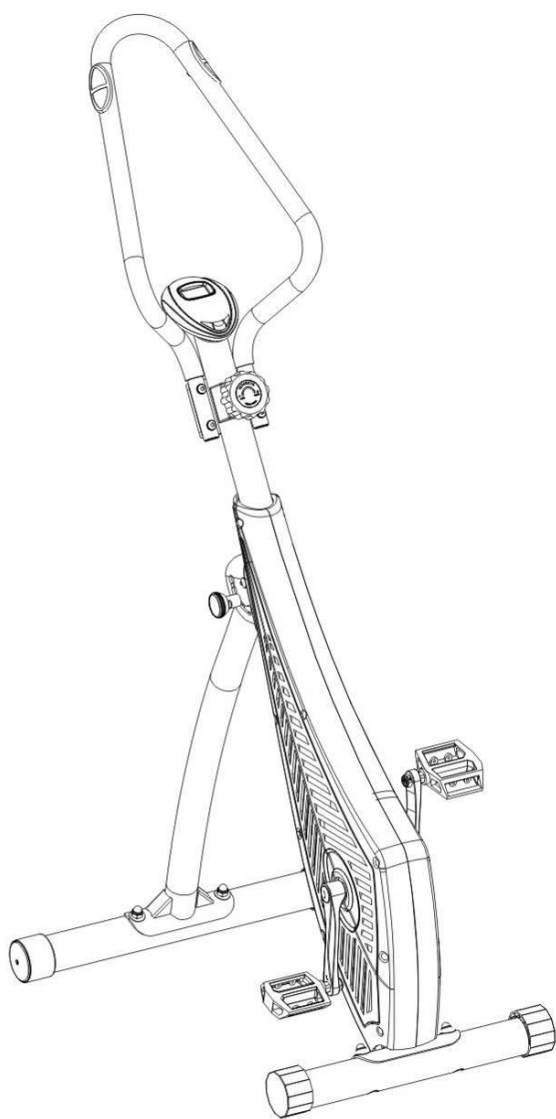




Bicicleta de Ejercicio Escaladora Vertical con Inclinación de Plancha SF-B0419

MANUAL DEL USUARIO



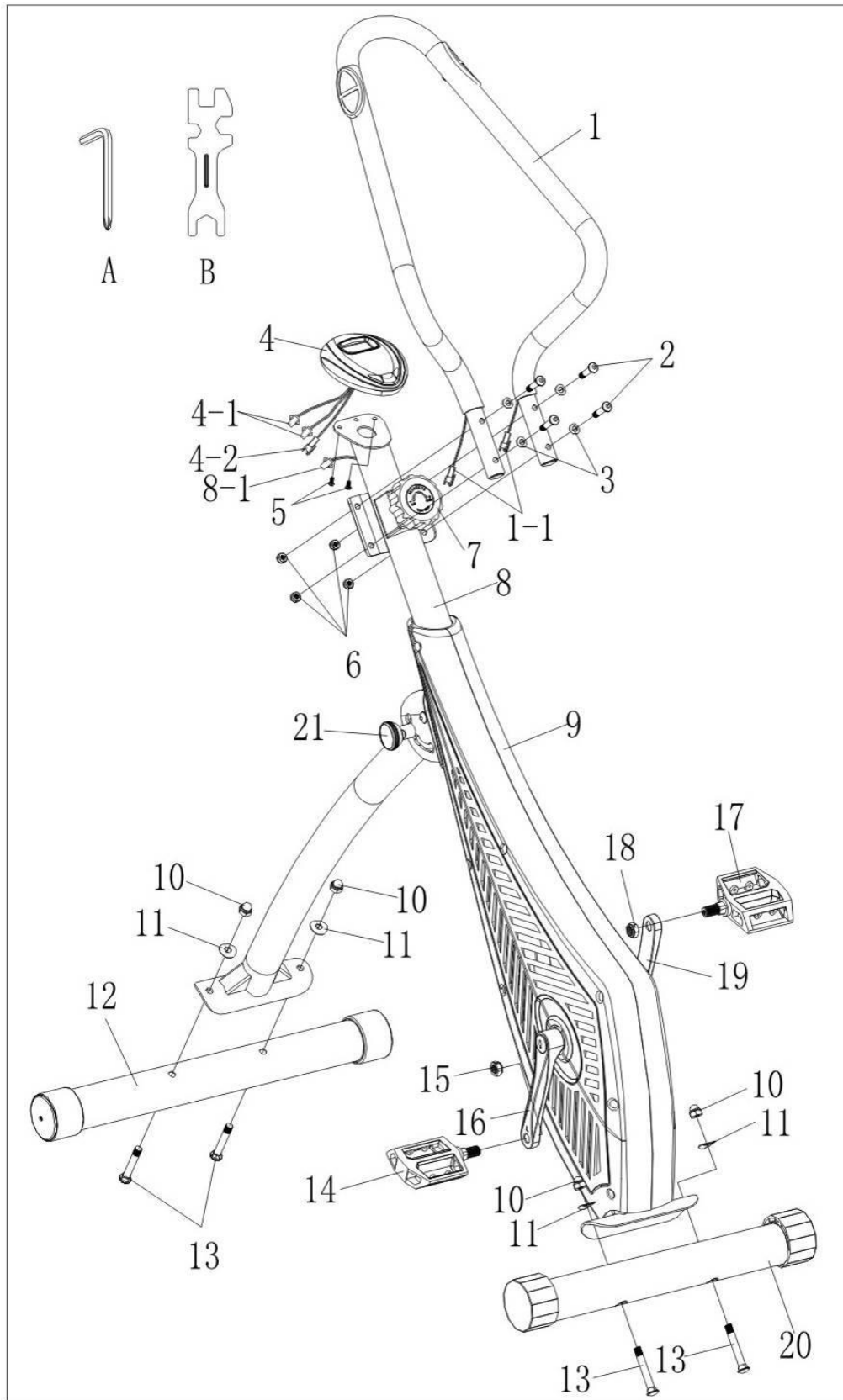
IMPORTANTE: Lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve el manual del propietario para referencia futura. Para Servicio al cliente, comuníquese a: support@sunnyhealthfitness.com

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD
























Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente 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 aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Se recomienda que lubrique todas las piezas móviles mensualmente.
7. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
8. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
9. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
10. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 250 libras (115 kgs).
11. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
13. Su producto está diseñado para ser usado en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
14. ¡Este equipo está diseñado solo para ser usado en interiores y residencial! ¡No es para uso comercial!

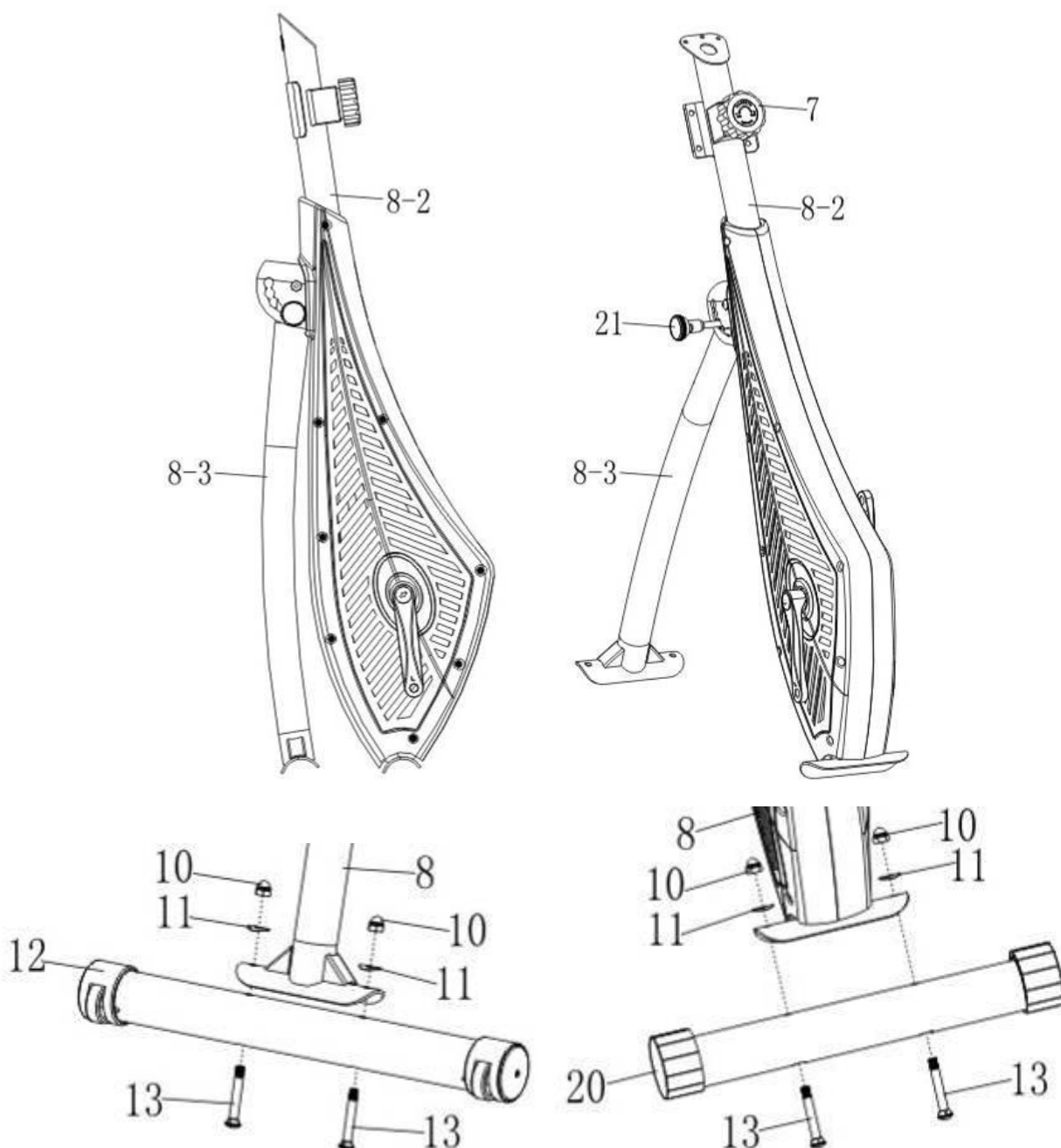
DIBUJO DETALLADO



LISTA DE PIEZAS

No .	Pieza	Descripción	Cant .	No .	Pieza	Descripción	Cant .
1		Manubrio	1	10		Tuerca Ciega	4
				11		Arandela	4
2		Tornillo	4	12		Estabilizador Delantero	1
3		Arandela	4	13		Perno	4
4		Medidor	1	14	 IZQ	Pedal Izquierdo	1
5		Tornillo	2	15	 IZQ	Tuerca (Para Pedal Izq)	1
6		Tuerca	4	16	 IZQ	Manivela Izquierda	1
7		Perilla de Tension	1	17	 DER	Pedal Derecho	1
8		Marco Principal	1	18	 DER	Tuerca (Para Pedal Der)	1
				19	 DER	Manivela Derecha	1
				20		Estabilizador Trasero	1
				21		Perilla de Ajuste	1
9		Cubierta	2	A		Llave Allen	1
				B		Llave	1

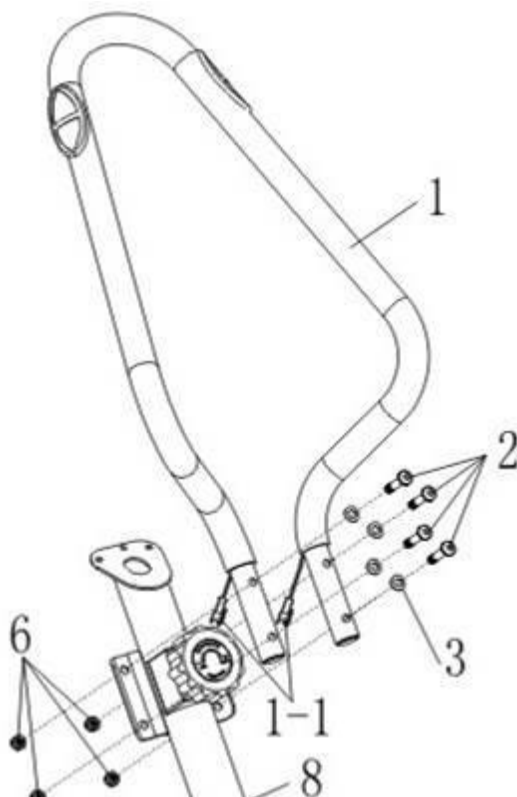
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 1:

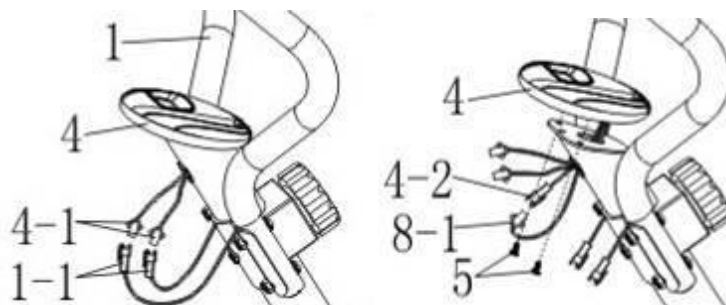
Afloje y quite la **Perilla de Ajuste (N ° 21)** y despliegue la **Marco Principal (N ° 8)**. Vuelva a insertar y apriete la **Perilla de Ajuste (No. 21)**. Conecte los **Estabilizadores Delanteros y Traseros (N ° 12 y N ° 20)** al **Marco Principal (N ° 8)** utilizando **4 Pernos (N ° 13)**, **4 Arandelas (N ° 11)** y **4 Tuercas de Ciegas (N ° 10)**. Apretar usando la **llave (B)**.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 2:

Conecte la **Manubrio (N ° 1)** al **Marco Principal (N ° 8)** usando 4 **Tornillos (N ° 2)**, 4 **Arandelas (N ° 3)** y 4 **Tuercas (N ° 6)**. Apriete con la **llave allen (A)** y la **llave (B)**.



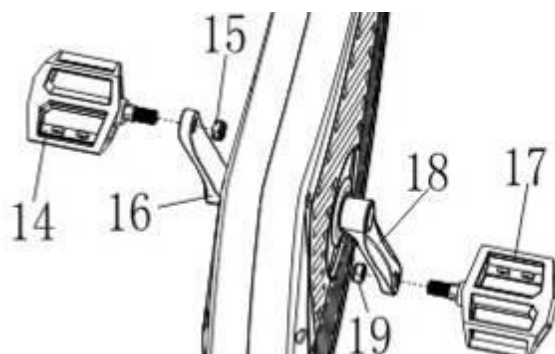
PASO 3:

Inserte los **Cables del Medidor (No. 4-1 y 4-2)** a través del orificio del soporte del medidor ubicado a lo largo del extremo superior del **Marco Principal (No. 8)**.

Conecte el **Cable del Medidor (n. ° 4-2)** al **Cable de Conexión (n. ° 8-1)**, luego coloque y fije el **Medidor (n. ° 4)** al soporte del medidor ubicado en la parte superior del **Marco Principal (n. ° 8)** usando 2 **Tornillos (n. ° 5)** y **llave allen (A)**.

Conecte los **Cables del Sensor de Pulso (n. ° 1-1)** del manubrio a los **Cables del Medidor (n. ° 4-1)**.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 4:

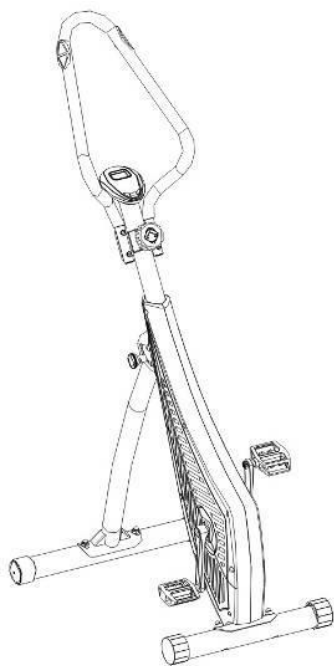
Conecte los **Pedales Izquierdo y Derecho (n.º 14 y n.º 17)** a los brazos de **Manivela Izquierdo y Derecho (n.º 16 y n.º 19)**. Antes de comenzar, inmovilice los brazos de la manivela girando la perilla de tensión completamente hacia la derecha.

Pedal Izquierdo: Alinee el **Pedal Izquierdo (n.º 14)** con el brazo de la **Manivela Izquierda (n.º 16)** a 90 grados. Inserte suavemente el pedal en el brazo de la biela, gire el pedal en sentido **hacia izquierda** lo más que pueda con la mano. Use la **Tuerca (n.º 15)** (Tuerca del Pedal Izquierdo) para asegurar el Pedal Izquierdo, apriételo con la **Llave (B)**. (El pedal izquierdo está marcado con "L").

Pedal Derecho: Alinee el **Pedal Derecho (n.º 17)** con el brazo de la **Manivela Derecha (n.º 19)** a 90 grados. Inserte suavemente el pedal en el brazo de la biela, gire el pedal en el sentido **hacia derecha** lo más apretado posible con la mano. Use la **Tuerca (n.º 18)** (Tuerca del Pedal Derecho) para asegurar el Pedal Derecho, apriete con la **Llave (B)**. (El pedal derecho está marcado con "R").

PASO 5:

¡El armado está completo!



MONITOR DE EJERCICIO

Nuestra consola computarizada en Sunny Magnetic Cycling Trainer le permite al usuario personalizar un entrenamiento personalizado al monitorear su progreso. Durante un entrenamiento, la consola mostrará alternativamente y repetidamente su tiempo, velocidad, distancia, odómetro y pulso. Con nuestra consola fácil de usar, el usuario puede realizar un seguimiento eficiente de sus progresos de condición física de un entrenamiento a otro.

TECLA DE FUNCIÓN:

1. **MODO:** Para seleccionar su modo de especificación y / o encender la consola de visualización

FUNCIONES Y ESPECIFICACIONES:

1. **ESCANEAR** - Muestra repetidamente todas las funciones de forma alternativa (en el siguiente orden)

2. **TIEMPO** - Cuenta el tiempo total transcurrido (cuenta hasta 99:59 MIN.)

3. **VELOCIDAD** - Muestra su velocidad actual de pedaleo (00.00 hasta 999.9 KM / H o MPH)

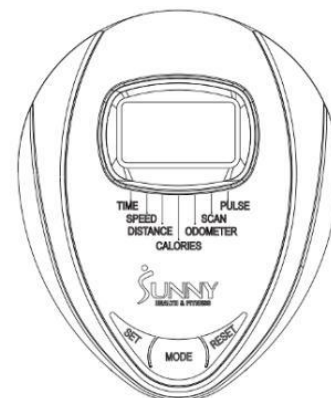
4. **DISTANCIA** - Mide la distancia total recorrida (0.00-999.99 Kilómetro o Millas)

5. **ODÓMETRO** - Cuenta la distancia total acumulada.

6. **CALORÍAS:** la tasa de calorías quemadas por hora (0.0-999.9 KCAL)

7. **PULSE** - Muestra la frecuencia cardíaca detectada en latidos por minuto (40-240 BPM)

* Para medir su frecuencia cardíaca, coloque la palma de sus manos sobre ambas almohadillas de contacto y espere 30 segundos para una lectura precisa.



CÓMO UTILIZAR:

1. AUTO ENCENDIDO / APAGADO:

Comience a pedalear o presione el botón MODE para encender la consola. Una vez que la consola de visualización está encendida, permanecerá activa mientras está en movimiento. La consola de visualización se apagará automáticamente cuando haya alcanzado aproximadamente 4 minutos sin ningún movimiento.

2. RESTABLECER:

Para restablecer la consola de visualización, mantenga presionado el botón MODE durante 3 segundos. También puede reiniciar la consola quitando las baterías.

3. MODO DE BLOQUEO:

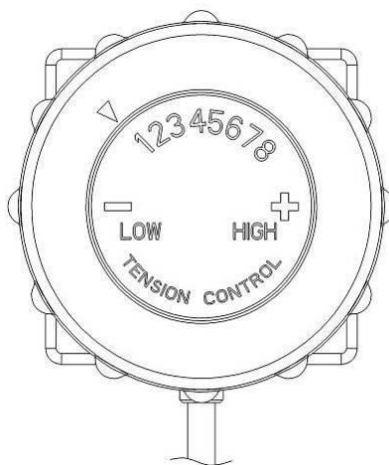
En LOCK MODE, la consola solo mostrará la estadística deseada. Para seleccionar la configuración LOCK MODE, presione la tecla MODE cuando el puntero esté en la función que desea seleccionar.

4. **BATERÍA / RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** La consola de visualización utiliza dos pilas AA. Si la pantalla parece incorrecta o se vuelve difícil de leer, intente instalar baterías nuevas antes de contactar a nuestro servicio al cliente.

OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO

1. Lea todas las instrucciones antes de armar el equipo. Durante el montaje y uso, asegúrese de seguir todas las instrucciones con cuidado, ya que cualquier técnica de uso o montaje inadecuada puede provocar lesiones o daños al equipo.
2. El régimen de ejercicio sugerido para obtener resultados óptimos es de 10 a 15 minutos por día, al menos tres veces por semana.
3. Antes de comenzar a hacer ejercicio, siempre inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las partes móviles, así como el hardware, estén bien aseguradas y en buenas condiciones.
4. Para ajustar el nivel de tensión, gire la **Perilla de Tensión (Nº 7)** hacia la izquierda o hacia la derecha y alinee la flecha al nivel de tensión preferido como se muestra a continuación. Esta máquina contiene 8 niveles diferentes de tensión, siendo el nivel 1 el más bajo y el nivel 8 el más alto.

Gire la perilla de tensión hacia la izquierda para disminuir el nivel de tensión, gire la perilla de tensión hacia la derecha para aumentar el nivel de tensión.

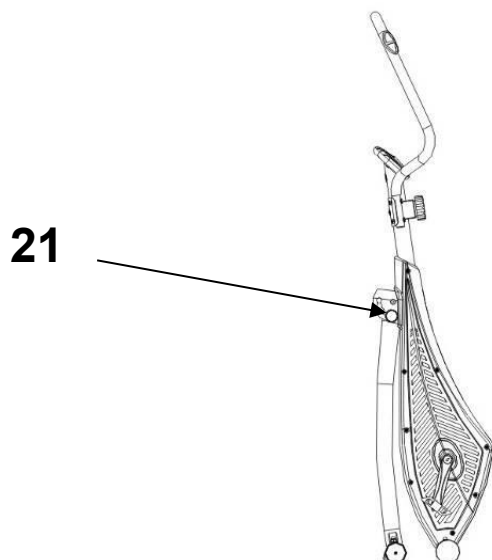


MANTENIMIENTO:

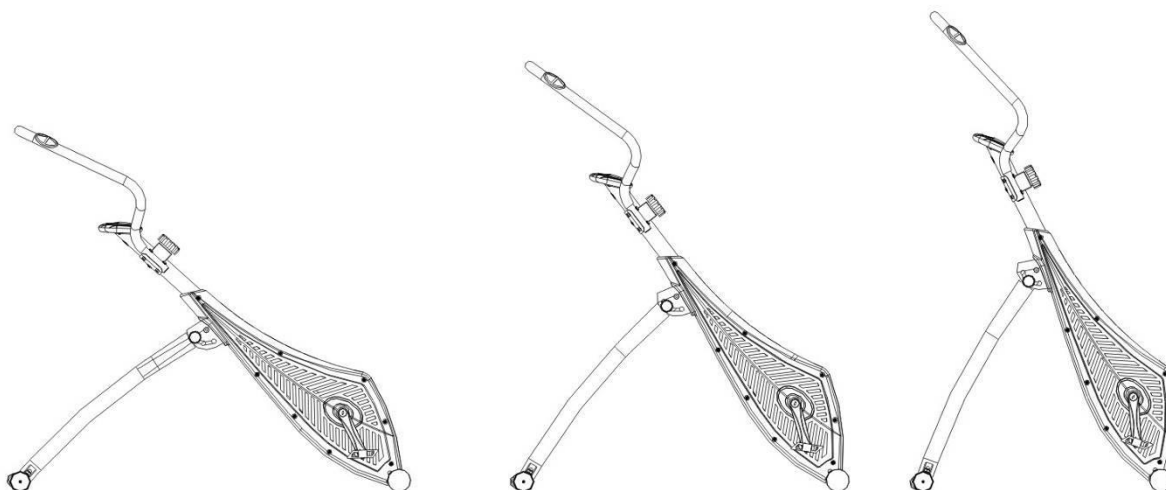
Solo use un paño seco para limpiar suavemente la bicicleta. Se recomienda que limpie la bicicleta después de cada uso. Guarde la bicicleta en un área seca; no deje la bicicleta al aire libre ya que la exposición prolongada al clima extremo causará daños a las piezas y afectará la función.

INSTRUCCIONES PLEGABLES

Para doblar la bicicleta, retire la **Perilla de Ajuste (N. ° 21)** del **Marco Principal (N. ° 8)** y empuje las barras estabilizadoras delantera y trasera hacia adentro, una hacia la otra, hasta que la bicicleta esté completamente doblada. Vuelva a insertar la **Perilla de ajuste (Nº 21)** para asegurar la bicicleta en la posición plegada.



Para desplegar la bicicleta, retire la **Perilla de Ajuste (No. 21)** del **Marco Principal (No. 8)**. A continuación, tire de las barras estabilizadoras delantera y trasera hacia afuera una de otra hasta que la bicicleta esté completamente desplegada. Ajuste la bicicleta al nivel deseado y vuelva a insertar la **Perilla de ajuste (Nº 21)** para asegurar la bicicleta en la posición desplegada.



Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3