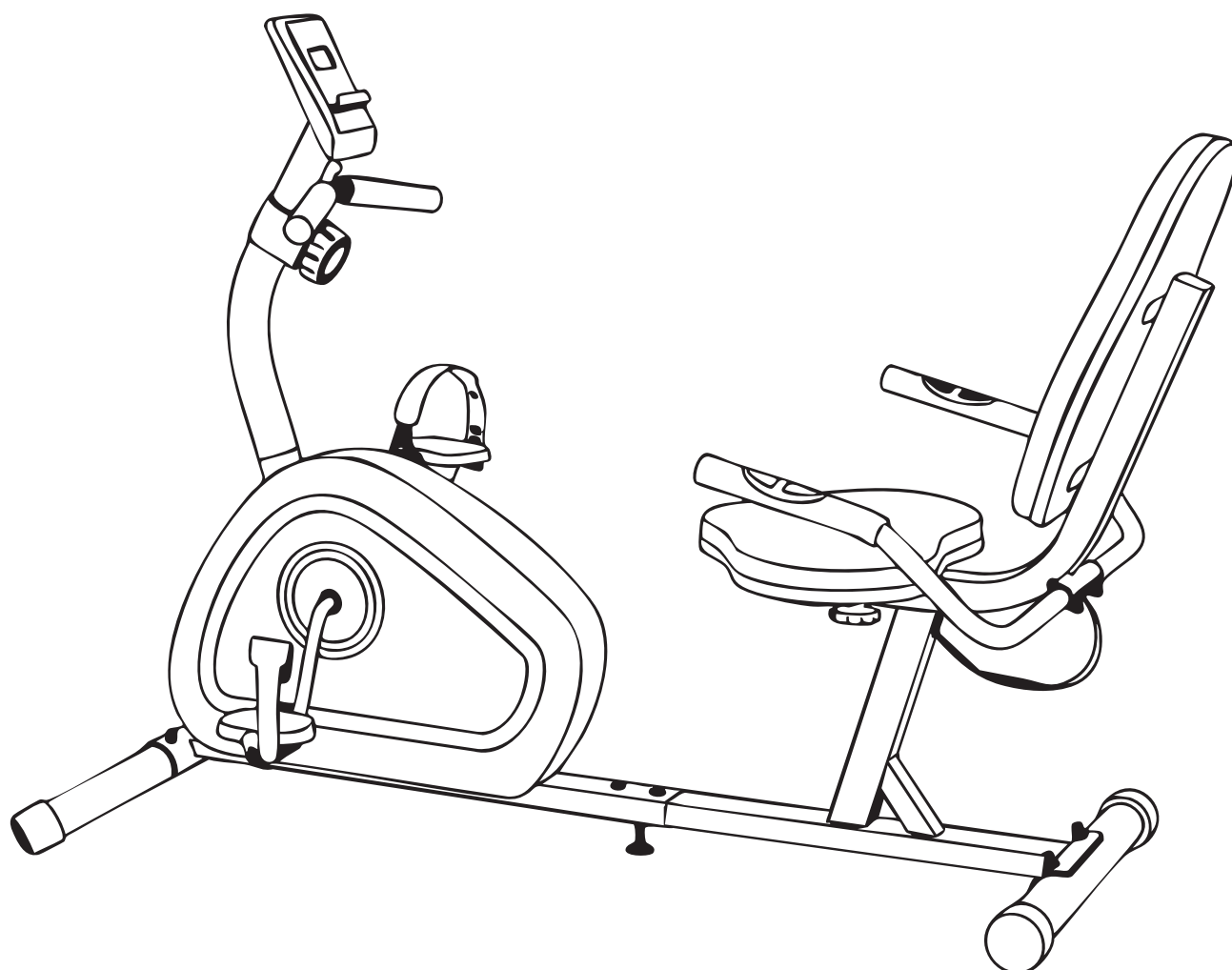


FORCE
by GADNIC

BICICLETA FIJA
INTELIGENTE



MANUAL DE USUARIO

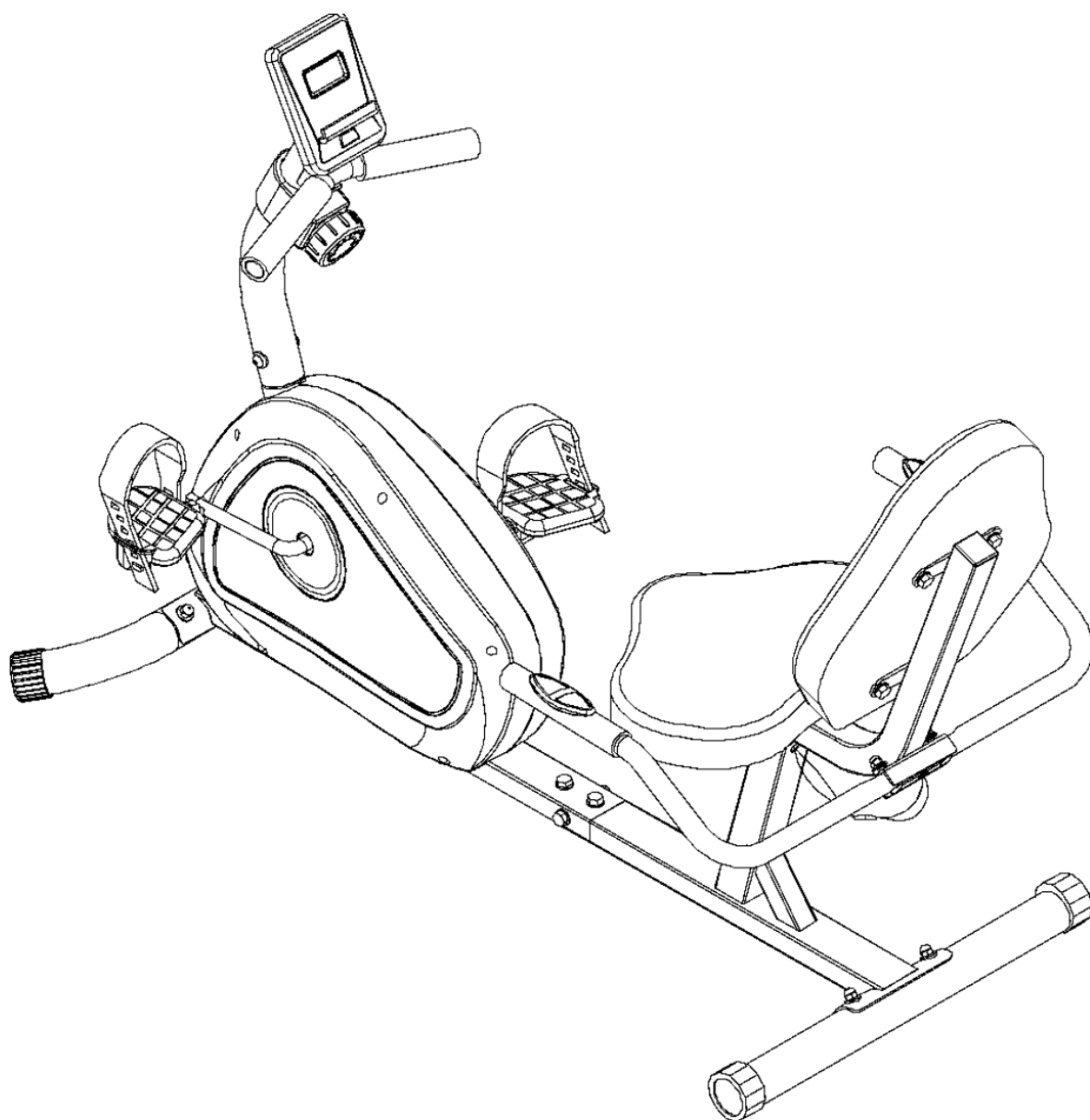
BIC00070

INDICE

ESPAÑOL.....	03
ENGLISH.....	18
PORTUGUÊS.....	33

INSTRUCCIONES DE USO

BICICLETA FIJA HORIZONTAL MAGNÉTICA BIC00070



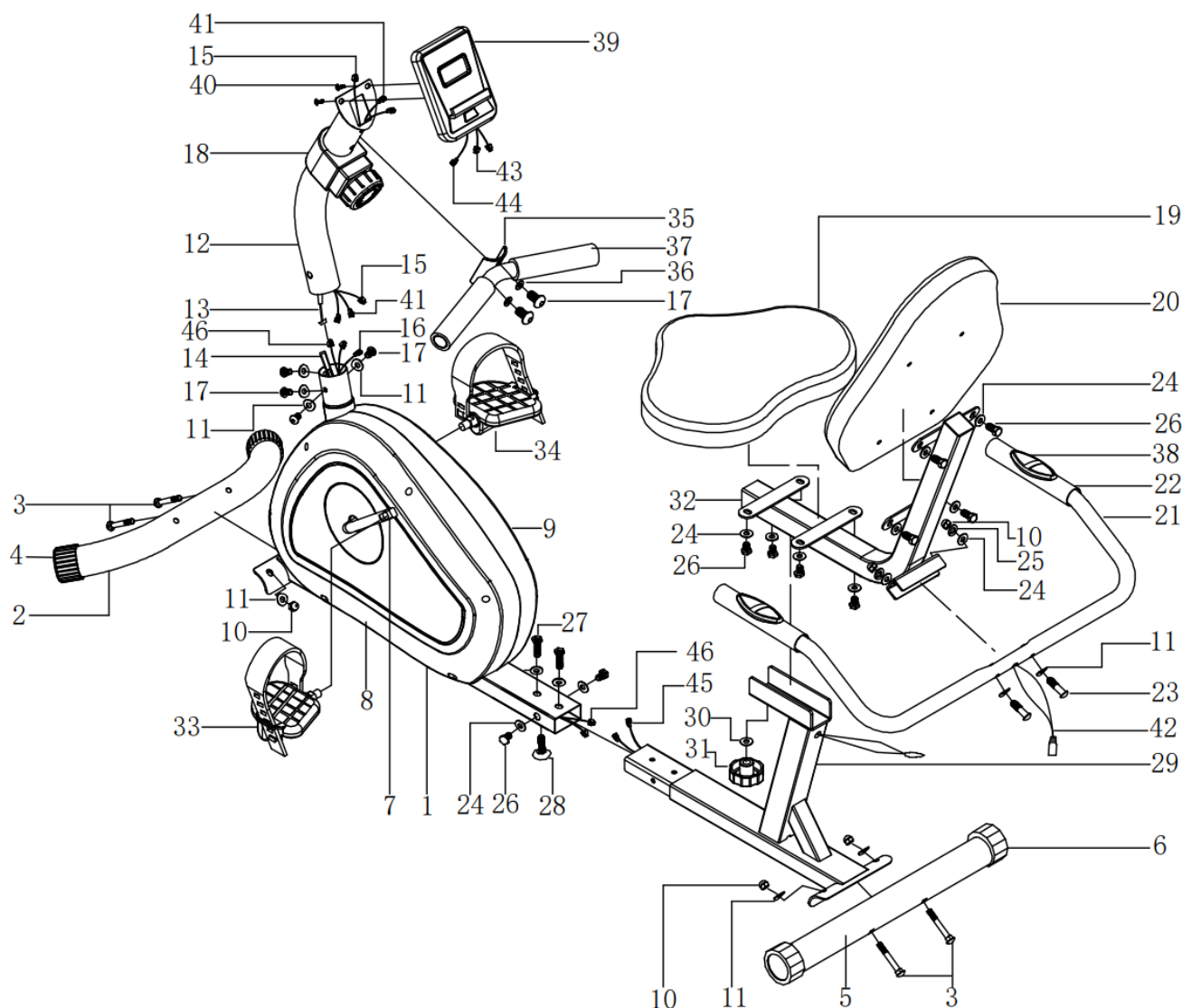
LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES ANTES DE SU USO. RESERVE EL MANUAL
PARA FUTURAS CONSULTAS

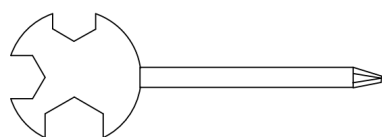
Información importante sobre seguridad

- Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Solo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, se mantiene y se utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan a su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas afecciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por motivos de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
- Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.

- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste. Utilice siempre el equipo según las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
- Lleve ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
- El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN957 en la clase H.C. Apto solo para uso doméstico. El peso máximo del usuario es de 100 kg. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
- El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas y/o pida ayuda.
- Todos los accesorios móviles (por ejemplo, pedales, sillín, etc.) requieren un mantenimiento semanal. Compruébelos antes de cada uso. Si algo está roto o suelto, repárelo inmediatamente. Puede seguir utilizando la bicicleta una vez que vuelva a estar en buenas condiciones.

Diagrama de montaje con vista explosionada

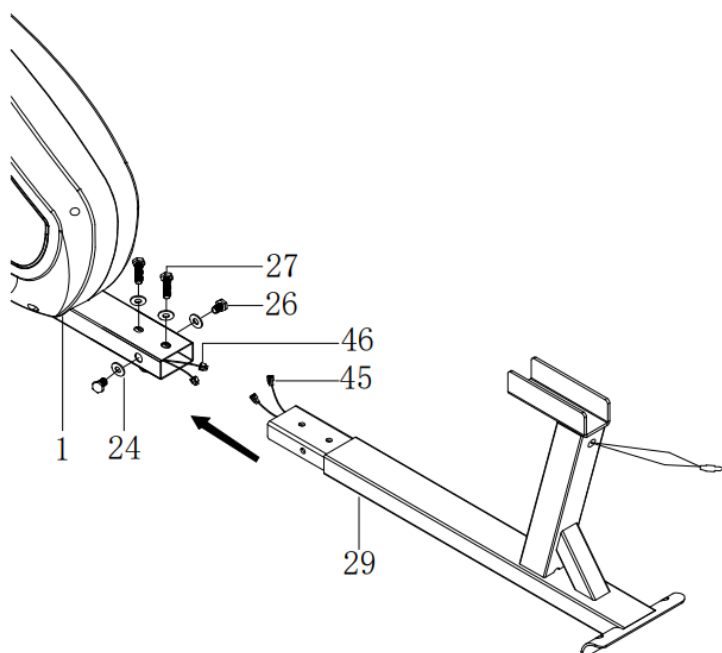


				
#3 x4 (M8 x 60mm)	#10 x6 (M8)	#11 x10 (ϕ 8)	#17 x6 (M8 x 15mm)	#24 x14 (ϕ 8x20)
				
#23 x2 (M8 x 40mm)	#25 x2 (ϕ 8)	#26 x10 (M8 x 15mm)	#27 x2 (M8 x 30mm)	#36 x2 (ϕ 8x16)
				
Bolt / Screw WrenchX 1		Allen Key WrenchX 1		

LISTA DE PIEZAS

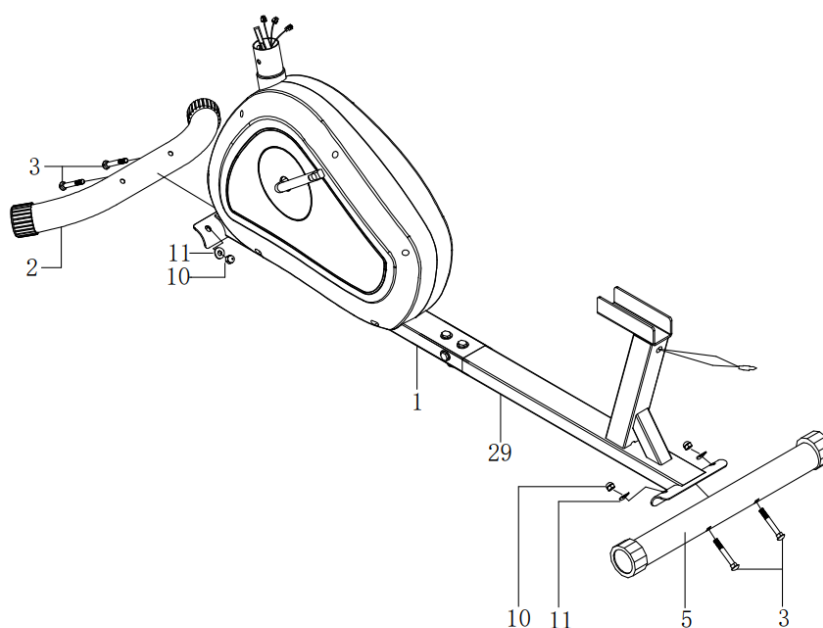
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.	N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1.	Bastidor principal	1	24.	Arandela plana (Ø8*20)	14
2.	Estabilizador delantero	1	25.	Arandela plana (Ø8)	2
3.	Perno (M8*60)	4	26.	Perno (M8*15)	10
4.	Tapa del extremo del estabilizador delantero	2	27.	Perno (M8*30)	2
5.	Estabilizador trasero	1	28.	Tope ajustable	1
6.	Tapa del extremo del estabilizador trasero	2	29.	Tubo base	1
7.	Manivela	1	30.	Arandela curva (Ø10)	1
8.	Cubierta de la cadena (I)	1	31.	Perilla	1
9.	Cubierta de la cadena (D)	1	32.	Soporte del sillín	1
10.	Tuerca abovedada (M8)	6	33.	Pedal (I)	1
11	Arandela curva (Ø8)	10	34.	Pedal (R)	1
12.	Tija delantera	1	35.	Manillar (delantero)	1
13.	Cable de la perilla de tensión (superior)	1	36.	Arandela plana (Ø8*16)	2
14.	Cable de la perilla de tensión (central)	1	37.	Empuñadura (delantero)	2
15.	Cable del sensor del ordenador (superior)	1	38.	Sensor de pulso	2
16.	Cable del sensor del ordenador (central)	1	39.	Ordenador	1
17.	Perno (M8*15)	6	40.	Perno (M5*12)	2
18.	Perilla de tensión	1	41.	Cable del sensor de pulso (superior)	2
19.	Sillín	1	42.	Cable de pulso del manillar	1
20.	Respaldo	1	43.	Cable del sensor de pulso del ordenador	2
21.	Manillar (trasero)	1	44.	Cable del sensor del ordenador	1
22.	Agarre de forma (trasero)	2	45.	Cable del sensor de pulso (inferior)	1
23.	Perno (M8 *40)	2	46.	Cable del sensor de pulso (medio)	2

Instrucciones de montaje



PASO 1

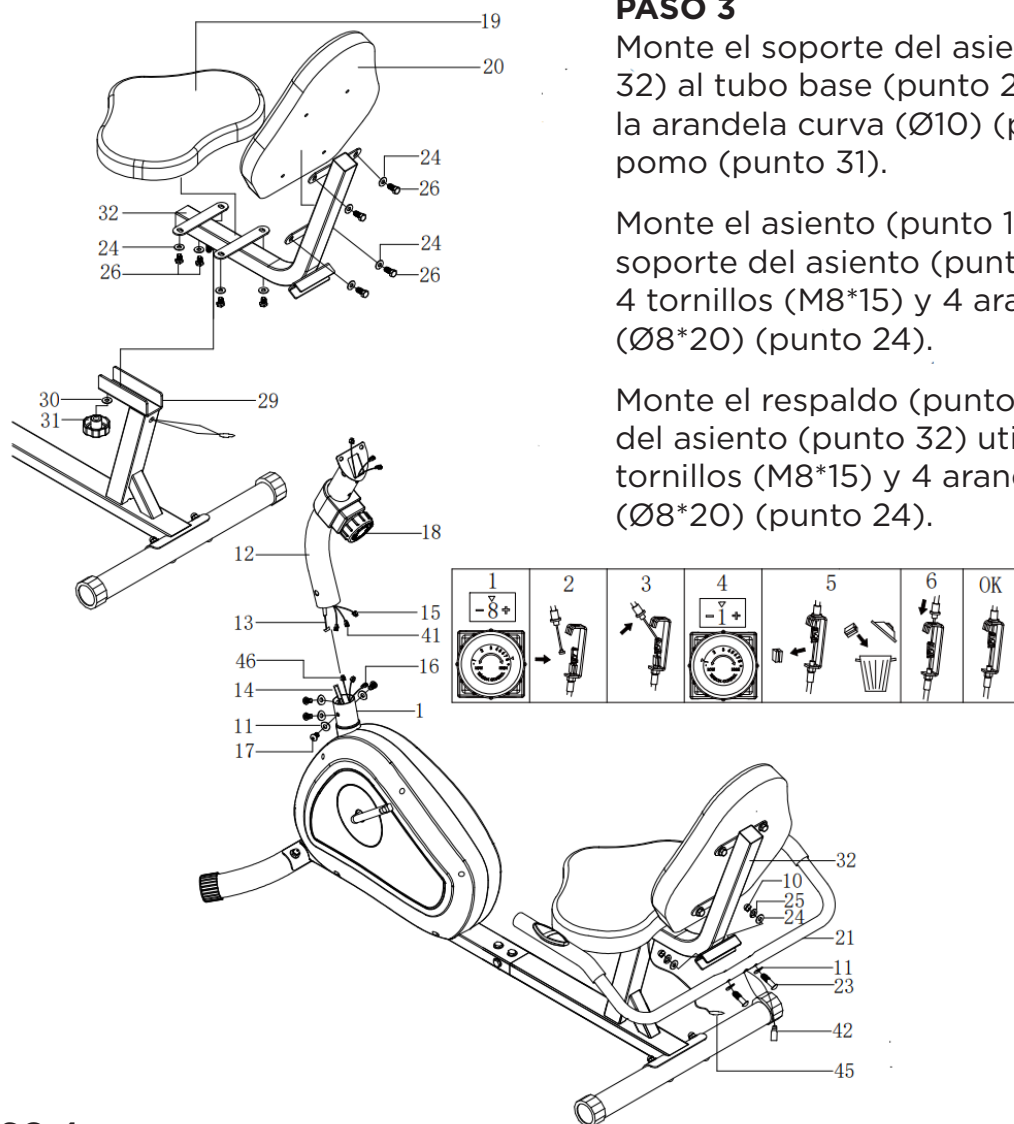
Conecte el cable del sensor de pulso inferior (punto 45) al cable del pulso medio (punto 46). A continuación, fije el tubo base (punto 29) al bastidor principal (punto 1) utilizando 2 tornillos (M8*15) (punto 26), 2 tornillos (M8*30) y 4 tornillos Flash Water (Ø8*20) (punto 24).



PASO 2

Fije el estabilizador trasero (punto 5) al tubo base (punto 29) utilizando 2 tuercas abovedadas (M8) (punto 10) y 2 arandelas curvas (Ø8) (punto 11).

Fije el estabilizador delantero (punto 2) al bastidor principal (punto 1) utilizando 2 tornillos (M8*60), 2 tuercas abovedadas (M8) (punto 10) y 2 arandelas curvas (Ø8) (punto 11).



PASO 3

Monte el soporte del asiento (punto 32) al tubo base (punto 29) utilizando la arandela curva (Ø10) (punto 30) y el pomo (punto 31).

Monte el asiento (punto 19) en el soporte del asiento (punto 32) utilizando 4 tornillos (M8*15) y 4 arandelas planas (Ø8*20) (punto 24).

Monte el respaldo (punto 32) al soporte del asiento (punto 32) utilizando 4 tornillos (M8*15) y 4 arandelas planas (Ø8*20) (punto 24).

PASO 4

Fije el manillar (punto 21) al soporte del asiento (punto 32) utilizando 2 tornillos (M8*40) (punto 23), 2 arandelas curvas (Ø8) (punto 11), 2 arandelas planas (Ø8) (punto 25) y 2 tuercas abovedadas (M8) (punto 10).

Conecte el cable del pulso del manillar (punto 42) al cable del pulso inferior (punto 45).

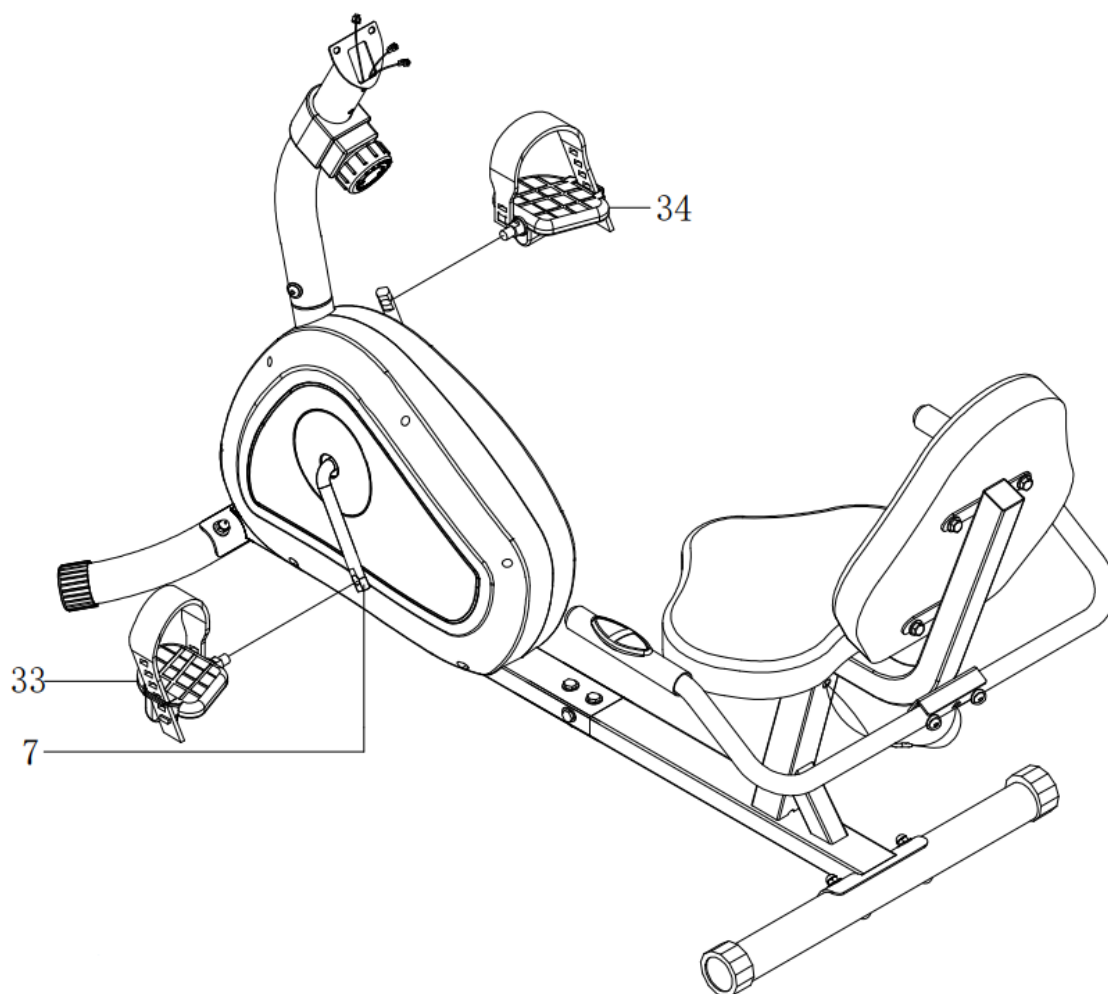
Gire el botón de tensión (punto 18) hasta 8 (imagen 1) y conecte el cable del botón de tensión (superior) (punto 13) al cable del botón de tensión (central) (punto 14) (imágenes 2 y 3).

Gire la perilla de tensión (punto 18) a 1 (imagen 4), retire la cubierta de plástico (imagen 5) y compruebe que el cable de la perilla de tensión funcione correctamente (imagen 6).

Conecte el cable del sensor del ordenador (superior) (punto 15) al cable del sensor del ordenador (central) (punto 16).

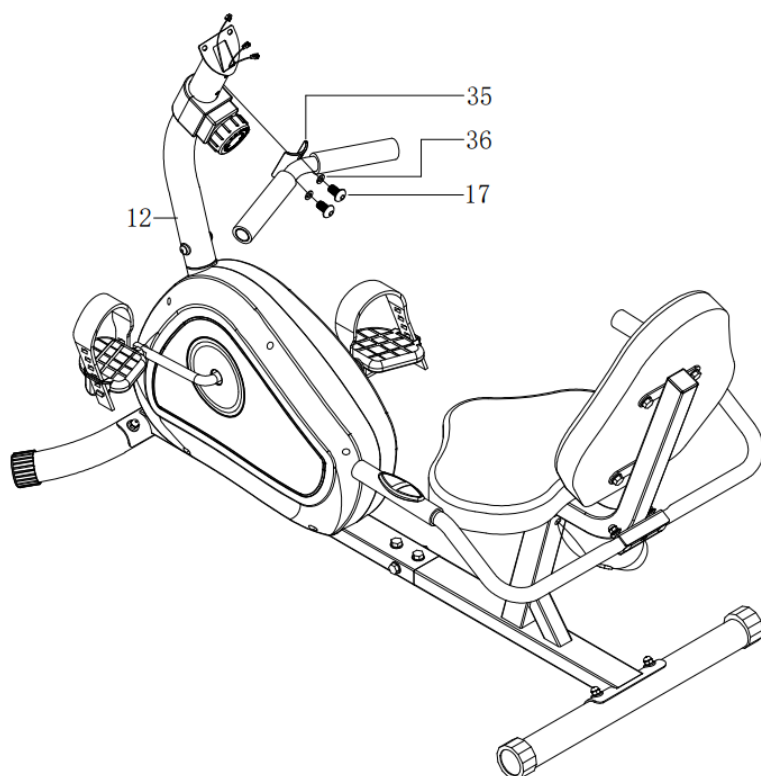
Conecte el cable del sensor de pulso (superior) (punto 41) al cable del sensor de pulso (central) (punto 6).

Fije el poste delantero (punto 12) al bastidor principal (punto 1) con 2 tornillos (M8*15) (punto 17) y 2 arandelas curvas (Ø8) (punto 11).



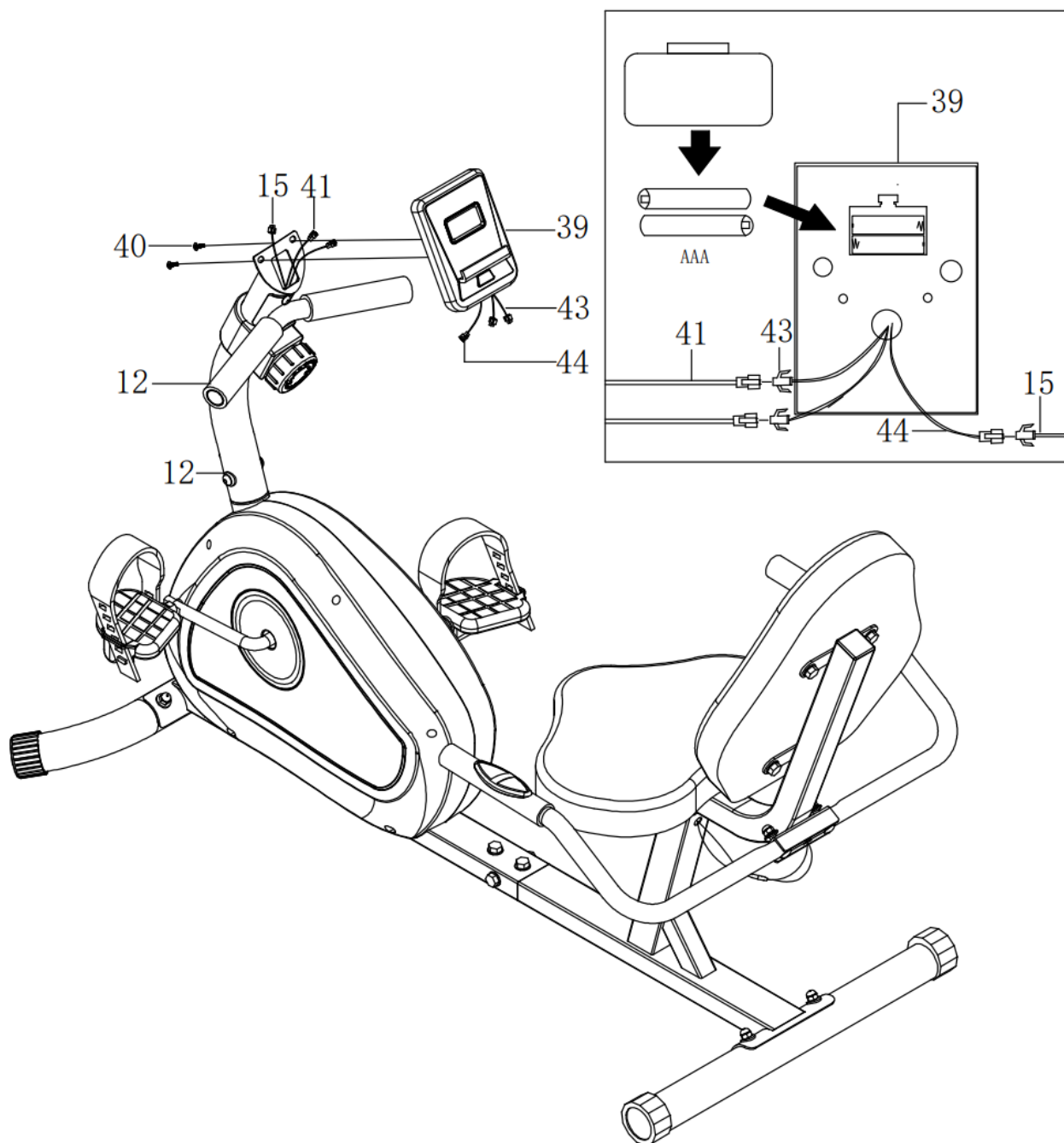
PASO 5

Monte el pedal izquierdo (L) (punto 33) y el pedal derecho (R) (punto 34) en la biela (punto 34).



PASO 6

Fije el manillar (delantero) (punto 35) al poste delantero (punto 12) utilizando 2 tornillos (M8*15) y 2 arandelas planas (Ø8*16) (punto 36).

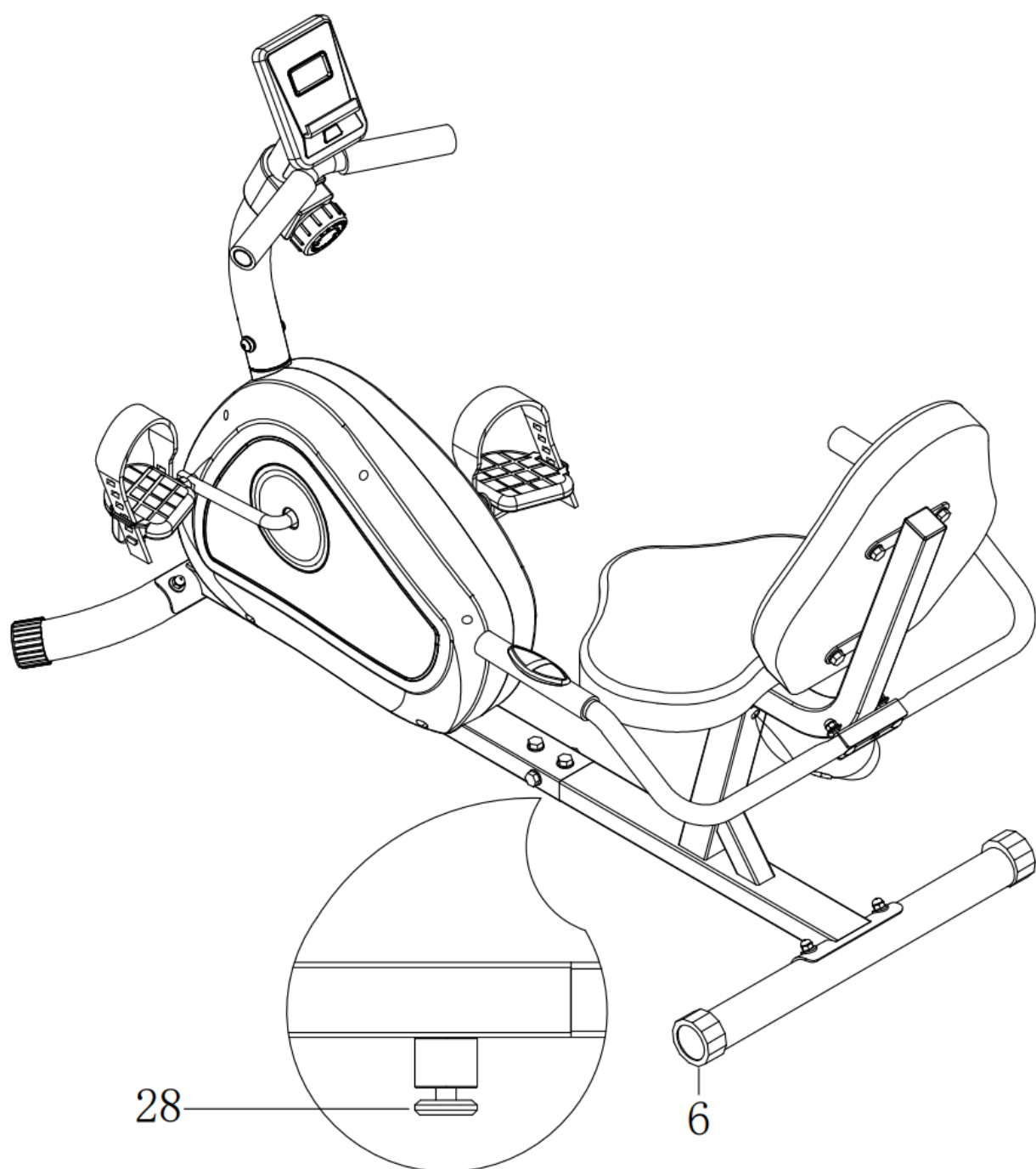


PASO 7

Instale 2 pilas AAA en el ordenador antes de montarlo.

Conecte el cable del sensor de pulso del ordenador (punto 43) al cable del sensor de pulso (superior) (punto 44).

Monte el ordenador (punto 39) en el poste delantero (punto 12) utilizando 2 tornillos (M5*12) (punto 40).



Ajuste el tope ajustable (punto 28) y la tapa del estabilizador trasero (punto 6) para garantizar la estabilidad de su BICICLETA RECLINADA MAGNÉTICA.

Instrucciones para hacer ejercicio

El uso de su BICICLETA RECLINADA MAGNÉTICA le proporcionará varios beneficios. Mejorará su forma física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

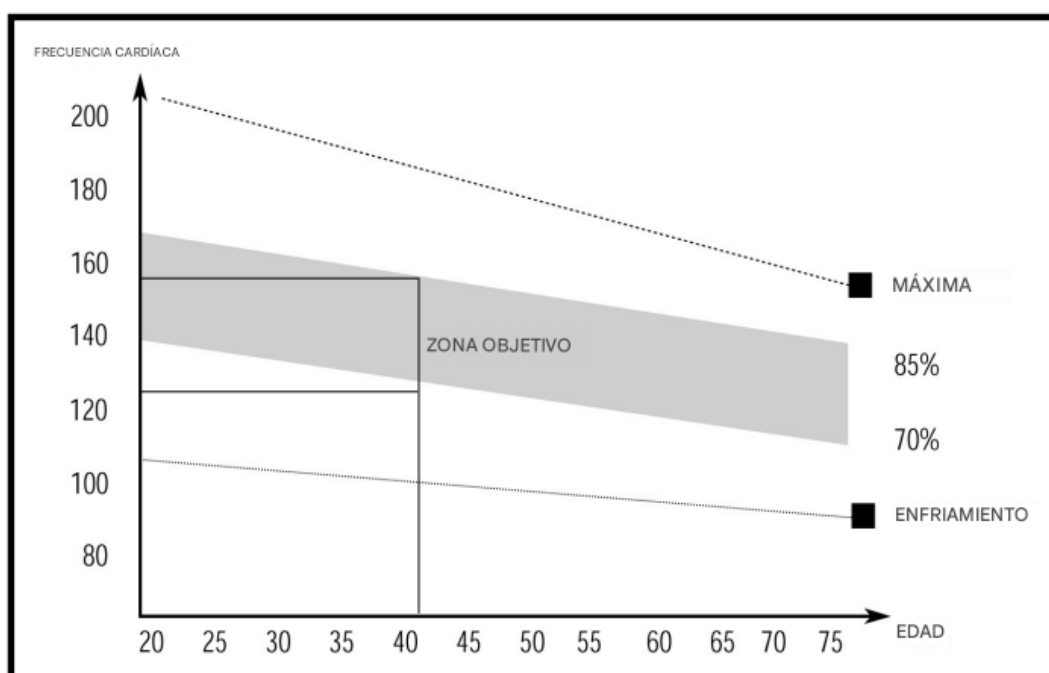
1. LA FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire de los músculos para estirarlos; si le duele, DETÉNGASE.



2. LA FASE DE EJERCICIO

Esta es la fase en la que hay que esforzarse. Tras un uso regular, los músculos de las piernas ganarán flexibilidad. Entrene según su nivel, pero es importante mantener un ritmo constante durante toda la sesión. La intensidad del ejercicio debe ser suficiente para elevar su frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico.



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

3. LA FASE DE ENFRIAMIENTO

Esta etapa sirve para que tu sistema cardiovascular y tus músculos se relajen. Se trata de repetir los ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reduciendo la zancada y el ritmo, durante aproximadamente 5 minutos. Ahora debes repetir los ejercicios de estiramiento, recordando una vez más que no debes forzar ni dar tirones a los músculos al estirarlos.

A medida que mejore su forma física, es posible que necesite entrenar más tiempo y con mayor intensidad. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

4. TONIFICACIÓN MUSCULAR

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pongas. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. En realidad, es lo mismo que si estuvieras entrenando para mejorar tu forma física, la diferencia es el objetivo.

5. PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pongas. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. En realidad, es lo mismo que si estuvieras entrenando para mejorar tu forma física, la diferencia es el objetivo.

Manual de instrucciones del monitor de ejercicios



ESPECIFICACIONES:

TIEMPO.....	00:00-99:59
VELOCIDAD(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCIA(DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
CALORIA(CAL).....	0.00-9999KCAL
ODOMETRO(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
PULSO (PUL)	0 , 40~240BPM

FUNCIONES PRINCIPALES:

MODE(SELECT/RESET): Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función concreta que desee.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. AUTO ON/OFF

- El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando detecta una entrada del sensor de velocidad.
- El sistema se apaga automáticamente cuando no hay señal de velocidad o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. RESET

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

MODE

Para seleccionar SCAN o LOCK si no desea el modo de exploración, pulse la tecla MODE cuando el puntero sobre la función que desea comience a parpadear.

FUNCIONES:

1. TIEMPO: Pulse la tecla MODE hasta que el puntero se fije en TIME. El tiempo total de entrenamiento se mostrará al comenzar el ejercicio.
2. VELOCIDAD: Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.
3. DISTANCIA: Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCIA. Se mostrará la distancia de cada entrenamiento.
4. CALORÍAS: Pulse la tecla MODE hasta que el puntero se fije en CALORÍAS. Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio.
5. ODÓMETRO (SI LO TIENE): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODÓMETRO. Se mostrará la distancia total acumulada.
6. PULSO (SI LO TIENE): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSO. Se mostrará la frecuencia cardíaca actual del usuario en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos sobre las dos almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

ESCANEEO: Muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

Nota:

1. Si el ordenador muestra un funcionamiento anómalo, vuelva a instalar la batería y vuelva a intentarlo.
2. Especificaciones de la batería: 1,5 V AAA (2 unidades).
3. Las baterías deben retirarse del aparato antes de desecharlo y deben eliminarse de forma segura.

4. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cambiar la batería: Para cambiar la batería del ordenador, deslice el ordenador fuera del soporte, retire la tapa de la batería situada en la parte posterior de la consola del ordenador y extraiga las pilas. Sustitúyalas por pilas AAA. Por último, vuelva a colocar la tapa en la consola y deslice el ordenador de nuevo en el soporte.

El ordenador no funciona correctamente: Si su ordenador no funciona correctamente, compruebe si el cable del sensor inferior está conectado al cable del sensor superior y asegúrese de que el cable del sensor superior está enchufado al ordenador. Si después de comprobar lo anterior el ordenador sigue sin funcionar, asegúrese de que las pilas están colocadas correctamente en el ordenador y de que siguen funcionando.

Sin resistencia: Si no hay resistencia a la tensión en la bicicleta, asegúrese de que el cable de tensión superior está conectado al cable de tensión inferior.

MANTENIMIENTO

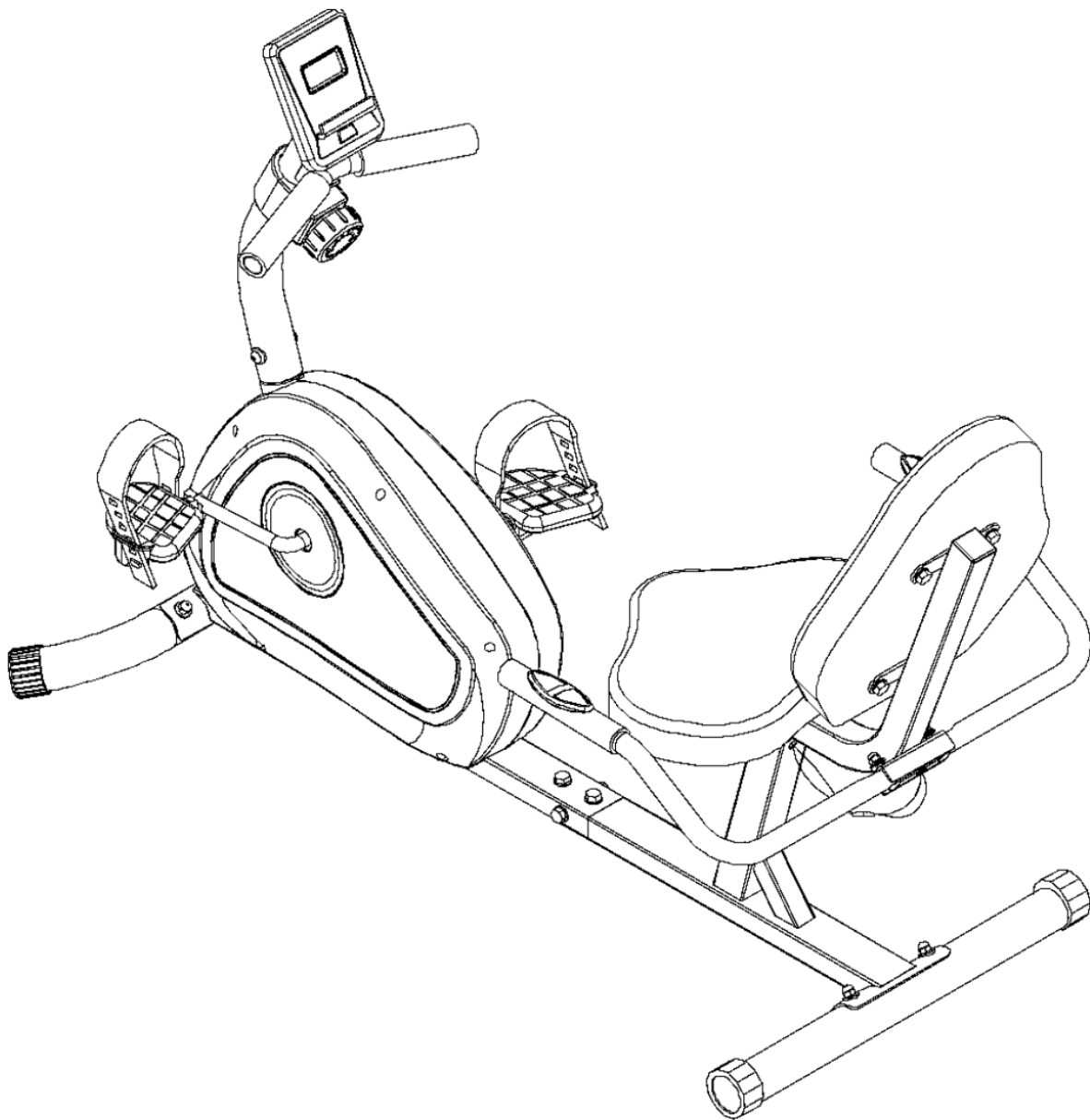
1. Antes de utilizar la bicicleta, asegúrese siempre de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
2. Las baterías gastadas son residuos peligrosos, deséchelas correctamente y no las tire a la basura.
3. Cuando finalmente desee desechar la máquina, debe retirar las baterías del ordenador y desecharlas por separado como residuos peligrosos.e.

DESECHO DE BATERÍA

1. Una batería gastada es un residuo peligroso; deséchela correctamente y no la tire a la basura.
2. Cuando finalmente desee desechar la máquina, debe retirar las baterías del ordenador y desecharlas por separado como residuos peligrosos.
3. Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños pequeños. Las baterías son extremadamente peligrosas si se ingieren. Si se ha ingerido una batería, acuda inmediatamente al médico.

INSTRUCTIONS FOR USE

MAGNETIC RECUMBENT BIKE BIC00070



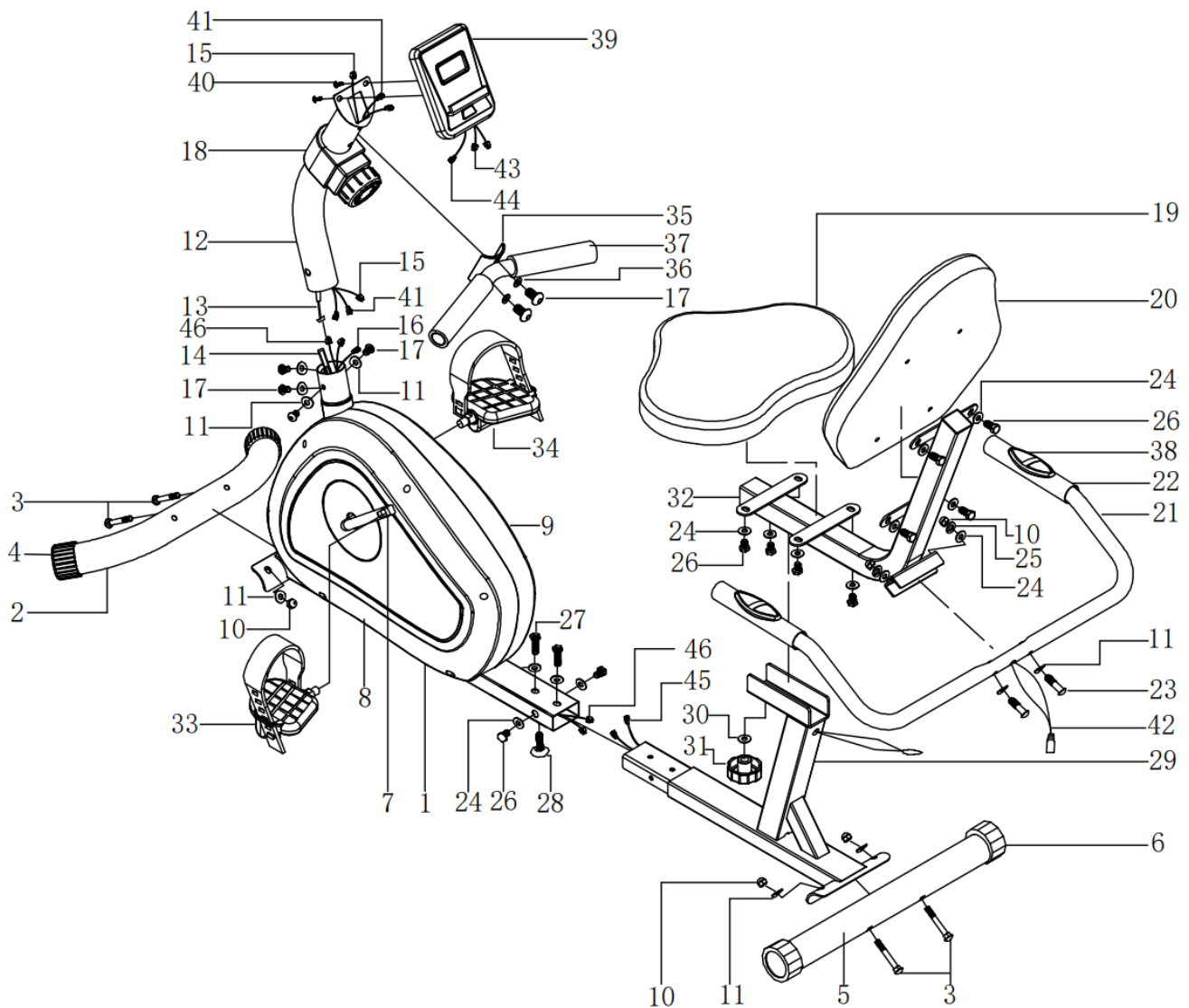
PLEASE READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USE. KEEP THE MANUAL
FOR FUTURE REFERENCE

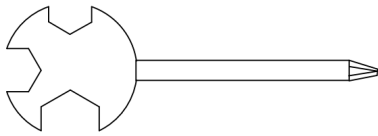
Important safety information

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.

- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for home use only. Maximum weight of user is 100kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
- All moveable accessories (e.g. Pedal, saddle....etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using bike after they return to good conditions

Explode-view assembly diagram

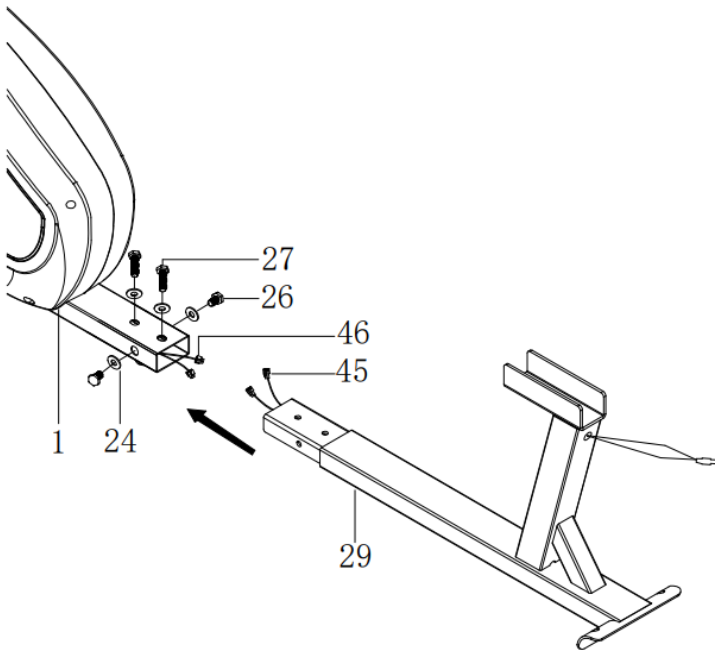


				
#3 x4 (M8 x 60mm)	#10 x6 (M8)	#11 x10 (ϕ 8)	#17 x6 (M8 x 15mm)	#24 x14 (ϕ 8x20)
				
#23 x2 (M8 x 40mm)	#25 x2 (ϕ 8)	#26 x10 (M8 x 15mm)	#27 x2 (M8 x 30mm)	#36 x2 (ϕ 8x16)
				
Bolt / Screw WrenchX 1		Allen Key WrenchX 1		

PARTS LIST

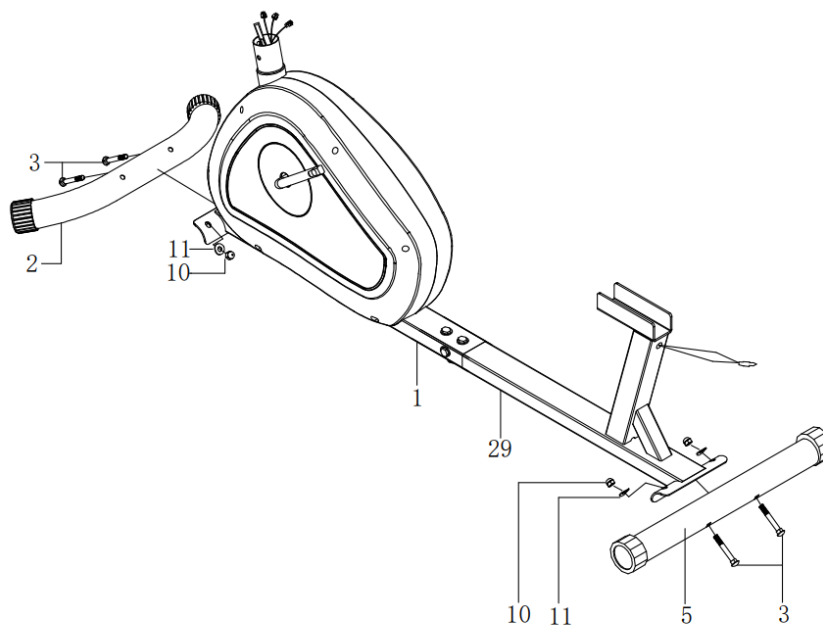
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main frame	1	24.	Flat washer (Ø8*20)	14
2.	Front stabilizer	1	25.	Flat washer (Ø8)	2
3.	Bolt (M8*60)	4	26.	Bolt (M8 *15)	10
4.	Front stabilizer end cap	2	27.	Bolt (M8 * 30)	2
5.	Rear stabilizer	1	28.	Adjustable stopper	1
6.	Rear stabilizer end cap	2	29.	Base tube	1
7.	Crank	1	30.	Curve washer (Ø10)	1
8.	Chain cover(L)	1	31.	Knob	1
9.	Chain cover(R)	1	32.	Seat support	1
10.	Domed Nut (M8)	6	33.	Pedal (L)	1
11.	Curve washer (Ø8)	10	34.	Pedal (R)	1
12.	Front post	1	35.	Handlebar(Front)	1
13.	Tension knob wire (upper)	1	36.	Flat washer(Ø8*16)	2
14.	Tension knob wire (middle)	1	37.	Form grip(Front)	2
15.	Computer sensor wire(upper)	1	38.	Pulse sensor	2
16.	Computer sensor wire(middle)	1	39.	Computer	1
17.	Bolt (M8 *15)	6	40.	Bolt (M5*12)	2
18.	Tension knob	1	41.	Pulse sensor wire(upper)	2
19.	Seat	1	42.	Handlebar pulse wire	1
20.	Back rest	1	43.	Pulse sensor wire on computer	2
21.	Handlebar(Rear)	1	44.	Computer sensor wire	1
22.	Form grip(Rear)	2	45.	Pulse sensor wire(Lower)	1
23.	Bolt (M8 *40)	2	46.	Pulse sensor wire(Middle)	2

Assembly instruction



STEP 1

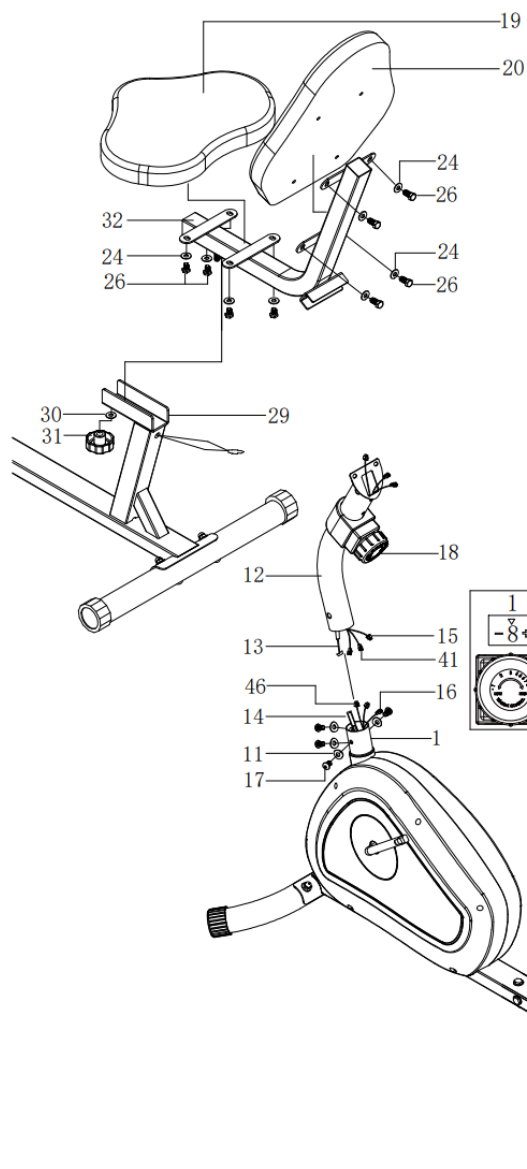
Connect the Lower pulse sensor wire(pt. 45) to the Middle pulse wire(pt. 46). Then attach Base tube(pt. 29) to the Main frame(pt. 1) using 2*Bolt(M8*15) (pt.26), 2*Bolt(M8*30) and 4*Flash Water(Ø8*20)(pt. 24).



STEP 2

Attach the Rear stabilizer(pt. 5) to the Base tube(pt. 29), using 2*Domed Nut (M8)(pt. 10), and 2*Curve washer (Ø8)(pt. 11).

Attach the Front stabilizer(pt. 2) to the Main frame(pt. 1) using 2*Bolt(M8*60), 2*Domed Nut (M8)(pt. 10) and 2*Curve washer (Ø8)(pt. 11).

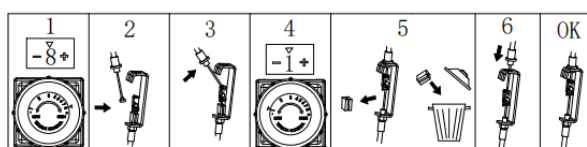


STEP 3

Assemble the Seat support(pt. 32) to Base tube(pt. 29), using the Curve washer (Ø10)(pt. 30) and the Knob(Pt.31).

Assemble the Seat(pt.19) to the Seat support(pt. 32), using 4*Bolt(M8*15) and 4*Flat washer (Ø8*20)(pt. 24).

Assemble the Back rest(pt.32) to the Seat support(pt. 32), using 4*Bolt(M8*15) and 4*Flat washer (Ø8*20)(pt. 24).



STEP 4

Attach the Handlebar(pt. 21) to the Seat support(pt. 32), using 2*Bolt(M8*40) (pt. 23), 2*Curve washer(Ø8)(pt. 11), 2*Flat washer (Ø8)(pt. 25) and 2*Domed Nut (M8)(pt. 10).

Connect the Handlebar pulse wire(pt. 42) to the Lower pulse wire(pt. 45).

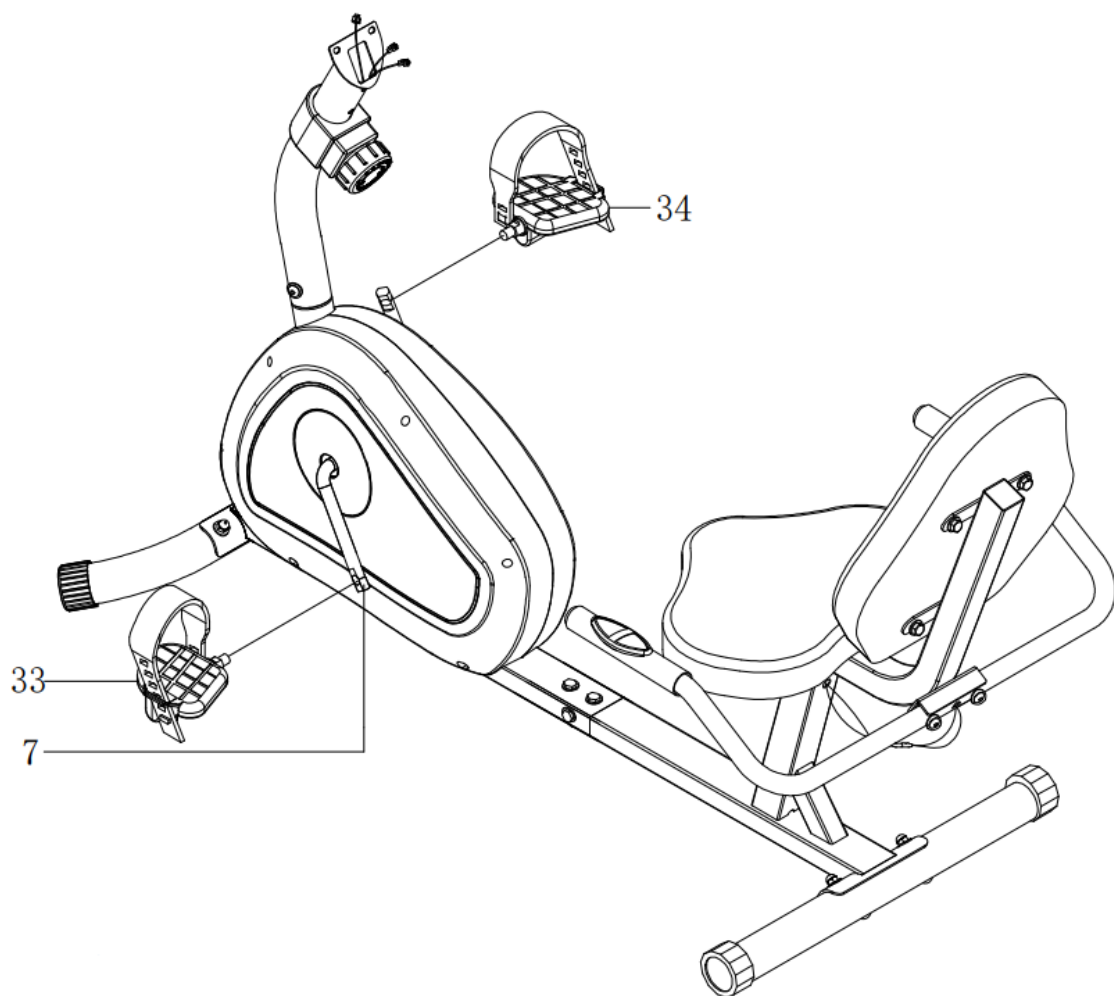
Spin the Tension knob(pt. 18) to 8(picture 1), connect the Tension knob wire(upper)(pt. 13) to the Tension knob wire(middle)(pt. 14)(picture 2,3).

Spin the Tension knob(pt. 18) to 1(picture 4), take off plastic cover(picture 5), check if the Tension knob wire works well(picture 6).

Connect the Computer sensor wire(upper)(pt. 15) to the Computer sensor wire(middle)(pt. 16).

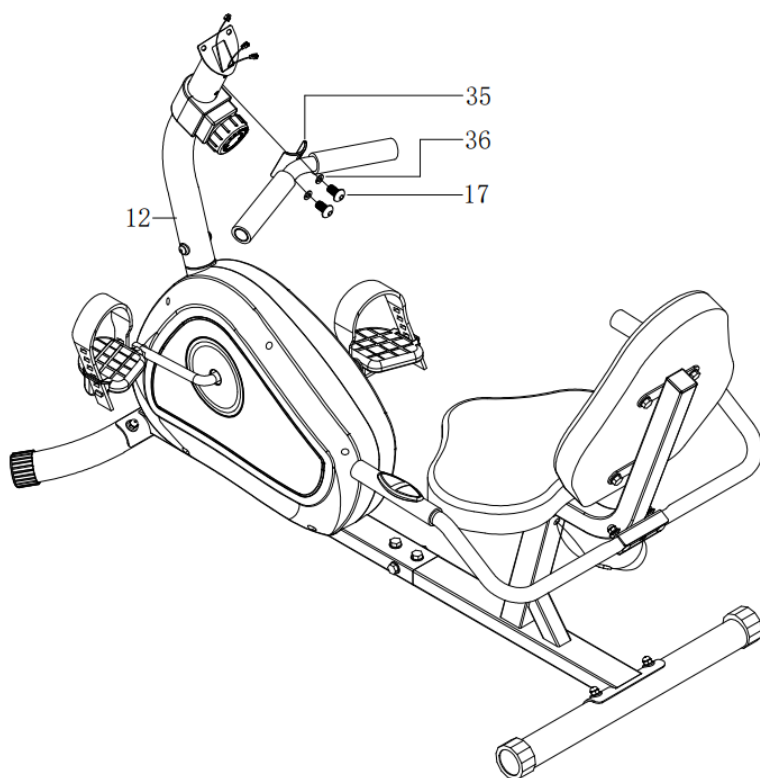
Connect the Pulse sensor wire(upper)(pt. 41) to the Pulse sensor wire(middle) (pt. 6).

Attach the Front post(pt. 12) to the Main frame(pt. 1), using 2*Bolt(M8*15)(pt. 17) and 2*Curve washer(Ø8)(pt. 11).



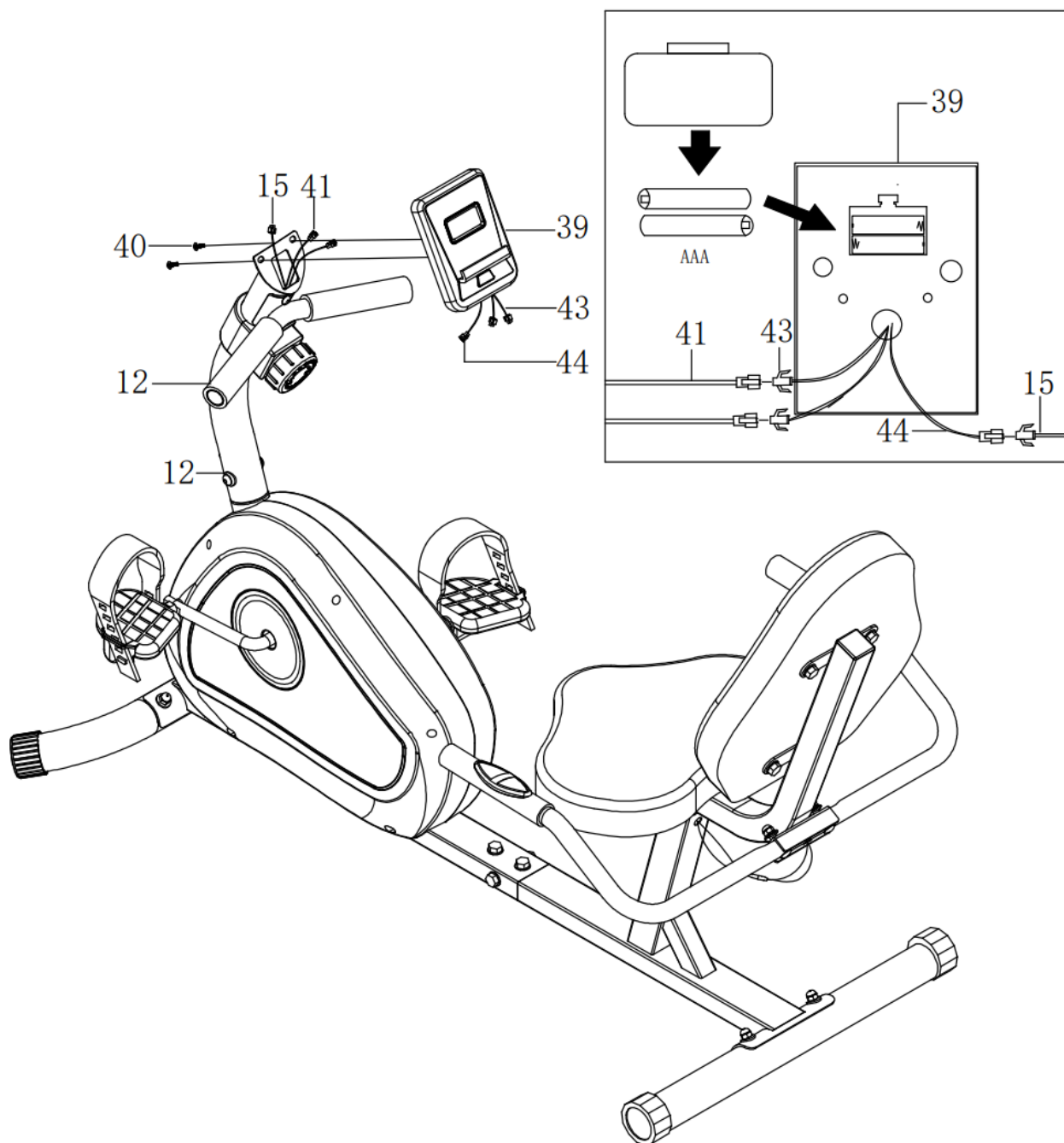
STEP 5

Assemble the Peddle(L)(pt. 33), the Peddle(R)(pt. 34) to the Crank(pt. 34)



STEP 6

Attach the Handlebar(front) (pt.35) to the Front post(pt. 12), using 2*Bolt(M8*15), 2*Flat washer(Ø8*16)(pt. 36).

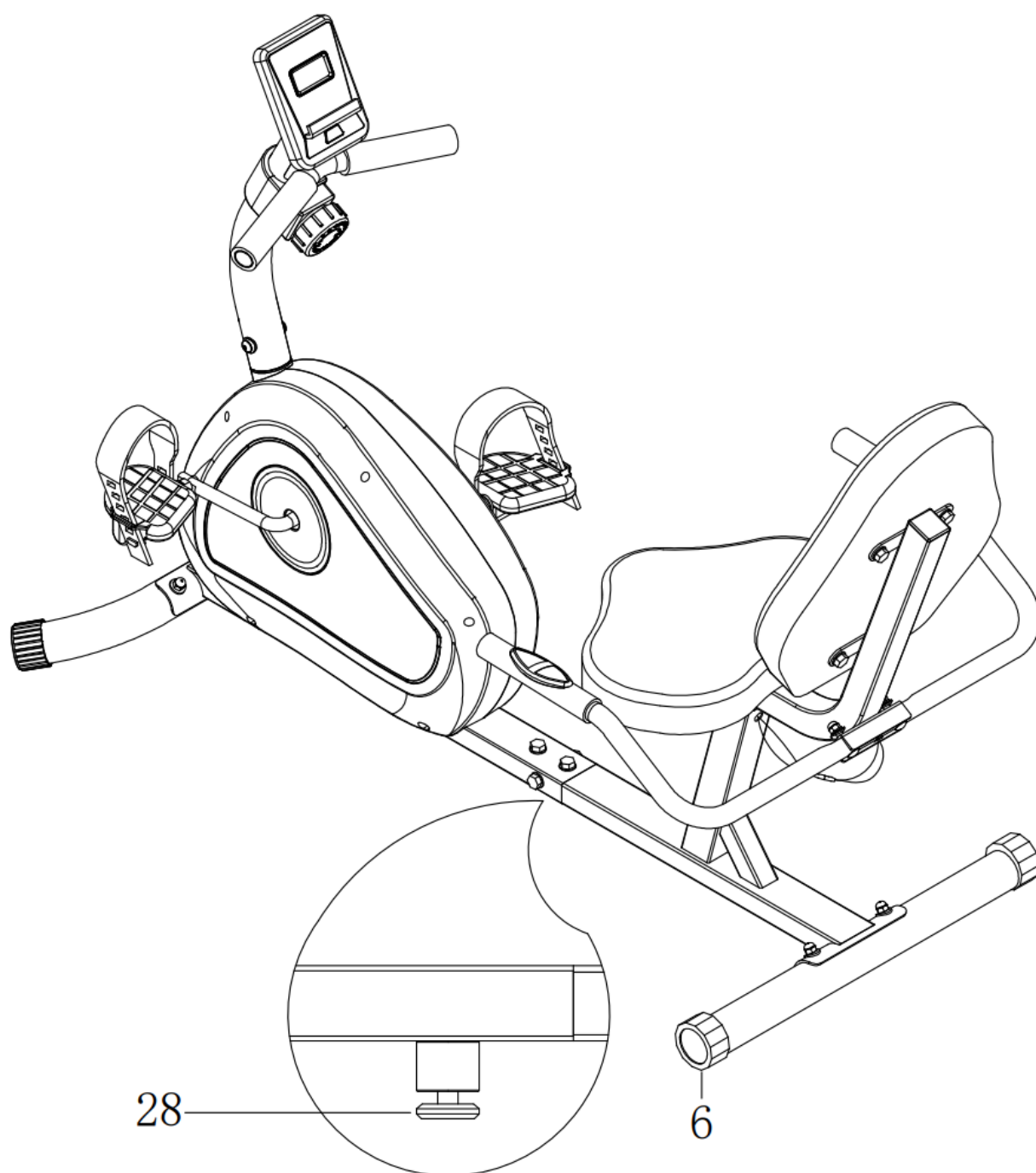


STEP 7

Install 2*AAA battery on computer before assembling.

Connect the Pulse sensor wire on computer(pt. 43) to the Pulse sensor wire(upper) (pt. 44).

Assemble Computer(pt. 39) to the Front post(pt. 12), using 2*Bolt(M5*12)(pt. 40).



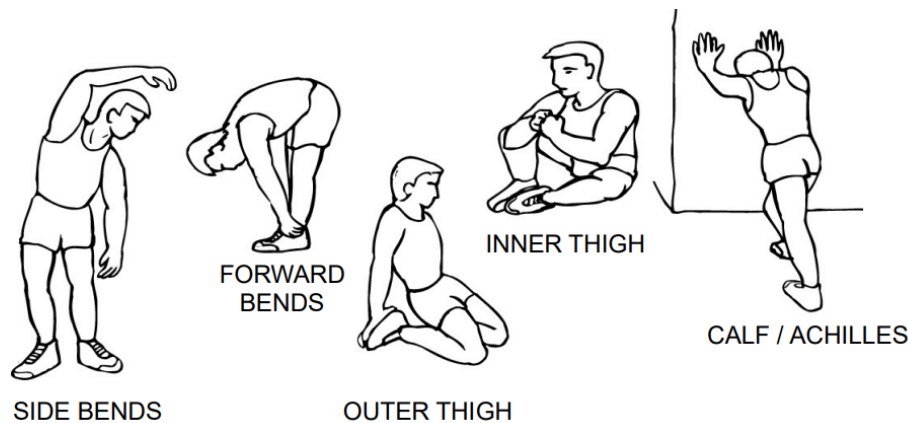
Adjust the Adjustable stopper(pt. 28) , and the Rear stabilizer end cap(pt. 6) to ensure your MAGNETIC RECUMBENT BIKE is stable.

Exercise instructions

Using your MAGNETIC RECUMBENT BIKE will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

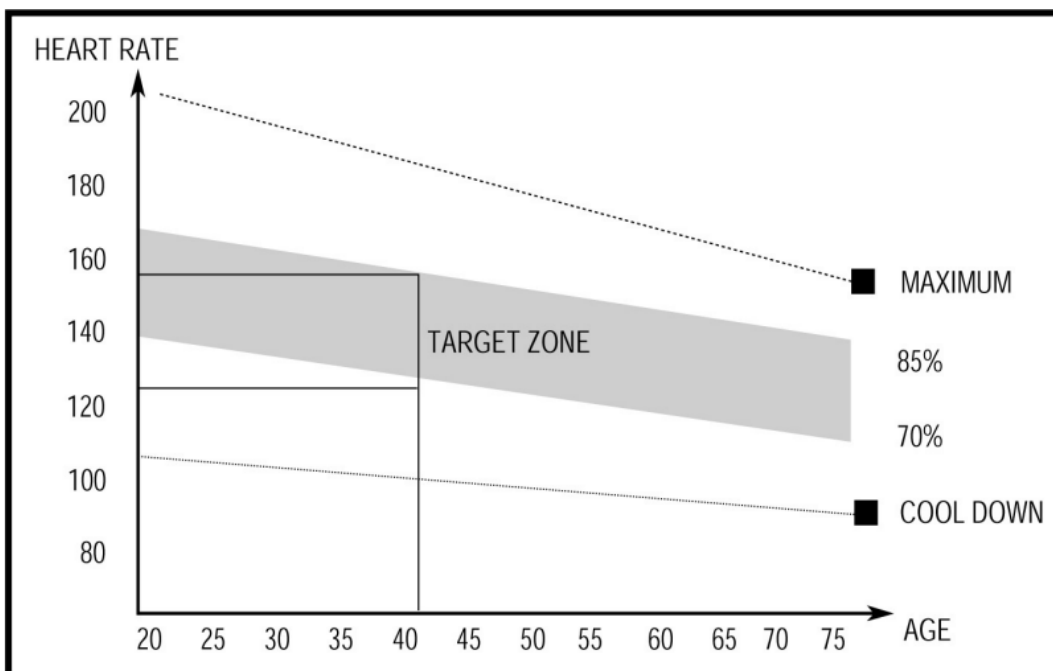
1. THE WARM UP PHASE

This stage helps to 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 level but it is 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.



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 stride and 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. MUSCLE TONING

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.

5. WEIGHT

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.

Exercise monitor instruction manual



SPECIFICATIONS:

TIME.....00:00-99:59
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST).....0.00-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL).....0.00-9999KCAL
ODOMETER(ODO).....0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL)0 , 40-240BPM

KEY FUNCTIONS:

MODE(SELECT/RESET): This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

1. TIME: Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
2. SPEED: Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
3. DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
4. CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
5. ODOMETER (IF HAVE): Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.
6. PULSE (IF HAVE): Press the MODE key until the pointer advance to PULSE. User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads(or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.

Note:

1. If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.
2. Battery Spec: 1.5V AAA (2PCS).
3. The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safety.

4. WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

TROUBLESHOOTING

Change the battery: To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with AAA batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.

Computer not working correctly: If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is plugged into the computer. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and that the batteries are still working.

No resistance: If there is no tension resistance on the bike, please make sure the upper tension cable is connected to the lower tension cable.

MAINTENANCE

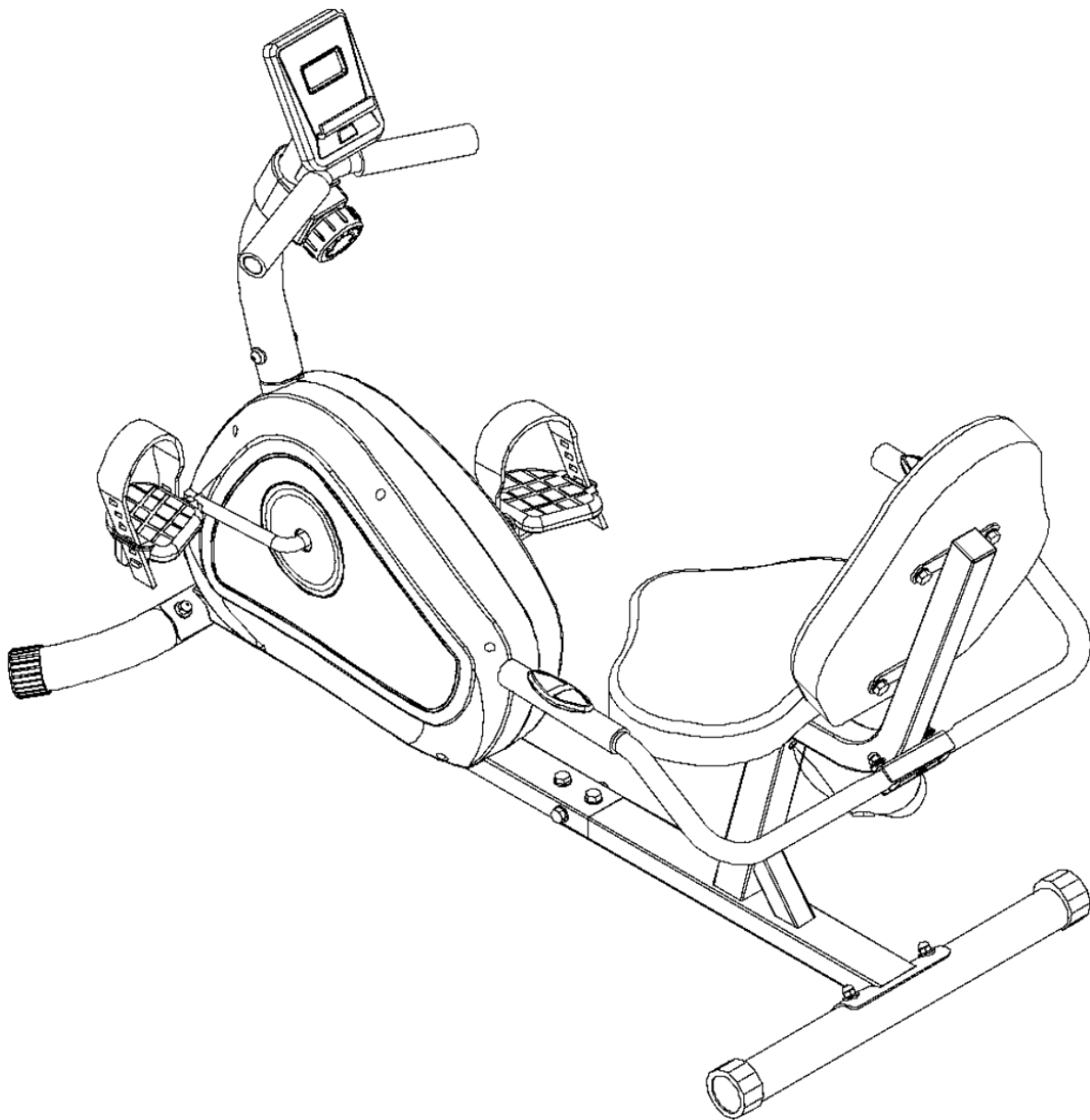
1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

BATTERY DISPOSAL

1. A spent battery is hazardous waste - please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
2. When you eventually want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose of them separately as hazardous waste.
3. Keep batteries out of the reach of small children. Batteries are extremely dangerous when swallowed. If a battery has been swallowed, seek immediate medical treatment.

INSTRUÇÕES DE USO

BICICLETA ERGOMÉTRICA MAGNÉTICA BIC00070



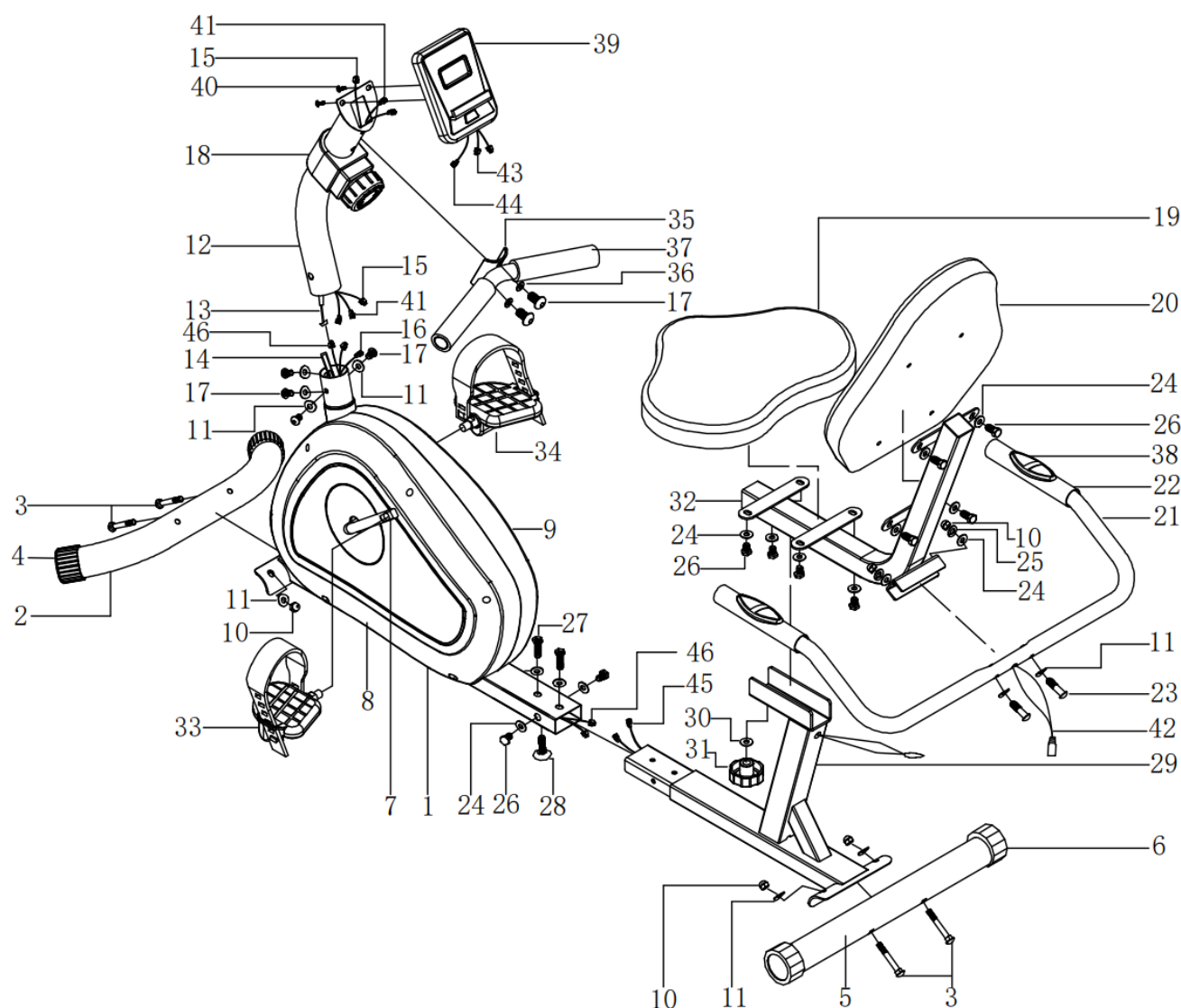
LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR. GUARDE O MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS

Informações importantes de segurança

- É importante ler este manual inteiro antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados sobre todos os avisos e precauções.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar seu médico para determinar se você tem alguma condição física ou de saúde que possa criar um risco à sua saúde e segurança, ou impedi-lo de usar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetam sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
- Esteja ciente dos sinais do seu corpo. Exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: Dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de tontura, vertigem ou náusea. Se você sentir alguma dessas condições, deve consultar seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento foi projetado apenas para uso adulto.
- Use o equipamento em uma superfície sólida, plana e nivelada, com uma cobertura protetora para o chão ou carpete. Para segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metro de espaço livre ao seu redor.
- Antes de usar o equipamento, verifique se as porcas e parafusos estão bem apertados.

- O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado regularmente quanto a danos e/ou desgaste. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir qualquer ruído incomum vindo do equipamento durante o uso, pare. Não use o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
- Use roupas adequadas enquanto usa o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.
- O equipamento foi testado e certificado conforme a norma EN957 sob a classe H.C. Adequado apenas para uso doméstico. O peso máximo do usuário é de 100 kg. A capacidade de frenagem é independente da velocidade.
- O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
- Deve-se tomar cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não lesionar as costas. Sempre use técnicas de levantamento adequadas e/ou peça ajuda.
- Todos os acessórios móveis (ex: Pedal, selim...etc.) requerem manutenção semanal. Verifique-os antes de usar todas as vezes. Se algo estiver quebrado ou solto, por favor, conserte imediatamente. Você pode continuar usando a bicicleta depois que ela retornar às boas condições.

Diagrama de montagem explodida

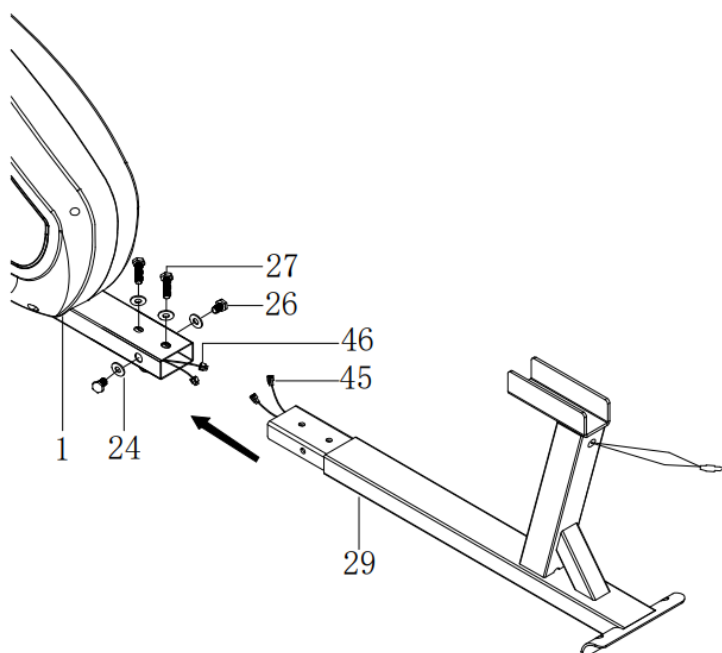


#3 x4 (M8 x 60mm)	#10 x6 (M8)	#11 x10 (φ8)	#17 x6 (M8 x 15mm)	#24 x14 (φ8x20)
#23 x2 (M8 x 40mm)	#25 x2 (φ8)	#26 x10 (M8 x 15mm)	#27 x2 (M8 x 30mm)	#36 x2 (φ8x16)
Bolt / Screw WrenchX 1		Allen Key WrenchX 1		

LISTA DE PEÇAS

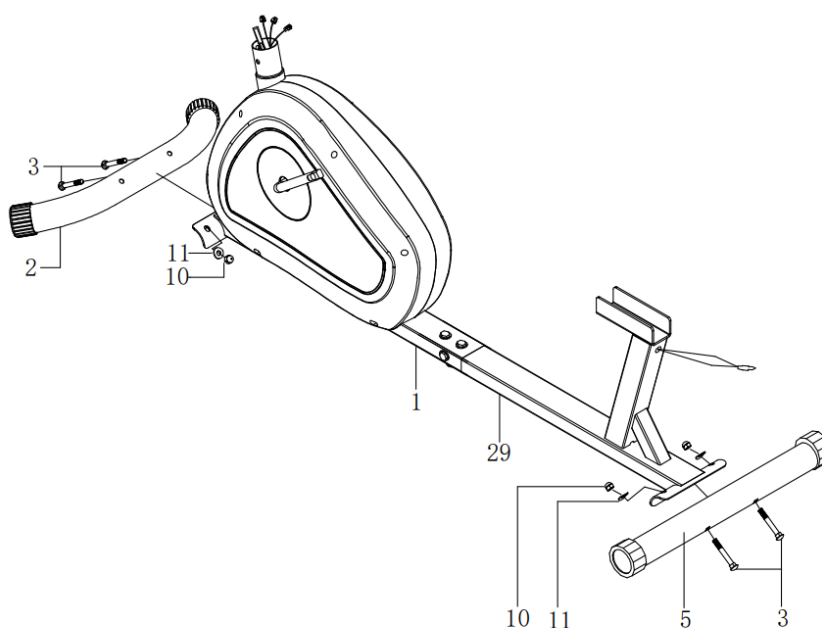
Nº	DESCRIÇÃO	QTD	Nº	DESCRIÇÃO	QTD
1.	Quadro principal	1	24.	Arruela plana (Ø8*20)	14
2.	Estabilizador dianteiro	1	25.	Arruela plana (Ø8)	2
3.	Parafuso (M8*60)	4	26.	Parafuso (M8 *15)	10
4.	Tampa da extremidade do estabilizador dianteiro	2	27.	Parafuso (M8 * 30)	2
5.	Estabilizador traseiro	1	28.	Batente ajustável	1
6.	Tampa da extremidade do estabilizador traseiro	2	29.	Tubo de base	1
7.	Pedivela	1	30.	Arruela curva (Ø10)	1
8.	Protetor de corrente (E)	1	31.	Botão	1
9.	Protetor de corrente (D)	1	32.	Suporte do selim	1
10.	Porca abaulada (M8)	6	33.	Pedal (E)	1
11.	Arruela curva (Ø8)	10	34.	Pedal (D)	1
12.	Canote dianteiro	1	35.	Guidão (Dianteiro)	1
13.	Fio do botão de tensão (superior)	1	36.	Arruela plana (Ø8*16)	2
14.	Fio do botão de tensão (central)	1	37.	Manopla (Dianteira)	2
15.	Fio do sensor do computador (superior)	1	38.	Sensor de pulso	2
16.	Fio do sensor do computador (central)	1	39.	Computador	1
17.	Parafuso (M8*15)	6	40.	Parafuso (M5*12)	2
18.	Botão de tensão	1	41.	Fio do sensor de pulso (superior)	2
19.	Selim	1	42.	Fio de pulso do guidão	1
20.	Encosto	1	43.	Fio do sensor de pulso no computador	2
21.	Guidão (Traseiro)	1	44.	Fio do sensor do computador	1
22.	Manopla (Traseira)	2	45.	Fio do sensor de pulso (Inferior)	1
23.	Parafuso (M8 *40)	2	46.	Fio do sensor de pulso (Meio)	2

Instrução de montagem



PASSO 1

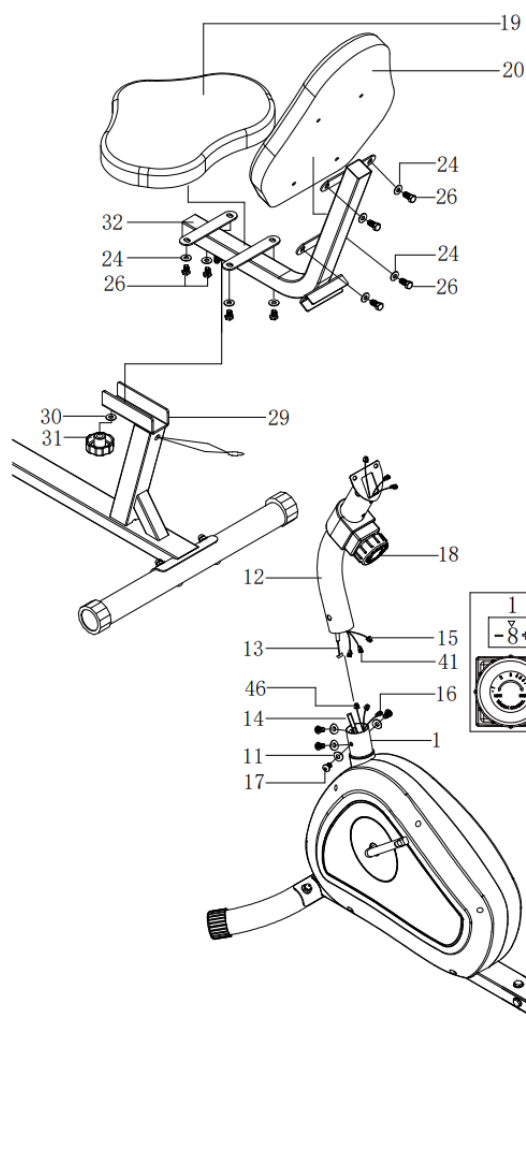
Conecte o fio do sensor de pulsação Inferior (peça 45) ao fio de pulsação Médio (peça 46). Em seguida, fixe o Tubo da Base (peça 29) à Estrutura principal (peça 1) usando 2 Parafusos (M815) (peça 26), 2 Parafusos (M830) e 4 Arruelas Lisas (Ø820) (peça 24).



PASSO 2

Fixe o Estabilizador traseiro (peça 5) ao Tubo da Base (peça 29), usando 2 Porcas Abauladas (M8) (peça 10) e 2 Arruelas Curvas (Ø8) (peça 11).

Fixe o Estabilizador frontal (peça 2) à Estrutura principal (peça 1) usando 2 Parafusos (M860), 2 Porcas Abauladas (M8) (peça 10) e 2 Arruelas Curvas (Ø8) (peça 11).



PASSO 3

Monte o Suporte do assento (peça 32) no Tubo da Base (peça 29), usando a Arruela Curva (Ø10)(peça 30) e o Manípulo (peça 31).

Monte o Assento (peça 19) no Suporte do assento (peça 32), usando 4Parafusos(M815) e 4Arruelas Lisas (Ø820)(peça 24).

Monte o Encosto (peça 32 [sic]) no Suporte do assento (peça 32), usando 4Parafusos(M815) e 4Arruelas Lisas (Ø820)(peça 24).

PASSO 4

Fixe o Guidão (peça 21) ao Suporte do assento (peça 32), usando 2Parafusos(M840) (peça 23), 2 Arruelas Curvas(Ø8)(peça 11), 2 Arruelas Lisas (Ø8)(peça 25) e 2Porcas Abauladas (M8)(peça 10).

Conecte o fio de pulsação do Guidão (peça 42) ao fio de pulsação Inferior (peça 45).

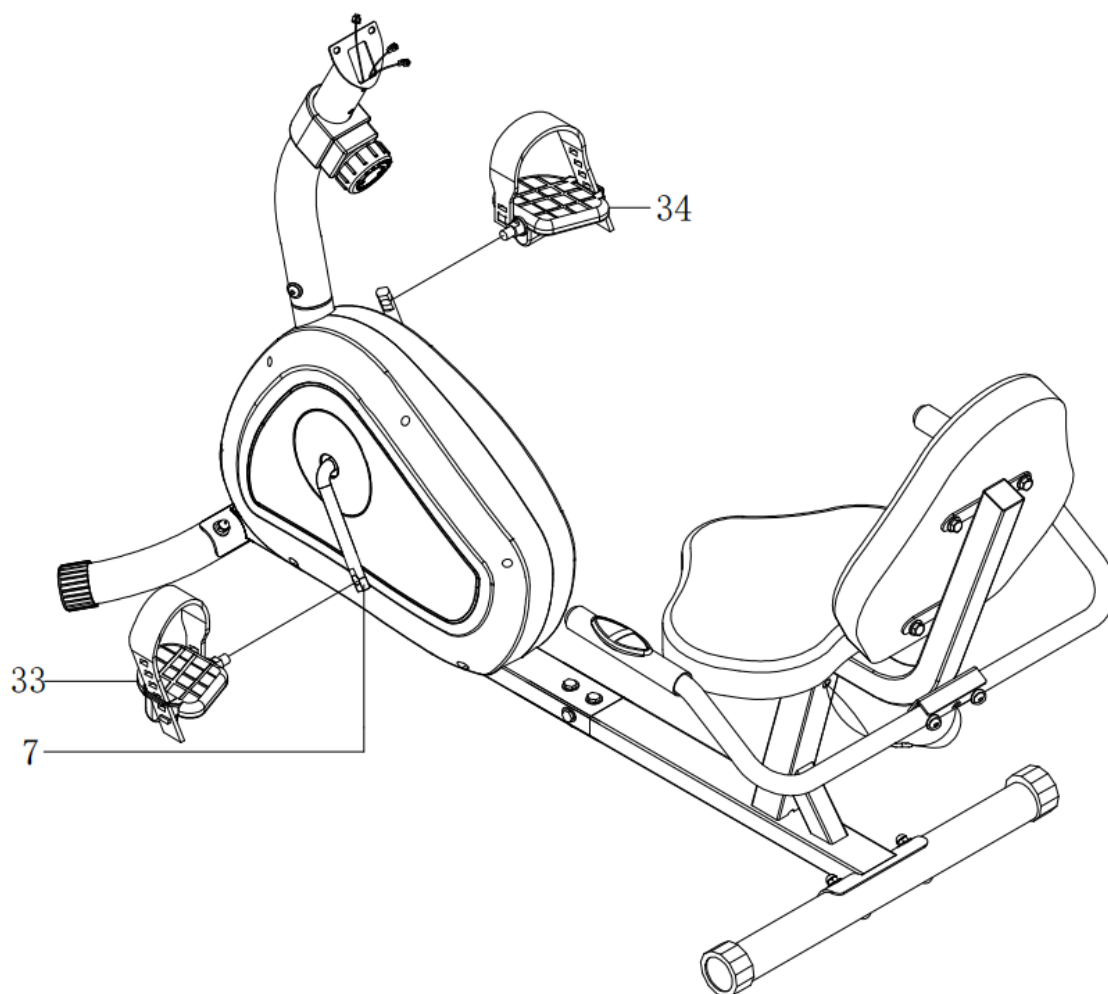
Gire o Botão de Tensão (peça 18) para 8 (figura 1), conecte o fio do botão de Tensão (superior)(peça 13) ao fio do botão de Tensão (médio) (peça 14)(figura 2,3).

Gire o Botão de Tensão (peça 18) para 1 (figura 4), retire a tampa plástica (figura 5), verifique se o fio do botão de Tensão funciona bem (figura 6).

Conecte o fio do sensor do Computador (superior) (peça 15) ao fio do sensor do Computador (médio) (peça 16).

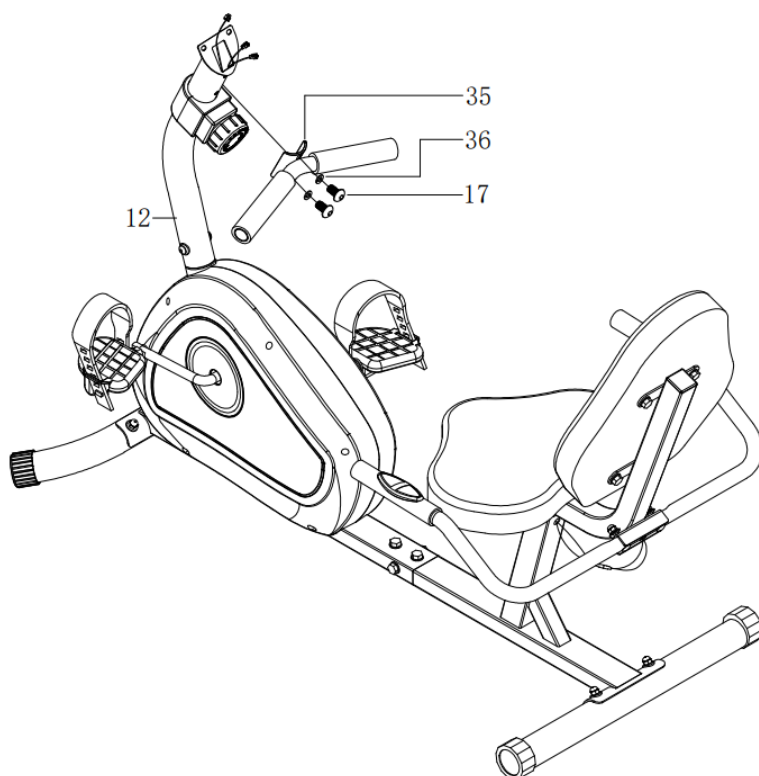
Conecte o fio do sensor de Pulsação (superior) (peça 41) ao fio do sensor de Pulsação (médio) (peça 6 [sic]).

Fixe a Coluna frontal (peça 12) à Estrutura principal (peça 1), usando 2Parafusos(M815)(peça 17) e 2Arruelas Curvas(Ø8)(peça 11).



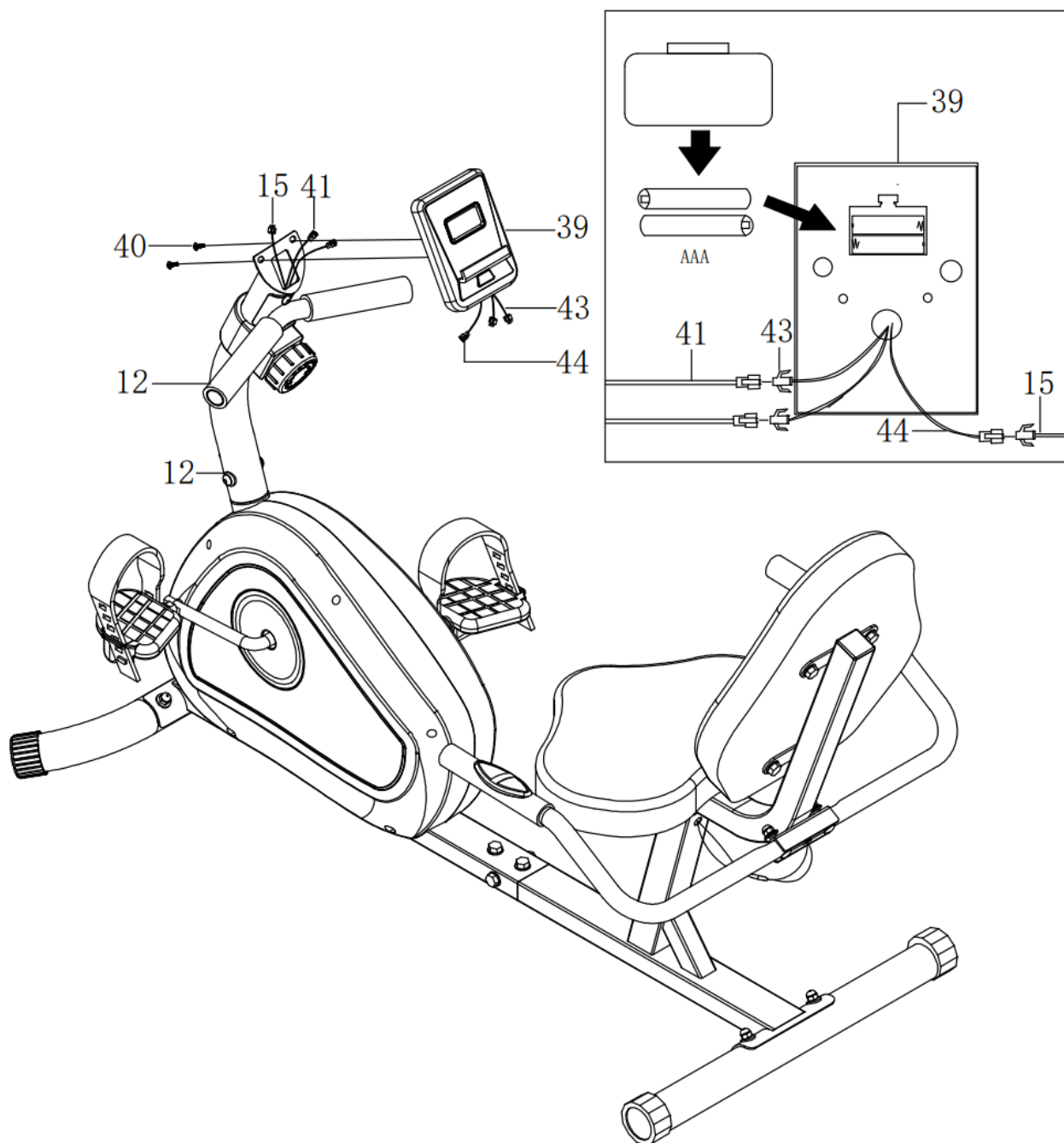
PASSO 5

Monte o Pedal (E)(peça 33), o Pedal (D)(peça 34) no Pedivela (peça 34 [sic]).



PASSO 6

Fixe o Guidão (frontal) (peça 35) na Coluna frontal (peça 12), usando 2 Parafusos (M815), 2 Arruelas Lisas (Ø816)(peça 36)

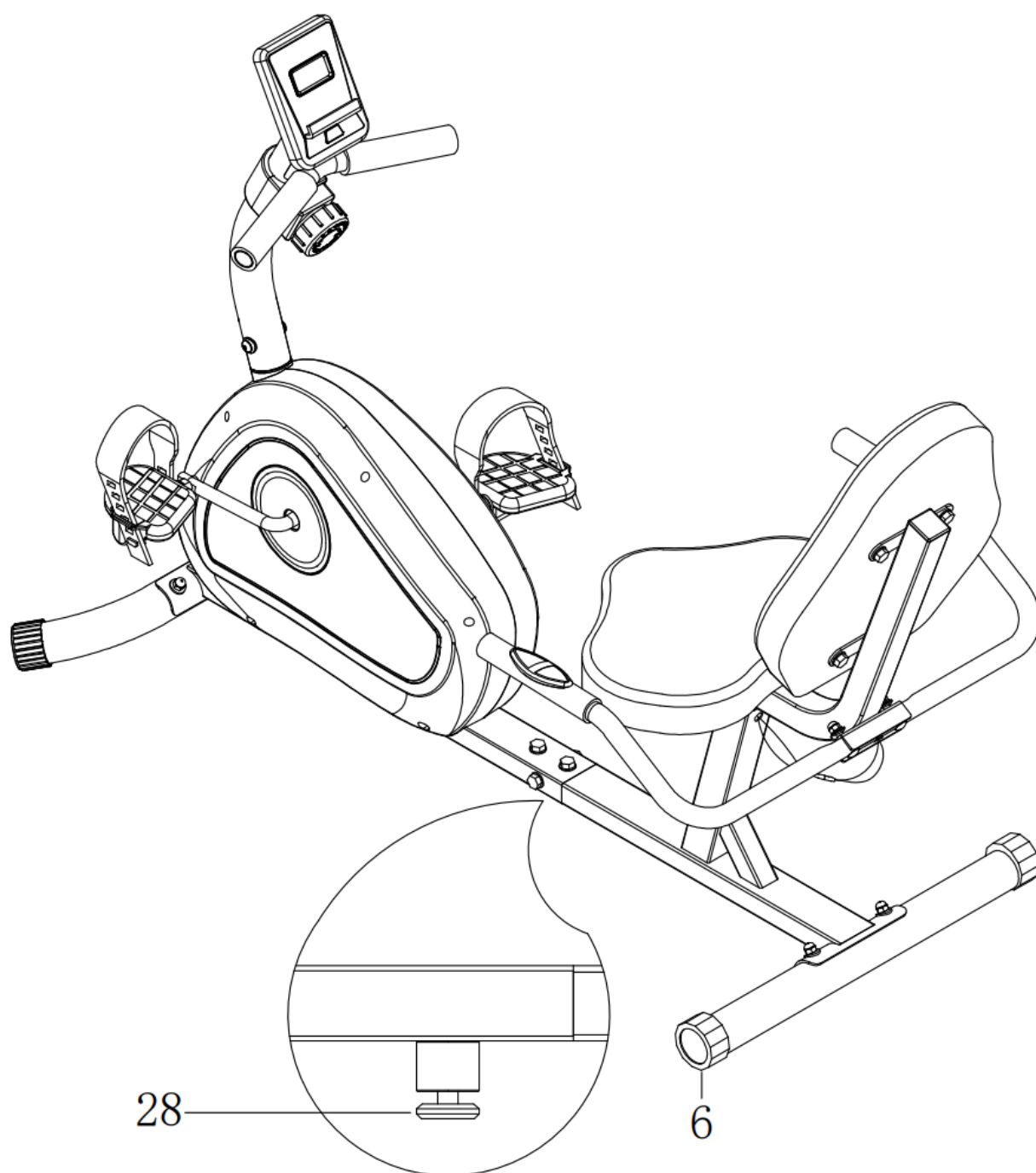


PASSO 7

Instale 2 pilhas AAA no computador antes da montagem.

Conecte o fio do sensor de Pulsação no computador (peça 43) ao fio do sensor de Pulsação (superior) (peça 44).

Monte o Computador (peça 39) na Coluna frontal (peça 12), usando 2 Parafusos (M512) (peça 40).



Ajuste o Batente Ajustável (peça 28) e a Tampa da extremidade do estabilizador traseiro (peça 6) para garantir que sua BICICLETA HORIZONTAL MAGNÉTICA esteja estável.

Instruções de exercício

Usar sua BICICLETA HORIZONTAL MAGNÉTICA proporcionará vários benefícios. Isso melhorará sua aptidão física, tonificará seus músculos e, em conjunto com uma dieta controlada em calorias, ajudará você a perder peso.

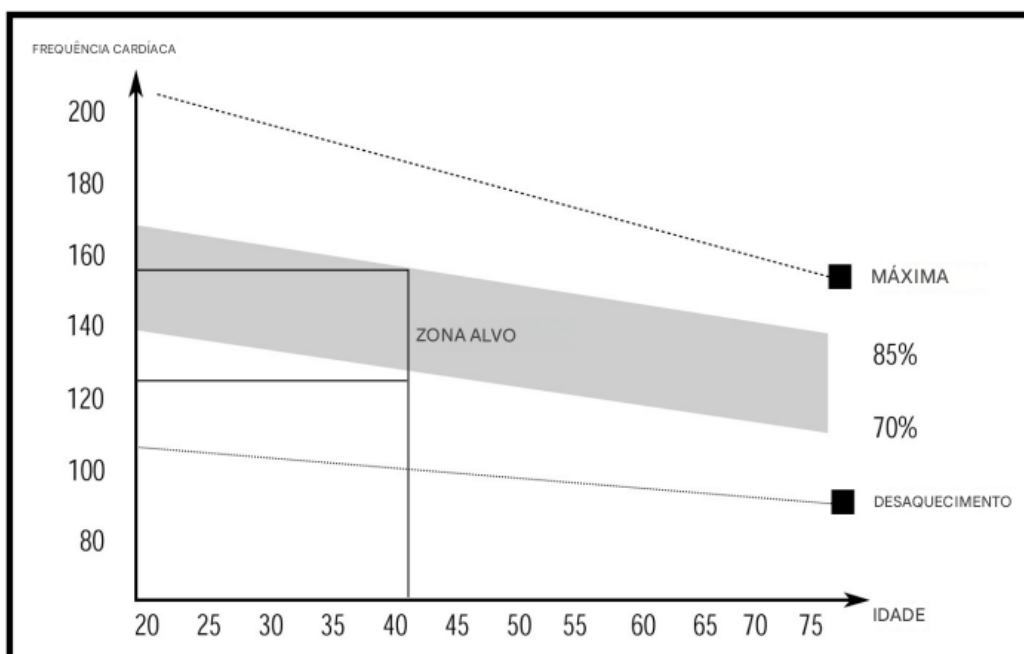
1. A FASE DE AQUECIMENTO

Esta etapa ajuda a fazer o sangue fluir pelo corpo e os músculos funcionarem corretamente. Também reduzirá o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento conforme mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser mantido por aproximadamente 30 segundos, não force ou dê solavancos nos músculos durante o alongamento - se doer, PARE



2. A FASE DE EXERCÍCIO

Esta é a etapa onde você coloca o esforço. Após o uso regular, os músculos das suas pernas se tornarão mais flexíveis. Trabalhe no seu próprio nível, mas é importante manter um ritmo constante durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para elevar seus batimentos cardíacos até a zona alvo mostrada no gráfico.



Esta etapa deve durar no mínimo 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com cerca de 15-20 minutos.

3. A FASE DE RESFRIAMENTO

Esta etapa serve para deixar seu Sistema Cardiovascular e músculos relaxarem. Isso é uma repetição do exercício de aquecimento, ex: reduza seu passo e ritmo, continue por aproximadamente 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem agora ser repetidos, novamente lembrando de não forçar ou dar solavancos nos músculos durante o alongamento.

À medida que você ficar mais em forma, poderá precisar treinar por mais tempo e com mais intensidade. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana e, se possível, espaçar seus treinos uniformemente ao longo da semana.

4. TONIFICAÇÃO MUSCULAR

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você coloca. Quanto mais intenso e longo você trabalhar, mais calorias queimará. Efetivamente, isso é o mesmo que se você estivesse treinando para melhorar sua forma física, a diferença é o objetivo.

5. PESO

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você coloca. Quanto mais intenso e longo você trabalhar, mais calorias queimará. Efetivamente, isso é o mesmo que se você estivesse treinando para melhorar sua forma física, a diferença é o objetivo.

Exercise monitor instruction manual



ESPECIFICAÇÕES:

TEMPO.....	00:00-99:59
VELOCIDADE(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTÂNCIA(DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
CALORIAS(CAL).....	0.00-9999KCAL
ODÔMETRO(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
PULSAÇÃO (PUL)	0 , 40~240BPM

FUNÇÕES DAS TECLAS:

MODE (SELECIONAR/REINICIAR): Esta tecla permite que você selecione e fixe em uma função específica que deseja

PROCEDIMENTOS DE OPERAÇÃO:

1. LIGA/DESLIGA AUTOMÁTICO

- O sistema liga quando qualquer tecla é pressionada ou quando o sensor recebe uma entrada do sensor de velocidade.
- O sistema desliga automaticamente quando a velocidade não tem entrada de sinal ou nenhuma tecla é pressionada por aproximadamente 4 minutos.

2. REINICIAR (RESET)

A unidade pode ser reiniciada trocando a pilha ou pressionando a tecla MODE por 3 segundos.

MODE

Para escolher SCAN (varredura) ou LOCK (travar) se você não quiser o modo de varredura, pressione a tecla MODE quando o ponteiro estiver na função que você deseja, que começa a piscar.

FUNÇÕES:

1. TIME (TEMPO): Pressione a tecla MODE até que o ponteiro trave em TIME. O tempo total de trabalho será mostrado ao iniciar o exercício.
2. SPEED (VELOCIDADE): Pressione a tecla MODE até que o ponteiro avance para SPEED. A velocidade atual será mostrada.
3. DISTANCE (DISTÂNCIA): Pressione a tecla MODE até que o ponteiro avance para DISTANCE. A distância de cada treino será exibida.
4. CALORIE (CALORIAS): Pressione a tecla MODE até que o ponteiro trave em CALORIE. As calorias queimadas serão exibidas ao iniciar o exercício.
5. ODOMETER (ODÔMETRO) (SE TIVER): Pressione a tecla MODE até que o ponteiro avance para ODOMETER. A distância total acumulada será mostrada.
6. PULSE (PULSAÇÃO) (SE TIVER): Pressione a tecla MODE até que o ponteiro avance para PULSE. A frequência cardíaca atual do usuário será exibida em batimentos por minuto. Coloque as palmas das mãos em ambas as almofadas de contato (ou coloque o clipe de orelha na orelha), e aguarde 30 segundos para a leitura mais precisa.

SCAN: Automaticamente exibe as mudanças a cada 4 segundos.

Nota:

1. Se o computador exibir de forma anormal, por favor, reinstale a pilha e tente novamente.
2. Especificação da pilha: 1.5V AAA (2 PEÇAS).
3. As pilhas devem ser removidas do aparelho antes que ele seja descartado e devem ser descartadas com segurança.
- 4. AVISO! Sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Excesso de exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se você sentir desmaio, pare de se exercitar imediatamente.**

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Trocar a pilha: Para trocar a pilha do computador, deslize o computador para fora do suporte do computador, remova a tampa da pilha na parte de trás do console do computador e remova as pilhas. Substitua por pilhas AAA. Finalmente coloque a tampa de volta no console e deslize o computador de volta no suporte do computador.

Computador não funcionando corretamente: Se o seu computador não estiver funcionando corretamente, verifique se o fio do sensor inferior está conectado ao fio do sensor superior e certifique-se de que o fio do sensor superior esteja conectado ao computador. Quando você tiver verificado o acima, e o computador ainda não estiver funcionando, então certifique-se de que as pilhas estão instaladas corretamente no computador e que as pilhas ainda estão funcionando.

Sem resistência: Se não houver resistência de tensão na bicicleta, certifique-se de que o cabo de tensão superior esteja conectado ao cabo de tensão inferior.

MANUTENÇÃO

1. Antes de usar a bicicleta, certifique-se sempre de que todos os parafusos/porcas estejam totalmente apertados.
2. Uma pilha gasta é resíduo perigoso, descarte-a corretamente e não a jogue no lixo comum.
3. Quando eventualmente você quiser descartar a máquina, deve remover as pilhas do computador e descartar separadamente como resíduo perigoso.

DESCARTE DA PILHA

1. Uma pilha gasta é resíduo perigoso, por favor, descarte-a corretamente e não a jogue no lixo comum.
2. Quando você eventualmente quiser descartar a máquina, deve remover as pilhas do computador e descartá-las separadamente como resíduo perigoso.
3. Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças pequenas. As pilhas são extremamente perigosas se ingeridas. Se uma pilha tiver sido ingerida, procure tratamento médico imediato.

¿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

