretch

Stand with your knees slightly bent and slowly bend forward from your hips. Relax your back and shoulders as you stretch toward your toes. Hold the position for 15 seconds and relax.

Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees, and back.

2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and place it against the inner thigh of the extended leg. Point your toes as far as you can. Hold for 15 seconds and relax. Repeat 3 times with each leg.

Stretches: Hamstrings, lower back, and groin.

3. Calf and Achilles Tendon Stretch

With one leg in front of the other, extend your arms forward and place your hands on a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward, and move your hips toward the wall. Hold for 15 seconds and relax.

Repeat 3 times with each leg. To further stretch the Achilles tendons, also bend the back leg. Stretches:

Calves, Achilles tendons, and ankles.

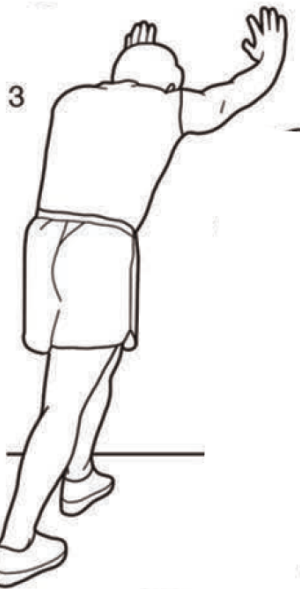
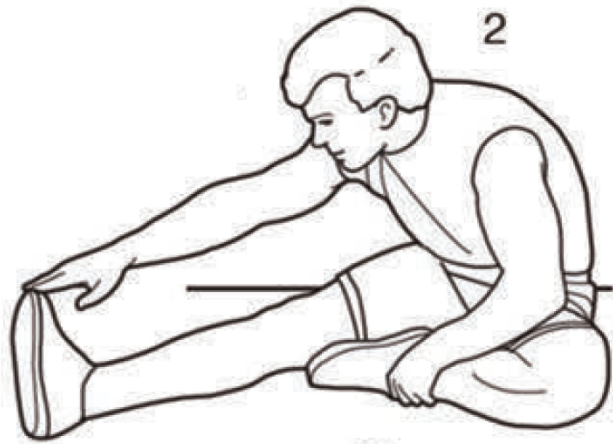
4. Quadriceps Stretch

With one hand placed against a wall for balance, extend your arm behind you and grasp one foot with the other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 seconds and relax. Repeat 3 times with each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees turned out. Pull your feet toward your groin as far as you can. Hold for 15 seconds and relax.

Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



¿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

