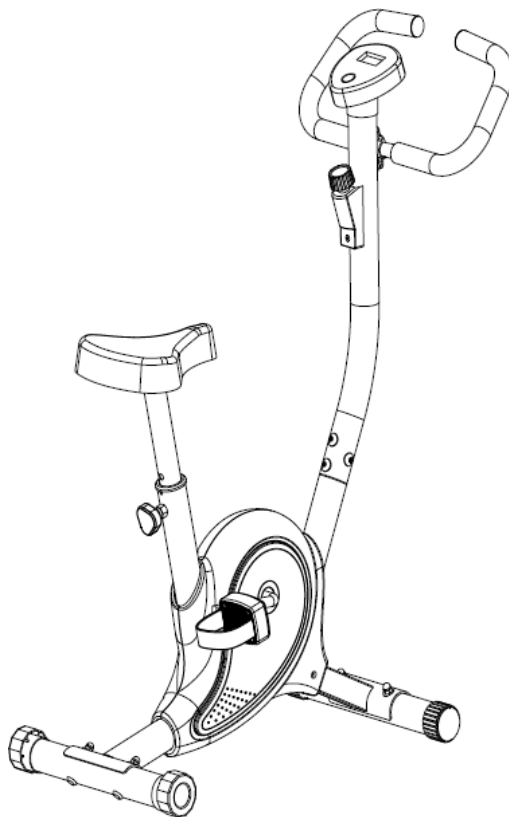




MANUAL DE INSTALACIÓN Y FUNCIONAMIENTO MODELO 400N



Condiciones de seguridad

1. Lea las instrucciones antes de ensamblar y usar el equipo. La seguridad y la eficiencia de los ejercicios se lograrán si el dispositivo se ensambla, usa y mantiene correctamente. No tires el manual. Asegúrese de que todas las personas que utilicen el equipo hayan leído el manual de antemano.

2. Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, consulte a su médico para determinar si se requiere un examen médico completo. Esto es especialmente importante si el usuario tiene más de 35 años, nunca antes ha realizado ejercicios similares, está embarazada o enferma.

3. Preste atención a las respuestas de su cuerpo durante el ejercicio. El ejercicio incorrecto o extenuante puede provocar lesiones o deterioro de la salud. Deje de hacer ejercicio si nota alguna reacción: dolor, opresión en el pecho, respiración irregular, mareos, náuseas.

4. Mantenga a los niños y animales alejados del equipo. El equipo está diseñado y destinado a adultos.

5. Use el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora para el piso o una alfombra. Por razones de seguridad, deje 0,5 m de espacio libre alrededor del equipo.

6. Antes de usar, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.

7. La condición segura del equipo se logrará si se revisa periódicamente para detectar daños, desgaste y roturas.

8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra piezas dañadas durante el montaje, la comprobación o si escucha ruidos extraños provenientes de la máquina, detenga el ejercicio. No utilice el equipo hasta que se resuelva el problema.

9. Realizar ejercicios con ropa deportiva adecuada. Evite la ropa demasiado holgada, que puede engancharse en el equipo, y la demasiado apretada que puede restringir el movimiento.

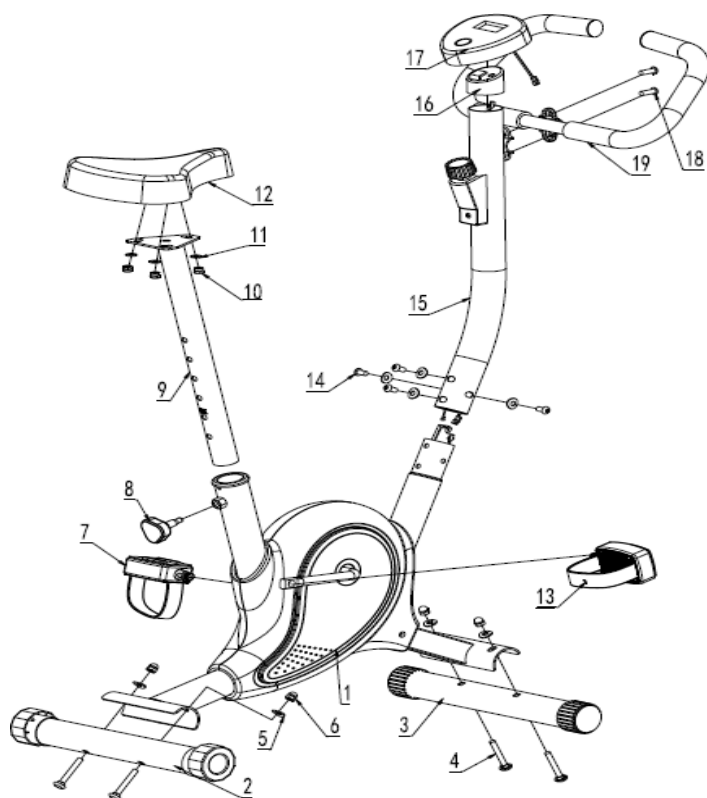
10. La bicicleta está destinada únicamente para uso doméstico, de acuerdo con la norma EN957. El peso máximo del ejercitador es de 120 kg.

11. La bicicleta no es un dispositivo de uso terapéutico.

12. Tenga cuidado al hacer ejercicio para evitar lesiones. Utilice siempre las técnicas de elevación adecuadas o utilice medios de aseguramiento..

Antes de comenzar a hacer ejercicio, asegúrese de calentar. Comience los ejercicios con un mínimo de 1 hora después de una comida. Después de terminar tus ejercicios de fuerza, debes hacer algunos ejercicios de relajación.

Diagrama



Nota: durante el montaje, utilice la seguridad de otra persona.

lista de partes

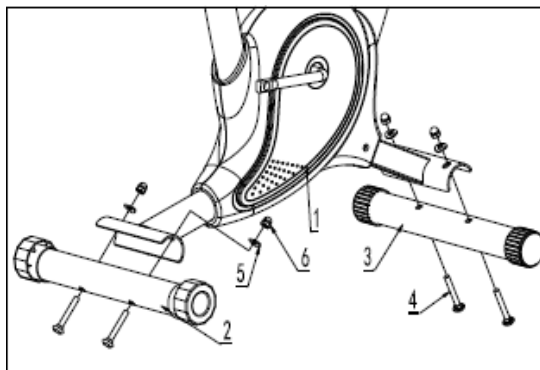
Nr	Nombre	Cant	Nr	Nombre	Cant
1	Marco principal	1	11	Arandela de resorte	3
2	Soporte trasero	1	12	Sillín	1
3	Soporte frontal	1	13	Pedal derecho	1
4	Perno portador	4	14	Tornillo	4
5	Arandela perfilada	8	15	Columna de dirección	1
6	Tuerca	4	16	Titular de la computadora	1
7	Pedal L	1	17	Computadora	1
8	bloqueo de sillín	1	18	Tornillo	2
9	pilar del sillín	1	19	Volante	1
10	Tuerca M8	3			

DATOS TÉCNICOS

Peso neto - 10,0 kg
 Pego bruto - 11,0 kg
 Max. Peso usuario - 120 kg
 Sistema de resistencia - mecánica

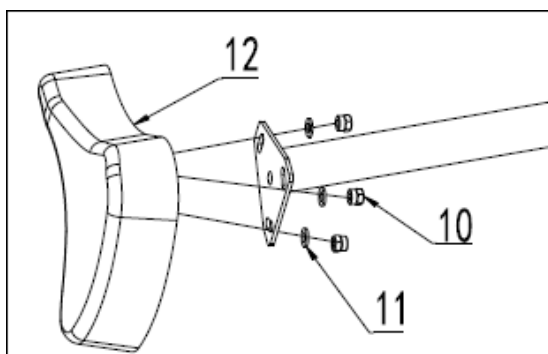
INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

PASO 1



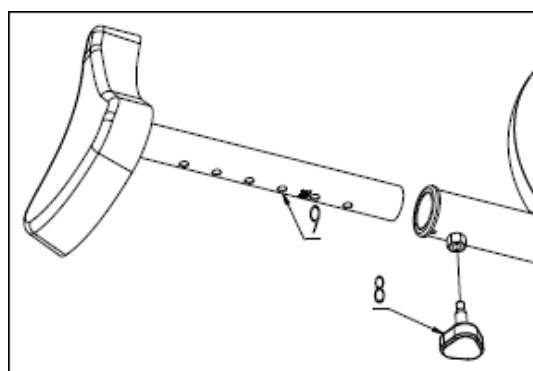
Fije los soportes delantero y trasero al marco principal como se muestra.

PASO 2



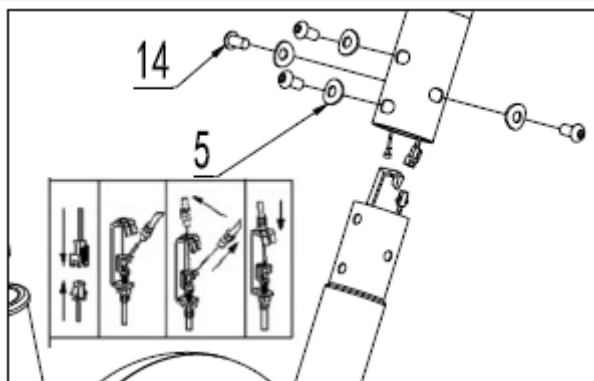
Atornille el sillín a la columna.

PASO 3



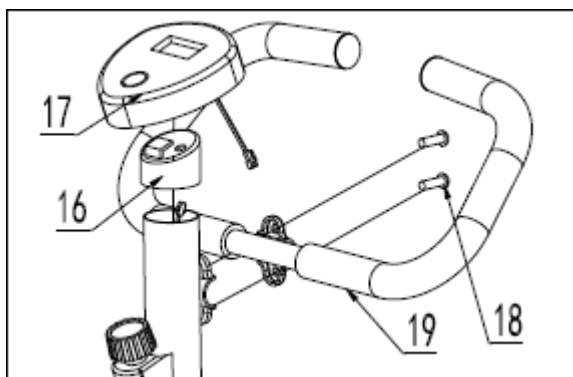
Conecte el sillín al cuadro, colóquelo y bloquéelo a la altura deseada.

PASO 4



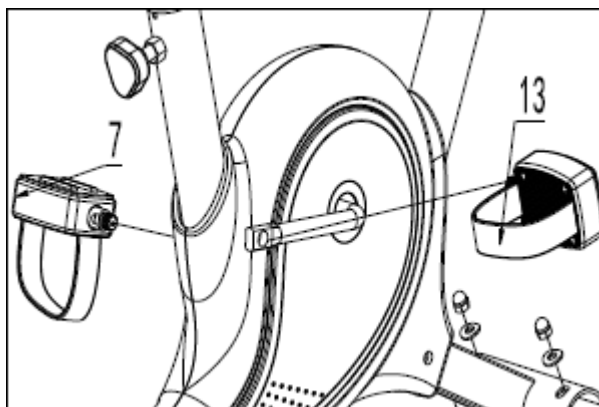
Conecte los cables. Fije la columna de dirección al marco principal.

PASO 5



Fije el soporte de la computadora. Fije el volante y ajuste a la posición deseada.

PASO 6



Atornille ambos pedales. Preste atención a las marcas de los pedales L - rosca izquierda, R - rosca derecha.

PARÁMETROS DE FUNCIONAMIENTO Y COMPUTADORA

TIME - 00:00 - 99:00 min: seg

Muestra el tiempo de ejercicio, contando hacia adelante o hacia atrás dependiendo de la configuración de VELOCIDAD - 0,0 - 99,99 km/h Muestra la velocidad actual

DISTANCE - 0,00 - 999,0 km

Muestra la distancia, ya sea contando hacia adelante o hacia atrás, dependiendo de la configuración

CALORIES - 0.0 - 9950 kcal

PULSE - 40 - 200 latidos / min

ODO: muestra la distancia total de diferentes sesiones de ejercicio. Este valor solo se puede restablecer quitando la batería.

SCAN: presione MODE hasta que se muestre la función SCAN, luego los valores de todas las funciones se mostrarán durante 6 segundos.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

- START/STOP: inicia y finaliza el ejercicio. Si mantiene presionado el botón durante 3 segundos, se restablecerán los valores actuales.
- MODE: seleccione las funciones deseadas. Sosteniendo por 2 seg. provoca un reinicio
- SET: confirmación e introducción del valor seleccionado
- DOWN / UP: para establecer los valores deseados

Nota: Algunas funciones de la computadora pueden ser ligeramente diferentes según el modelo.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL EJERCICIO

El uso correcto del equipo le proporcionará muchos beneficios. Afectará la mejora de la salud general, los músculos, la condición, la reducción de peso.

Calentamiento

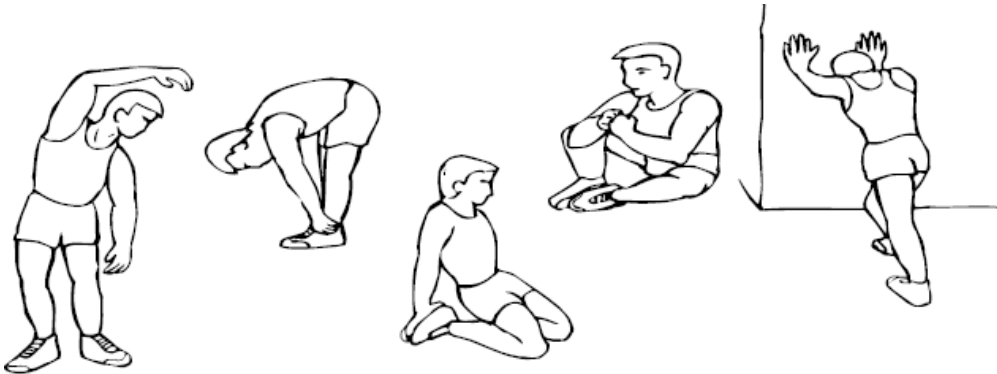
El calentamiento es una parte muy importante de cualquier entrenamiento. Prepara el cuerpo para un mayor esfuerzo físico.

Nuestro cuerpo debe calentarse antes del ejercicio para evitar lesiones o tensiones en los músculos, articulaciones, etc. Caliente lentamente y recuerde que esto todavía no es un ejercicio. Existen muchos métodos de calentamiento, siendo los más comunes el estiramiento y el ejercicio en el lugar.

El calentamiento debe durar al menos 5 minutos y causar el llamado Primer sudor.

Si experimenta dolor o molestias durante el ejercicio, no continúe sin consultar a su médico. El dolor o la incomodidad es la señal de su cuerpo de que está lesionado o tenso. Obligar al cuerpo a hacer ejercicio mientras está lesionado puede causar daños más graves.

Ahora está listo para comenzar su programa de ejercicios. Tome los ejercicios lentamente al principio, es posible que solo pueda hacer ejercicio por un tiempo muy corto. Está bien, una vez que ganes fuerza y resistencia, podrás hacer ejercicio por más tiempo.



FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que se realiza mucho esfuerzo físico. Realice los ejercicios a un ritmo que sea conveniente para usted y mantenga ese ritmo durante todo el ejercicio.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Reducen la tensión muscular, actúan durante unos 5 minutos.

Nota: si siente dolor, mareos, dificultad para respirar o fatiga, por favor PARE y consulte a su médico.