

FORCE

by GADNIC

FITNESS BICYCLE

INDOOR · BICICLETA ESTÁTICA



BIC00092

MANUAL DE USUARIO · USER MANUAL · MANUAL DO UTILIZADOR
PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 120 KG · MAX USER WEIGHT: 120 KG

ÍNDICE · CONTENTS · ÍNDICE

ESPAÑOL	— Instrucciones de uso	03
ENGLISH	— User instructions	07
PORTUGUÊS	— Instruções de utilização	11

ESPAÑOL • ES

INSTRUCCIONES DE USO

BICICLETA FITNESS INDOOR



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

ESPAÑOL · INSTRUCCIONES DE USO

BICICLETA FITNESS INDOOR

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

PESO MÁXIMO DEL USUARIO	120 kg
USO PREVISTO	Solo uso doméstico en interiores
CERTIFICACIÓN	EN ISO 20957-1 · EN ISO 20957-5 · Clase H.C.
COMPUTADOR	Escaneo automático · Tiempo · Velocidad · Distancia · Calorías · Odómetro · Pulso
PILAS DEL COMPUTADOR	2 × AA 1,5V
PULSO	40–240 ppm (sensores en el manillar)
ESPACIO LIBRE REQUERIDO	Mínimo 0,6 m en todos los lados
AJUSTE DE ALTURA	Sillín y manillar regulables en altura y posición

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

• ANTES DE EMPEZAR

- Lea este manual completo antes de montar y usar el equipo.
- Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, especialmente si toma medicación que afecte la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol.
- Detenga el ejercicio inmediatamente si siente dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas, y consulte a su médico.
- Mantenga a niños y animales alejados del equipo. Diseñado exclusivamente para adultos.

• INSTALACIÓN Y USO

- Coloque el equipo sobre una superficie plana y sólida, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Deje al menos **0,6 m** de espacio libre a su alrededor.
- Antes de cada uso, compruebe que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
- Use ropa adecuada. Evite prendas holgadas que puedan quedar atrapadas en el equipo.
- Al mover el equipo, utilice técnicas de levantamiento adecuadas para evitar lesiones de espalda.
- No use el equipo si detecta componentes defectuosos o ruidos inusuales. Solucione el problema antes de continuar.

AVISOS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- Este equipo está homologado para uso **doméstico únicamente** (Clase H.C.). No apto para gimnasios ni uso comercial.
 - El sistema de freno de este equipo no es relevante para detener la bicicleta de emergencia — deje de pedalear gradualmente.
 - No es apto para aplicaciones de alta precisión médica. Los datos de calorías y pulso son orientativos.
-

ESPAÑOL • MONTAJE

BICICLETA FITNESS INDOOR

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. MONTAJE DE ESTABILIZADORES

Fije el **Estabilizador Frontal (2)** al Cuerpo Principal (1) con los Tornillos de Carro (16), las Arandelas Planas (17) y las Tuercas de Tapa (18), usando la Llave Abierta (25). Las ruedas de transporte del estabilizador frontal deben quedar orientadas hacia adelante. De igual modo, fije el **Estabilizador Trasero (3)** con los mismos elementos. Los niveladores del estabilizador trasero permiten nivelar el equipo en el suelo.

2. INSTALACIÓN DE PEDALES

Instale el **Pedal Derecho (12)** — marcado con "R" — en el Cuerpo Principal con la Llave Abierta (26). **Apriete en sentido horario.** Instale el **Pedal Izquierdo (13)** — marcado con "L". **Apriete en sentido antihorario.** Instale los Pernos de Ajuste (14) en la parte delantera y trasera del cuerpo principal, sin apretar por ahora.

3. INSTALACIÓN DEL POSTE DEL SILLÍN Y DEL MANILLAR

Introduzca el **Poste del Sillín (4)** en el Cuerpo Principal. Tire del Perno de Ajuste (14) para que se encaje automáticamente en el orificio correspondiente del poste. De igual modo con el **Poste del Manillar (5)**. Para ajustar la altura, tire del Perno de Ajuste — una vez en la posición deseada, **apriete firmemente los pernos (14)**.

4. INSTALACIÓN DEL SOPORTE DEL SILLÍN

Fije el **Marco de Ajuste del Sillín (7)** en el Poste del Sillín (4) con la Arandela Plana (19), el Perno Hexagonal (28) y la Tuerca de Ajuste (15). Coloque el **Sillín (8)** sobre el Marco de Ajuste y apriete con la Llave Abierta (26). Para ajustar la posición adelante/atrás del sillín, afloje la Tuerca de Ajuste (15), reposicione y vuelva a apretar.

5. INSTALACIÓN DEL CUADRO DEL MANILLAR

Fije el **Cuadro del Manillar (6)** en el Poste del Manillar (5) con las Arandelas Planas (17), las Arandelas de Muelle (21) y los Tornillos de Cabeza Abombada (20), usando la Llave Hexagonal (27). Conecte el Cable de Pulso (22) al orificio "pulse" y el Cable de Señal (23) al orificio "sensor" en la parte trasera del Computador (9).

6. INSTALACIÓN DEL COMPUTADOR Y SOPORTE DE MÓVIL

Fije el **Soporte del Computador (10)** en el Cuadro del Manillar (6) con el Tornillo Autorroscante (24) y apriete con la Llave Hexagonal (27). Monte el **Computador (9)** en su soporte. Instale el **Soporte de Móvil (11)** en el Cuadro del Manillar.

7. AJUSTE DEL AMORTIGUADOR DE RESISTENCIA

Gire la **perilla de ajuste del amortiguador** en sentido horario para aumentar la resistencia al pedaleo. Gírela en sentido antihorario para reducir la resistencia y pedalear con mayor suavidad. **Antes de usar, confirme que todas las piezas estén firmes y el equipo estable en el suelo.**

ESPAÑOL • COMPUTADOR Y ENTRENAMIENTO

BICICLETA FITNESS INDOOR

FUNCIONES DEL COMPUTADOR

• INSTALACIÓN DE PILAS

Introduzca **2 pilas AA de 1,5V** en el compartimento trasero. Tras cada cambio de pilas, todos los valores se restablecen a "0".

• DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES

- **SCAN (Escaneo automático):** Al abrir la pantalla o pulsar el botón, se muestran automáticamente todas las funciones de forma rotativa: TIEMPO-VEL-DIST-CAL-ODO-PUL.
- **TIME (Tiempo):** Tiempo acumulado de ejercicio de 00:00 a 99:59.
- **DIST (Distancia):** Distancia acumulada de 0,0 a 999,9 km.
- **CAL (Calorías):** Calorías consumidas de 0,0 a 9999. **Dato orientativo. No usar con fines médicos.**
- **SPEED (Velocidad):** Velocidad actual de 0,0 a 999,9 km/h.
- **ODO (Odómetro):** Distancia total acumulada de 0 a 9999 km.
- **PUL (Pulso):** Frecuencia cardíaca instantánea de 40 a 240 ppm. **Dato orientativo. No usar con fines médicos.**
- **Reset:** Mantenga pulsado el botón durante aprox. **3 segundos** para restablecer todos los valores a "0".

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

A. CALENTAMIENTO PREVIO

El calentamiento activa la circulación sanguínea y prepara los músculos, reduciendo el riesgo de calambres o lesiones. Antes de cada sesión, realice estiramientos suaves durante al menos **30 segundos** cada uno. No fuerce los estiramientos — ante cualquier molestia, detenga el ejercicio.

B. FASE DE ENTRENAMIENTO

Esta es la fase formal de entrenamiento. Con la práctica regular se mejora la flexibilidad de los músculos de las piernas y la resistencia cardiovascular. Entrene según su condición física y elija una intensidad razonable. Mantenga la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo durante al menos **1 minuto** por sesión. La mayoría de las personas comienzan con sesiones de **15 a 20 minutos**.

AVISOS DEL COMPUTADOR

- Si la pantalla no funciona correctamente, reinstale las pilas verificando la polaridad correcta (+/-).

- Especificación de pilas: 2 × AA 1,5V.

- Las pilas agotadas deben retirarse del computador y desecharse de forma segura según la normativa local.
-

ENGLISH • EN

USER INSTRUCTIONS

INDOOR FITNESS BICYCLE



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

ENGLISH • USER INSTRUCTIONS

INDOOR FITNESS BICYCLE

TECHNICAL SPECIFICATIONS

MAX USER WEIGHT	120 kg
INTENDED USE	Home / domestic indoor use only
CERTIFICATION	EN ISO 20957-1 · EN ISO 20957-5 · Class H.C.
COMPUTER FUNCTIONS	Auto scan · Time · Speed · Distance · Calories · Odometer · Pulse
COMPUTER BATTERIES	2 × AA 1.5V
PULSE RANGE	40–240 bpm (handlebar sensors)
REQUIRED CLEARANCE	Minimum 0.6 m on all sides
HEIGHT ADJUSTMENT	Saddle and handlebar adjustable in height and fore/aft position

SAFETY INFORMATION

• BEFORE YOU START

- Read this entire manual before assembling and using the equipment.
- Consult your doctor before starting any exercise program, especially if you take medication affecting heart rate, blood pressure or cholesterol.
- Stop exercising immediately if you experience chest pain, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. Consult your doctor before resuming.
- Keep children and pets away from the equipment. Designed for adult use only.

• SETUP AND USE

- Place the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor. Leave at least **0.6 m** of free space on all sides.
- Before each use, check all nuts and bolts are securely tightened.
- Wear suitable clothing. Avoid loose clothing that may get caught in the equipment.
- Use proper lifting techniques when moving the equipment to avoid back injury.
- Do not use the equipment if any component is defective or if you hear unusual noises. Rectify the problem before use.

IMPORTANT SAFETY NOTICES

- This equipment is certified for **home use only** (Class H.C.). Not suitable for gym or commercial use.
 - The brake system on this equipment is not designed as an emergency stop — slow pedalling gradually.
 - Calorie and pulse data are approximate figures only and must not be used for medical purposes.
-

ENGLISH • ASSEMBLY INSTRUCTIONS

INDOOR FITNESS BICYCLE

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. ATTACH STABILIZERS

Fix the **Front Stabilizer (2)** to the Main Body (1) using Carriage Bolts (16), Flat Washers (17) and Cover Nuts (18), tightened with Open Wrench (25). The moving wheels on the front stabilizer must face forward. Attach the **Rear Stabilizer (3)** in the same way. The foot adjusters on the rear stabilizer allow you to level the machine on the floor.

2. INSTALL PEDALS

Install the **Right Pedal (12)** — marked "R" — onto the Main Body using Open Wrench (26). **Tighten clockwise.** Install the **Left Pedal (13)** — marked "L". **Tighten counterclockwise.** Fit the Adjusting Knobs (14) to the front and rear of the Main Body — do not tighten at this stage.

3. INSTALL SADDLE POST AND HANDLE POST

Insert the **Saddle Post (4)** into the Main Body. Pull out the Adjusting Knob (14) so it clicks into the corresponding hole of the Saddle Post. Do the same with the **Handle Post (5)**. To adjust height, pull out the knob, reposition, and **firmly tighten the Adjusting Knobs (14)**.

4. INSTALL SADDLE ADJUSTMENT FRAME

Mount the **Saddle Adjustment Frame (7)** on the Saddle Post (4) using Flat Washer (19), Hex Bolt (28) and Adjusting Nut (15). Place the **Saddle (8)** on the frame and tighten with Open Wrench (26). To adjust fore/aft position, loosen Adjusting Nut (15), reposition, and re-tighten.

5. INSTALL HANDLE FRAME

Fix the **Handle Frame (6)** to the Handle Post (5) with Flat Washers (17), Spring Washers (21) and Button Head Bolts (20), tightened with Inner Hexagon Spanner (27). Connect Pulse Wire (22) to the "pulse" port and Signal Wire (23) to the "sensor" port on the back of the Computer (9).

6. INSTALL COMPUTER AND PHONE HOLDER

Clip the **Monitor Holder (10)** onto the Handle Frame (6) and secure with Self-Tapping Screw (24), tightened with Inner Hexagon Spanner (27). Mount the **Monitor (9)** on its holder. Fit the **Mobile Phone Holder (11)** onto the Handle Frame.

7. RESISTANCE ADJUSTMENT

Turn the **shock absorber adjusting nut clockwise** to increase resistance. Turn it **counterclockwise** to decrease resistance for a softer ride. **Before use, confirm all parts are tight and firm and the machine is stable on the ground.**

ENGLISH • COMPUTER AND TRAINING

INDOOR FITNESS BICYCLE

COMPUTER FUNCTIONS

• BATTERY INSTALLATION

Load **2 × AA 1.5V batteries** in the battery box on the back of the computer. After each battery replacement, all values will reset to "0".

• FUNCTION DESCRIPTION

- **SCAN (Auto scan):** Opens automatically or on button press — cycles through all functions: TIME–SPD–DIST–CAL–ODO–PUL.
- **TIME:** Cumulative exercise time from 00:00 to 99:59.
- **DIST:** Cumulative distance from 0.0 to 999.9 km.
- **CAL (Calories):** Cumulative calorie count from 0.0 to 9999. **Approximate only — not for medical use.**
- **SPEED:** Current speed from 0.0 to 999.9 km/h.
- **ODO (Odometer):** Total distance accumulated, 0–9999 km.
- **PUL (Pulse):** Instant heart rate, 40–240 bpm. **Approximate only — not for medical use.**
- **Reset:** Hold the button for approx. **3 seconds** to reset all values to "0".

TRAINING INSTRUCTIONS

A. WARM-UP

Warm-up exercises improve blood circulation and prepare muscles, reducing the risk of cramps or injury. Before each session, perform gentle stretches, holding each stretch for at least **30 seconds**. Do not overstretch — stop if you feel discomfort.

B. TRAINING PHASE

This is the formal training phase. Regular practice improves leg muscle flexibility and cardiovascular endurance. Train according to your physical condition and choose a reasonable intensity. Maintain your heart rate within the corresponding target range for at least **1 minute** per session. Most beginners start with sessions of **15–20 minutes**.

COMPUTER NOTICES

- If the display is not working correctly, reinstall the batteries, ensuring correct polarity (+/-).

- Battery specification: 2 × AA 1.5V.

- When batteries are depleted, remove them from the computer and dispose of them safely in accordance with local regulations.
-

PORTUGUÊS • PT

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

BICICLETA FITNESS INDOOR



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

PORTUGUÊS · INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

BICICLETA FITNESS INDOOR

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

PESO MÁXIMO DO UTILIZADOR	120 kg
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Uso doméstico em interiores apenas
CERTIFICAÇÃO	EN ISO 20957-1 · EN ISO 20957-5 · Classe H.C.
FUNÇÕES DO COMPUTADOR	Digitalização auto · Tempo · Velocidade · Distância · Calorias · Odómetro · Pulso
PILHAS DO COMPUTADOR	2 × AA 1,5V
GAMA DE PULSO	40–240 bpm (sensores no guiador)
ESPAÇO LIVRE NECESSÁRIO	Mínimo 0,6 m em todos os lados
REGULAÇÃO DE ALTURA	Selim e guiador reguláveis em altura e posição

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

• ANTES DE COMEÇAR

- Leia este manual completo antes de montar e utilizar o equipamento.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício, especialmente se tomar medicação que afecte a frequência cardíaca, a pressão arterial ou o colesterol.
- Interrompa o exercício imediatamente se sentir dor no peito, batimentos irregulares, dificuldade extrema em respirar, tonturas ou náuseas. Consulte o médico antes de retomar.
- Mantenha crianças e animais afastados do equipamento. Concebido exclusivamente para adultos.

• INSTALAÇÃO E USO

- Coloque o equipamento sobre uma superfície plana e sólida, com um revestimento protector para o chão. Deixe pelo menos **0,6 m** de espaço livre em todos os lados.
- Antes de cada utilização, verifique que todos os parafusos e porcas estão bem apertados.
- Use roupa adequada. Evite roupas largas que possam ficar presas no equipamento.
- Ao mover o equipamento, utilize técnicas de levantamento adequadas para evitar lesões nas costas.
- Não utilize o equipamento se detectar componentes defeituosos ou ruídos incomuns. Resolva o problema antes de continuar.

AVISOS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

- Este equipamento está certificado para **uso doméstico apenas** (Classe H.C.). Não adequado para ginásios ou uso comercial.
- O sistema de travagem deste equipamento não é concebido como paragem de emergência — reduza gradualmente a pedalada.
- Os dados de calorias e pulso são apenas valores indicativos e não devem ser utilizados para fins médicos.

PORTUGUÊS • INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

BICICLETA FITNESS INDOOR

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

1. MONTAGEM DOS ESTABILIZADORES

Fixe o **Estabilizador Frontal (2)** ao Corpo Principal (1) com os Parafusos de Carro (16), as Anilhas Planas (17) e as Porcas de Tampa (18), utilizando a Chave de Boca (25). As rodas de transporte do estabilizador frontal devem ficar orientadas para a frente. Fixe o **Estabilizador Traseiro (3)** da mesma forma. Os niveladores do estabilizador traseiro permitem nivelar o equipamento no chão.

2. INSTALAÇÃO DOS PEDAIS

Instale o **Pedal Direito (12)** — marcado com "R" — no Corpo Principal com a Chave de Boca (26). **Aperte no sentido horário.** Instale o **Pedal Esquerdo (13)** — marcado com "L". **Aperte no sentido anti-horário.** Instale os Manípulos de Ajuste (14) na parte dianteira e traseira do corpo principal, sem apertar por ora.

3. INSTALAÇÃO DO POSTE DO SELIM E DO GUIADOR

Introduza o **Poste do Selim (4)** no Corpo Principal. Puxe o Manípulo de Ajuste (14) para encaixar no orifício correspondente do poste. Faça o mesmo com o **Poste do Guiador (5)**. Para ajustar a altura, puxe o manípulo, reposicione e **aperte firmemente os Manípulos de Ajuste (14)**.

4. INSTALAÇÃO DO SUPORTE DO SELIM

Monte o **Quadro de Ajuste do Selim (7)** no Poste do Selim (4) com a Anilha Plana (19), o Parafuso Hexagonal (28) e a Porca de Ajuste (15). Coloque o **Selim (8)** sobre o quadro e aperte com a Chave de Boca (26). Para ajustar a posição dianteira/traseira do selim, desaperte a Porca de Ajuste (15), reposicione e volte a apertar.

5. INSTALAÇÃO DO QUADRO DO GUIADOR

Fixe o **Quadro do Guiador (6)** no Poste do Guiador (5) com as Anilhas Planas (17), as Anilhas de Mola (21) e os Parafusos de Cabeça Abaulada (20), utilizando a Chave Allen (27). Ligue o Cabo de Pulso (22) à porta "pulse" e o Cabo de Sinal (23) à porta "sensor" na parte traseira do Computador (9).

6. INSTALAÇÃO DO COMPUTADOR E SUPORTE DE TELEMÓVEL

Fixe o **Suporte do Computador (10)** no Quadro do Guiador (6) com o Parafuso Auto-roscante (24) e aperte com a Chave Allen (27). Monte o **Computador (9)** no suporte. Instale o **Suporte de Telemóvel (11)** no Quadro do Guiador.

7. AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Rode o **manípulo de ajuste do amortecedor no sentido horário** para aumentar a resistência. Rode no **sentido anti-horário** para diminuir a resistência. **Antes de utilizar, confirme que todas as peças estão firmes e que o equipamento está estável no chão.**

PORTUGUÊS • COMPUTADOR E TREINO BICICLETA FITNESS INDOOR

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

• INSTALAÇÃO DAS PILHAS

Introduza **2 pilhas AA de 1,5V** no compartimento traseiro do computador. Após cada substituição de pilhas, todos os valores são reposto a "0".

• DESCRIÇÃO DAS FUNÇÕES

- **SCAN (Digitalização automática):** Ao ligar o ecrã ou premir o botão, todas as funções são exibidas automaticamente em rotação: TEMPO–VEL–DIST–CAL–ODO–PUL.
- **TIME (Tempo):** Tempo acumulado de exercício de 00:00 a 99:59.
- **DIST (Distância):** Distância acumulada de 0,0 a 999,9 km.
- **CAL (Calorias):** Calorias consumidas acumuladas de 0,0 a 9999. **Valor indicativo — não usar para fins médicos.**
- **SPEED (Velocidade):** Velocidade actual de 0,0 a 999,9 km/h.
- **ODO (Odómetro):** Distância total acumulada de 0 a 9999 km.
- **PUL (Pulso):** Frequência cardíaca instantânea de 40 a 240 bpm. **Valor indicativo — não usar para fins médicos.**
- **Reset:** Mantenha o botão premido durante aprox. **3 segundos** para repor todos os valores a "0".

INSTRUÇÕES DE TREINO

A. AQUECIMENTO

Os exercícios de aquecimento activam a circulação sanguínea e preparam os músculos, reduzindo o risco de câibras ou lesões. Antes de cada sessão, realize alongamentos suaves durante pelo menos **30 segundos** cada. Não force os alongamentos — pare se sentir desconforto.

B. FASE DE TREINO

Esta é a fase formal de treino. A prática regular melhora a flexibilidade dos músculos das pernas e a resistência cardiovascular. Treine de acordo com a sua condição física e escolha uma intensidade razoável. Mantenha a frequência cardíaca dentro do intervalo alvo durante pelo menos **1 minuto** por sessão. A maioria das pessoas começa com sessões de **15 a 20 minutos**.

AVISOS DO COMPUTADOR

- Se o ecrã não funcionar correctamente, reinstale as pilhas verificando a polaridade correcta (+/-).
 - Especificação das pilhas: 2 × AA 1,5V.
 - Quando as pilhas estiverem gastas, retire-as do computador e proceda à sua eliminação em segurança, de acordo com a regulamentação local.
-

¿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

