

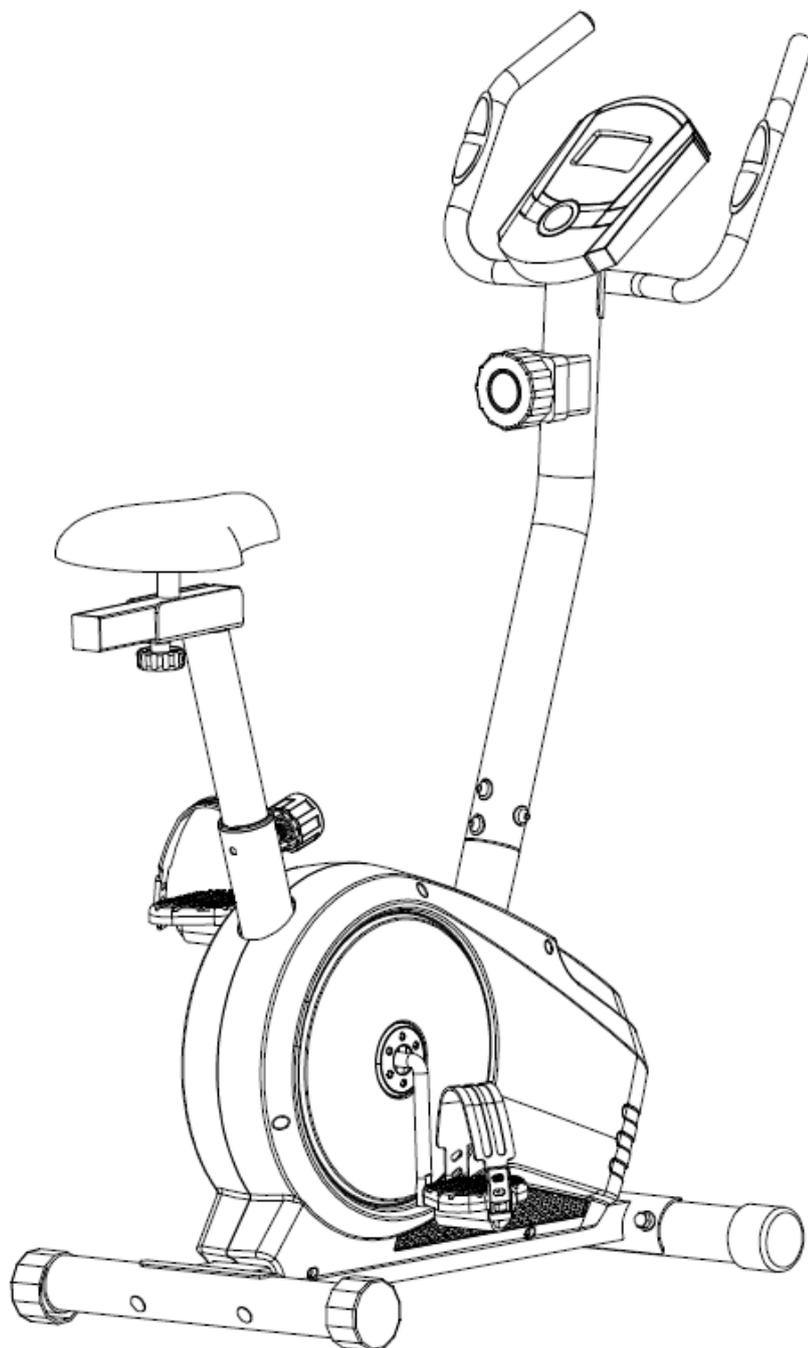
... NEW SPECIAL
EDITION



EXERCISE ...
BIKE

FITAGE

TOKYO



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para referencia futura. Las especificaciones del producto pueden diferir levemente de las ilustraciones presentadas y están sujetas a cambios sin previo aviso.

PRECAUCIONES

Asegurese de leer el manual en su totalidad antes de ensamblar o utilizar su máquina. en particular, preste atención a las siguientes precauciones:

1. Revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la maquina por primera vez y asegúrese que la bicicleta se encuentre en buen estado.
2. Posicione la bicicleta en una superficie nivelada y seca, manteniéndola alejada de la humedad o el agua
3. Ponga una base adecuada (ej. Alfombra de goma, panel de madera, etc.) debajo de la máquina para evitar que se ensucie el mecanismo.
4. Antes de empezar a entrenar, quite todos los objetos en un radio de dos metros de la bicicleta
5. NO UTILICE medios de limpieza agresivos en la bicicleta. Utilice únicamente las herramientas provistas para ensamblar o reparar cualquier parte de la máquina. Limpie las gotas de sudor que hayan quedado en la bicicleta inmediatamente después de finalizar su entrenamiento.
6. Su salud puede verse afectada por el uso incorrecto o excesivo de la máquina. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento, quien pueda ayudarlo a decidir los parámetros máximos (Pulso, Watts, Duración del entrenamiento, etc.) de su entrenamiento y ayudarlo a obtener información precisa durante el mismo. Esta máquina no es apropiada para uso terapéutico.
7. Únicamente utilice la maquina cuando se encuentre en buen estado, en caso de ser necesario utilice únicamente repuestos oficiales para realizar reparaciones.
8. Esta bicicleta solo puede utilizarse por una persona a la vez.
9. Utilice indumentaria apropiada para entrenamiento al utilizar la bicicleta. Utilice calzado apropiado para entrenamiento.
10. Si siente mareos, náuseas u otros síntomas anormales, deje de entrenar inmediatamente y consulte con un médico.
11. Niños o personas con discapacidades únicamente deben utilizar esta bicicleta en la presencia de un adulto que pueda proveer asistencia.
12. La corriente eléctrica de la maquina incrementa con la velocidad y viceversa. La máquina está equipada con una perilla para ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla hacia el número 1. Aumente la resistencia girando la perilla hacia el número 8.



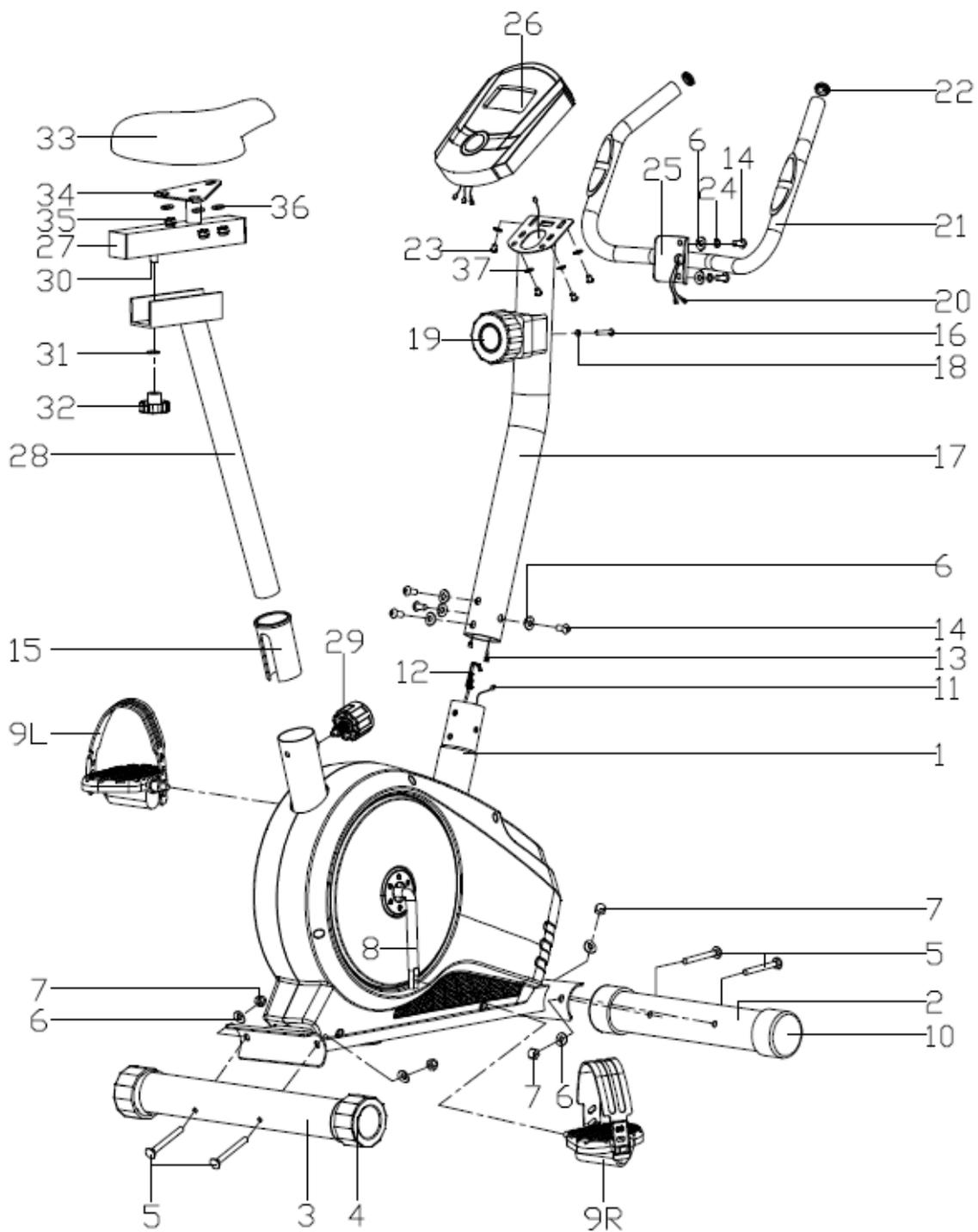
ADVERTENCIA:

Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte con su medico. Esto es especialmente importante para individuos mayores a 35 años o personas con problemasde salud Pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness.

GUARDE ESTE DOCUMENTO / Peso máximo de usuario 100KG



DIAGRAMA EXPANDIDO



| NO. | DESCRIPTION | Cant. | NO. | DESCRIPTION | Q'TY |
|------|--------------------------------------|-------|-----|------------------------------|------|
| 1 | Marco principal | 1 | 19 | Controlador de tensión | 1 |
| 2 | Estabilizador frontal | 1 | 20 | Cable de pulso | 2 |
| 3 | Estabilizador trasero | 1 | 21 | Cubierta de espuma | 2 |
| 4 | Tope trasero | 2 | 22 | Tope circular | 2 |
| 5 | Tornillo de carro M8×L76 | 4 | 23 | Tornillo cabeza cruz | 4 |
| 6 | Arandela curva Φ8.5x1.5xΦ25xR33.5 | 10 | 24 | Arandela resorte D8x1.5 | 2 |
| 7 | Tuerca cerrada M8 | 4 | 25 | Manubrio | 1 |
| 8 | Palanca | 1 | 26 | Computadora | 1 |
| 9L/R | Pedal | 1pr. | 27 | Tope cuadrado | 2 |
| 10 | Tope delantero | 2 | 28 | Poste del asiento | 1 |
| 11 | Cable del sensor | 1 | 29 | Perilla | 1 |
| 12 | Cable de tensión | 1 | 30 | Carril en U | 1 |
| 13 | Cable de extensión | 1 | 31 | Arandela plana D10 | 1 |
| 14 | Tornillo hexagonal M8×16 | 6 | 32 | Perilla en estrella | 1 |
| 15 | Casquillo para el asiento | 1 | 33 | Asiento | 1 |
| 16 | Tornillo cabeza cruz | 1 | 34 | Poste del asiento horizontal | 1 |
| 17 | Poste del manubrio | 1 | 35 | Arandela plana D8 | 3 |
| 18 | Arandela curva | 1 | 36 | Tuerca de nylon M8 | 3 |
| | | | 37 | Arandela Plana | 4 |

NOTA:

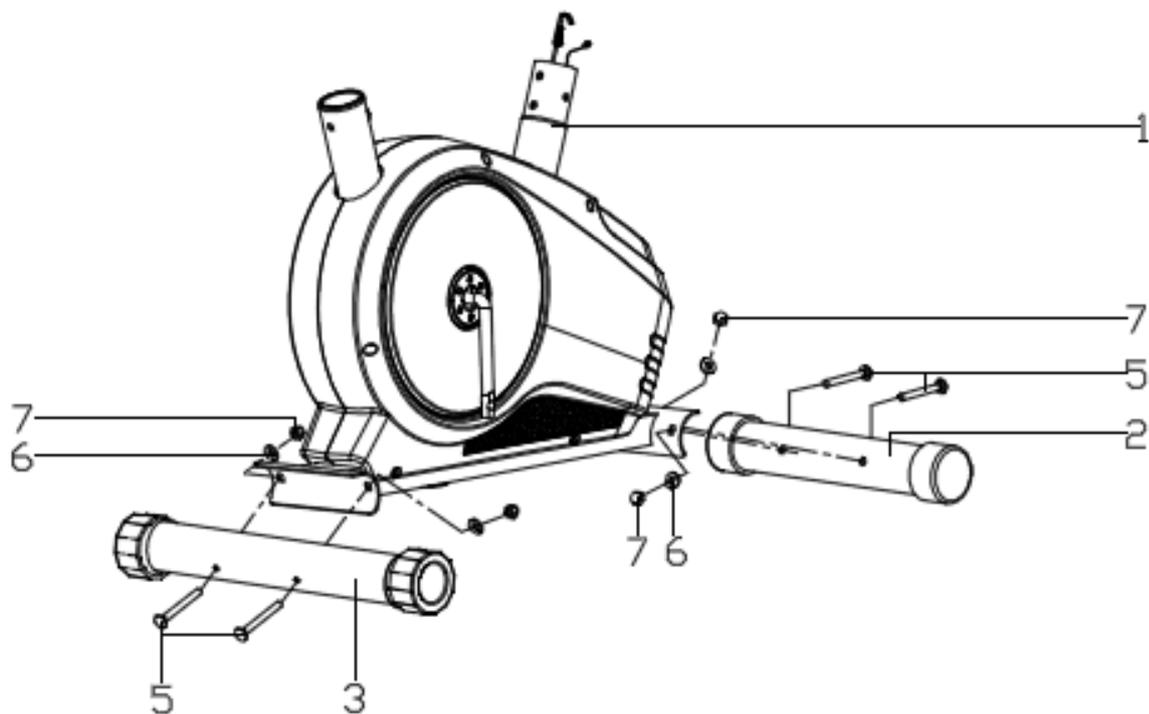
La mayoría de las piezas han sido empaquetadas por separado, pero algunas fueron preinstaladas en las piezas correspondientes. En estos casos, remuévalas y proceda con las instrucciones de armado. Refiérase a los pasos de ensamblaje y note todas las piezas preinstaladas.

PREPARACION:

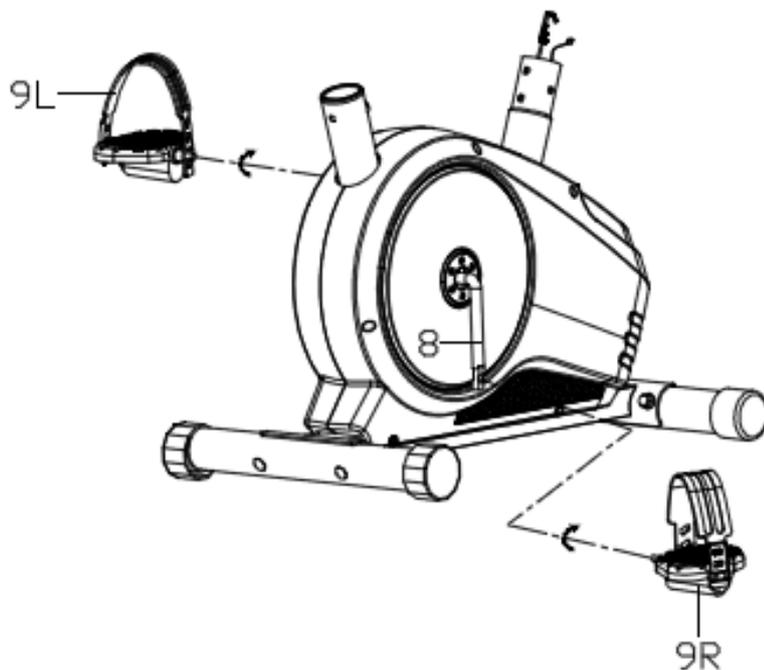
Antes de ensamblar asegure de tener suficiente espacio para para trabajar, utilice las herramientas provista para el proceso. Antes de comenzar asegúrese de tener todas las piezas preparadas. Se recomienda que la máquina se arme entre dos o más personas para disminuir el riesgo de accidentes.



PASO 1



Acople el estabilizador frontal (2) y el estabilizador trasero (3) con el marco principal (1) utilizando los tornillos de carro (5), arandelas curvas (6) y tuercas cerradas (7) como lo muestra el diagrama.

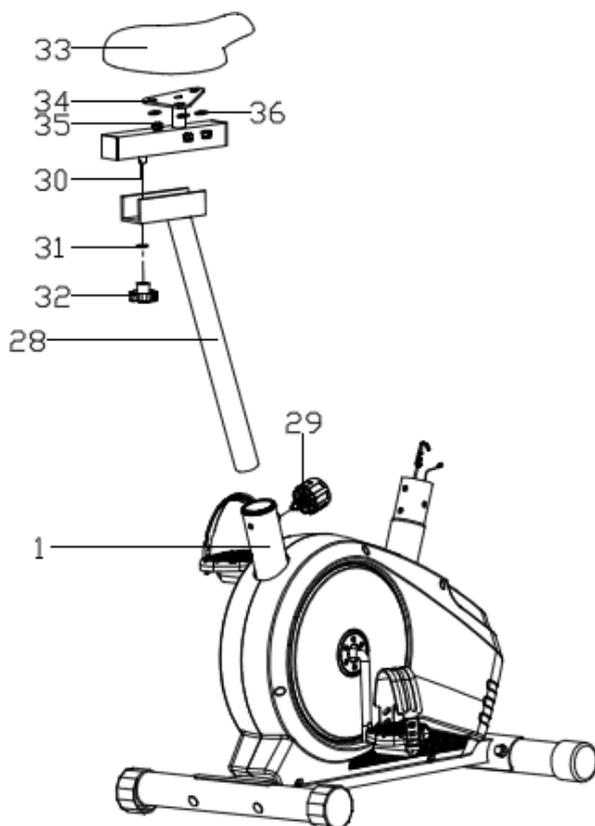
**PASO 2**

Acople los pedales derecho e izquierdo (9L/R) a la palanca (8).

Importante:

Ambos pedales están marcados L para el izquierdo y R para el derecho. Para ajustarlos, gire el pedal derecho en el sentido contrario a las agujas del reloj y el pedal izquierdo en la dirección opuesta.

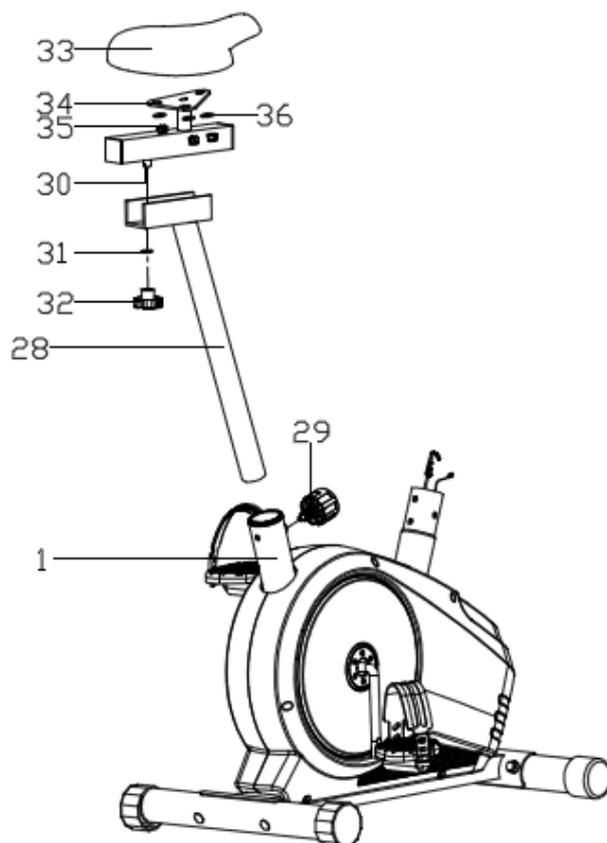
Siempre mantenga los pedales completamente ajustados cuando utilice la bicicleta. No hacerlo puede causar daño a la goma de los pedales.

**PASO 3**

Acople el asiento (33) al poste horizontal del asiento (34) con la arandela plana (36) y la tuerca de nylon (35). Luego acople el poste horizontal del asiento (34) al poste del asiento (28) con la arandela plana (31) y la perilla en estrella (32) como se muestra en el diagrama.

Finalmente, inserte el poste del asiento (28) en el marco principal (1) y asegúrelo con la perilla (29) a la altura apropiada.

Siempre asegúrese que el asiento se encuentre ajustado en el poste horizontal antes de iniciar su entrenamiento.

**PASO 4**

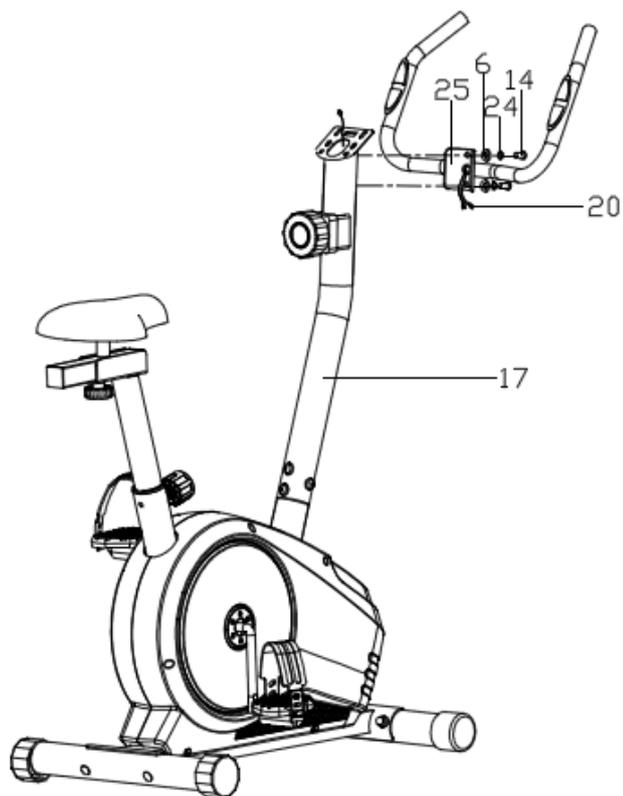
A: Conecte el cable de extensión (13) con el cable del sensor (11).

B: Ponga el controlador del cable de tensión (19) en el gancho resorte del cable de tensión (12) como lo muestra el diagrama. Luego, tire del controlador del cable de tensión (19) hacia arriba e introdúzcala en la apertura del soporte del cable de tensión (12).

C: Después de asegurarse que todos los cables estén correctamente conectados, asegure el poste del manubrio (17) al poste del marco principal (1) con los tornillos hexagonales internos (14) y las arandelas curvas (6)



PASO 5

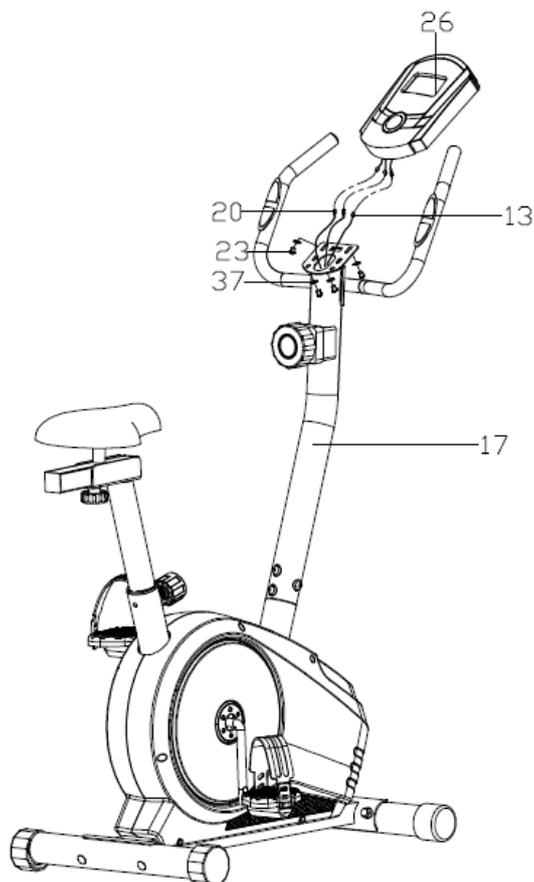


A: Inserte los cables de pulso (20) en el orificio del poste del manubrio (17) y tire de ellos desde la parte superior del soporte de la computadora.

B: Acople el manubrio (25) al poste del manubrio (17) con los tornillos hexagonales internos (14), las arandelas resorte (24) y las arandelas curvas (6)



PASO 6



Conecte los cables de pulso (20) y el cable de extensión (18) a los cables que salen de la computadora (26) respectivamente. Luego acople la computadora (26) al soporte del poste del manubrio (17) y ajústelo con los tornillos de cabeza cruz (23) como lo muestra el diagrama.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

PARAMETROS:

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| TIME (Tiempo)..... | 00:00 - 99:59 MIN:SEC |
| SPEED (Velocidad)..... | 0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H |
| DISTANCE (Distancia)..... | 0.00 – 99.99 KM OR ML |
| CALORIES (Calorías)..... | 0.0 – 999.9 KCAL |
| ODOMETER (Odómetro)..... | 0.00 – 99.99 KM OR ML |
| PULSE (Pulso)..... | 40 - 200 BEATS/MIN |

FUNCIONES:

MODE/SELECT: Para seleccionar la función deseada. Mantenga apretada por 4 segundos para reestablecer todos los valores excepto el ODOMETRO.

SET: Para ingresar los valores de cualquier parámetro excepto el ODOMETRO.

RESET/CLEAR: Para reestablecer el valor seleccionado, excepto el ODOMETRO.

OPERACIONES:

PRENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO. El monitor se apagará automáticamente al no recibir señal por 4 minutos. EL monitor se encenderá cuando comience el entrenamiento o cuando se presione cualquier botón.

| | |
|--------------------------|---|
| <1>.TIEMPO(TMR)..... | Memoriza el tiempo de entrenamiento. |
| <2>.VELOCIDAD(SPD)..... | Muestra la velocidad actual. |
| <3>.DISTANCIA(DST)..... | Acumula las distancias de los entrenamientos. |
| <4>.CALORIAS(CAL)..... | Memoriza las calorías quemadas durante el entrenamiento. |
| <5>.ODOMETER(TOTAL)..... | Muestra las distancias totales de los entrenamientos. Al recibir señal añadirá los valores a los preexistentes. El odómetro solo puede ser restablecido cambiando la batería. |
| <6>.PULSE(PUL)..... | Muestra las pulsaciones por minute durante el entrenamiento. Es necesario mantener ambas manos en los sensores para obtener este parámetro. |
| <7>.SCAN..... | Alterna automáticamente entre todas las funciones (①TIEMPO ②VELOCIDAD ③DISTANCIA ④CALORIAS ⑤PULSO ⑥ODOMETRO). |

BATERIA

En caso de que la pantalla no esté mostrando los datos correctamente, por favor reemplace las baterías.

Este monitor utiliza dos baterías AA o una batería AAA o una batería circular de 1.5V.



MANTENIMIENTO

LIMPIEZA

La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica. Por favor, mantenga la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla. Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

ALMACENAMIENTO

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

