

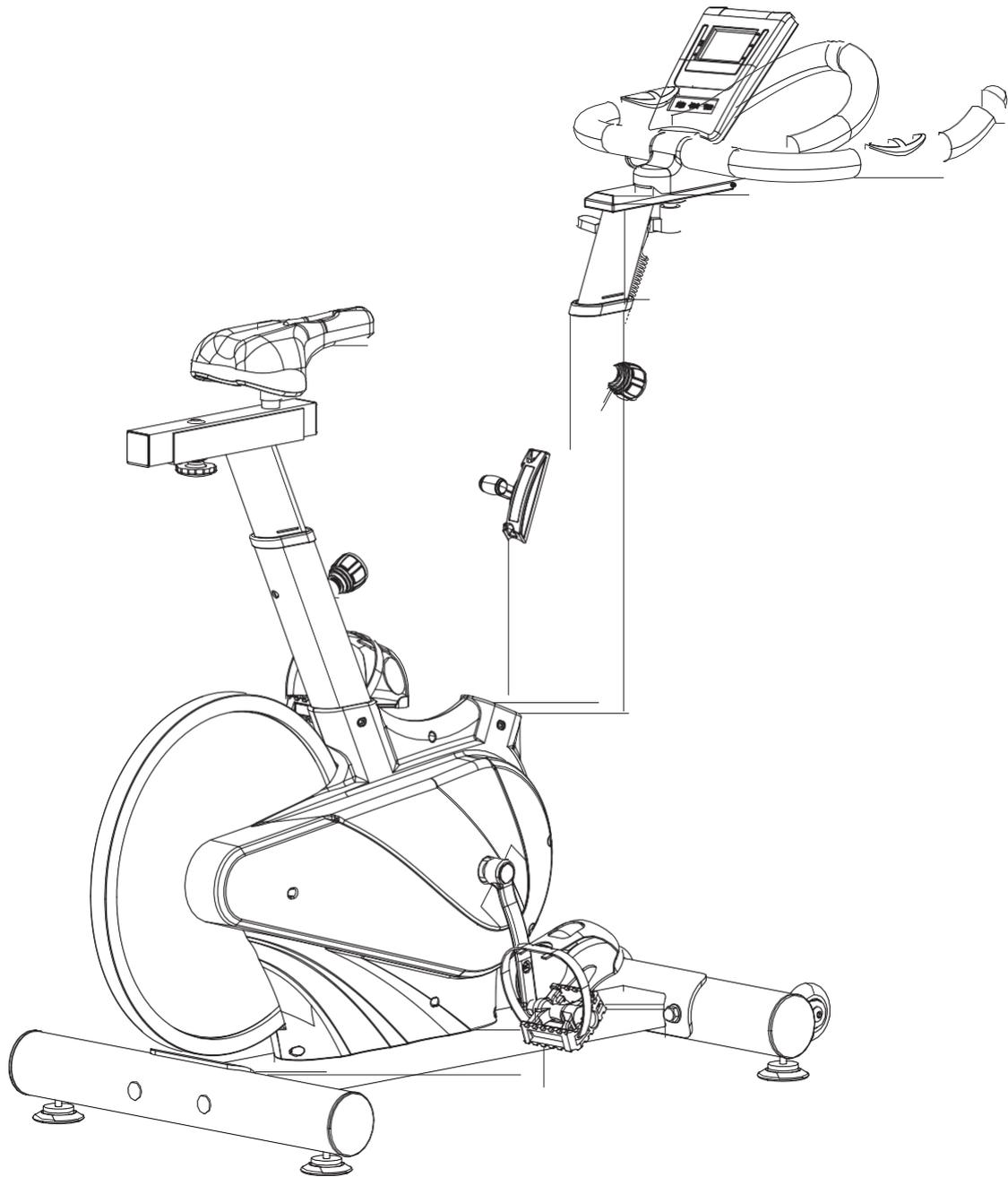
IRONSIDE®



SPINNING BIKE (INDOOR BIKE) 2.0

IRONSIDE®

MANUAL DE USUARIO Spinning Bike (Indoor Bike) 2.0



El producto puede variar ligeramente con respecto al de la foto debido a la actualización del modelo.



Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras consultas.

ÍNDICE

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

2. DIAGRAMA DE DESPIECE

3. LISTA DE PIEZAS

4. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

5. INSTRUCCIONES DE AJUSTE

6. FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

7. GUÍA DE EJERCICIOS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA - Lea todas las instrucciones antes de utilizar esta máquina. Es importante que su máquina reciba un mantenimiento regular para prolongar su vida útil. Si no se realiza un mantenimiento periódico, la garantía puede quedar anulada.

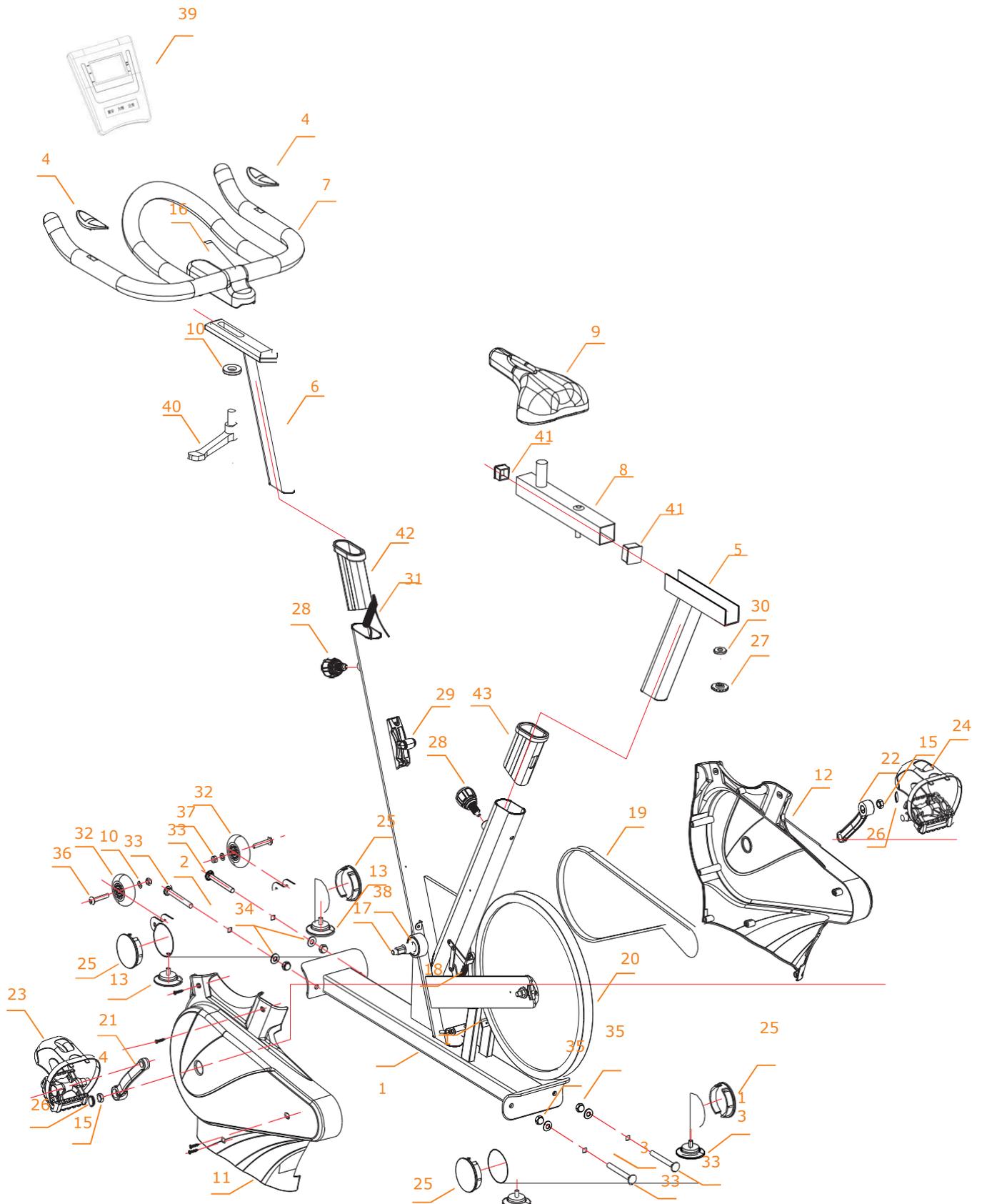
Lleve este manual consigo en todo momento

- a. Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente.
Nota: Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- b. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que puedan poner en peligro su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- c. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, irregularidad latidos del corazón, y extrema dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas.
Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- d. Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. Este equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- e. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
- f. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Si oye algún ruido extraño procedentes del equipo durante su uso e instalación, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.

- g. Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
- h. Este equipo está diseñado únicamente para uso en interiores y familiar.
- i. Hay que tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda.
- j. Tenga siempre a mano este manual de instrucciones y las herramientas de instalación para una consulta rápida.
- k. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- l. Hay muchas funciones de la computadora, que el valor se mostrará cuando se utiliza el equipo de acuerdo a la cantidad de ejercicio, aquí calurosamente recordarle que el valor del pulso del corazón sólo le dan algunos referencia.

IRONSIDE®

DIAGRAMA DE DESPIECE

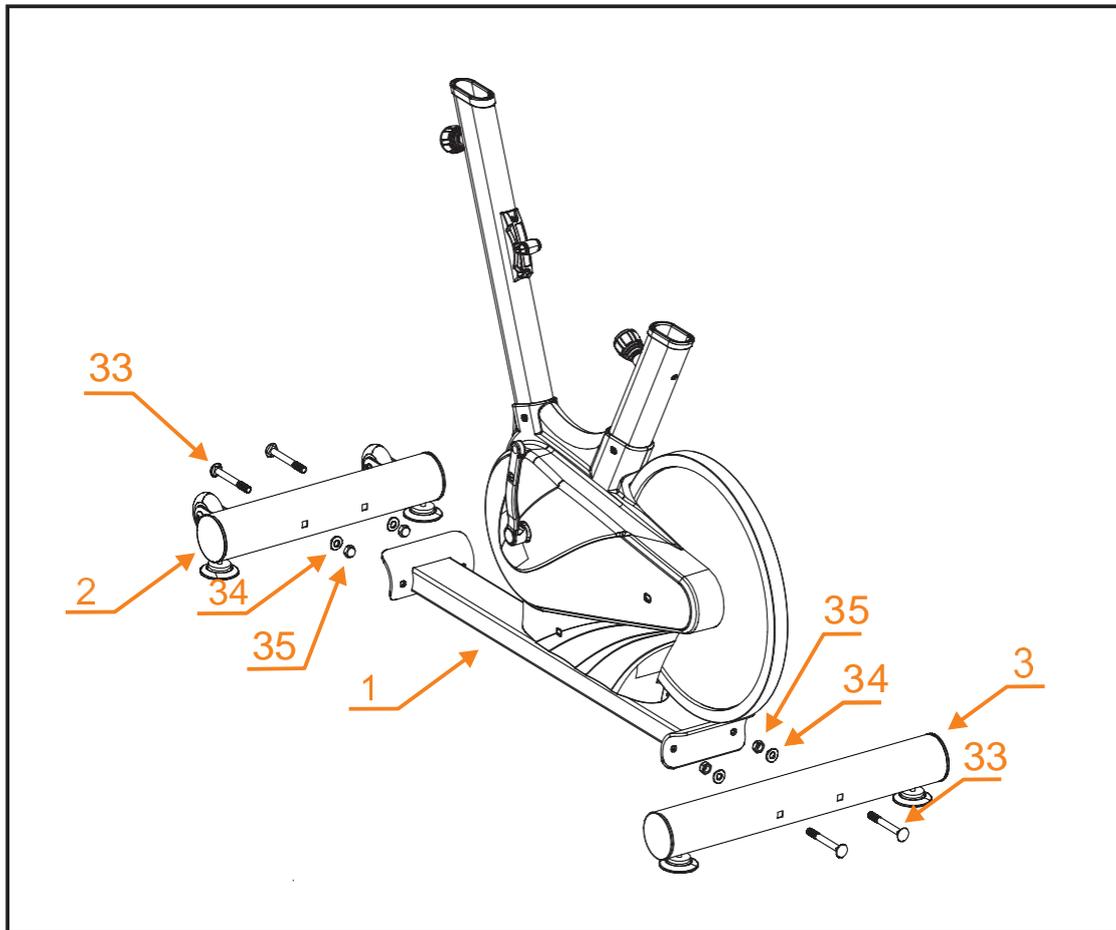


LISTA DE PIEZAS

NO.	PIEZAS	Cantidad	NO.	PIEZAS	Cantidad
1	MARCO PRINCIPAL	1	25	ENCHUFE Ø76	4
2	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	26	TAPÓN	2
3	ESTABILIZADOR TRASERO	1	27	POMO OCTAGONAL	1
4	SENSOR DE IMPULSOS	2	28	POMO DEL PASADOR DE TRACCIÓN	2
5	POSTE DEL ASIENTO	1	29	MANETA DE FRENO	1
6	POSTE DEL MANUBRIO	1	30	D10 JUNTA02	1
7	MANUBRIO	1	31	CABLE SENSOR	1
8	ASIENTO DESLIZANTE	1	32	MOVER RUEDA	2
9	SEAT	1	33	M10-85 PERNO CARRIGE	4
10	D10 JUNTA01	1	34	D10 JUNTA03	4
11	PORTADA INTERIOR	1	35	TUERCA TAPÓN M10	4
12	CUBIERTA DE CADENA	1	36	M8-45 MITAD TORNILLO DE ROSCA	2
13	ALMOHADA	4	37	TUERCA DE SEGURIDAD M8	4
14	FRENO DE FIELTRO DE LANA	1	38	RODAMIENTO DE CINCO VÍAS	2
15	TUERCA DE BRIDA	2	39	MONITOR	1
16	PUESTO DE CONTROL	1	40	7-POMO	1
17	EJE DE LA CORREA	1	41	TAPÓN CUADRADO 38-38	2
18	POLEA DE LA CORREA	1	42	40-80 TAPÓN OVAL01	1
19	CINTURÓN	1	43	40-80 TAPÓN OVAL02	1
20	RUEDA FLY WHEEL	1			
21	RANURA	1			

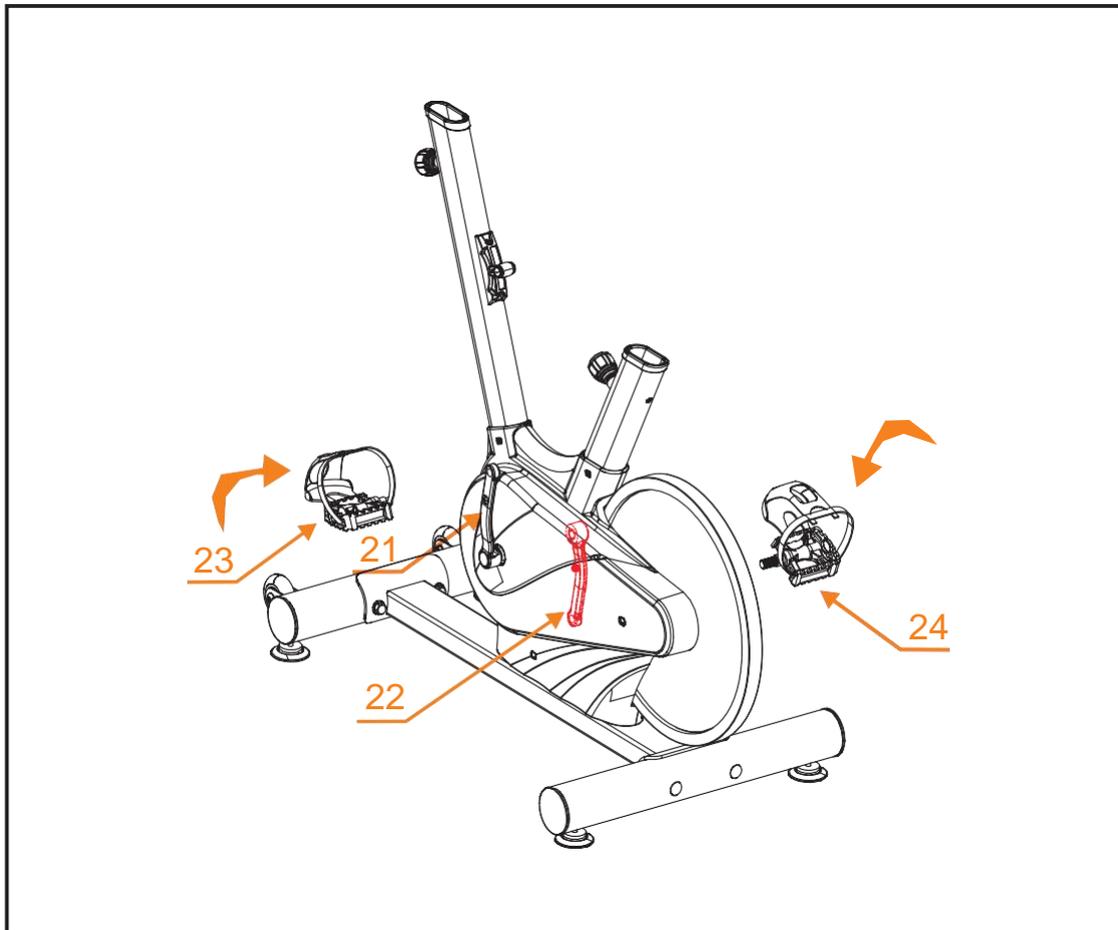
INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

PASO 1:



COMO MUESTRA LA IMAGEN, INSERTE LOS 4 TORNILLOS DE CABEZA CILÍNDRICA (33) EN EL ESTABILIZADOR DELANTERO Y TRASERO, JUNTO CON EL MARCO (2/3). COLOQUE LA JUNTA (34), Y FÍJELO CON EL PERNO DE TUERCA (35).

PASO 2:



ATORNILLAR LOS PEDALES DERECHO E IZQUIERDO (23/24) A LA HORQUILLA IZQUIERDA Y DERECHA (21/22). ATORNILLE 4-5 CÍRCULOS A MANO Y LUEGO FÍJELO CON LA LLAVE.

Nota:

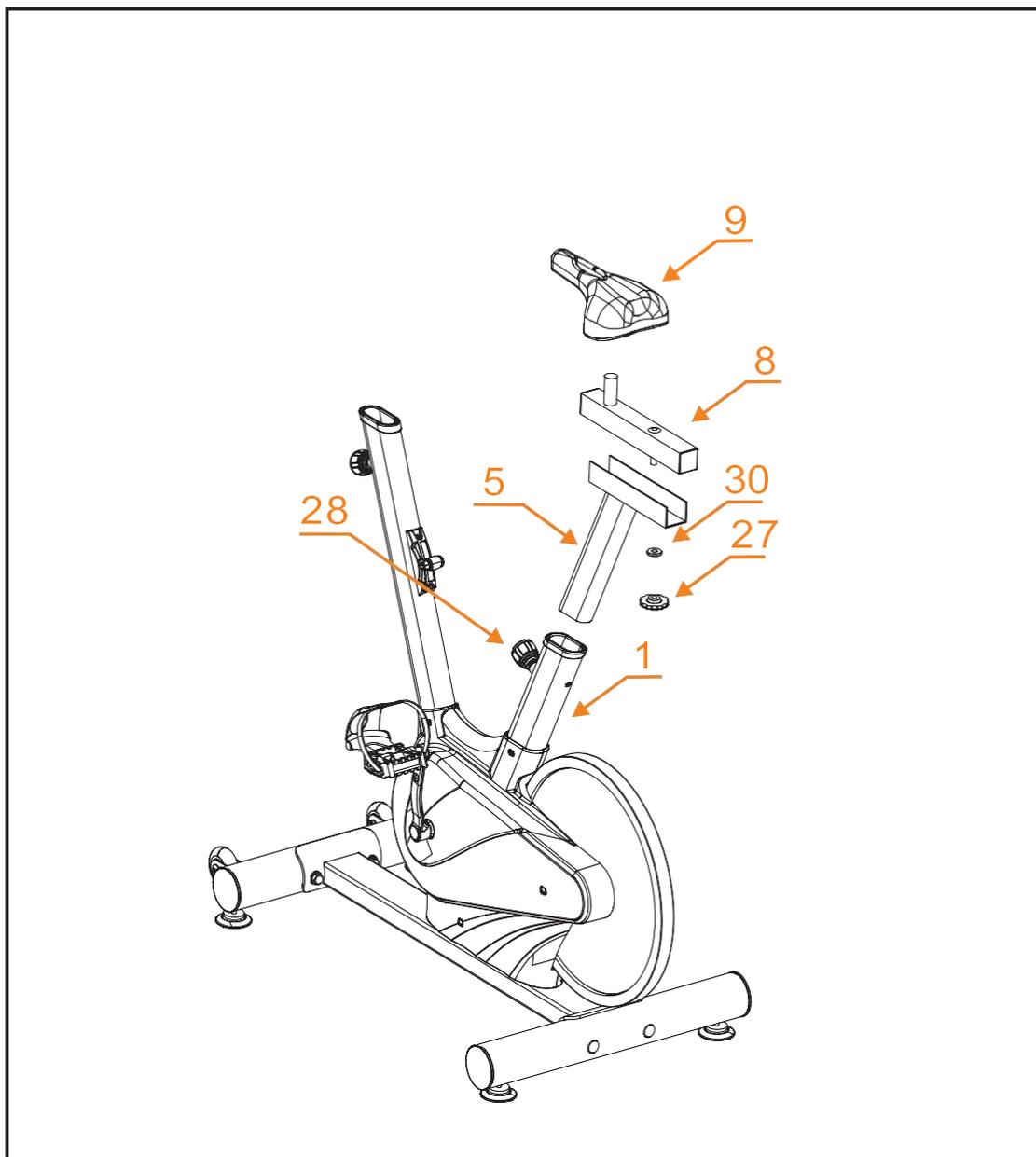
El pie derecho se instala en el sentido de las agujas del reloj, el izquierdo en sentido contrario.

Por favor, asegúrese de que la tuerca de los pedales se puede enroscar a través del agujero de la manivela lo suficientemente bien, o la rosca de los pedales y las bielas se alisará por un funcionamiento incorrecto.

Es una buena idea aplicar grasa a las roscas antes de fijarlas a la biela, esto asegurará que se puedan quitar en el futuro.

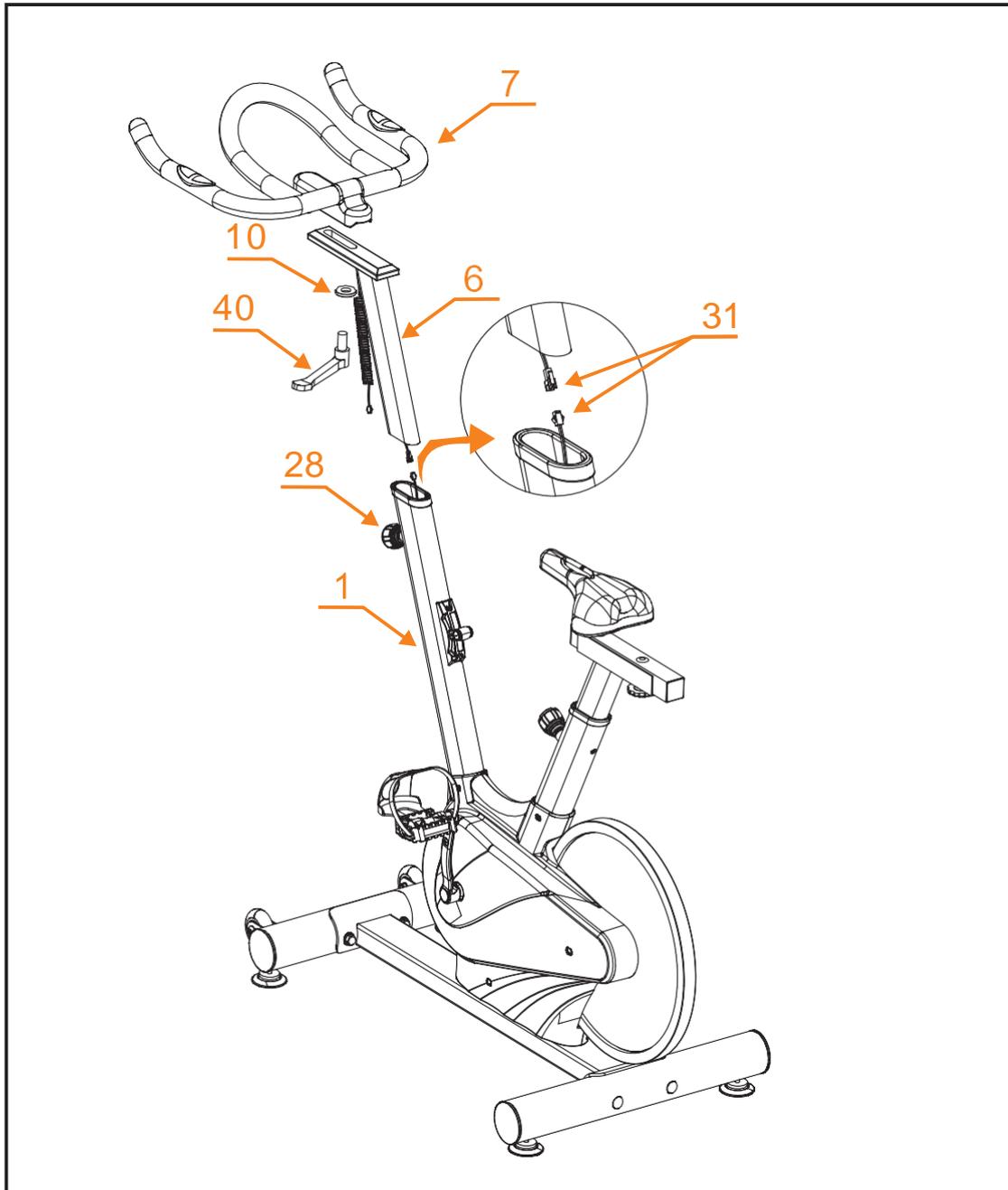
Apriete ambos pedales con la mayor firmeza posible. Después de utilizar la bicicleta estática durante una semana, vuelva a apretar los pedales. Para obtener el mejor rendimiento, mantenga los pedales apretados.

● PASO 3:



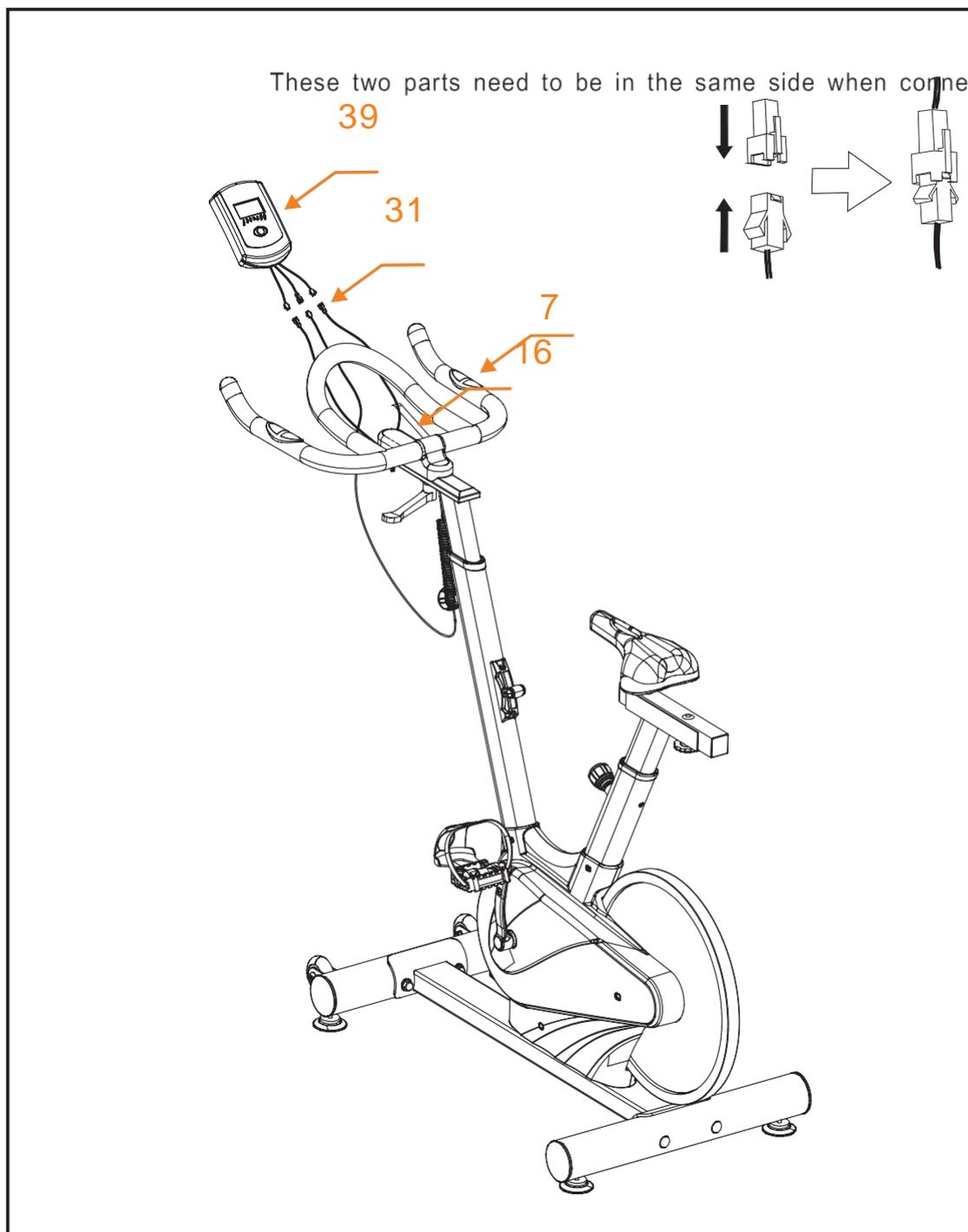
COLOQUE LA TIJA DE SILLÍN (5) EN EL BASTIDOR PRINCIPAL (1). POMO DEL PASADOR DE TRACCIÓN (28). A CONTINUACIÓN, COLOQUE EL DESLIZADOR DEL ASIENTO (8) EN LA TIJA DEL ASIENTO (5). FÍJELO CON LA JUNTA (30) Y EL POMO (27) COLOQUE EL ASIENTO (9) EN LA TIJA. DESLIZADOR (8), Y FÍJELO CON LA LLAVE.

PASO 4:



CONECTE EL CABLE DEL SENSOR SUPERIOR (31) CON EL CABLE DEL SENSOR INFERIOR (31). DESLICE EL POSTE DEL MANILLAR (6) EN EL BASTIDOR PRINCIPAL (6). TENDRÁ QUE AFLOJAR LA POMO DEL PASADOR DE TRACCIÓN (28) Y TIRA DEL POMO Y DESPUÉS SELECCIONA Y ALINEA LOS AGUJEROS PARA LA ALTURA DESEADA. LIBERAR EL Y VUELVA A APRETAR LA PARTE MOLETEADA. A CONTINUACIÓN, FIJE EL MANILLAR (7) AL POSTE DEL MANILLAR (6) CON LA JUNTA D1001(10) Y EL POMO (40).

● PASO 5:



COLOQUE EL MONITOR (39) EN EL POSTE (16) Y, A CONTINUACIÓN, UNA EL CABLE DEL SENSOR. ENTONCES EMPALME EL ALAMBRE DEL SENSOR (31). LAS INTERFACES SE EMPAREJAN. POR ULTIMO, POR FAVOR NOTA ANTES DE HACER EJERCICIO, POR FAVOR ASEGÚRESE DE QUE EL PRODUCTO ES BIEN.

INSTRUCCIONES DE AJUSTE

Ajuste vertical del asiento

Para ajustar la altura del asiento, afloje el pomo del muelle en el vástago del poste vertical en el bastidor principal y tire del pomo hacia atrás. Coloque el poste vertical del asiento a la altura deseada de modo que los orificios queden alineados y, a continuación, suelte el pomo y vuelva a apretarlo.

Ajuste horizontal del asiento

Para desplazar el asiento hacia delante, en dirección al manillar, o hacia atrás, en dirección contraria, afloje los tornillos.

pomo de ajuste y la arandela y tire del pomo hacia atrás. Deslice la tija horizontal hasta la posición deseada. Alinee los orificios y vuelva a apretar el pomo de ajuste.

Altura del manillar

Para ajustar la altura del manillar, afloje el pomo del muelle y el pomo secundario y tire de ambos pomos hacia atrás. Deslice el poste del manillar a lo largo del alojamiento en el bastidor principal hasta la altura deseada y,

con los orificios correctamente alineados, apriete el pomo de ajuste del muelle y, a continuación, el pomo secundario.

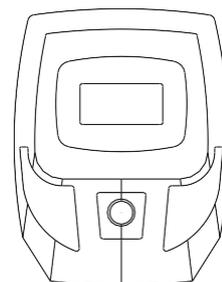
AJUSTE DEL NIVEL

Para ajustar el pomo de las tapas de los extremos, para que los estabilizadores estén nivelados con el piso. Gire el pomo de las tapas de los extremos en sentido horario o anti horario para ajustar el nivel de la moto.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

GUÍA CLAVE

MODO Seleccione la función que desee
Manteniendo pulsado 3 segundos, el valor se pone a
cero (sin ODO).



ESPECIFICACIONES

TIEMPO-----0:00~99:59MIN VELOCIDAD -----0.0~999.9

DISTANCIA-----0.00~9999ML (KM) CALORÍAS ----- 0,0~9999KCAL

DISTANCIA TOTAL(ODO)---0.00~9999ML (KM) PULSO ----- 40~240BPM

FUNCIONES

1. TIEMPO: Pulse la tecla MODO hasta que el puntero se bloquee en TIEMPO. El tiempo total de trabajo se mostrará al iniciar el ejercicio.
2. VELOCIDAD: Pulse la tecla MODO hasta que el puntero se bloquee en VELOCIDAD. La velocidad actual se mostrará al iniciar el ejercicio.
3. DISTANCIA: Pulse la tecla MODO hasta que el puntero se bloquee en DISTANCIA. La distancia de cada entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.
4. CALORÍAS: Pulse la tecla MODO hasta que el puntero se bloquee en CALORÍAS. Las calorías se muestran al iniciar el ejercicio.
5. ODO: La distancia total que esta función se refiere a la capacidad de la batería período se ejecuta.
6. PULSO: Pulse la tecla MODO hasta que el puntero avance a la función PULSO y ponga la oreja o la mano en el orificio del sensor unos 3 segundos. **(si tiene)**
7. ESCANEAR: La pantalla cambia según el diagrama siguiente cada 6 segundos.

Automáticamente visualización de las funciones en el orden de visualización:

TIEMPO---VELOCIDAD---DISTANCIA---CALORÍAS---ODO PULSO(si tiene) ESCANEAR

NOTA

1. Si no llega ninguna señal en 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente. 2. Cuando hay entrada de señal, el monitor se enciende automáticamente...
3. Si existe la posibilidad de ver una visualización incorrecta en el monitor, por favor cambie las pilas para tener un buen resultado. Debe cambiar las mismas pilas al mismo tiempo.

4. El monitor utiliza 2 pilas "AAA" de 1,5 V.

BATERÍA	TAMAÑO-AAA *2
Temperatura de funcionamiento	0 ~ 40°C(32°F-104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10 ~ 60°C(14°F-168°F)

GUÍA DE EJERCICIOS

NOTA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es importante especialmente si tiene más de 45 años o si tiene problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Diversos factores, incluido el movimiento del usuario, pueden

afectar a la precisión de las lecturas de frecuencia cardíaca. Los sensores de pulso están pensados únicamente como ayuda para el ejercicio a la hora de determinar las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.

Hacer ejercicio es una buena forma de controlar el peso, mejorar la forma física y reducir el efecto del envejecimiento.

y el estrés. La clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

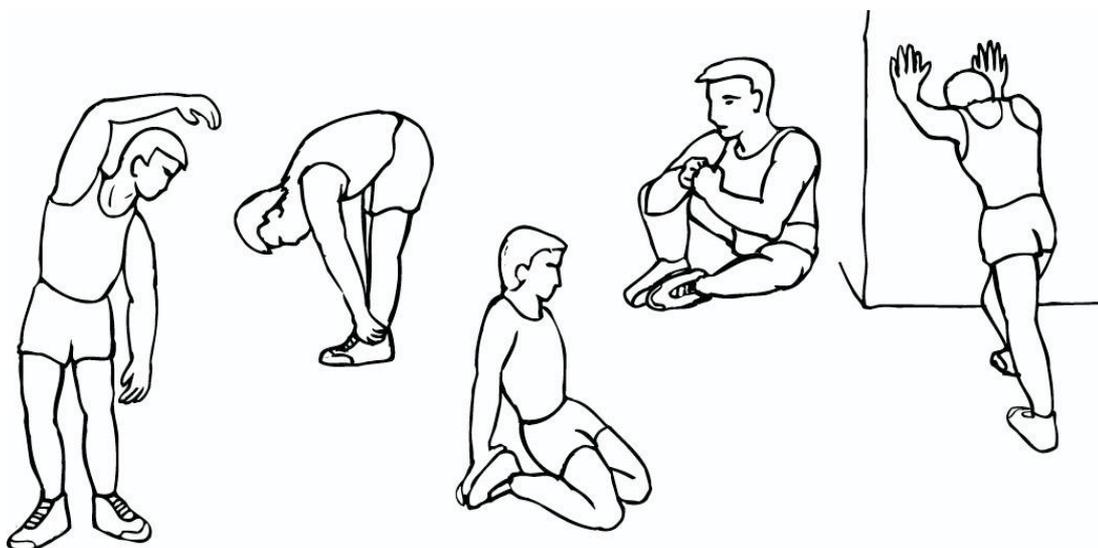
El estado del corazón y los pulmones y su eficacia para transportar oxígeno a través de la sangre.

a tus músculos es un factor importante para tu forma física. Los músculos utilizan este oxígeno para obtener la energía necesaria para la actividad diaria. Esto se denomina actividad aeróbica. Cuando estás en forma, tu corazón no tiene que

trabajar tan duro. Bombeará muchas menos veces por minuto, reduciendo el desgaste de tu corazón. Así que, como puedes ver, cuanto más en forma estés, más sano y mejor te sentirás.

Calentamiento

Empieza cada entrenamiento con 5 ó 10 minutos de estiramientos y algunos ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio. Empieza el ejercicio con calma.



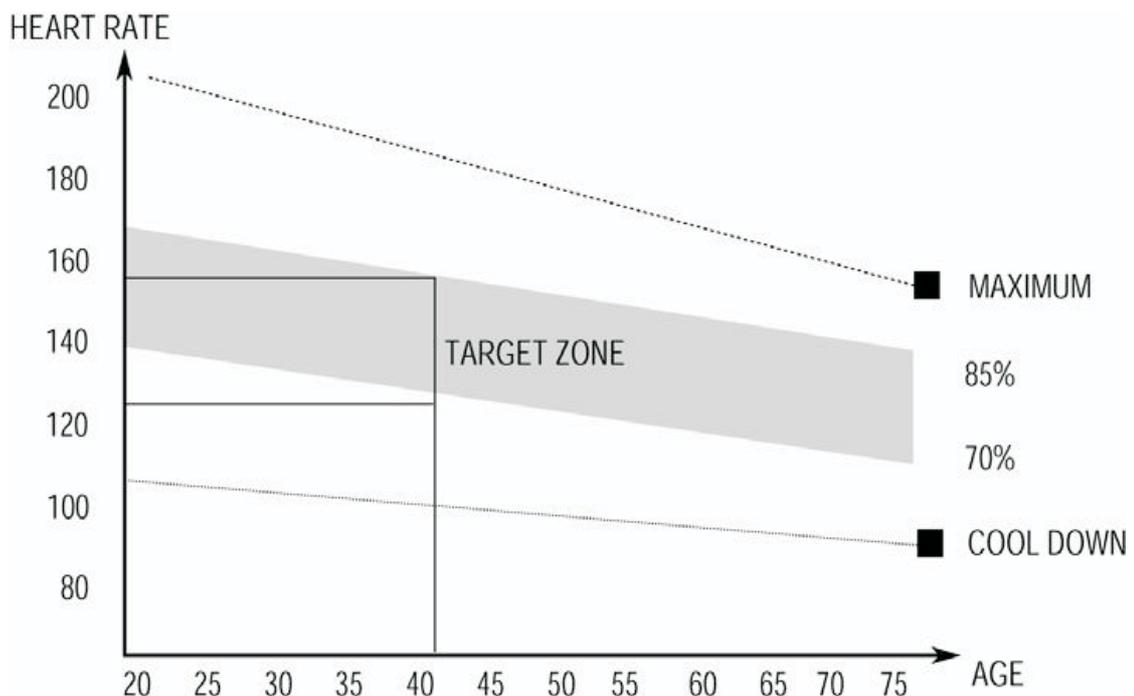
Ejercicio en la zona de entrenamiento

Tras el calentamiento, aumente la intensidad hasta alcanzar el programa de ejercicios deseado. Asegúrese de mantener la intensidad para obtener el máximo rendimiento. Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio, nunca contenga la respiración. Enfriamiento Termine cada entrenamiento con un trote ligero o un paseo de al menos 1 minuto.

A continuación, haz estiramientos de 5 a 10 minutos para enfriarte. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y te ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

Pautas de entrenamiento

ZONA OBJETIVO



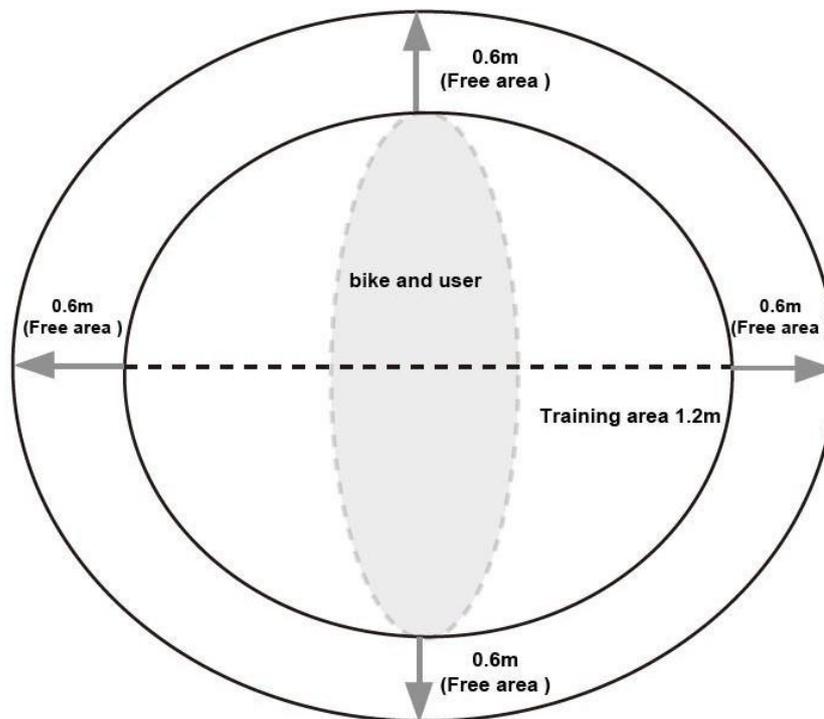
ASÍ ES COMO DEBE COMPORTARSE SU PULSO DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO GENERAL

RECUERDA CALENTAR Y ENFRIAR DURANTE UNOS MINUTOS.

El factor más importante aquí es la cantidad de esfuerzo que realice. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, es lo mismo que si entrenaras para mejorar tu forma física, la diferencia es el objetivo.

ÁREA DE ENTRENAMIENTO

La zona libre debe ser al menos 0,6 m mayor que la zona de entrenamiento. Se trata de un espacio en el que se puede desmontar con seguridad, sin obstáculos, en caso de emergencia. Cuando dos equipos estén situados uno junto al otro, la zona libre podrá compartirse.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Examine el equipo periódicamente para detectar cualquier daño o desgaste que pueda haberse producido. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y desgaste, por ejemplo, cuerdas, poleas, puntos de conexión.
2. Lubrique periódicamente las piezas móviles con aceite ligero para evitar un desgaste prematuro. Especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste.
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo, sustituya inmediatamente cualquier pieza defectuosa y no vuelva a utilizar el equipo hasta que esté en perfecto estado de funcionamiento.
4. El equipo puede limpiarse con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No utilice disolventes.
5. No intente reparar este equipo usted mismo. Si tiene alguna dificultad con la instalación, el funcionamiento o el uso de su producto de ejercicio o si cree que pueden faltar piezas, póngase en contacto con el fabricante, con su agente de servicio autorizado.

NOTA: Preguntas y soluciones

Preguntas: ¿Por qué la pantalla de la consola no muestra nada, no lee los números? (la pantalla está negra).

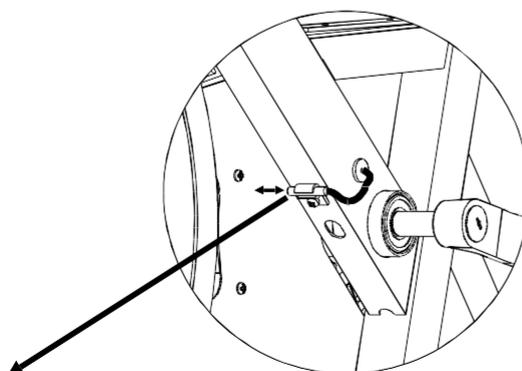
Soluciones(1): Compruebe si el cable del sensor está correctamente conectado a la consola.

Soluciones(2): Cambie la batería y vuelva a intentarlo. Si sigue sin funcionar, sustitúyala por una consola nueva de su vendedor.

Preguntas: ¿Por qué la consola sólo lee 0 y no otros números durante el pedaleo excesivo?

Solución(1): Si su consola tiene la función de pulso de mano, por favor ponga sus manos en el lugar de pulso en la barra de mano durante unos segundos para comprobar si la función de pulso de mano de la consola lee su número de pulso, significa que la consola está bien, no hay problema. Por favor, mueva la barra del sensor para cerrar el agujero en la cubierta de plástico. Pedalee/ejercite de nuevo para comprobar si la consola lee los números. Si todavía lee sólo 0, significa que el problema es el cable del sensor, y tenemos que reemplazarlo por un nuevo cable del sensor.

Soluciones(2): Si su consola no tiene la función de pulso de la mano, por favor mueva la barra del sensor para cerrar el agujero en la cubierta de plástico. Pedalea/ejercita de nuevo para comprobar si la consola lee los números. Si sigue leyendo sólo 0, significa que el problema es el cable del sensor o la computadora, y tenemos que reemplazarlo por uno nuevo.



Por favor, mueva la barra del sensor para cerrar el agujero de la cubierta de plástico.

Preguntas: La unidad es inestable o se balancea mientras se utiliza.

Soluciones: Asegúrese de que la unidad está sobre una superficie sólida y nivelada. Ajuste la zapata(13) para nivelar la unidad.

Preguntas: La bicicleta estática chirría o emite un chirrido

Soluciones: Asegúrese de que la unidad está sobre una superficie sólida y nivelada. Afloje todos los herrajes de instalación, engrase las roscas de los pernos y, a continuación, apriete los herrajes.

Preguntas: Durante el funcionamiento normal de la bicicleta estática puede ser necesario aflojar o tensar la cadena para obtener un rendimiento óptimo.

Soluciones: Con la llave de vaso y la llave de tubo, afloje las tuercas de los ejes laterales del volante. Para tensar la cadena, gire el tornillo de ajuste en el sentido de las agujas del reloj por igual en ambos lados con una llave Allen. Para tensar la cadena, gire el tornillo de ajuste en el sentido de las agujas del reloj por igual en ambos lados con una llave Allen. llave de boca. Mientras ajusta la tensión de la cadena, trabaje en ambos lados del volante. Ajuste el ángulo del volante de inercia para que quede recto de delante hacia atrás y uniformemente espaciado dentro del cuadro de lado a lado, como se muestra en la foto. Ajuste el ángulo del volante de inercia ajustando los tornillos de ajuste a ambos lados de la prueba del volante de inercia girando lentamente los pedales. Apriete las contratueras de ajuste y las tuercas del eje en ambos lados alternando de lado a lado.



NOTAS