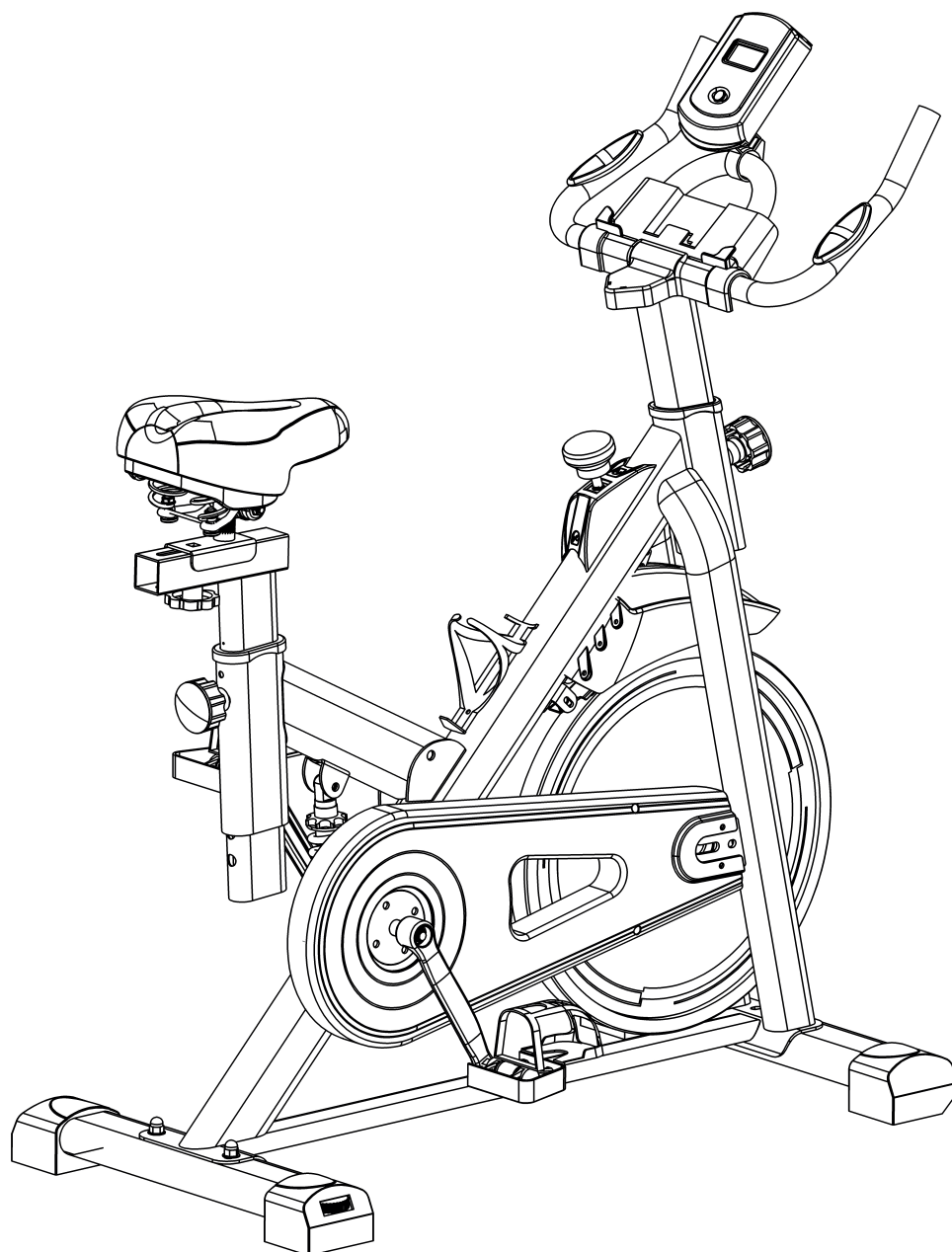


FORCE
by GADNIC

BICICLETA
FIJA SPINNING



MANUAL DE USUARIO

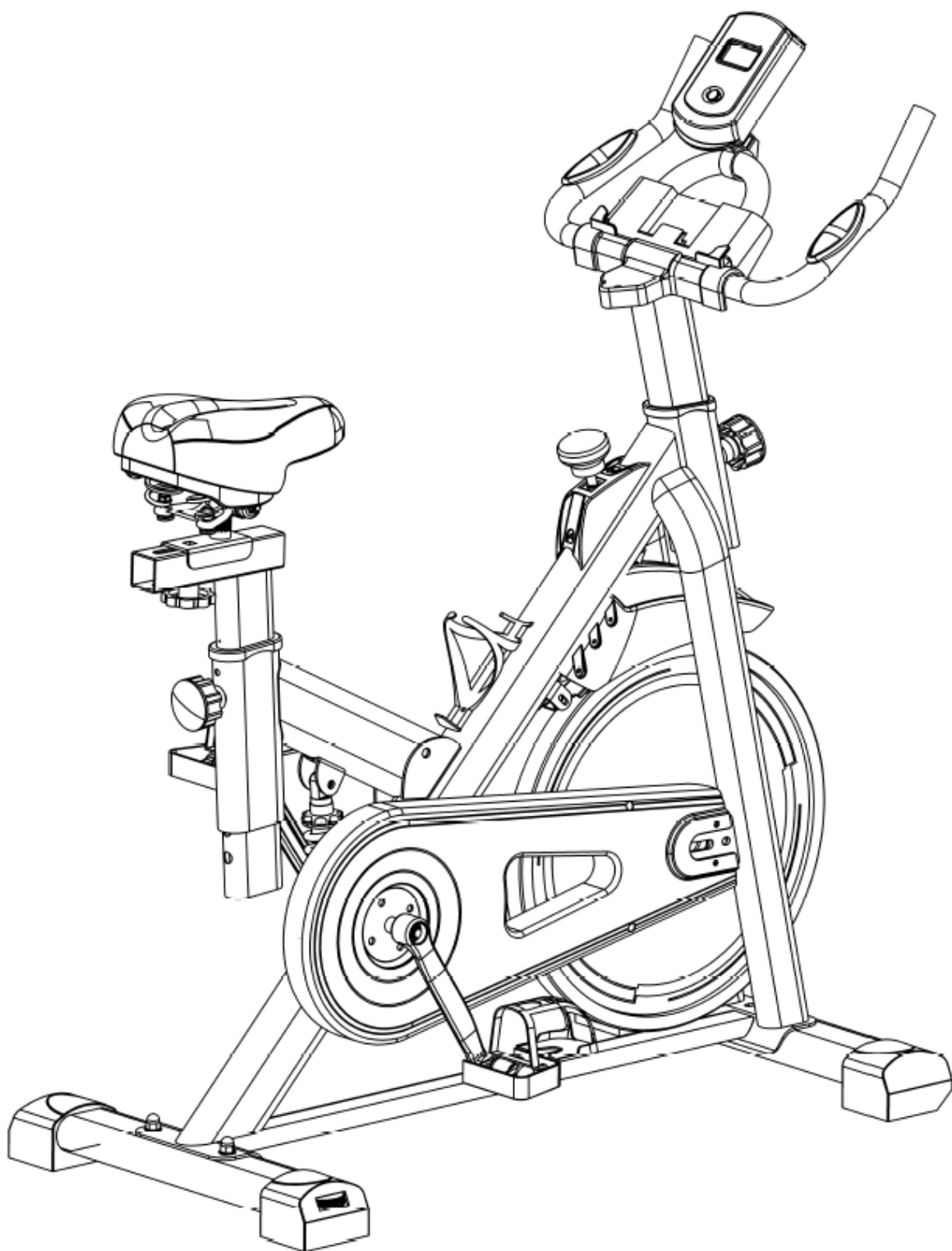
BIC00065

Índice

Español	5
Português	17
English	29

BICICLETA DE INTERIOR

MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN:

PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 120 KG

ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO, SIGA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y LEA TODAS LAS PRECAUCIONES, LUEGO GUARDE ESTE DOCUMENTO PARA FUTURAS CONSULTAS.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES GRAVES, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO.

Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Un uso seguro y eficiente solo se logra si el equipo se ensambla, mantiene y usa 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 ejercicio, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan 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, mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.

Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra.

Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre alrededor. Antes de utilizarlo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.

El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se revisa periódicamente para detectar daños o desgaste.

Utilice siempre el equipo según las indicaciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si escucha algún ruido inusual durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

Utilice ropa adecuada al usar el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento. El equipo ha sido probado y certificado según las normas EN ISO 20957-1 y EN ISO 20957-5, clase H.C.

Apto solo para uso doméstico.

Peso máximo del usuario: 150 kg. Este equipo no es apto para aplicaciones de alta precisión.

El sistema de frenado de este equipo no es relevante.

Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para evitar lesiones de espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas o solicite ayuda.

LISTA DE PIEZAS

No.	NOMBRE	Tamaño	Cant
1	Cuerpo principal	Montaje	1
2	Estabilizador delantero	Montaje	1
3	Estabilizador trasero	Montaje	1
4	Tija del sillín	Montaje	1
5	Punta del manillar	Montaje	1
6	Estructura del manillar	Montaje	1
7	Estructura de ajuste del sillín	Montaje	1
8	Asiento	Con resorte	1
9	Monitor	Cuadrado	1
10	Soporte para monitor	Apto para tubo de $\Phi 25$	1
11	Soporte para teléfono móvil	Apto para tubo de $\Phi 25$	1
12	Pedal derecho	R	1
13	Pedal izquierdo	L	1
14	Perilla de ajuste	M16	2
15	Tuerca de ajuste	M10	1

No.	NOMBRE	Tamaño	Cant
16	Tornillos de carruaje	M8X50	4
17	Arandela plana	Φ8.5	8
18	Tuerca de cubierta	M8	4
19	Arandela plana	Φ10.5	1
20	Tornillo de cabeza cilíndrica	M8X16	4
21	Arandela elástica	Φ8.5	4
22	Cable de pulsos		1
23	Cable de señal		1
24	Tornillo autorroscante	ST4X14	1
25	Llave fija	13-15	1
26	Llave hexagonal interior	6mm	1
27	Tornillos de seis ángulos	M10X55	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

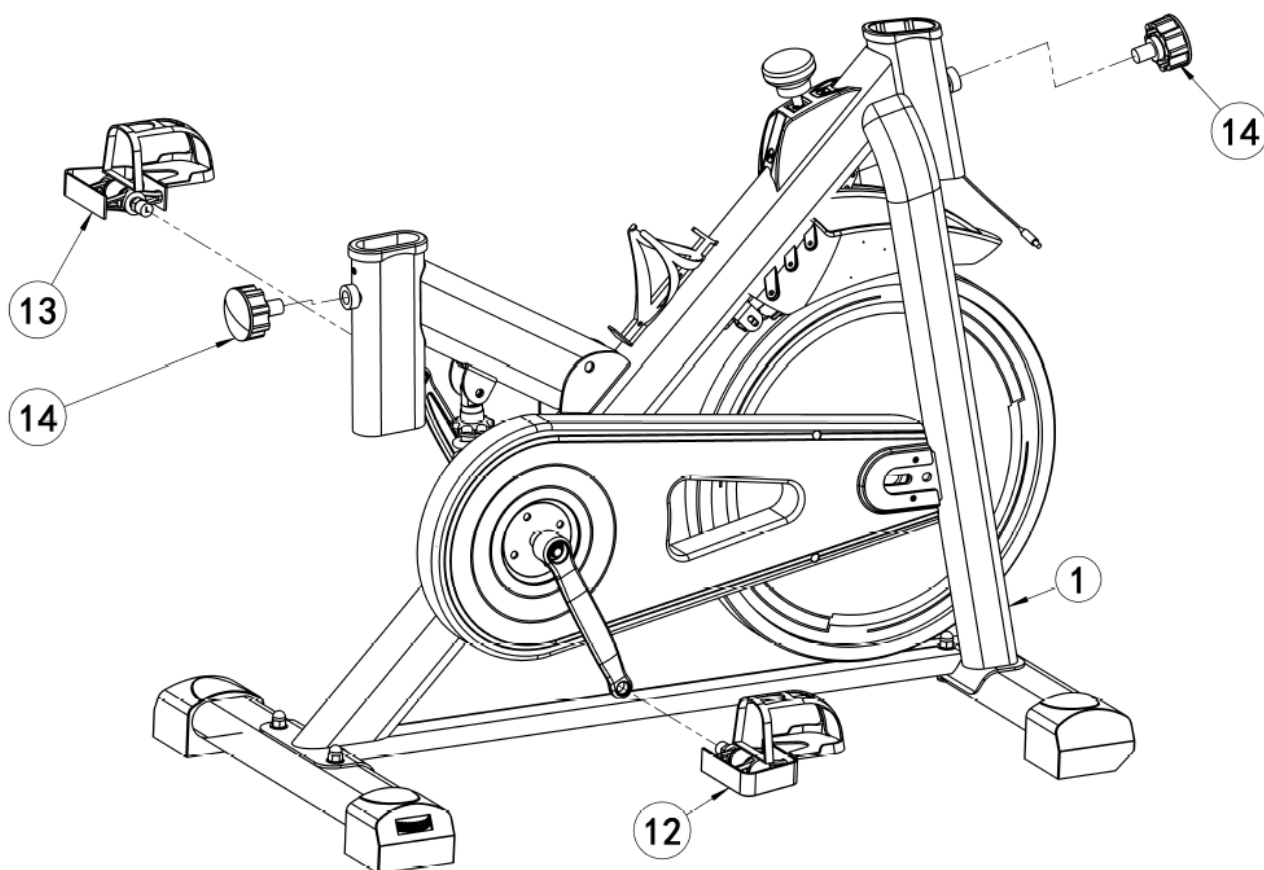
Ajustadores
de pie
Rueda móvil

El estabilizador delantero (2) se fija al cuerpo principal (1) con pernos de cabeza cuadrada (16), arandelas planas (17) y tuercas de seguridad (18), y se ajusta con una llave fija (25). Nota: las ruedas móviles del estabilizador delantero (2) están orientadas hacia adelante, como se muestra.

De igual manera, el estabilizador trasero (3) se fija al cuerpo principal (1) con pernos de cabeza cuadrada (16), arandelas planas (17) y tuercas de seguridad (18), y se ajusta con una llave fija (25).

Atención: Los ajustadores de pie del estabilizador trasero (3) permiten nivelar la máquina con suavidad. Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador delantero (2) permiten desplazar la máquina una corta distancia.

PASO 2

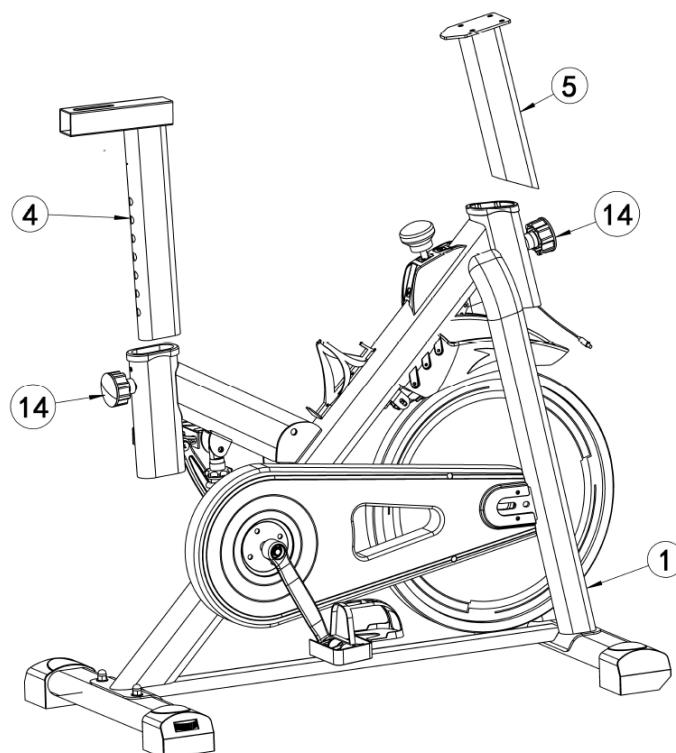


Instale el pedal derecho (12) marcado con la letra R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave fija (25). Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

De igual manera, instale el pedal izquierdo (13) marcado con la letra L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave fija (25). Nota: apriételo en sentido contrario a las agujas del reloj.

Las perillas de ajuste (14) se instalan en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1), respectivamente. Tenga en cuenta que no es necesario apretarlas en este momento.

PASO 3

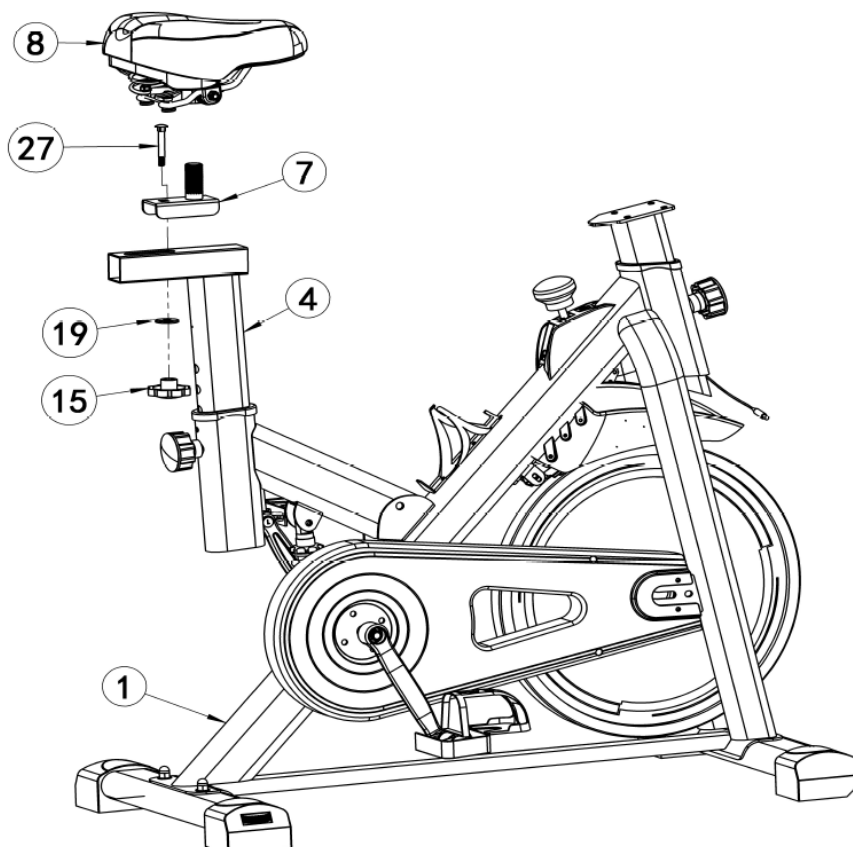


El poste del sillín (4) se inserta en el cuerpo principal (1) y se tira de la perilla de ajuste (14) para que encaje automáticamente en el orificio correspondiente del poste del sillín (4).

De igual manera, el poste del manillar (5) se inserta en el cuerpo principal (1) y se tira de la perilla de ajuste (14) para que encaje automáticamente en el orificio correspondiente del poste del manillar (5).

Nota: Al tirar de la perilla de ajuste (14) se puede ajustar la altura del poste del sillín (4) o del poste del manillar (5). Después del ajuste, es necesario apretar las perillas de ajuste (14).

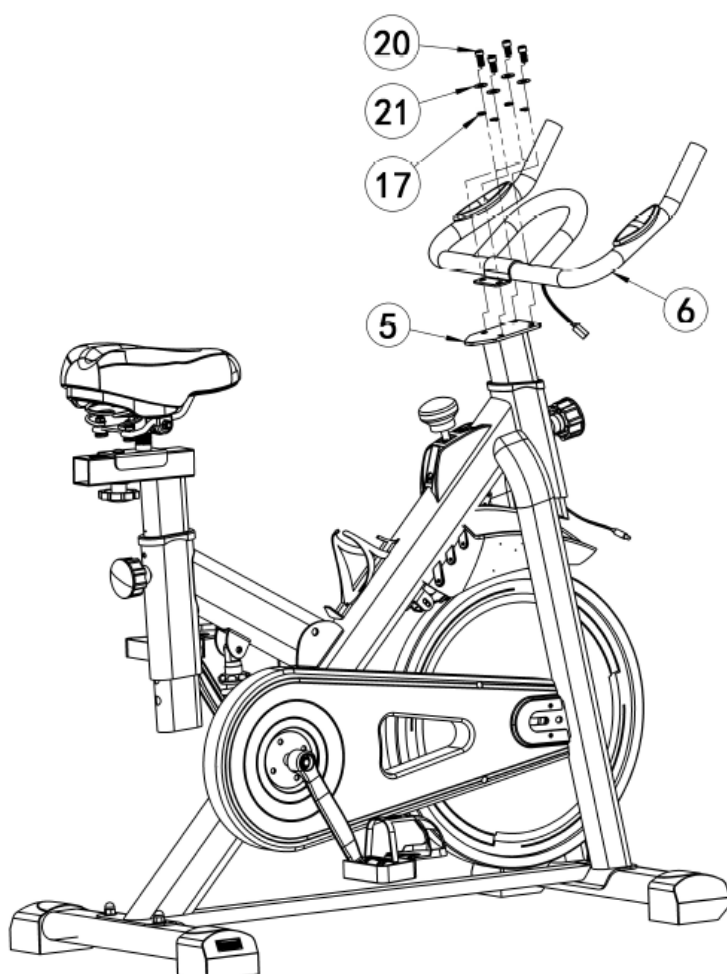
PASO 4



El marco de ajuste del sillín (7) se instala en la tija del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), seis tornillos angulares (27) y una tuerca de ajuste (15). A continuación, se coloca el sillín (8) sobre el marco de ajuste (7) y se fija y aprieta con la llave fija (25).

Nota: Aflojar la tuerca de ajuste (15) permite ajustar la posición del marco de ajuste del sillín (7). Antes de ajustarlo a la posición deseada, es necesario apretar la tuerca de ajuste (15).

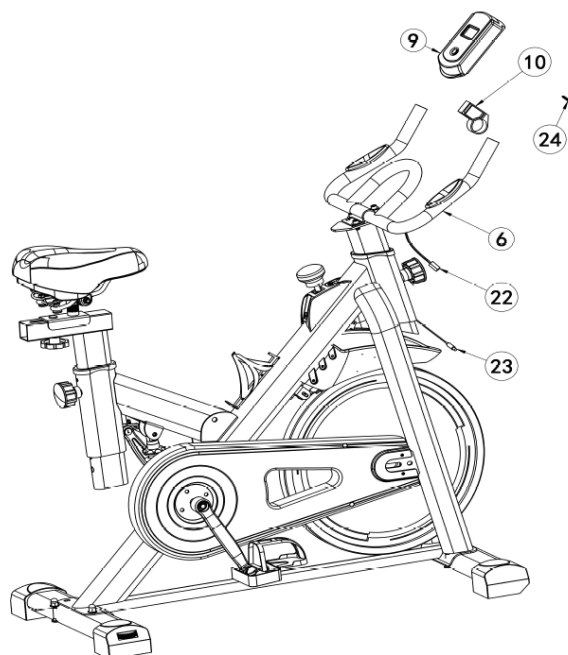
PASO 5



El marco del mango (6) se fija al poste del mango (5) con arandelas planas (17), las arandelas elásticas

(21) y los tornillos de cabeza cilíndrica (20), y se aprieta con una llave hexagonal interior (26).

PASO 6

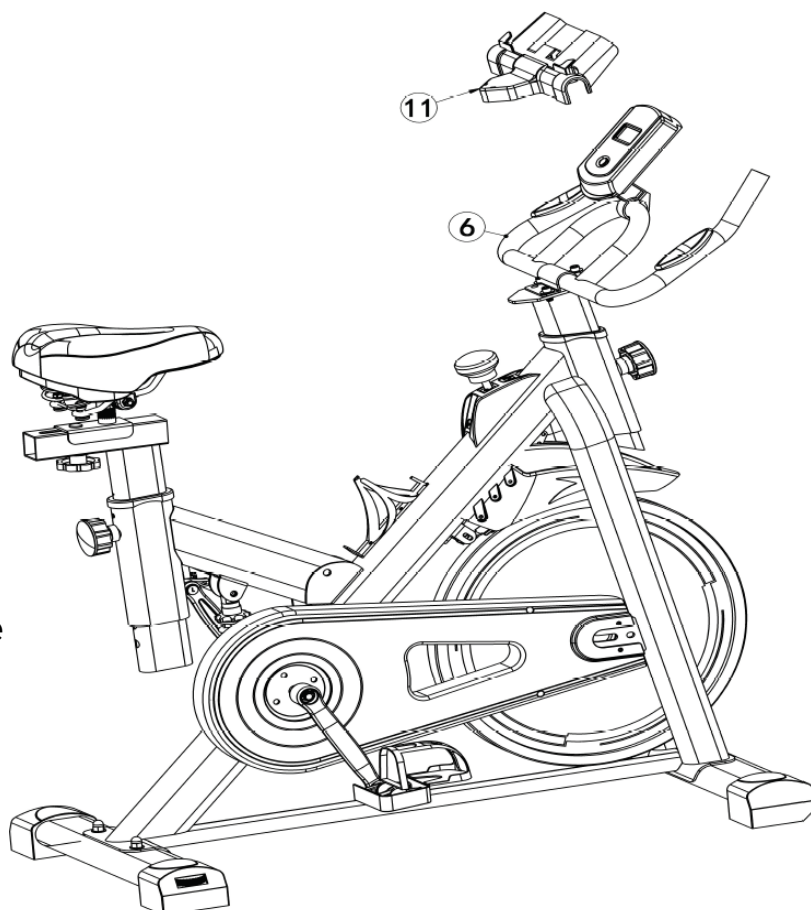


El soporte del monitor (10) se fija al marco del asa (6) con el tornillo autorroscante (24) y se aprieta con la llave hexagonal interior (26). El monitor (9) se monta en el soporte (10).

Inserte el cable de pulso (22) en el orificio de “pulso” de la parte posterior del monitor (9). Inserte el cable de señal (23) en el orificio de “sensor” de la parte posterior del monitor (9).

PASO 7

Tuerca de ajuste del amortiguador



NOTA: Girar la tuerca del amortiguador en el sentido de las agujas del reloj endurece el amortiguador; Girar la tuerca del amortiguador en sentido contrario a las agujas del reloj lo ablanda.

Instale el soporte para teléfono móvil (11) en el marco del mango (6).

PRECAUCIÓN: antes de usar, vuelva a confirmar que cada pieza está bien ajustada y firme, y que la máquina está estable sobre el suelo.

FUNCIÓN DE LA COMPUTADORA

A, INSTALACIÓN DE BATERÍAS

Cargue dos pilas AA de 1,5 V en el compartimento de la parte posterior (después de cada cambio de pilas, todos los valores serán “0”).

B, DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

1. Escaneo automático (SCAN): Abra la pantalla o pulse el botón para entrar en el modo SCAN. Todas las funciones de TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CAL, ODO y PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.
2. Tiempo de movimiento (TIME): Cálculo acumulado del tiempo de movimiento de 00:00 a 99:59. El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el modo de visualización del tiempo.
3. Distancia recorrida (DIST): Cálculo acumulado de la distancia recorrida de 0.0 a 999.9. El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor de la distancia que se mostrará.
4. Calorías (CAL): Muestra el consumo acumulado de calorías de 0.0 a 9999. El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el modo de

visualización del valor. Nota: Estos datos son solo una descripción general y no deben utilizarse para fines médicos.

5. Velocidad (VELOCIDAD): muestra la velocidad actual del atleta, con un valor de 0,0 a 999,9 km/h.

6. Odómetro (ODO): distancia recorrida, medida en un rango de 0 a 9999 km.

7. Pulso (PULSO): frecuencia cardíaca instantánea, de 40 a 240 pulsaciones por minuto. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no deben utilizarse para fines médicos.

8. Reiniciar: mantenga pulsado el botón durante aproximadamente 3 segundos para restablecer todos los valores a “0”.

C, ATENCIÓN

1. Si la pantalla electrónica no funciona correctamente, reinstale la batería e intente de nuevo. La polaridad de la batería no debe intercambiarse.

2. Especificaciones de la batería: 1 pila AA de 1,5 V.

3. Cuando la batería se agote, retírela del reloj electrónico y deséchela con cuidado.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

Además del uso del equipo, que puede mejorar la condición física y ejercitar los músculos, una dieta equilibrada también contribuye a la pérdida de peso.

A, Calentamiento antes del entrenamiento

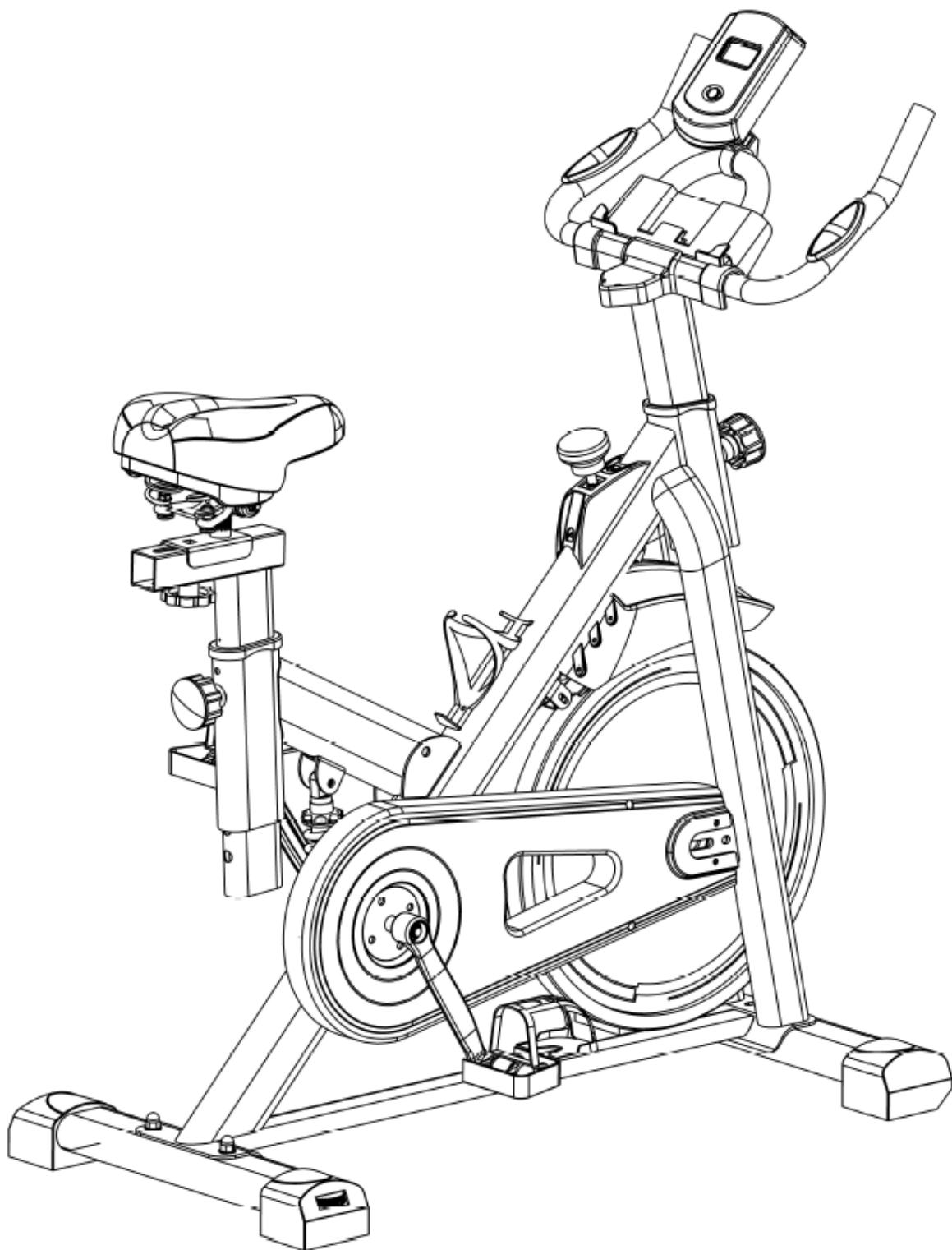
Esta fase de calentamiento mejora la circulación sanguínea y prepara los músculos para un buen entrenamiento, reduciendo el riesgo de calambres o lesiones musculares. Antes de cada sesión, realice ejercicios de calentamiento siguiendo las recomendaciones. Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos, sin aumentar la intensidad para evitar lesiones. Si nota alguna lesión, interrumpa el ejercicio.

B, Etapa de entrenamiento

Esta etapa corresponde a la fase de entrenamiento formal. Tras un periodo prolongado de práctica, se puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. Durante el entrenamiento, es fundamental adaptarlo a las condiciones específicas y elegir una intensidad adecuada.

NOTA: Para mantener la frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo correspondiente durante al menos 1 minuto de entrenamiento, la mayoría de las personas al comienzo del entrenamiento duraron entre 15 y 20 minutos.

BICICLETA FITNESS PARA USO INTERNO MANUAL DO USUÁRIO



Precauções:

PESO MÁXIMO DO USUÁRIO: 120KG

ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO, SIGA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES E LEIA TODAS AS PRECAUÇÕES, GUARDANDO-AS PARA CONSULTA FUTURA.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

AVISO

PARA REDUZIR O RISCO DE LESÕES GRAVES, LEIA AS SEGUINTE INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA ANTES DE USAR O EQUIPAMENTO

É importante ler este manual na íntegra 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, consulte seu médico para determinar se você tem alguma condição física ou de saúde que possa representar um risco para 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 atento aos sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessivos podem 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 apresentar alguma dessas condições, consulte 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.

Utilize o equipamento em uma superfície sólida, plana e nivelada, com uma cobertura protetora para o piso ou carpete.

Por segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,6 metro de espaço livre ao redor. Antes de usar o equipamento, verifique se as porcas e os parafusos estão bem apertados.

O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele for examinado regularmente para verificar danos e/ou desgaste.

Sempre utilize o equipamento conforme as instruções. Se você encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir algum ruído incomum vindo do equipamento durante o uso, pare. Não utilize o equipamento até que o problema seja resolvido.

Use roupas adequadas ao utilizar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.

O equipamento foi testado e certificado de acordo com as normas EN ISO 20957-1 e EN ISO 20957-5, classe H.C.

Adequado apenas para uso doméstico.

Peso máximo do usuário: 150 kg.

Este equipamento não é adequado para aplicações de alta precisão.

O sistema de freio deste equipamento não é relevante.

Tenha cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não lesionar as costas. Sempre utilize técnicas adequadas de levantamento e/ou peça ajuda.

LISTA DE PEÇAS

No.	Nome	Tamanho	QTY
1	Corpo principal	Conjunto	1
2	Estabilizador dianteiro	Conjunto	1
3	Estabilizador traseiro	Conjunto	1
4	Canote do selim	Conjunto	1
5	Canote do guidão	Conjunto	1
6	Estrutura do guidão	Conjunto	1
7	Estrutura de ajuste do selim	Conjunto	1
8	Selim	Carregado por mola	1
9	Monitor	Quadrada	1
10	Suporte para monitor	Adequado para tubo de $\Phi 25$	1
11	Suporte para celular	Adequado para tubo de $\Phi 25$	1
12	Pedal direito	R	1
13	Pedal esquerdo	L	1
14	Botão de ajuste	M16	2
15	Porca de ajuste	M10	1

No.	Nome	Tamano	QTY
16	Parafusos de carruagem	M8X50	4
17	Arruela plana	Φ8.5	8
18	Porca de cobertura	M8	4
19	Arruela plana	Φ10.5	1
20	Parafuso de cabeça cilíndrica	M8X16	4
21	Arruela de pressão	Φ8.5	4
22	Fio de pulso		1
23	Fio de sinal		1
24	Parafuso autoatarraxante	ST4X14	1
25	Chave fixa	13-15	1
26	Chave sextavada interna	6mm	1
27	Seis parafusos angulares	M10X55	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1

Ajustadores de pé

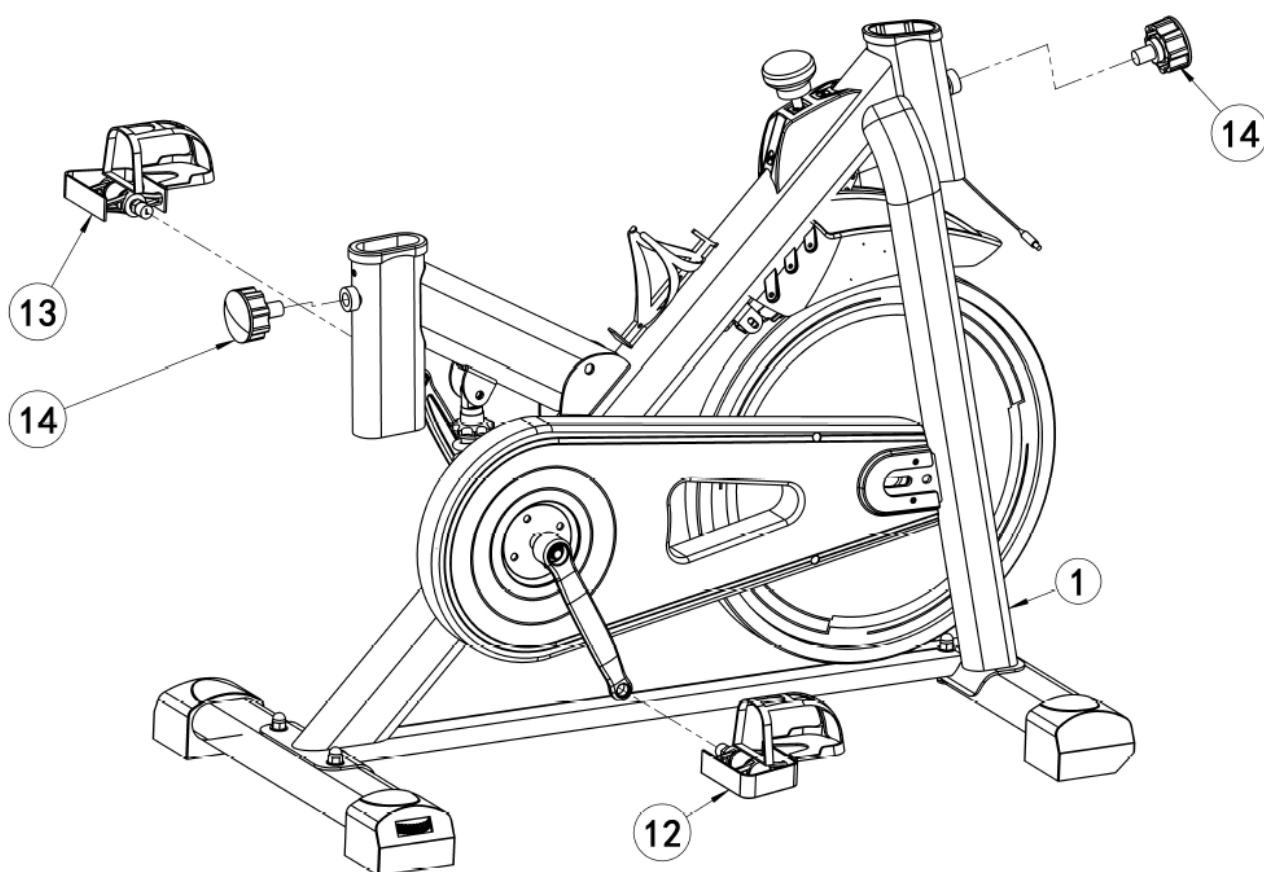
Roda móvel

O estabilizador dianteiro (2) é fixado no corpo principal (1) com parafusos de cabeça quadrada (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com uma chave fixa (25). Nota: as rodas de movimentação do estabilizador dianteiro (2) estão voltadas para a frente, conforme mostrado.

Da mesma forma, o estabilizador traseiro (3) é fixado no corpo principal (1) com parafusos de cabeça quadrada (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18), e fixado com uma chave fixa (25).

Atenção: os pés de ajuste no estabilizador traseiro (3) permitem ajustar a máquina ao solo suavemente. As rodas de movimentação em ambos os lados do estabilizador dianteiro (2) permitem movimentar a máquina em curtas distâncias.

Passo 2

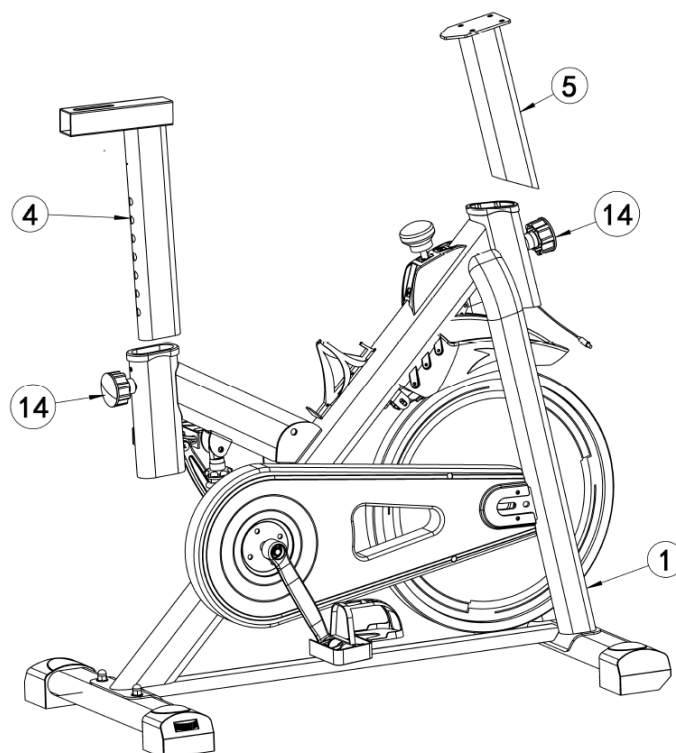


Instale o pedal direito (12) com a marca R no Corpo Principal (1) e fixe-o com uma chave fixa (25). Nota: aperte no sentido horário.

Da mesma forma, instale o pedal esquerdo (13) com a marca L no Corpo Principal (1) e fixe-o com uma chave fixa (25). Nota: aperte no sentido anti-horário.

Os botões de ajuste (14) são instalados na frente e atrás do Corpo Principal (1), respectivamente. Observe que não é necessário apertá-los neste momento.

Passo 3

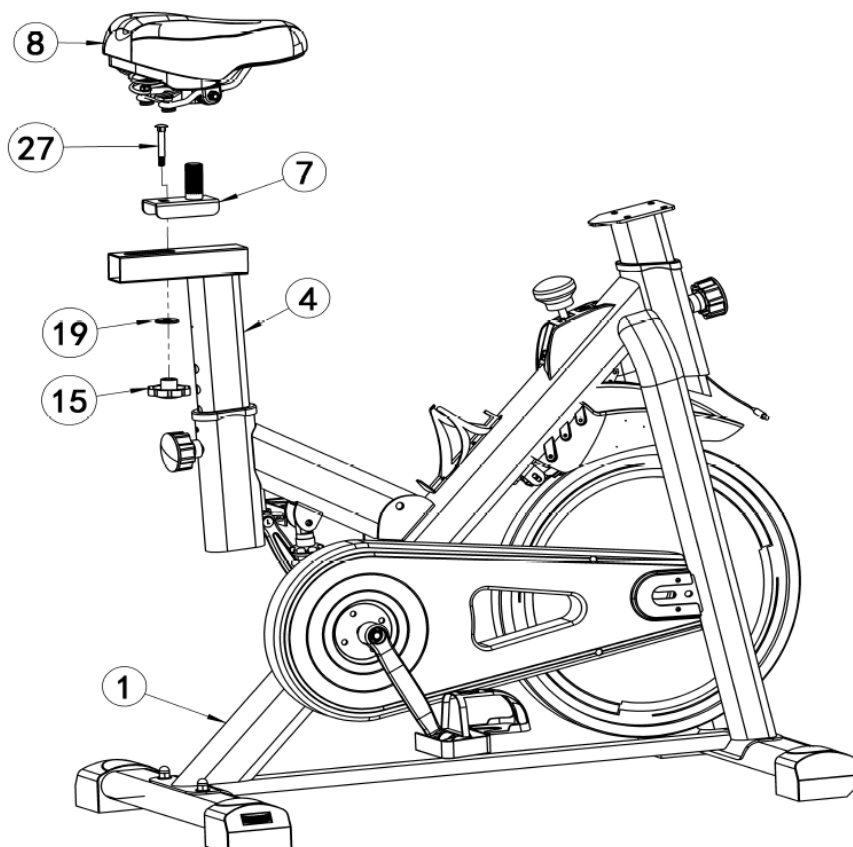


O poste do selim (4) é inserido no corpo principal (1) e o botão de ajuste (14) é puxado para fora, de modo que o botão de ajuste (14) seja inserido automaticamente no orifício correspondente do poste do selim (4).

Da mesma forma, o poste da alça (5) é inserido no corpo principal (1) e o botão de ajuste (14) é puxado para fora, de modo que o botão de ajuste (14) seja inserido automaticamente no orifício correspondente do poste da alça (5).

Nota: Puxar o botão de ajuste (14) permite ajustar a altura do poste do selim (4) ou do poste da alça (5). Após o ajuste, é necessário apertar os botões de ajuste (14).

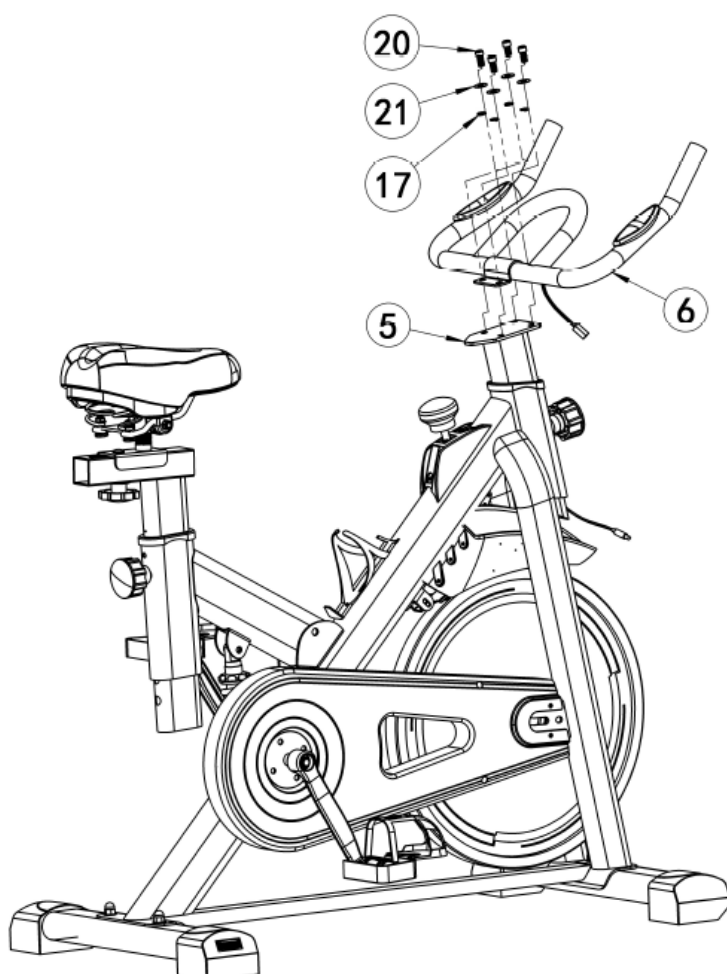
Passo 4



A estrutura de ajuste do selim (7) é instalada no poste do selim (4) e fixada com a arruela plana (19), seis parafusos angulares (27) e uma porca de ajuste (15). Em seguida, o selim (8) é posicionado na estrutura de ajuste do selim (7) e fixado e apertado com a chave de boca (25).

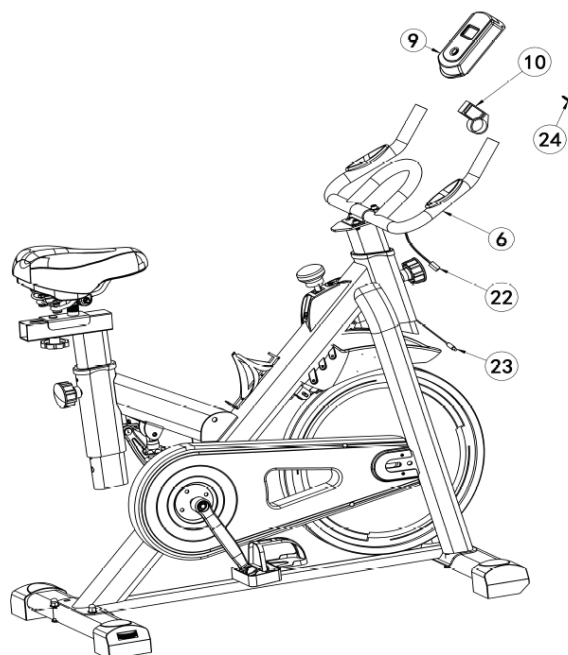
Nota: Afrouxar a porca de ajuste (15) permite ajustar a posição da estrutura de ajuste do selim (7). Antes e depois de ajustar para a posição correspondente, a porca de ajuste (15) precisa ser apertada.

Passo 5



A estrutura da alça (6) é fixada no poste da alça (5) com arruelas planas (17), arruelas de pressão (21) e parafusos de cabeça cilíndrica (20), e apertada com uma chave hexagonal interna (26).

Passo 6



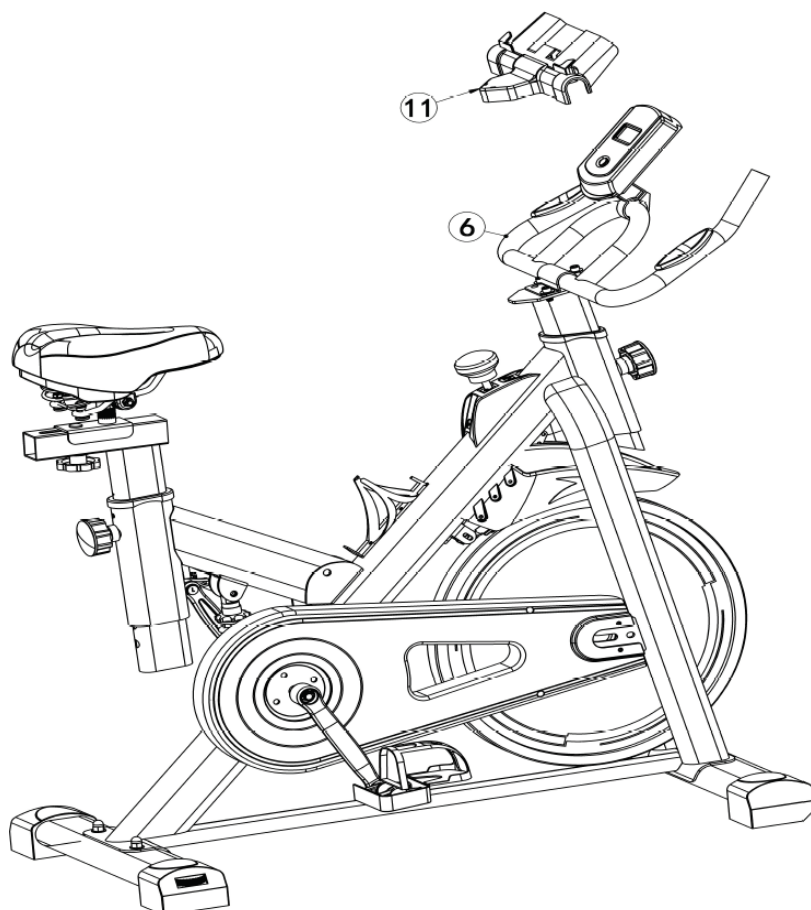
O suporte do monitor (10) é puxado e fixado na estrutura da alça (6) com o parafuso autoatarraxante (24) e apertado com a chave hexagonal interna (26).

O monitor (9) é montado no suporte do monitor (10).

Insira o fio de pulso (22) no orifício “pulso” na parte traseira do monitor (9).

Passo 7

Porca de ajuste do amortecedor



NOTA:

Ajustar a porca do amortecedor no sentido horário torna o amortecedor mais rígido;

Ajustar a porca do amortecedor no sentido anti-horário torna o amortecedor mais macio.

Instale o suporte para celular (11) na estrutura da alça (6).

ATENÇÃO: antes de usar, verifique se todas as peças estão bem apertadas e firmes, e se a máquina está estável no chão.

FUNÇÃO DO COMPUTADOR

A, INSTALAÇÃO DA BATERIA

Insira duas pilhas AA de 1,5 V no compartimento de pilhas na parte traseira (após cada substituição de pilhas, todos os valores serão zerados).

B, DESCRIÇÃO FUNCIONAL

1. Varredura automática (SCAN): abra a tela ou pressione o botão para entrar no modo SCAN. Todas as funções de TEMPO, VEL, DIST, CAL, ODÔMETRO e PUL serão exibidas automaticamente na tela principal.
2. Tempo de movimento (TIME): calcula o tempo de movimento acumulado de 00:00 a 99:59. O usuário pode pressionar o botão para selecionar o estado de exibição do tempo.
3. Distância percorrida (DIST): calcula a distância percorrida acumulada de 0,0 a 999,9. O usuário pode pressionar o botão para selecionar o valor da distância a ser exibida.
4. Calorias (CAL): mostra o consumo acumulado de calorias de 0,0 a 9999. O usuário pode pressionar o botão para selecionar o estado de exibição do valor. Observação: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não devem ser usados para tratamento médico.

5. Velocidade de movimento (SPEED): mostra a velocidade atual do atleta, com valores de 0,0 a 999,9 km/h.
6. Odômetro (ODO): indica a distância percorrida em movimento e o tempo gasto, de 0 a 9999 km.
7. Pulso (PUL): frequência cardíaca instantânea, de 40 a 240 batimentos por minuto. Observação: esses dados são apenas uma descrição aproximada e não devem ser usados para tratamento médico.
8. Redefinir: mantenha o botão pressionado por cerca de 3 segundos; todos os valores retornarão a “0”, reiniciando a função.

C, ATENÇÃO

1. Se o visor eletrônico não estiver funcionando normalmente, é necessário reinstalar a bateria e tentar novamente. A instalação da bateria não deve ser feita invertendo os polos “+” e “-”.
2. Especificações da bateria: 1 pilha AA de 5V.
3. Ao descartar a bateria, remova-a do relógio eletrônico e manuseie-a com segurança.

INSTRUÇÕES DE TREINAMENTO

ALÉM DO USO DO EQUIPAMENTO, QUE PODE MELHORAR O CONDICIONAMENTO FÍSICO E EXERCITAR OS MÚSCULOS, UMA DIETA EQUILIBRADA TAMBÉM DESEMPENHA UM PAPEL NA PERDA DE PESO.

A, Aquecimento antes do treino

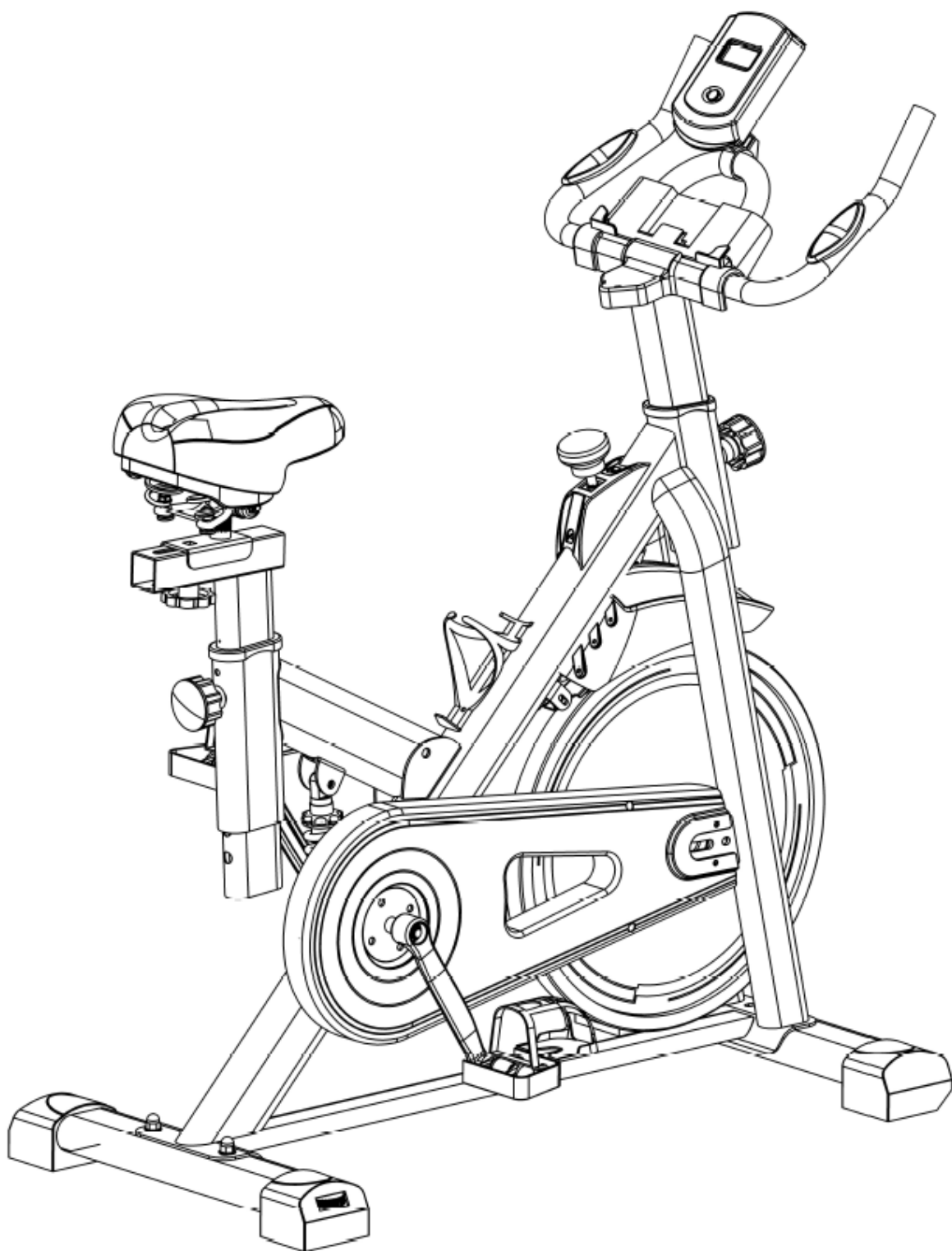
Esta fase de aquecimento melhora a circulação sanguínea e prepara os músculos para um bom treino, além de reduzir o risco de câibras ou lesões musculares durante o exercício. Antes de cada treino, faça o aquecimento seguindo as recomendações abaixo. Cada alongamento deve ser mantido por cerca de 30 segundos, sem exagerar na intensidade, para evitar lesões musculares. Caso sinta alguma lesão, interrompa o exercício imediatamente.

B, Fase de treinamento

Esta etapa é a fase de treinamento formal, e após um longo período de prática, é possível melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. No processo de treinamento, o essencial é realizar os exercícios de acordo com as condições físicas e escolher a intensidade adequada.

NOTA: Para manter a frequência cardíaca dentro da faixa alvo correspondente por pelo menos 1 minuto de treino, a maioria das pessoas, no início do treinamento, levava de 15 a 20 minutos.

FITNESS BICYCLE INDOOR USER MANUAL



CAUTION:

MAX USER WEIGHT: 120KG

BEFORE USING THIS EQUIPMENT, CAREFULLY FOLLOW THE INSTRUCTIONS AND READ ALL PRECAUTION, THEN RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

SAFETY INFORMATION

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY READ THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE EQUIPMENT

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 0.6 metre 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 EN ISO 20957-1: EN ISO 20957-5 under class

H.C. Suitable for domestic, home use only.

Maximum weight of user 150kg.

This equipment is not suitable for high precision applications

This equipment brake system is not relevant.

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.

PART LIST

No.	NAME	SIZE	QTY
1	Main Body	Assembly	1
2	Front Stabilize	Assembly	1
3	Rear Stabilizer	Assembly	1
4	Saddle Post	Assembly	1
5	Handle Post	Assembly	1
6	Handle Frame	Assembly	1
7	Saddle Adjustment Frame	Assembly	1
8	Saddle	Spring loaded	1
9	Monitor	Square	1
10	Monitor Holder	Fit for $\Phi 25$ tube	1
11	Mobile phone holder	Fit for $\Phi 25$ tube	1
12	Right pedal	R	1
13	Left pedal	L	1
14	Adjusting knob	M16	2
15	Adjusting nut	M10	1

No.	NAME	SIZE	QTY
16	Carriage Bolts	M8X50	4
17	Flat washer	Φ8.5	8
18	Cover nut	M8	4
19	Flat washer	Φ10.5	1
20	Button head bolt	M8X16	4
21	Spring washer	Φ8.5	4
22	Pulse Wire		1
23	Signal Wire		1
24	Self tapping screw	ST4X14	1
25	Open wrench	13-15	1
26	Inner hexagon spanner	6mm	1
27	six angle bolts	M10X55	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

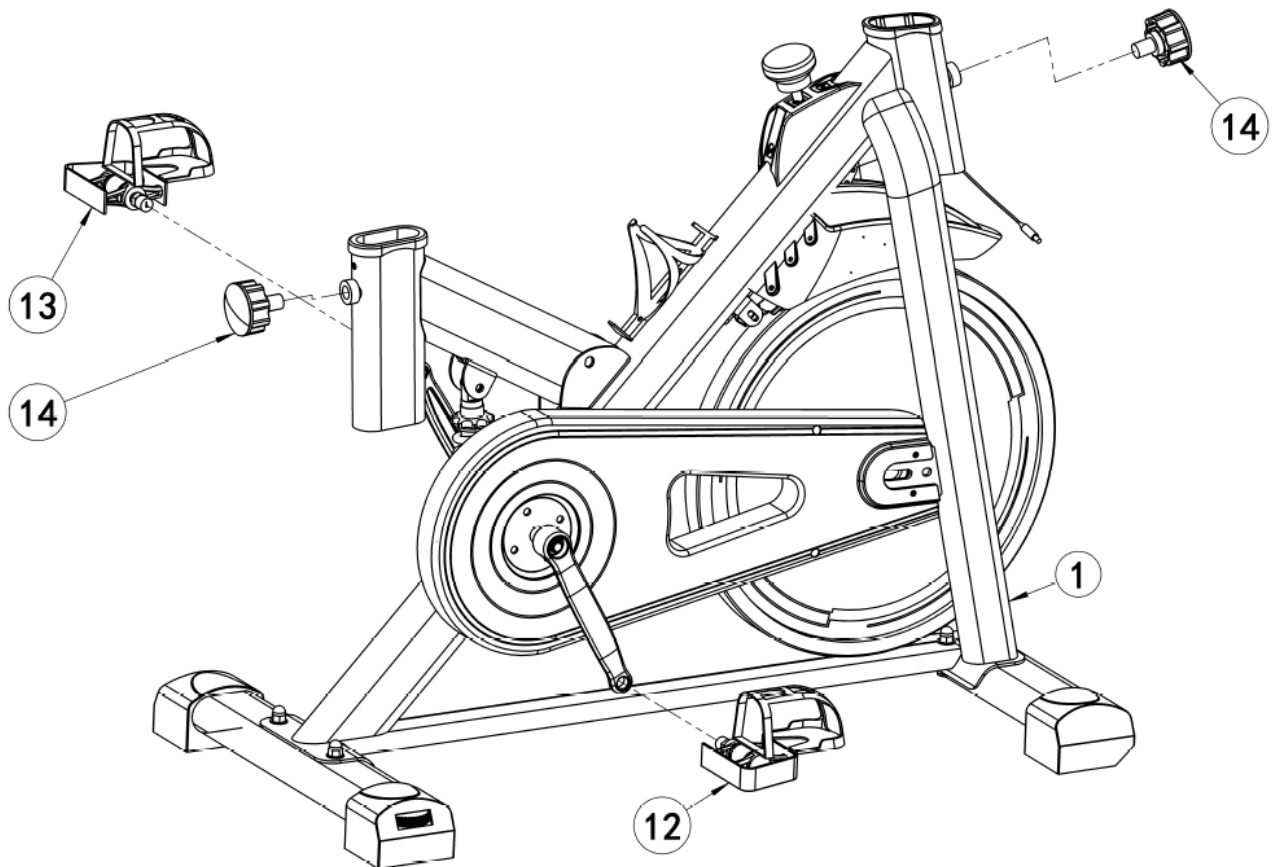
Foot Adjusters

Moving wheel

The Front Stabilize (2) is fixed on the Main Body (1) with Carriage Bolts (16), Flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25). Note: the move wheels of the Front Stabilize(2) are forward,as shown. Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with carriage Bolts (16). Flat washers (17) and cover nuts (18) and fixed with open wrench (25).

Attention: The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly. The moving wheels on both sides of The Front Stabilize (2) can move the machine in a short distance

STEP 2

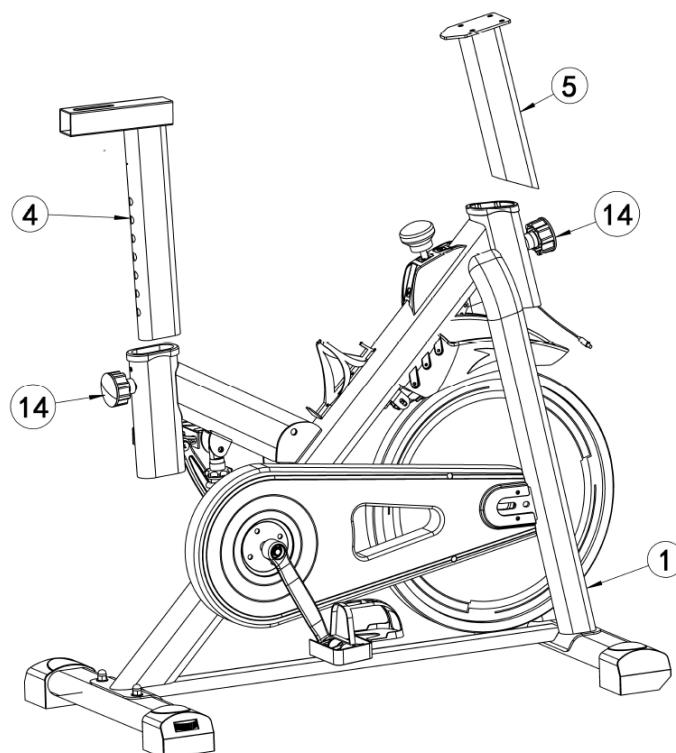


Install the right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open wrench (25). Note: tighten it clockwise.

Similarly, Install the left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open wrench (25). Note: tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) is installed in front and back of the Main Body(1) respectively Note that no tightening is needed at this time.

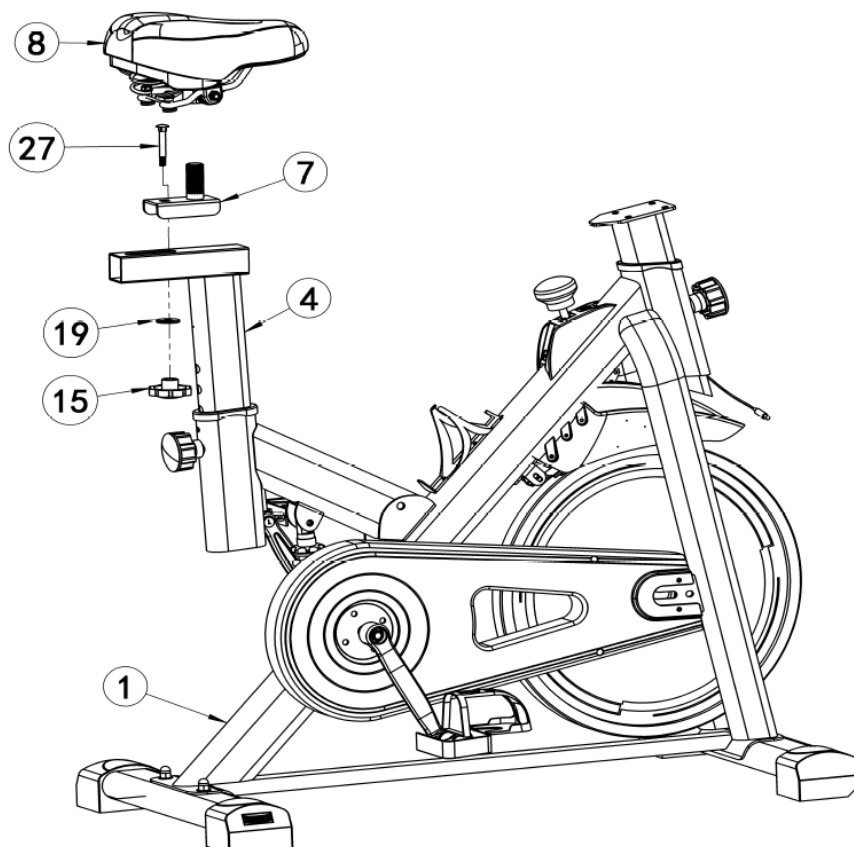
STEP 3



The Saddle Post (4) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Saddle Post (4).

Similarly, the Handle Post (5) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post (5). Note: Pull out the Adjusting knob (14) can adjust the height of the Saddle Post (4) or the Handle Post (5). After adjusting, it is necessary to tighten the Adjusting knobs (14).

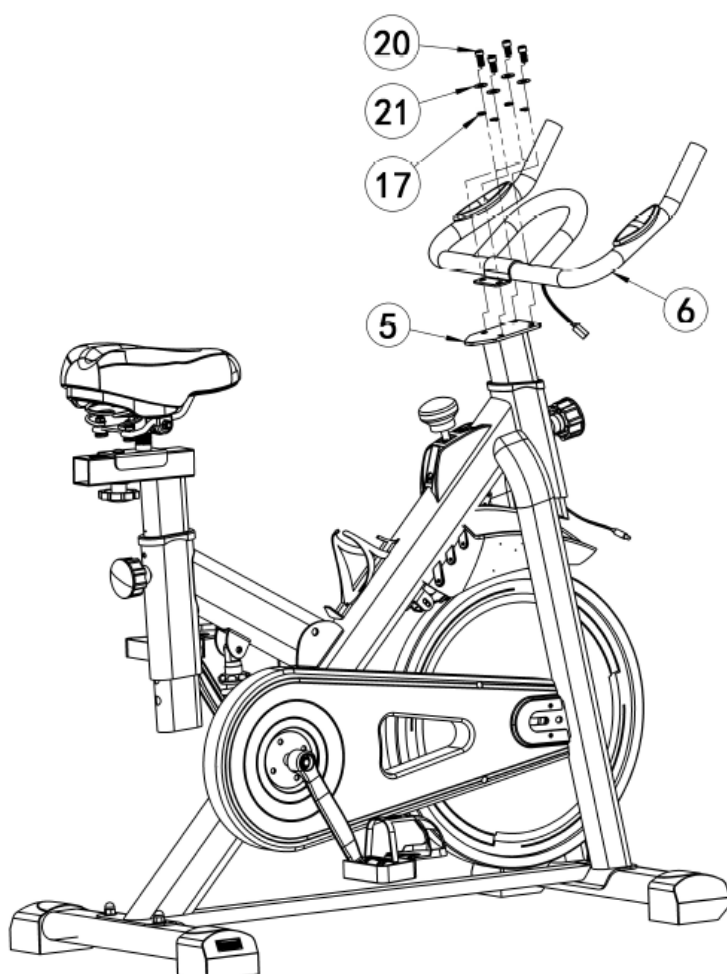
STEP 4



The Saddle Adjustment Frame (7) is installed in the Saddle Post (4) and fixed with the Flat washer (19), an six angle bolts (27) and a adjusting nut (15). Then the Saddle (8) is arranged on the Saddle Adjustment Frame (7), and is fixed and tightened with the openwrench (25)

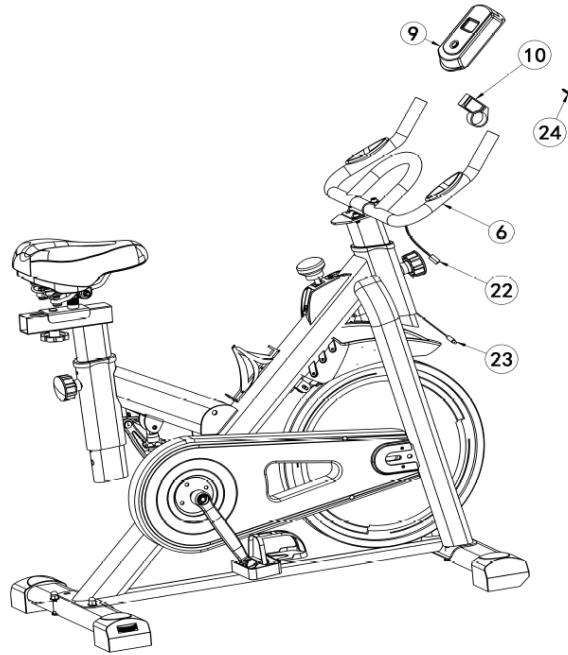
Note: Loosening the adjusting nut (15) can adjust the Saddle Adjustment Frame (7) position before and after adjusting to the corresponding position, the adjusting nut (15) needs to be tightened.

STEP 5



The Handle Frame (6) is fixed on the Handle Post (5) with Flat washers(17), the Springwashers (21) and the Button head bolts (20). and tightened with an inner hexagonal wrench (26)

STEP 6



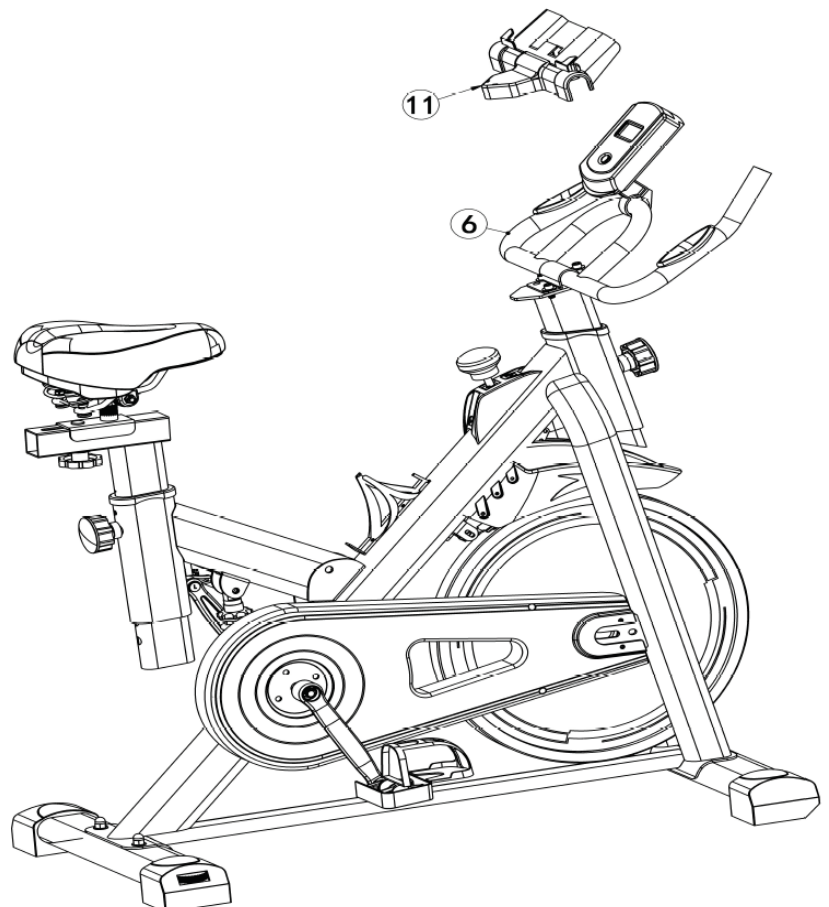
The Monitor Holder (10) is pulled and fixed on the Handle Frame (6) with the Self tapping screw (24) and tightened with the inner hexagonal wrench (26).

The Monitor (9) is mounted on the Monitor Holder (10).

Insert the Pulse Wire (22) into the “pulse” hole on the back of the Monitor (9). Insert the Signal Wire (23) into the “sensor” hole on the back of the Monitor (9).

STEP 7

Shock absorber adjusting nut



NOTE:

Adjusting the shock absorber nut clockwise makes the shock absorber stiff;

Adjusting the shock absorber nut counterclockwise makes the shock absorber soft.

Install the Mobile phone holder (11) on the Handle Frame (6).

CAUTION: before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.

COMPUTER FUNCTION

A, BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V AA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0")

B, FUNCTIONAL DESCRIPTION

1, automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL will be automatically displayed on the main screen.

2, the movement time (TIME): cumulative calculation of movement time from 00:00--99:59, the user can press the button to select the time value display state.

3, the movement distance (DIST): cumulative calculation movement from the 0.0--999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.

4, calories (CAL): shows that the cumulative consumption of calories from 0.0--9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value. Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

- 5, the speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0--999.9 km / mile / hour.
- 6,Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.
- 7,Pulse (PUL): instant heart rate, 40-240 times / minute, Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.
- 8, reset: hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.

C, ATTENTION

- 1, such as electronic display is not normal, the need to re install the battery to try again, the battery "+", "-" can not be installed.
- 2, battery specification: 1 AA 5 1.5V battery
- 3, When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely

TRAINING INSTRUCTIONS

IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PLAY A ROLE IN WEIGHT LOSS.

A, warm-up before training

This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.

B, training stage

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and to choose the reasonable training intensity.

NOTE: To keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15--20 minutes.

¿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

