



**FITNESS**

**BICICLETA  
ESTACIONARIA**

**TBE018920CT**

**TELSTAR**

**LA CALIDAD NO CUESTA MÁS**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**ADVERTENCIA:** el ciclo siempre debe colocarse en una superficie nivelada para su uso  
Lea estas instrucciones detenidamente y consérvelas para futuras referencias.

**SOLO PARA USO DOMÉSTICO INTERIOR**

**Advertencias importantes:**

**ADVERTENCIA:** Pueden ocurrir lesiones a los niños pequeños si la bicicleta de ejercicio se opera sin los protectores debidamente ajustados.

**PRECAUCIÓN:**

- La bicicleta de ejercicio, sus protectores y dispositivos de seguridad deben mantenerse regularmente y la integridad de los protectores y dispositivos de seguridad debe inspeccionarse antes de cada uso de esta máquina.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o evitar que use el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- Asegúrese de haber apretado todos los pernos y tuercas de esta máquina antes de comenzar su entrenamiento.

**IMPORTANTE:**

- Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto.
- Tenga en cuenta las señales de su cuerpo que el ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de salud extrema, sensación de mareo, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
- Use el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
- Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
- Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No use el equipo hasta que el problema se haya solucionado.

- Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento.
- El peso máximo del usuario es de 120 kg.
- El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Los sensores de pulso deben usarse solo con fines de disfrute y pueden no ser precisos. Si no se siente bien mientras usa este producto, deje de usarlo inmediatamente y busque asistencia médica.
- Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y / o use asistencia.

## CARACTERÍSTICAS:

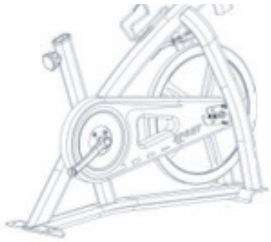


## COMPONENTES - PIEZAS

Verifique si tiene todas las piezas como se detalla a continuación.

Nota: los componentes / piezas pequeños pueden preajustarse a los componentes más grandes para facilitar el armado final.

Verifique cuidadosamente todas las piezas antes de contactarnos con respecto a los componentes faltantes.



1. Cuerpo Principal x1



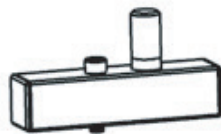
2. Estabilizador Trasero x1



3. Estabilizador Frontal x1



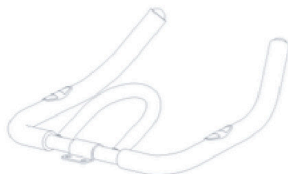
4. Asiento x1



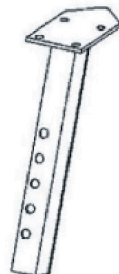
5. Marco ajustable  
del Asiento x1



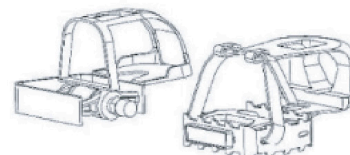
6. Poste para  
ensamblar el asiento  
x1



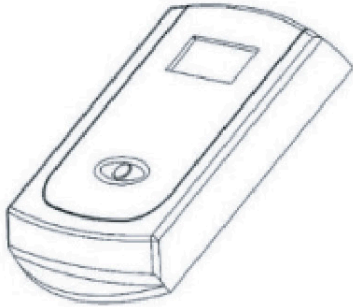
7. Marco del  
Manubrio x1



8. Poste para  
ensamblar el  
Manubrio x1



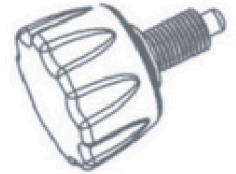
9. Pedales (I/D) Par x1



10. Monitor x1



11. Soporte de Monitor



12. Perilla de bloque M1x2



13. Tuerca de bloqueo N1X1



14. Tornillos S1x4



15. Tornillos Allen T1x4



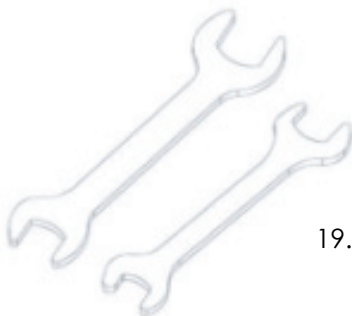
16. Tuercas con cabezal x4



17. Empaque de anillo x8



18. Llave Allen x1



19. Llave de boca abierta x2

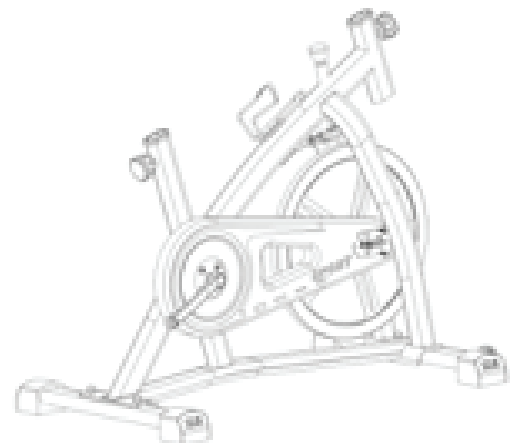
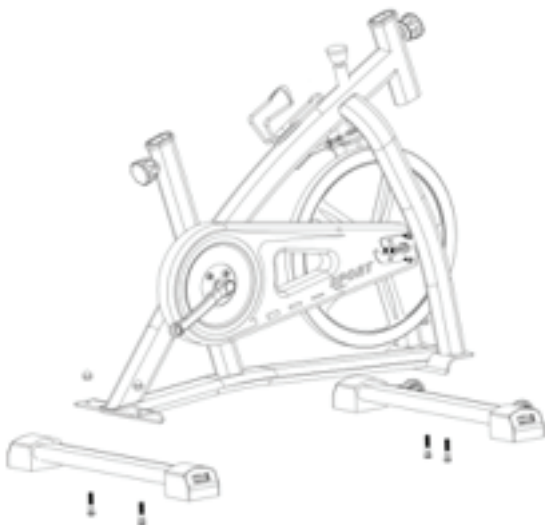
## LISTA DE PARTES:

No	ITEM	CANTIDAD	No	ITEM	CANTIDAD
1	Cuerpo Principal	1	11	Soporte para Monitor	1
2	Estabilizador Trasero	1	12	Perilla de bloqueo M1	2
3	Estabilizador Delantero	1	13	Tuerca de bloqueo N1	1
4	Asiento	1	14	Tornillo S1	4
5	Marco ajustable del Asiento	1	15	Tornillo Allen T1	4
6	Poste para ensamblar el Asiento	1	16	Tuerca	4
7	Marco del Manubrio	1	17	Empaque	8
8	Marco para ensamblar Manubrio	1	18	Llave Allen	1
9	Pedales (I/D) Par	1	19	Llave de boca abierta	2
10	Monitor	1			

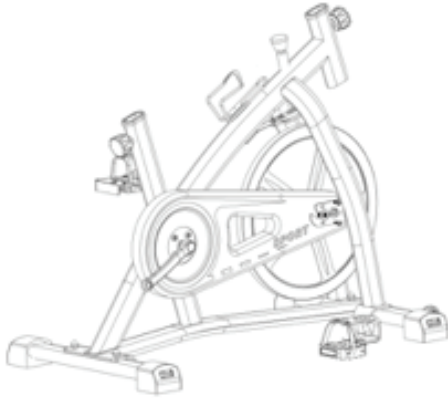
## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

### ENSAMBLAJE DEL ESTABILIZADOR

Divida el estabilizador delantero y el estabilizador trasero, para fijarlos al cuerpo principal con pernos T1 x 4, empaque x 4 y tuercas x 4.



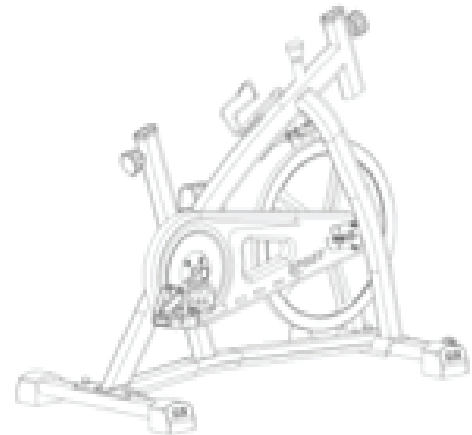
## MONTAJE DE LOS PEDALES (L / R)



PRECAUCIÓN: Intentar apretar los pedales en la dirección incorrecta dañará el hilo y anulará toda garantía.

Apriete el pedal IZQUIERDO girándolo en sentido ANTIHORARIO, y luego apriete la tuerca antiseparación en sentido ANTIGUO.

Apriete el pedal DERECHO girándolo en sentido HACIA LA DERECHA, y luego apriete la tuerca antiseparación en dirección HACIA LA DERECHA.

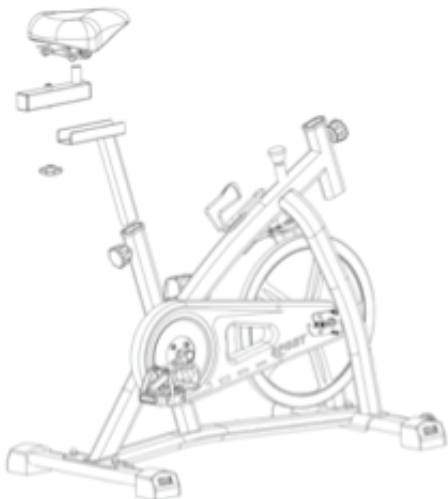


## MONTAJE DEL ASIENTO

Afloje la perilla de bloqueo y extráigala. Inserte el conjunto del poste del asiento en el tubo de apertura posterior y luego apriete la perilla de bloqueo.

Afloje la contratuerca para seleccionar la posición deseada y fije la tuerca.

Coloque el asiento sobre el marco de ajuste y apriete las tuercas de bloqueo del asiento.



## ENSAMBLAJE DE MANIJA Y MONITOR



Afloje la perilla de bloqueo e inserte el conjunto del marco de la manija en el tubo de apertura, y apriete la perilla de bloqueo cuando el marco de la manija esté en la posición deseada.

Fije el soporte del monitor al marco de la manija y conecte el monitor. Proceda a conectar los cables del sensor al monitor.

**PRECAUCIÓN:** No aplaste los cables.



## Instrucciones de operación

### Ajuste de resistencia

- La resistencia al pedaleo se controla mediante la perilla de tensión ubicada debajo del manubrio. Para aumentar la resistencia, gire la perilla de tensión en sentido horario. Para reducir la resistencia, gire la perilla de tensión en sentido antihorario.
- PRESIONE LA PERILLA DE TENSIÓN PARA USAR COMO FRENO DE EMERGENCIA

### Ajuste de asiento

- Ajuste adecuadamente el asiento para garantizar la máxima eficiencia y comodidad del ejercicio. La posición más apropiada del asiento es que el ciclista tenga una rodilla ligeramente doblada cuando un pedal está en un ángulo de 90 grados con respecto al suelo.
- Para ajustar la altura del asiento, simplemente suelte la perilla ajustable, luego mueva el asiento hacia arriba o hacia abajo a la altura requerida y vuelva a apretar la perilla.
- Para ajustar la posición del asiento, suelte la perilla ajustable, mueva el asiento hacia atrás o hacia adelante a la posición adecuada y luego vuelva a apretar la perilla.



### Ajuste del manubrio

Para ajustar la altura del manubrio, simplemente suelte la perilla ajustable, luego ajuste la barra a la altura requerida y vuelva a apretar la perilla.

### Ajuste de cadena

- La cadena de la bicicleta se ha preajustado y no debe requerir atención inmediata.
- El uso continuo de la bicicleta puede hacer que la cadena se estire o se afloje, lo que requiere un ajuste.
- Para ajustar la cadena, afloje las tuercas a ambos lados del eje principal. Ajuste la cadena y luego vuelva a apretar los pernos y tuercas en los dos lados del eje.

### MONITOR DE EJERCICIO

**PRECAUCIÓN:** Las lecturas de la computadora deben usarse como una guía aproximada para el ejercicio y no deben considerarse como médicamente precisas.

#### Funciones de botón:

- **Modo:** presione para seleccionar la función y mantenga presionado durante 4 segundos para restablecer
- **Escanear:** escanea automáticamente cada función
- **Tiempo:** tiempo total de ciclismo hasta 99.59
- **Velocidad:** velocidad total de hasta 999.9 km / ho ML / H. El valor se mantendrá constantemente en el monitor
- **Distancia:** distancia total en bicicleta de hasta 99,9 km o millas desde 0.
- **Calorías:** consumo de calorías de valor máximo de 999.9 calorías.
- **Pulso** (si corresponde): muestra la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Coloque el clip de oreja en su lóbulo izquierdo antes de monitorear el pulso. Para obtener un pulso más preciso, frótese el lóbulo de la oreja 15 veces antes de abrocharse.

#### Nota:

- Una vez que el ejercicio se haya detenido, aparecerá una señal de alto en la esquina superior izquierda.
- La unidad de visualización se apagará si el producto no se utiliza durante más de 4 minutos.
- El monitor se puede encender presionando el botón o pedaleando
- Si el monitor no muestra la información correcta, vuelva a instalar las baterías para reparar.
- Especificaciones de la batería: 1.5V UM-3 o AA (2 piezas)

## Solución de problemas

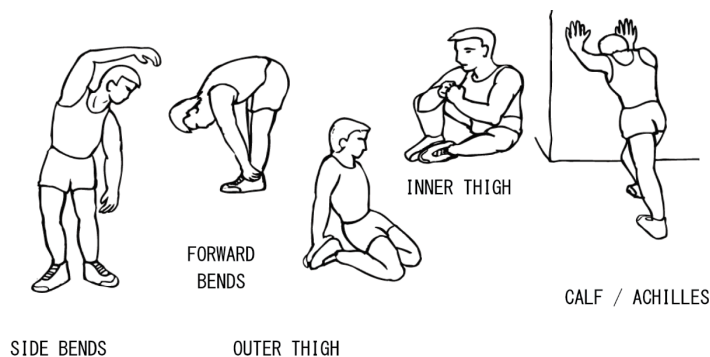
- Cambio de la batería de la computadora: deslice la computadora del soporte de la computadora, retire la cubierta de la batería en la parte posterior de la consola y retire las baterías. Reemplace con 2 pilas AA. Vuelva a colocar la cubierta de la consola y deslice la computadora de nuevo al soporte de la computadora.
- La computadora no funciona correctamente: si su computadora no funciona correctamente, verifique el cable del sensor inferior para asegurarse de que esté conectado al cable del sensor superior y asegúrese de que el cable del sensor superior esté enchufado a la computadora. Cuando haya verificado lo anterior, y si la computadora aún no funciona, asegúrese de que las baterías estén instaladas correctamente en la computadora y que las baterías aún estén funcionando.

## Instrucciones de ejercicio

El uso de su Spin Bike le brinda varios beneficios, como mejorar su estado físico, tonificar los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, puede ayudarlo a perder peso.

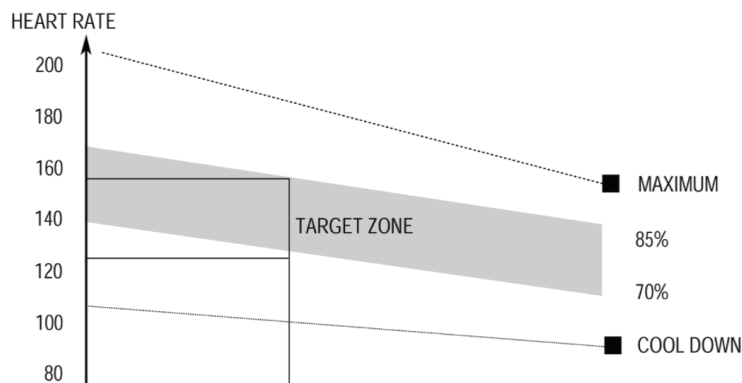
### 1. Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y los músculos funcionen correctamente. Ayuda a prevenir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento como se muestran a continuación. Cada ejercicio debe mantenerse durante 30 segundos. Haga movimientos lentos y estire de a poco. Si duele, frene automáticamente y consulte a su médico.



## **2. Etapa de Ejercicio intenso**

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa debería durar 12 minutos aproximadamente.

## **3. Estapa de Ejercicio liviano**

Esta estapa es dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen un poco. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitarse tres veces a la semana.

### **Tonificación muscular**

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su esta físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

### **Pérdida de peso**

Los importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayudan.

### **Uso**

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo que hace que una haga mayor o menor fuerza.

- Para obtener los mejores resultados, ajuste la tensión mientras la bicicleta está en uso.



**TELSTAR**

**LA CALIDAD** NO CUESTA MÁS

[www.calidadtelstar.com](http://www.calidadtelstar.com)