

# EXERCISE BIKE



# Guía de operaciones de seguridad

**Estimados usuarios:**

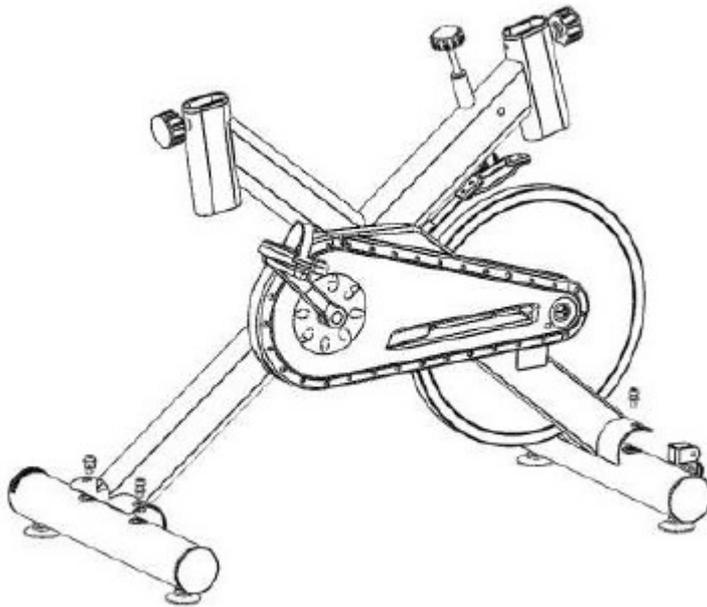
**Le invitamos a utilizar nuestro equipo de fitness, esperamos que pase el equipo de fitness para lograr un buen efecto!**

**Antes de comenzar a entrenar en su bicicleta de spinning casera, lea atentamente las instrucciones. Asegúrese de guardar las instrucciones a título informativo, en caso de reparación y como repuesto. entrega.**

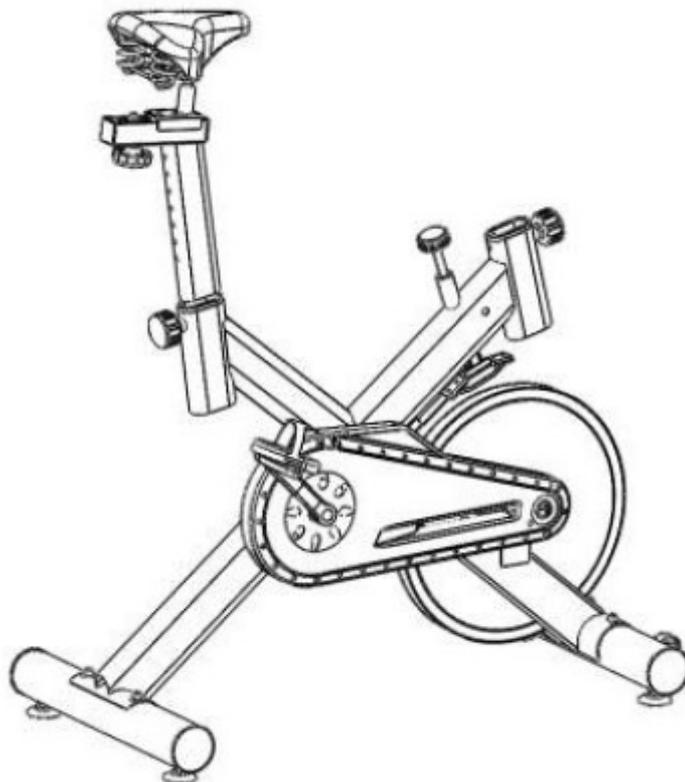
- 1. Siga cuidadosamente los pasos de las instrucciones de montaje.**
- 2. Compruebe antes del primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos de conexión estén ajustados y en las condiciones correctas. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y / o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación. Para las reparaciones, utilice solo piezas originales.**
- 3. En caso de reparación, consulte con su distribuidor.**
- 4. Evite el uso de detergentes agresivos al limpiar el ejercitador doméstico.**
- 5. Asegúrese de que la capacitación comience solo después de un ensamblaje e inspección correctos del artículo.**
- 6. Para todas las piezas ajustables, tenga en cuenta las posiciones máximas a las que se pueden ajustado / apretado a.**
- 7. El ejercitador en casa está diseñado para adultos. Asegúrese de que los niños lo usen solo bajo la supervisión de un adulto.**
- 8. Evite hacer juegos peligrosos durante el entrenamiento.**
- 9. Consulte a su médico y a los profesionales del fitness antes de comenzar cualquier ejercicio. programa.**
- 10. Haga un plan de entrenamiento razonable antes de entrenar y siga los requisitos para empezar estrictamente.**
- 11. La resistencia de esta bicicleta de spinning es ajustable, ajústela en el apropiado resistencia.**
- 12. Compruebe cuidadosamente todas las perillas y tornillos antes de comenzar para garantizar su seguridad.**
- 13. Asegúrese de poner el pie en la funda para pies mientras entrena. No te detengas inmediatamente al girar a máxima velocidad y utilice los frenos rápidamente para evitar accidentes.**

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

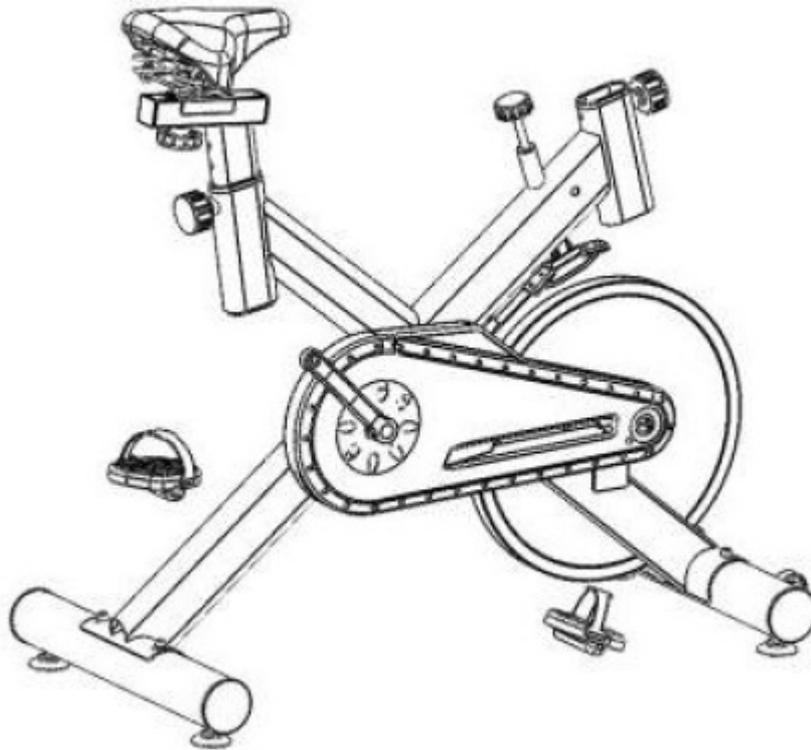
1. Fije el estabilizador delantero en el marco con pernos, arandelas y tapa. tuercas con una llave de boca; luego fije el estabilizador trasero en el marco de la misma manera.



2. Fije la tija del sillín en el armazón y luego sujete el sillín a la tija del sillín. Apriete los tornillos del asiento con la llave de la bolsa de tornillos. La distancia entre el frente y la parte posterior del mar se puede ajustar mediante el nudo.



3. Los pedales que marcaron "L" y "R", cuando instala los pedales, Coloque el pedal "R" en el orificio roscado de la manivela "R" (asegúrese de la alineación del hilo). Gire los pedales en el sentido de las agujas del reloj con la mano hasta no gire, luego use una llave abierta para apretarlo, el otro lado operar con lo mismo.



4. Fije el poste del manillar en el marco con pasadores, coloque el manillar en el poste del manillar. Fijar el manillar con casquillo avellanado tornillos de cabeza y arandelas. Ajuste los pasadores de bola en el lugar adecuado.

