

# BIOSPORTS

SPINNER BIKE SMART



## **MANUAL DE USUARIO: MTDP-JJ380**

**¡IMPORTANTE!**

Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.  
Conserve este manual para futuras referencias.



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

## IMPORTANTE

**LEA EL SIGUIENTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. EL FABRICANTE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS O LESIONES AL USUARIO O A LA PROPIEDAD POR EL USO DE ESTE EQUIPO.**

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 0.5 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. O cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún

instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.

- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

**Advertencia: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.**

**Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.**

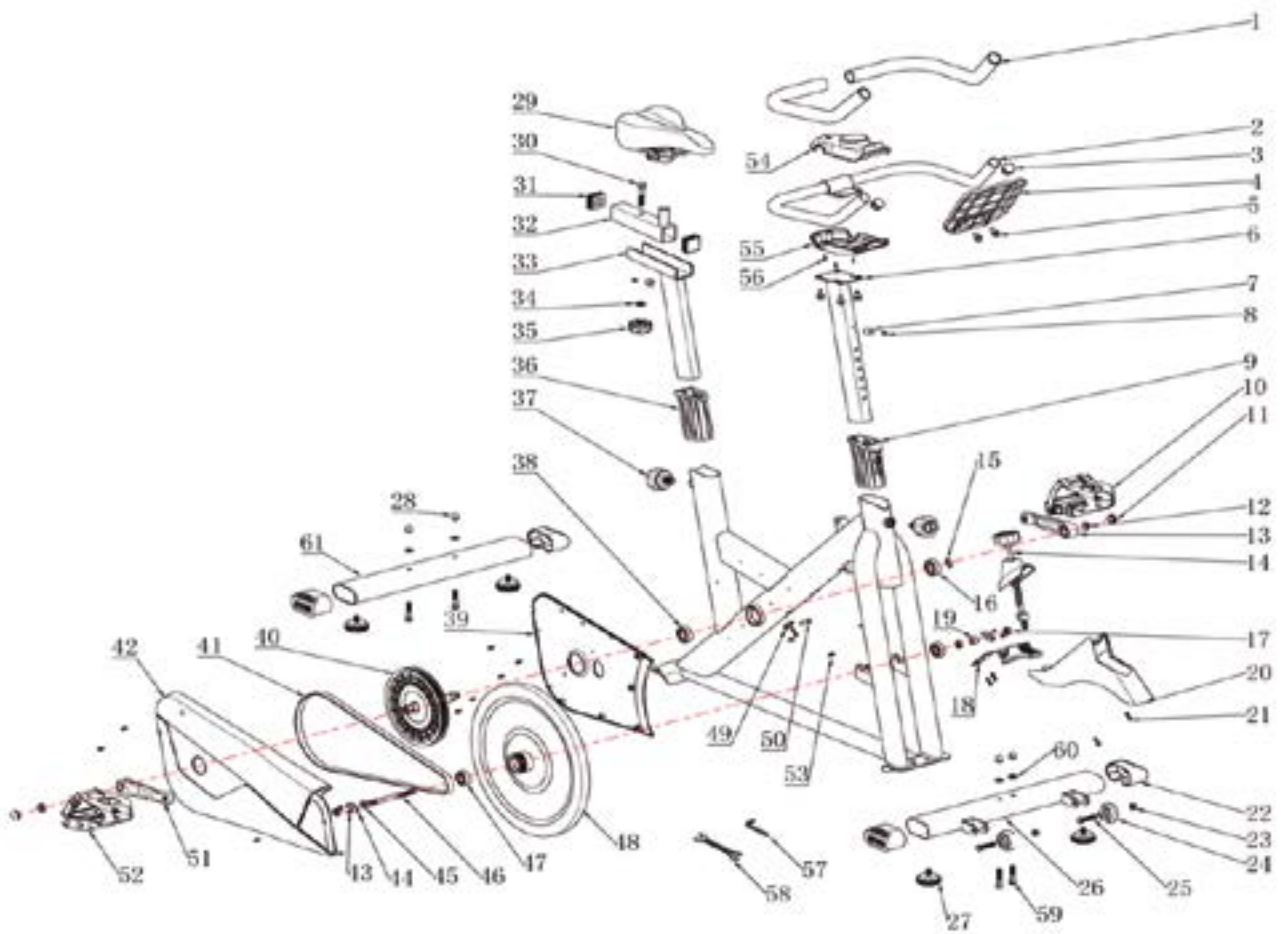
## LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Goma espuma del manillar	2
2	Manillar	1
3	Terminación del manillar	2
4	Soporte de celular	1
5	Tornilla de fijación del soporte de celular	2
6	Poste del manillar	1
7	Tope de goma	2
8	Tornillos	14
9	Conector del tubo poste del manillar	1
10	Pedal izquierdo	1
11	Cobertor del cigüeñal	2
12	Tuerca	2
13	Cigüeñal izquierdo	1
14	Palanca de ensamble del freno	1
15	Resorte	1
16	Ruleman de la rueda de inercia	2
17	Tapa del tornillo de la rueda de inercia	3
18	Frenos	1
19	Buje espaciador de la rueda de inercia	1
20	Protector del cigüeñal	1
21	Tornillos	2
22	Cobertor plástico del pie	4
23	Tuerca	2
24	Ruedas para transportar	2
25	Perno M8	2
26	Estabilizador frontal	1
27	Pie de ajuste horizontal	4
28	Tuerca del estabilizador	4
29	Asiento	1
30	Perno pasante del tubo de asiento	1
31	Terminación del tubo ajuste del asiento	2

## LISTA DE PARTES

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
32	Tubo de ajuste del asiento	1
33	Poste de ensamble del asiento	1
34	Arandelas	1
35	Perilla	1
36	Conector del poste del asiento	1
37	Perilla de fijación de altura	2
38	Ruleman de la polea	2
39	Alineador interno de la correa	1
40	Polea de la correa	1
41	Correa	1
42	Cobertor de la correa	1
43	Tornillo	4
44	Placa de la rueda de inercia	2
45	Espaciador de la rueda de inercia	1
46	Eje de la rueda de inercia	1
47	Ruleman de la rueda de inercia	2
48	Rueda de inercia	1
49	Soporte del cable sensor de velocidad	1
50	Cabeza del sensor	1
51	Cigüeñal derecho	1
52	Pedal derecho	1
53	TornillaM4	5
54	Computadora	1
55	Carcaza inferior de la computadora	1
56	Tornillo de la computadora	7
57	Llave hexagonal	1
58	Llave	1
59	Pernos allen del estabilizador	4
60	Arandelas del estabilizador	4
61	Estabilizador trasero	1

# DIAGRAMA EXPLOTADO



## PARTES DE ENSAMBLADO

N°	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Soporte del celular	1
2	Manillar	1
3	Perilla del soporte del celular	2
4	Tubo de ajuste de altura del manillar	1
5	Arandelas del manillar	4
6	Tuercas del manillar	4
7	Perilla de bloqueo de altura del manillar	1
8	Perilla de freno	1
9	Estabilizador frontal	1
10	Asiento	1
11	Tornillos del asiento	1
12	Tubo de ajuste frontal y trasero del asiento	1
13	Tubo de ajuste de altura	1
14	Arandela	1
15	Perilla de ajuste	1
16	Perilla de ajuste de altura	1
17	Pedales	1
18	Set de tuercas de la base	4
19	Arandelas	4
20	Estabilizador trasero	1
21	Tornillos de los tubos del pedal	4
22	Llave de ensamblado (13-15)	1
23	Llave hexagonal	1

### Antes de comenzar

Gracias por elegir nuestra nueva Bicicleta de spinning. Por su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de ejercitarse. Si tiene alguna duda o consulta, por favor verifique la parte frontal de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, tome nota del número del modelo del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la locación del número de serie se encuentran señalados en el frente de este manual. Antes de continuar leyendo, por favor familiarícese con las partes que están descritas en el diagrama.

### Nota:

Los sets de tuercas y arandelas se encuentran fijadas en el manillar

Pernos de bloqueo, arandelas, set de tuercas están pre-ensambladas en el estabilizador frontal y trasero



# PASOS PARA ENSAMBLAR

## PREPARACIÓN:

- A. Antes de comenzar con el armado, asegúrese de tener espacio suficiente a su alrededor.
- B. Utilice las herramientas correctas para armar el producto.
- C. Asegúrese de tener todas las piezas necesarias.

**El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 100 kg.**

## PASO 1

### Instalación del estabilizador

Distinguir y separar el estabilizador frontal (No. 9) y el estabilizador trasero (No. 20), fijarlos al cuerpo principal usando los pernos (No. 21), arandelas (No. 19), y tuercas (No. 18), y ajustar las tuercas usando la llave provista (No. 22).



## PASO 2

### Instalación del manillar

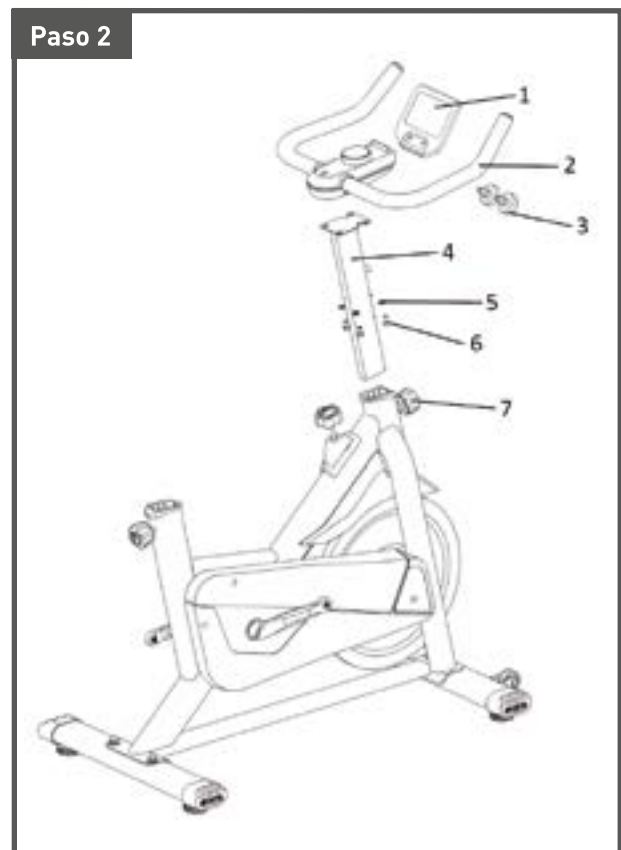
Instalar manillar y monitor

Aflojar la perilla (No. 7), insertar el tubo de ajuste de altura del manillar (No. 4) en la apertura principal del tubo, y cuando se encuentre en la posición adecuada, ajustar utilizando la Perilla de bloqueo de altura del manillar (No. 7).

Fijar el manillar (No. 2) en el tubo de ajuste de altura del manillar (No. 4), asegurar con las arandelas (No. 5) y los tornillos (No. 6), y ajustar los tornillos con la llave provista (No. 23).

Conectar el cable sensor al monitor

Alinear el soporte de celular (No. 1) con el agujero del manillar y ajustar con la perilla (No.3).



# PASOS PARA ENSAMBLAR

## PASO 3

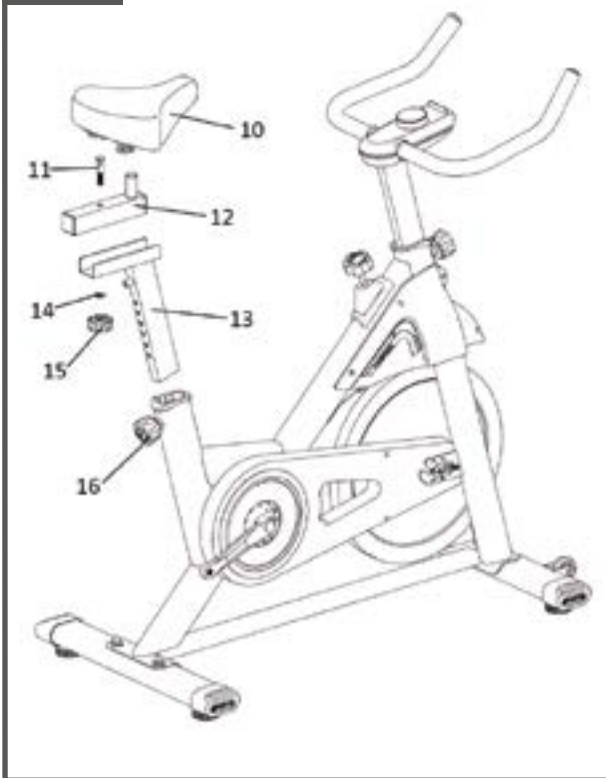
### Instalación del asiento

Desajustar la perilla (No. 16) e insertar el tubo ajuste de altura (No. 13) en la apertura principal. Cuando la altura del tubo de soporte este en la posición idela, ajustar la perilla (No. 16);

Instalar el tubo frontal y trasero del asiento (No. 12) en la apertura superior del tubo ajuste de altura (No. 13), y fijar con los pernos (No. 11), arandelas (No. 14), y perillas (No. 15).

Instalar el asiento (No. 10) sobre el tubo del asiento (No. 12), y utilizar la llave provista (No. 22) para ajustar la tuerca debajo del asiento (No. 10) para fijar el asiento.

### Paso 3



## PASO 4

### Instalación de los pedales derecho e izquierdo

Instalar el pedal (No. 17) en el soporte del cigüeñal, y utilizar la llave provista (No. 22) para ajustarlo.

**Atención:** El pedal izquierdo se ajusta en el sentido contrario de las agujas del reloj, y el pedal derecho se ajusta en el sentido de las agujas del reloj. Por favor no intentar ajustar en la dirección contraria a la correspondiente.

### Paso 4



Una vez armada la bicicleta estática, inspecciónela para asegurarse de que está ensamblado correctamente y de que todo funciona correctamente. Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de utilizar la bicicleta.

## EJERCICIOS SUGERIDOS

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un pre-calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Realice todo el programa al menos dos y preferiblemente tres veces por semana, descansando durante un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

### CALENTAMIENTO

El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Haga calentamiento durante dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico. Realice actividades que aumenten su ritmo cardíaco y calienten los músculos activos. Las actividades pueden incluir caminar rápido, trotar, saltos, saltar la cuerda y correr en el lugar.

### ESTIRAMIENTO

Estirarse mientras sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y nuevamente después de su fuerza o la sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. **NO REBOTE.**



Recuerde consultar con su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento

### ENFRIAMIENTO

El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.

### TONIFICACIÓN DE MÚSCULOS

Para tonificar sus músculos mientras se encuentra en el equipo, usted necesitará aumentar su resistencia. Esto esforzará más los músculos involucrados y puede que no soporte el entrenamiento por el tiempo que a usted le gustaría. Si quiere mejorar su condición física necesita alterar su plan de entrenamiento. Deberá entrenar con naturalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final del entrenamiento deberá aumentar la resistencia haciendo que sus piernas trabajen de manera más intensa.

Posiblemente tenga que reducir la velocidad para mantener su ritmo cardíaco dentro de la zona gris.

### PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es aumentar el esfuerzo que usted pone en el ejercicio. Cuanto más intenso y duradero sea el entrenamiento, más calorías se quemarán. Es lo mismo que al entrenar para mejorar su condición física, la diferencia es el objetivo

**ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO DOMÉSTICO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.**

**NO SE ACEPTAN RECLAMOS POR LOS PRODUCTOS QUE PRESENTEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:**

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



BIOSPORTS