

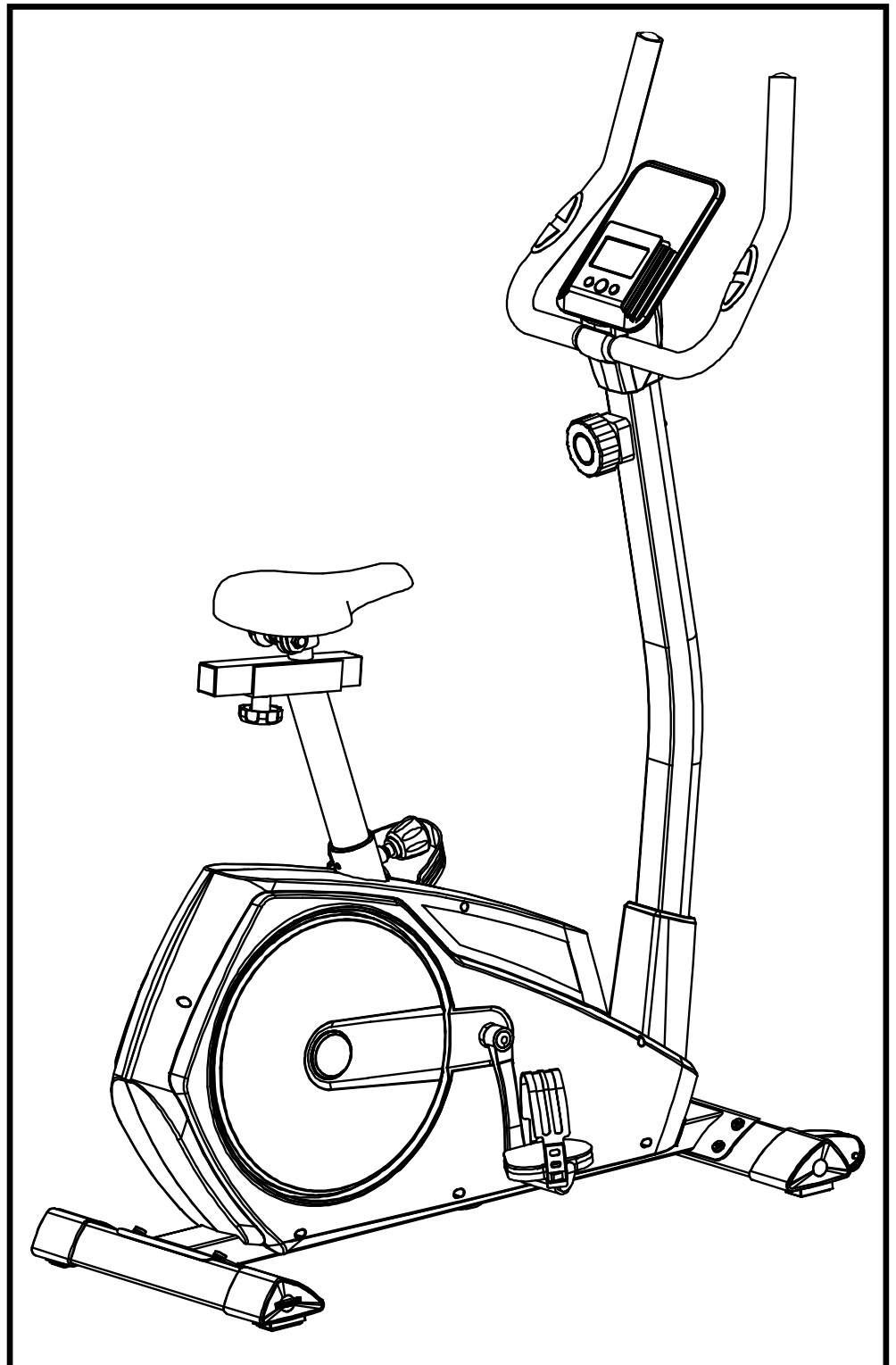
BC-6800D-H

BICICLETA

ESTÁTICA

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



www.bodysculpture.com.es

INDICE

<i>Información sobre seguridad</i>	1
<i>Esquema de piezas incluidas</i>	2
<i>Lista de partes</i>	3
<i>Instrucciones de montaje</i>	4~6
<i>Instrucciones de ejercicios</i>	7~8
<i>Consola de ejercicios</i>	9~10
<i>Notas</i>	10

Información importante de seguridad

Guarde este manual en un lugar seguro como referencia para futuras consultas.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurar que todos los usuarios del equipo están informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que podría crear un riesgo para su salud y seguridad, o le impiden utilizar el equipo correctamente.
El consejo del médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su corazón. Tasa, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Séa consciente de las señales de su cuerpo. 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 aliento extrema, sensación de mareos, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones
Debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
5. Use el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de usar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si es regularmente examinado por daños y / o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso, mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante el uso, detengase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido rectificado
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que puede quedar atrapada en el equipo o que pueden restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C.
Adecuado para uso doméstico, sólo en el hogar. Peso máximo del usuario: 125kg.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse. la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento apropiadas y / o use asistencia

LISTA DE PARTES					
PART NO.	DESCRIPCION	CDAD	PART NO.	DESCRIPCION	CDAD
1	Marco principal	1	20	Controlador de tensión	1
2	Tapa de extremo redondo	2	21L/R	Pedal (L / R)	1pr
3	Empuñadura de espuma para manillar	2	22L/R	Manivela (L / R)	1pr
4	Computadora	1	23L/R	Tapa trasera	1pr
5	Manillar	1	24	Estabilizador trasero	1
6	Tapa delantera del manillar	1	25	Tornillo Cruzado M5X10	4
7	Allen Bolt M8X18	16	26	Ensillar	1
8	Cable del sensor de pulso	2	27	Perilla Pop-pin	1
9	Tapa del manillar trasero	1	28	Buje de sillín	1
10	Tornillo de rosca cruzada ST4.2X18	3	29	Poste de silla de montar	1
11	Poste del manillar	1	30	Perilla Tuerca M10	1
12	Cable del sensor de extensión	1	31	Arandela plana d10	1
13	Guardia protectora	1	32	Tapa final cuadrada	2
14	Cable del sensor inferior	1	33	Control deslizante en forma de U	1
15	Arandela plana d8	12	34	Poste de silla horizontal	1
16L/R	Tapa frontal	1pr	35	Arandela de arco d5	1
17	Tornillo de rosca cruzada ST4.2X18	4	36	Tornillo cruzado M5X55	1
18	Estabilizador Delantero	1	37	Cable de tensión	1
19	Arandela de resorte d8	16			

NOTA:

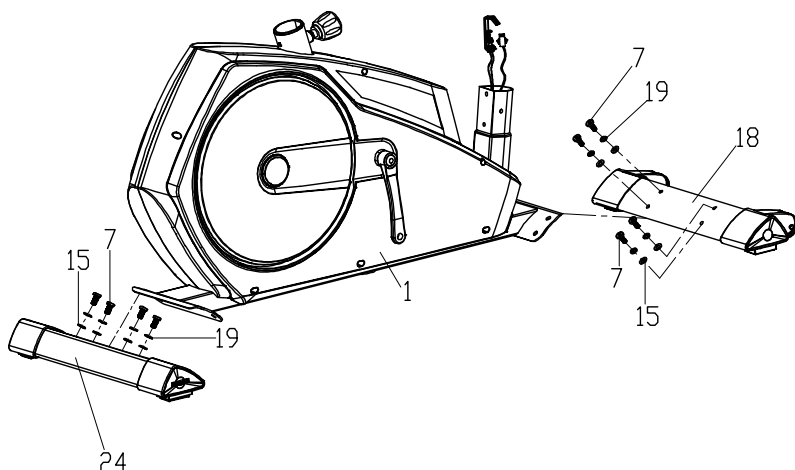
La mayoría de la piezas de ensamblaje enumerado se ha empaquetado por separado, pero algunas piezas se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente quite y vuelva a instalar la pieza según sea necesario el ensamblaje.

Consulte los pasos de montaje individuales y tome nota de todas las piezas preinstaladas.

PREPARACIÓN: Antes del montaje, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo; Use las herramientas proporcionadas para ensamblar; Antes del montaje, verifique si todas las piezas necesarias están disponibles.

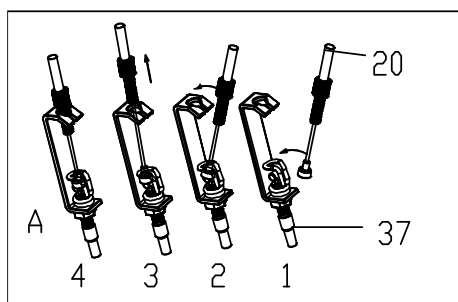
Se recomienda encarecidamente que esta máquina sea ensamblada por dos o más personas para evitar posibles lesiones.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



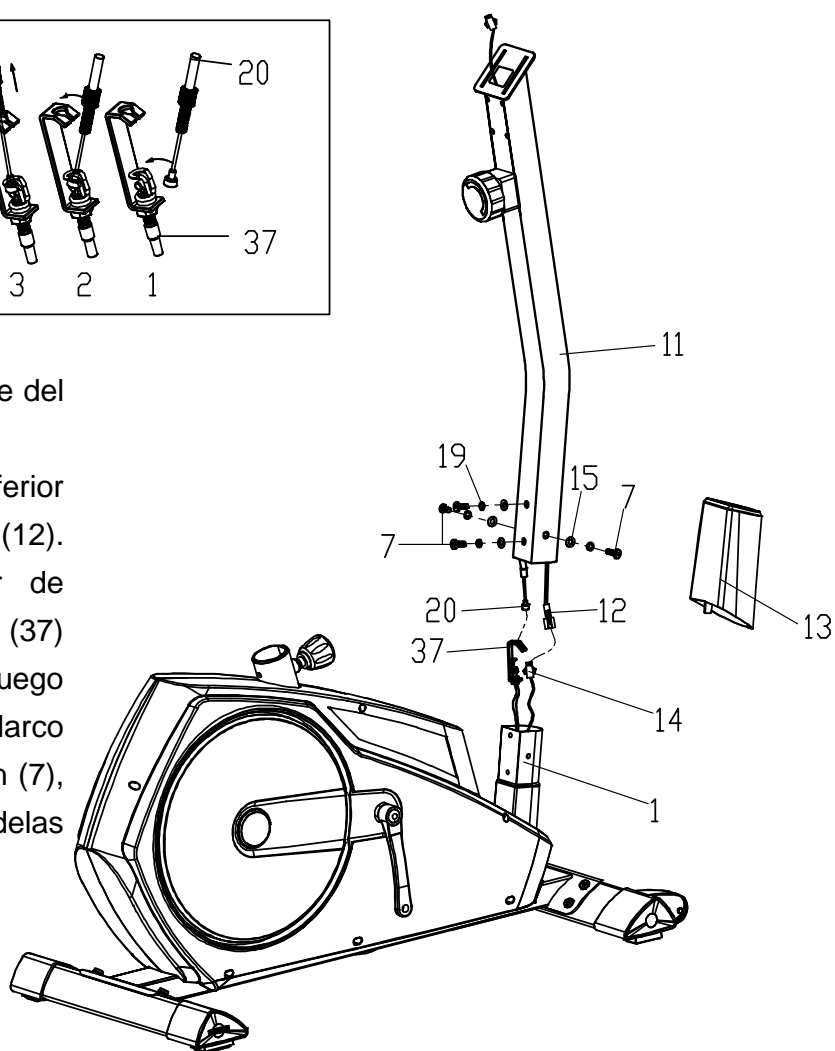
PASO 1

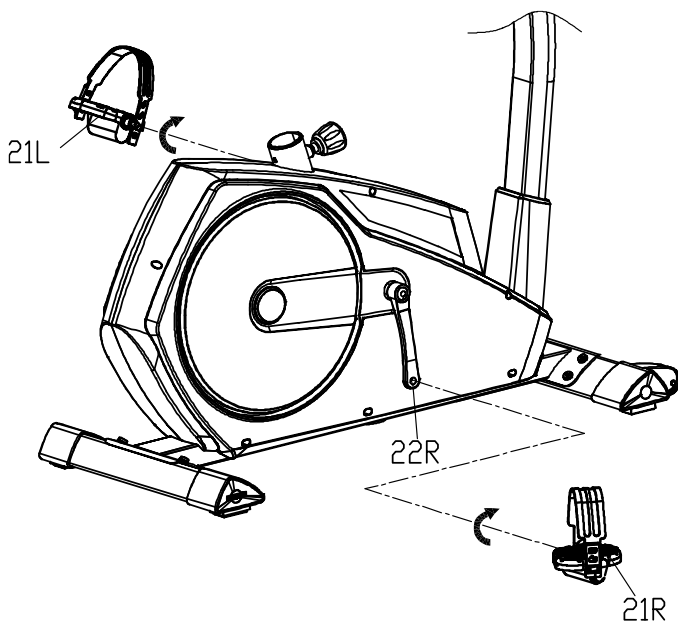
Conecte el Estabilizador Delantero (18) y el Estabilizador Trasero (24) al Marco Principal (1) con los Pernos Allen (7), Arandelas de Arco (19) y Arandela Plana (15) respectivamente.



PASO 2

1. Deslice el protector (13) en el poste del manillar (11).
2. Conecte el cable del sensor inferior (14) al cable del sensor de extensión (12). Conecte el cable del controlador de tensión (20) con el cable de tensión (37) como se muestra en la imagen A, y luego fije el poste del manillar (11) en el Marco Principal (1), usando los Pernos Allen (7), Arandelas de Resorte (19) y Arandelas Planas (15) como se muestra.
3. Deslice hacia abajo el protector protector (13) y ajústelo en el lugar.





PASO 3

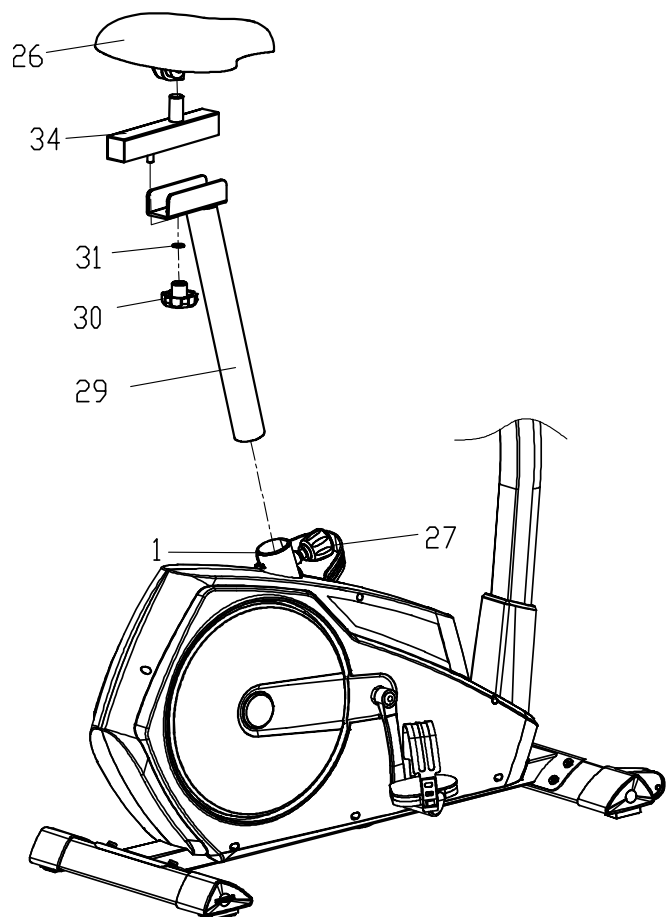
Conecte los pedales (21L / R) a las bielas (22L / R) respectivamente, vistos desde la posición de ejercicio del piloto. Siempre asegúrese de que los pedales estén bien apretados antes de cualquier ejercicio.

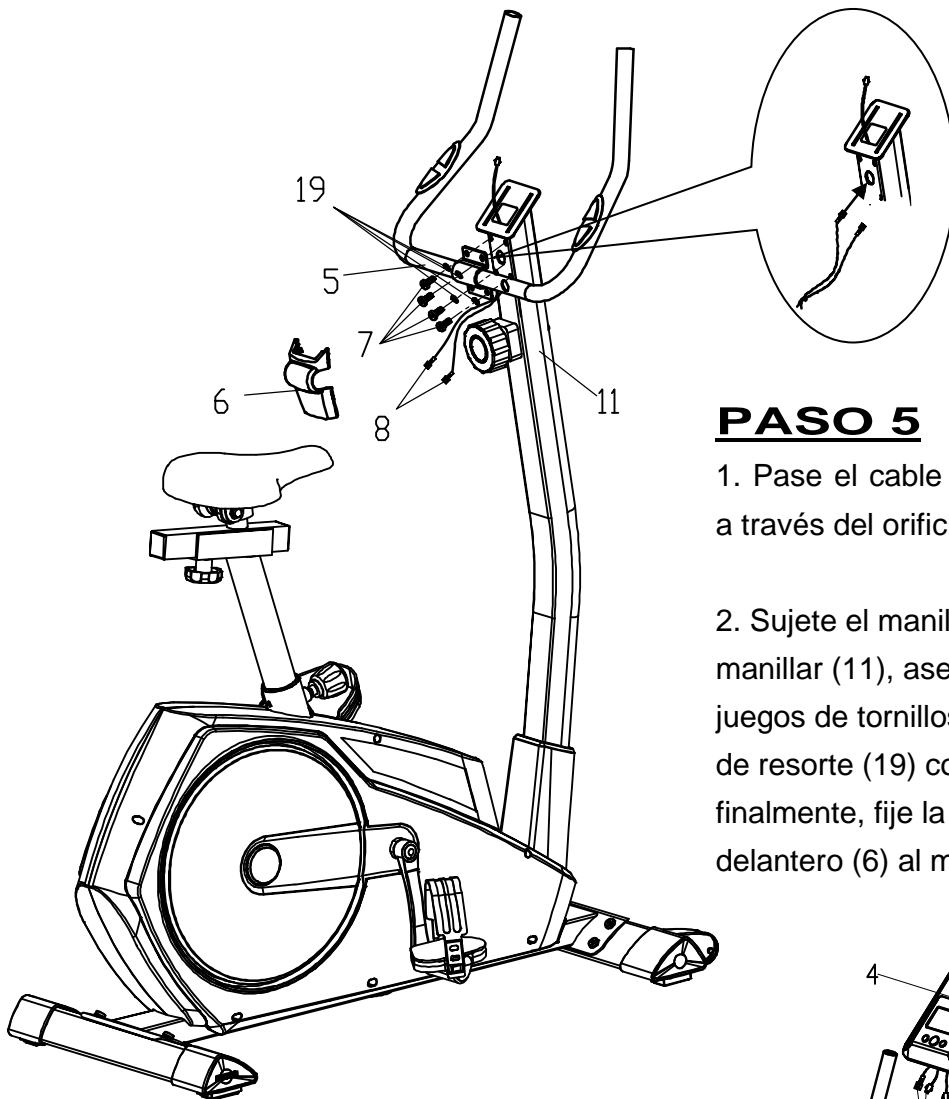
Nota: Ambos pedales están etiquetados como L para la izquierda y R para la derecha. Para apretar, gire el pedal izquierdo en sentido antihorario y el pedal derecho en sentido horario.

PASO 4

1. Fije el sillín (26) al poste del sillín horizontal (34), asegure el tornillo y la tuerca debajo de la montura con una llave.
2. Y luego coloque el poste del sillín horizontal (34) en el poste del sillín (29), asegurado con la arandela plana (31) y la tuerca de la perilla (30) como se muestra.
3. Inserte el poste del sillín (29) en el marco principal (1), asegurado con la perilla (27) a la altura adecuada como se muestra.

Nota: Asegúrese de que el sillín (26) esté firmemente sujeto al poste horizontal del sillín (34) antes de hacer ejercicio.





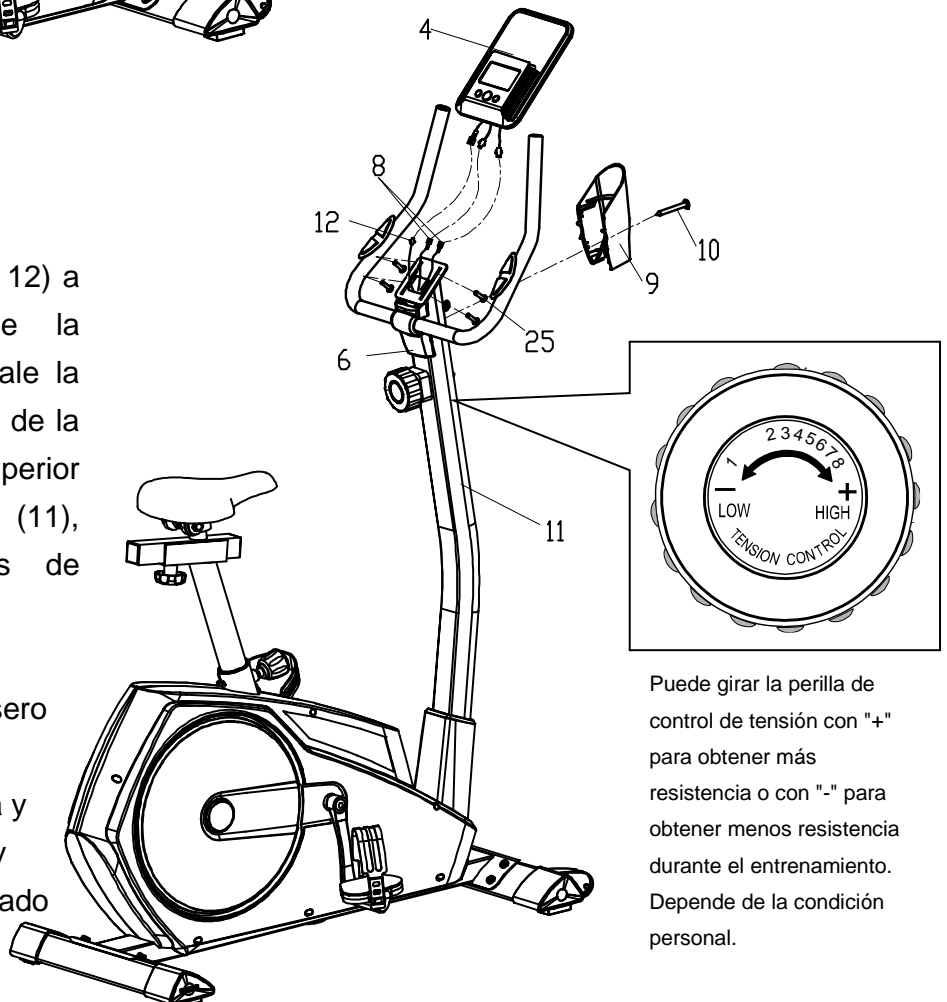
PASO 5

1. Pase el cable del sensor de pulso (8) a través del orificio.
2. Sujete el manillar (5) al poste del manillar (11), asegurado con los 4 juegos de tornillos allen (7) y arandelas de resorte (19) como se muestra. finalmente, fije la cubierta del manillar delantero (6) al manillar.

PASO 6

Conecte todos los cables (8 y 12) a los cables que salen de la computadora (4) y luego instale la computadora (4) en el soporte de la computadora en la parte superior del poste del manillar (11), asegúrelo con los tornillos de Estrella. (25).

Fije la cubierta del manillar trasero (9) al poste del manillar (11), coloque las cubiertas delantera y trasera (6 y 9) correctamente, y luego fíjelas con el tornillo cruzado (10).



Puede girar la perilla de control de tensión con "+" para obtener más resistencia o con "-" para obtener menos resistencia durante el entrenamiento. Depende de la condición personal.

INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS

El uso de su BICICLETA ESTÁTICA le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

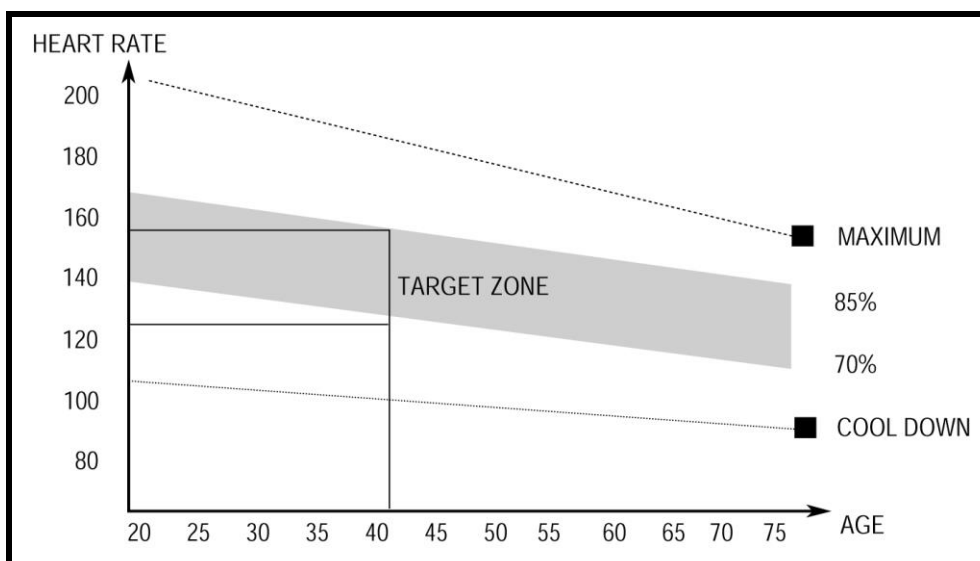
1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o sobrecargue sus músculos en extremo - si le duele, PARE.



2. Fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que se realiza el mayor esfuerzo. Después de su uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos del corazón en la zona de objetivo (target) que se muestra en el gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

Con esta fase se pretende que el Sistema Cardio-vascular y los músculos bajen el ritmo. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir el tempo, continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sobrecargar sus músculos en el estiramiento.. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible debe espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras está en su **PRO RACING BIKE**, deberá tener la resistencia establecida bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar durante el tiempo que desee. Si también está tratando de mejorar su estado físico, es posible que deba modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia haciendo que sus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que realice. Cuanto más duro y más largo trabaje, más calorías quemará. Esto es efectivamente lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

SEGURIDAD

1. Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de iniciar su ciclo; apriete las tuercas y tornillos sueltos.
2. Siempre consulte a su médico antes de participar en cualquier programa de ejercicio.
3. Use ropa cómoda mientras hace ejercicio.
4. No permita que los niños se acerquen a la bicicleta, ya sea que esté en uso o no.
5. No haga ejercicio dentro de las 2 horas posteriores a una comida abundante, ni una hora antes.
6. El ejercicio debe detenerse si ocurre cualquiera de lo siguiente: náuseas, temblores, falta de aliento extrema, ritmo cardíaco excesivamente rápido, dolor de cabeza o dolores en el pecho. Se debe consultar a su médico si persiste alguno de los síntomas de molestia.

USO

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento. Hay 7 agujeros en la tija del asiento que permiten un rango de alturas. Una vez que se ha elegido la altura correcta, vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriete.

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia lo hace más fácil. Para mejores resultados, ajuste la tensión mientras la bicicleta está en uso.

COMPUTADORA DE EJERCICIOS

FUNCIÓN DE LOS BOTONES

MODE:

Elija cada función presionando la tecla de modo, en el modo de escaneo, presione la tecla de modo puede bloquear la función actual.

SET ▲:

Presione la tecla "SET" para establecer el valor del primer destello y luego presione para establecer el valor para configurar cada valor de ejercicio de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS.


Mantenga presionado el botón para acelerar la configuración.

Rango de configuración de TRM: 0: 00 ~ 99: 00 (cada incremento es 1:00)

Rango de configuración DIST: 0.0 ~ 999.0 (cada incremento 1.0KM)

Rango de ajuste de CAL 0.0 ~ 999.0 (cada incremento 1.0)

Rango de ajuste de PULSO 0-40-240BPM

RESTAURAR  : en condiciones de configuración, presione la tecla de reinicio una vez para restablecer las cifras de la función actual.

FUNCIONES

SCAN: La secuencia de visualización: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. En el modo de escaneo, presione la tecla de modo para elegir otra función. Escanee automáticamente a través de cada modo en secuencia cada 6 segundos.

SPEED: Muestra la velocidad de entrenamiento actual, el máximo es de 999.9 km / h.

TIME: Acumula tiempo de entrenamiento de 0:00 a 99:00.

DIST: Acumula la distancia total desde 0.0 hasta 999.9 km.

CAL: Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0.0 CAL hasta el máximo de 999.9 CAL.

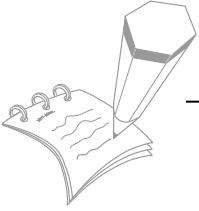
(Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio que no se pueden usar en el tratamiento médico).

PULSE: Con la señal de pulso activada durante 5 segundos, se mostrará el pulso actual.

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio de inmediato "

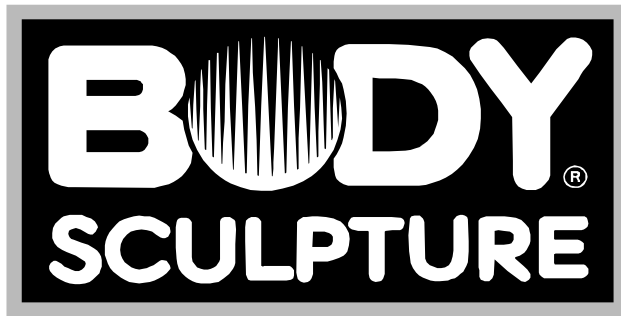
NOTA

1. Si no hay señal transmitida a la computadora durante 4 minutos, la computadora apagará la pantalla LCD automáticamente y todos los valores de las funciones se guardarán.
2. Especificaciones de la batería del monitor: 1.5V UM-4 O AAA (2PCS)
3. Si la computadora se muestra anormalmente, reinstale la batería e intente de nuevo.
4. Cuando la pantalla LCD es débil, significa que las baterías deben cambiarse.
5. **ADVERTENCIA! Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio de inmediato "**



NOTAS DE LOS EJERCICIOS

Use este espacio para registrar sus progresos en las rutinas de ejercicios



S I N C E 1 9 6 5