

EXERCISE BIKE



ESPECIFICACIONES

- Tiempo: 00:00-99:59 min
- Velocidad: (sdp) 0:0-99.9 Km/H
- Distancia: (dst) 0:000-999.9 Km
- Calorías: (cal) 0.0-999.9 kcal.

Funciones principales:

- **Mode:** Estas teclas te permiten seleccionar o bloquear cualquier función. El monitor se reiniciará al cambiar las baterías o presionando la tecla Modo durante 3-4 segundos.
- **Set (si posee):** Puedes visualizar los valores establecidos para tiempo, distancia y calorías.
- **Clear (restablecer):** Apretando esta tecla se pueden restablecer todos los valores a cero.

Procedimiento para operar el equipo:

1. Auto encendido/apagado (on/off)

- El sistema se encenderá cuando se presione alguna tecla o cuando reciba una señal del sensor de velocidad.
- El sistema se apagará automáticamente cuando el sensor no reciba ninguna señal o cuando no sea presionada ninguna tecla en aproximadamente 4 minutos.

2. Restablecer (reset)

- El sistema puede reiniciarse presionando la tecla modo por 3 segundos.

3. Modos (mode)

- Para seleccionar scan o lock si no deseas el modo escanear, presiona la tecla mode cuando la función que desees comience a parpadear.

Funciones:

- **Tiempo:** Presione la tecla mode hasta el puntero avance a time, se mostrará el tiempo total trabajado al comenzar la sesión de ejercicios.
- **Velocidad:** Presione la tecla mode hasta que el puntero avance a speed, se mostrará la velocidad actual alcanzada.
- **Distancia:** Presione la tecla mode hasta que el puntero avance a distance, se mostrará la distancia recorrida en cada entrenamiento.
- **Calorías:** Presione la tecla mode hasta que el puntero avance a calories, se mostrará el total de calorías quemadas.

Batería:

- Este monitor utiliza dos baterías AA, ubicadas en la parte posterior de la unidad.

Búsqueda de errores:

Si no puedes visualizar los números en el monitor, por favor asegúrate de que todo este correctamente conectado.

Tonificación de los músculos:

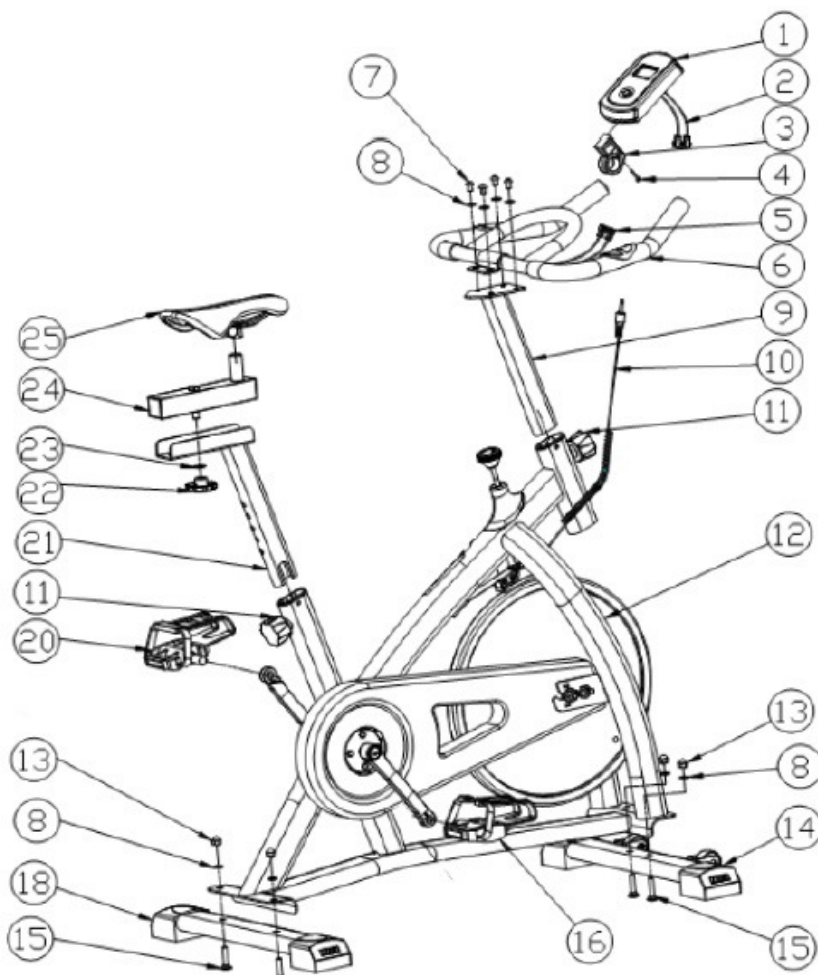
Para tonificar los músculos con tu ciclo de ejercicios debes colocar la resistencia un poco alta, lo cual demandará un esfuerzo mayor de tus músculos y quizás no puedas entrenar tanto como deseabas. Si deseas mejorar tu aspecto físico necesitas alternar tu rutina de ejercicios. El entrenamiento en la fase de calentamiento y enfriamiento no debe variar, pero al final de la fase de ejercicio debes hacer que tus piernas trabajen más duro y debes mantener una velocidad que mantenga tu ritmo cardiaco en el nivel óptimo.

Pérdida de peso:

Para la pérdida de peso el factor clave es el esfuerzo. A mayor esfuerzo y duración mayor será el número de calorías que quemaras. Este tipo de entrenamiento también aplica para mejorar tu condición física, la diferencia es la meta.

Uso:

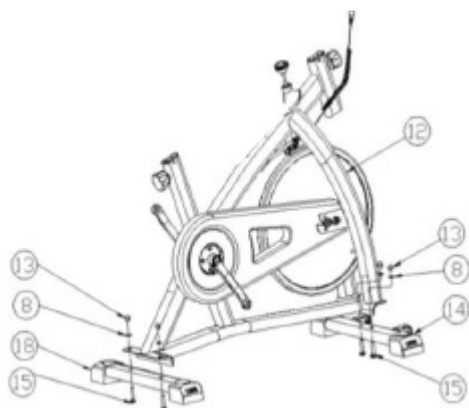
El asiento puede ajustarse retirando la perilla de sujeción, puedes bajar o subir el asiento según sea necesario. En la base del asiento hay 7 agujeros para regular la altura, una vez que hayas escogido la altura, ajusta tu asiento con la perilla. La perilla de control de tensión te permite controlar la resistencia de los pedales. Una mayor resistencia hace que sea más difícil pedalear y una resistencia baja hace que sea más fácil. Para mejores resultados ajusta la perilla de tensión mientras estés montado en la bicicleta.



MANUAL DE INSTRUCCIONES

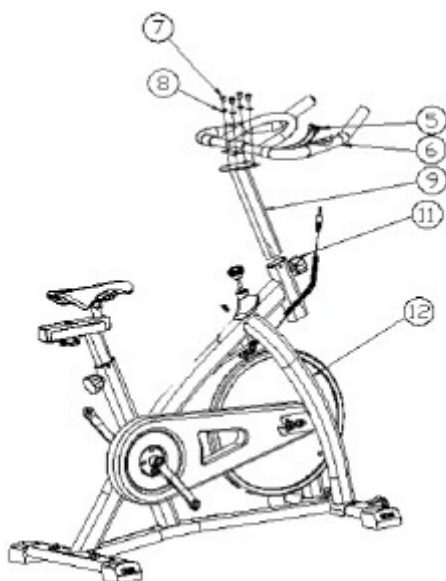
Paso 1

Desempaca la base principal de la bicicleta. Une la base frontal (14) a la base principal (12), utilizando el tornillo de ajuste (15), arandela plana (8), y el tapón roscado (13). Ajústalo utilizando la llave. Une la base posterior (18) con la base principal también, usando tornillo de ajuste (15), arandela (8) y tapón roscado (13). Ajústalo utilizando la llave



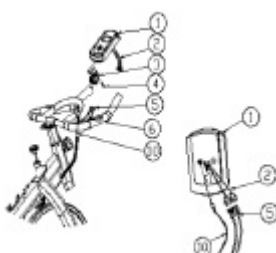
Paso 2.

Inserta la base del asiento (21) a la base principal (12), sujétalo utilizando la perilla de ajuste (11). Une el riel del asiento (24) a la base del asiento (21), sujétalos utilizando arandela (23) y la perilla de ajuste (22). Sujeta el asiento utilizando una llave.



Paso 3.

Inserta el tubo del manubrio (9) a la base principal (12). Ajusta utilizando la perilla (11). Une el manubrio (6) con el tubo (9), utilizando el tornillo allen (7) y la arandela (8). Ajusta utilizando la Llave allen



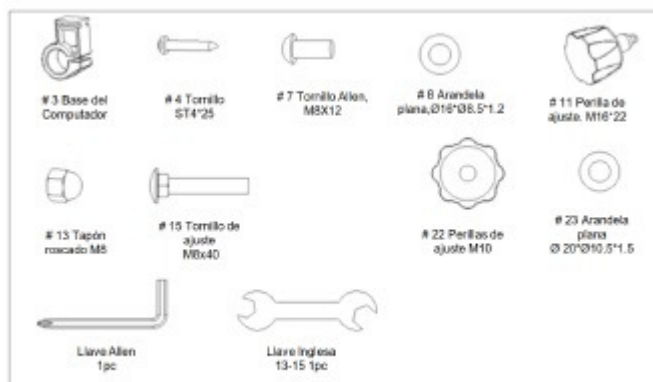
Paso 4.

Une la base del computador (3) con el manubrio, utilizando el tornillo (4). Desliza el monitor (1) dentro de la base del computador (3). Luego conecta los cables según correspondan.



PASO 5.

Une el pedal derecho (16) a la base principal girando en el sentido de las agujas del reloj. Luego, une el pedal izquierdo (20) a la base principal girando en el sentido contrario a las agujas del reloj. Completa la acción ajustando los pedales con la llave, antes de utilizar la bicicleta.



Nota importante:

¡Ten en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en el sentido de las agujas del reloj, mientras tanto para el izquierdo debes hacerlo en el sentido contrario a las agujas del reloj!

RECOMENDACIONES PARA TU RUTINA DE EJERCICIOS

Realizar tu ciclo de entrenamiento te generará numerosos beneficios, mejorará tu condición física, tonificará tus músculos y en combinación con una alimentación baja en calorías también te ayudará en la pérdida de peso.

1. La fase de calentamiento:

Para tonificar los músculos con debes colocar la resistencia alta, lo cual demandará un esfuerzo mayor de tus músculos y disminuir el tiempo de entrenamiento. Si deseas mejorar tu aspecto físico necesitas alternar tu rutina de ejercicios. El entrenamiento en la fase de calentamiento y enfriamiento no debe variar, pero al final de la fase de ejercicio debes hacer que tus piernas trabajen más duro y debes mantener una velocidad que mantenga tu ritmo cardiaco en el nivel óptimo.

2. La fase del ejercicio:

Este es la etapa de mayor esfuerzo. Al realizar actividad física regularmente, los músculos de tus piernas se vuelven mas flexibles. Realiza actividad a tu propio ritmo, pero es muy importante que mantengas un ritmo constante. El ejercicio debe ser suficiente para aumentar el latido del corazón a la meta trazada en el siguiente gráfico.

Esta fase debe durar al mínimo 12 minutos y la mayoría de la gente inicia esta fase entre los 15-20 minutos de haber iniciado la actividad física.

3. La fase de enfriamiento:

Esta fase es para relajar tus músculos y bajar el ritmo de tu sistema Cardiovascular. Consta de los mismos ejercicios mostrados en el ejemplo anterior, ve reduciendo el ritmo por aproximadamente 5 minutos. Debes repetir los ejercicios de estiramiento recordando no forzar tus músculos. A medida que estés en mejor forma física deben ir subiendo la intensidad y la duración del entrenamiento. Es aconsejable realizar entrenamientos por lo menos 3 veces a la semana, y de ser posible altérnalos durante la semana.

