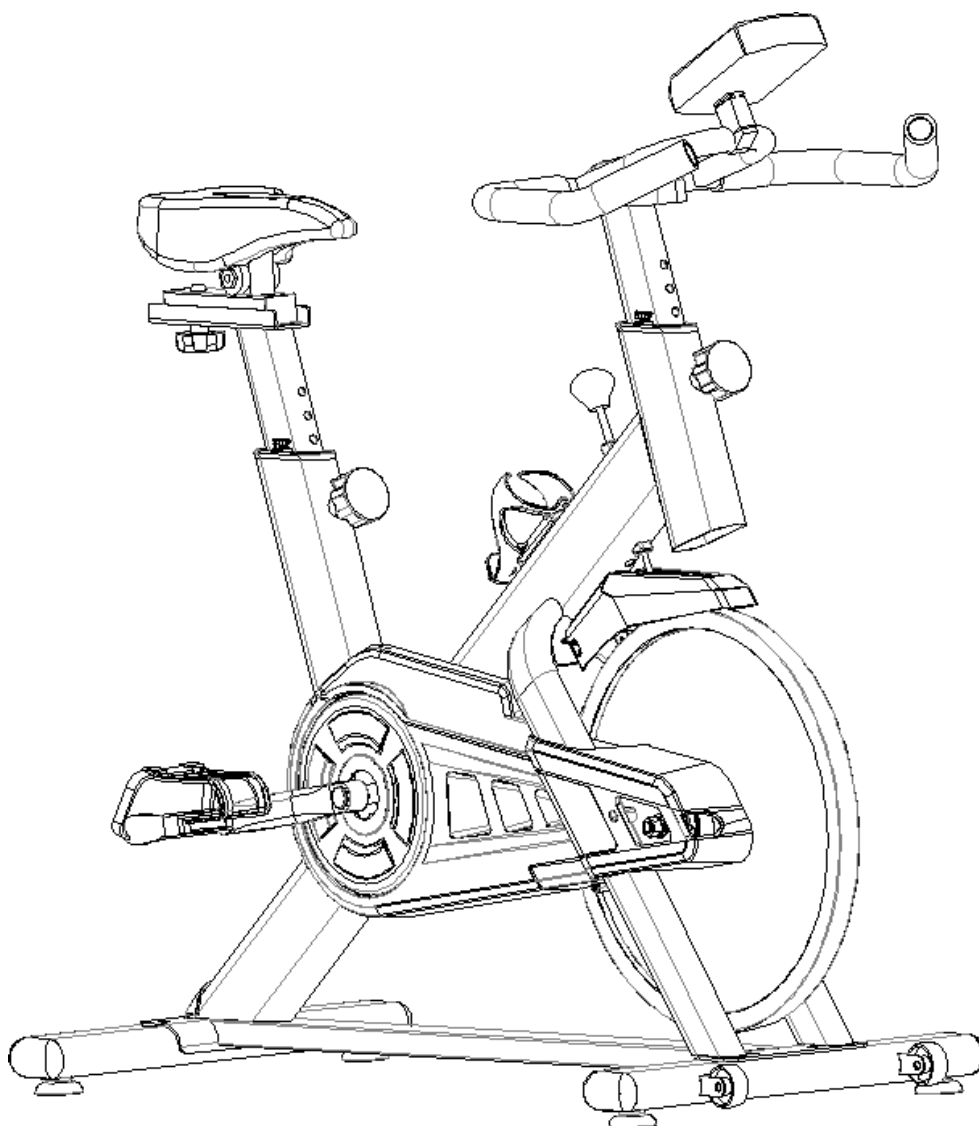


# Manual de usuario Bicicleta Spinning



**moma** bikes



---

**ATENCIÓN:** Antes de iniciar cualquier ejercicio, consulte con su médico o especialista.

**IMPORTANTE:** Lea detenidamente este manual antes de utilizar este producto.

Guarde el manual para consultas futuras.

**EN957**

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

POR FAVOR, SIGA LAS INSTRUCCIONES QUE SE DETALLAN A CONTINUACIÓN PARA EVITAR LESIONES Y/O ACCIDENTES.

1. Lea detenidamente este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo puede lograrse si el equipo está montado, en buenas condiciones y utilizado correctamente. Es su responsabilidad garantizar que todos los usuarios del equipo estén 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 médica o física que pueda poner su salud en riesgo, o le impida usar el equipo correctamente. El dictamen de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.

3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar tu salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de 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 sólo para adultos.

5. Utilice el equipo en una superficie sólida y plana con una cubierta

protectora para proteger su suelo o la alfombra. El equipo debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre alrededor para garantizar la seguridad.

6. Verifique que todas las tuercas y pernos estén firmemente apretados antes de usar el equipo.

7. La seguridad del equipo solo puede mantenerse si es regularmente examinado.

8. Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso al ensamblar o revisar el equipo, o si escucha ruidos inusuales durante el ejercicio, deje de usar inmediatamente el equipo y no lo vuelva a usar hasta que haya sido revisado.

9. Use ropa adecuada. Evite llevar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo.

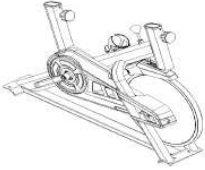
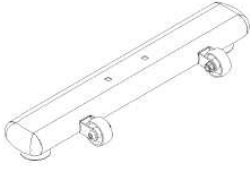
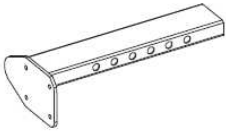
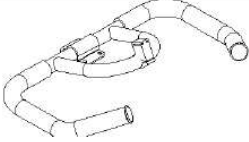
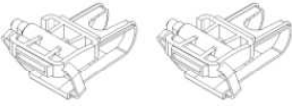
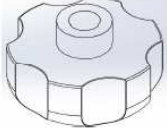
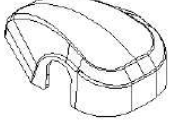
10. La capacidad de carga máxima de 100 kg.

11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

12. Tenga cuidado de no lastimar su espalda cuando levante y mueva el equipo. Use una técnica de elevación adecuada y busque ayuda si es necesario.

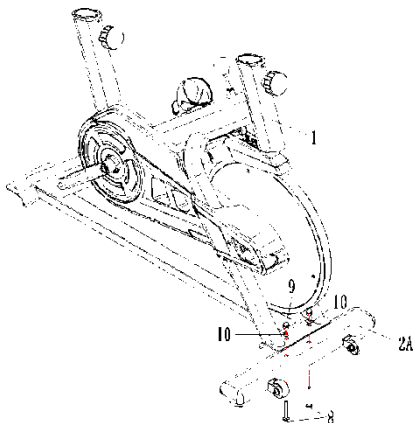
13. Este equipo está diseñado sólo para interiores y para el hogar, no destinado a uso comercial.

## COMPONENTES

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <br>1. Armadura             | <br>2A. Estabilizador delantero | <br>2B. Estabilizador trasero | <br>3. Caño de manillar                    |
| <br>4. Manillar             | <br>5. Caño de Asiento          | <br>6. Tubo de asiento        | <br>7. Sillín                              |
| <br>11L. Pedal / 11R. Pedal | <br>15. Consola                 | <br>19. Perilla de fijación   | <br>20. Llave                              |
| <br>21. Llave Allen       | <br>24. Cubierta manillar     | <br>22. Perilla de ajuste   | <br>31. Arandela $\phi 0.5 \times \phi 20$ |
| 8. Perno de cabeza redonda M8*50   | 9. Tuerca con asiento esférico M8  | 10. Arandela $\phi 8.5 \times \phi 16$  | 12. Tornillo con hexágono interior  |
| 13. Arandela $\phi 6$  | 14. Arandela elástica $\phi 8$   | 59L Biela izquierda   | 59R Biela Derecha   |

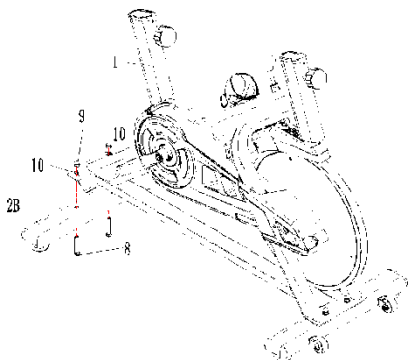
## MONTAJE

### Paso 1



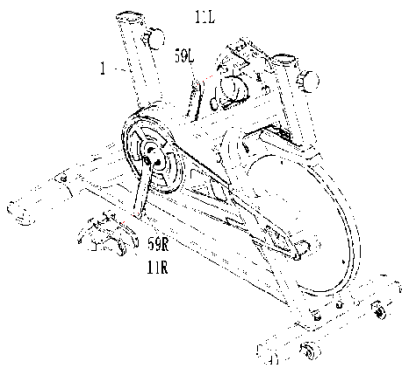
Fije el estabilizador delantero (2A) a la armadura (1) utilizando 2 pernos de cabeza redonda (8), 2 tuercas con asiento esférico (9) y 2 arandelas (10).

## Paso2



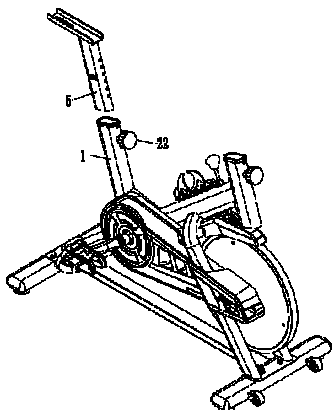
Fije el estabilizador trasero (2B) a la armadura (1) utilizando 2 pernos de cabeza redonda (8), 2 tuercas con asiento esférico (9) y 2 arandelas (10).

## Paso3



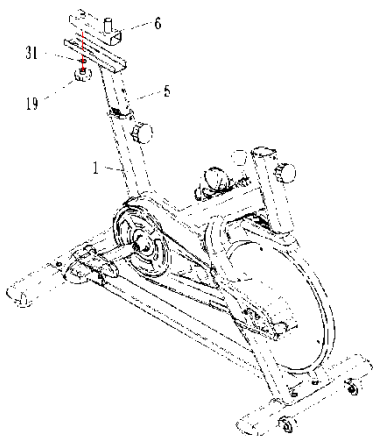
Atornille el pedal derecho (11R) a la biela derecha (59R) en la dirección de las agujas del reloj. Seguidamente, Atornille el pedal izquierdo (11L) a la biela izquierda (59L) en sentido contrario a la de las agujas del reloj.

## Paso4



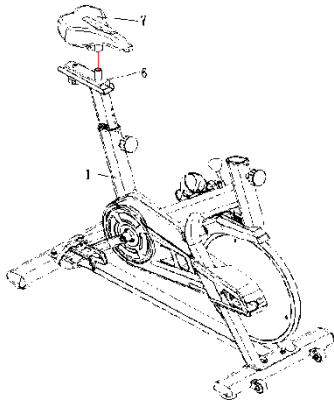
Extraiga la perilla de Ajuste (22) e inserte el caño de asiento (5) en la armadura (1). Alinee los agujeros a la altura deseada, inserte la perilla de ajuste y fíjela girando firmemente.

## Paso5



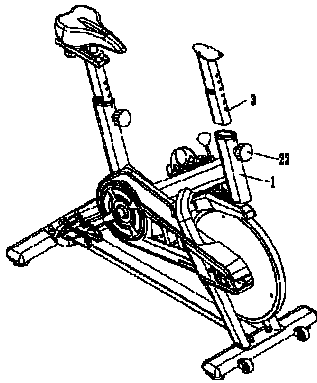
Coloque el tubo de asiento (6) sobre la caña de asiento (5). El orificio que está soldado en la barra (6) debe coincidir con la ranura de la caña de asiento (5). Seguidamente, fíjelo con la ayuda de la perilla de ajuste (22).

## Paso6



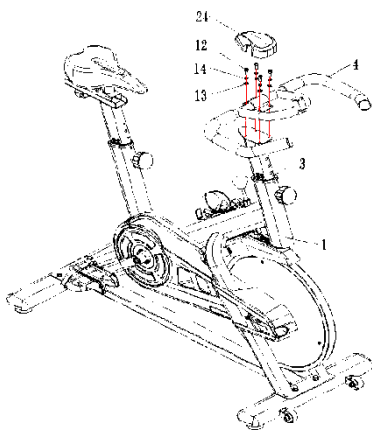
Deslice el sillín (7) sobre la caña de asiento (6). Apriete concienzudamente las dos tuercas situadas debajo del sillín (7).

## Paso7



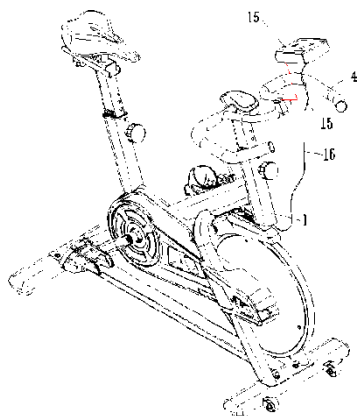
Extraiga la perilla de ajuste (22) e introduzca la caña de manillar (3) en la armadura (1). Alinee el orificio con la perilla de ajuste (22) a la altura deseada. Luego gire la perilla de ajuste (22) hasta fijarla.

## Paso8



Coloque el manillar (4) sobre la caña de manillar (3) alineando los orificios de las dos estructuras. Fíjelas firmemente utilizando 4 tornillos con hexágono interior (12), arandelas elásticas (14) y arandelas (13).

## Paso9



Deslice la consola (15) sobre la parte saliente del manillar (4). Conecte el cable sensor (16) con el cable de la consola (15).

## AJUSTE DE RESISTENCIA:

LA RESISTENCIA ESTÁ CONTROLADA POR LA PERILLA DE TENSIÓN (FIG.1) UBICADA BAJO EL MANILLAR (CENTRO). PARA AUMENTAR LA RESISTENCIA, GIRE LA PERILLA EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ. PARA DISMINUIR LA RESISTENCIA, GIRE LA PERILLA EN SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ.

ESTE PRODUCTO ESTÁ EQUIPADO CON FRENO DE EMERGENCIA, PULSE LA PALANCA HACIA ABAJO, ESTO DETENDRÁ LA TRANSMISIÓN DEL MOVIMIENTO INMEDIATAMENTE (FIG.2)

### Advertencia

NO DESMONTE LA BICICLETA NI quite sus pies de los pedales hasta que los pedales se hayan detenido completamente. Mientras la bicicleta no esté en uso, ponga la resistencia al máximo para que los pedales permanezcan inmóviles.

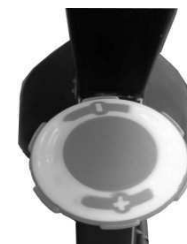


FIG.1



FIG.2

## AJUSTE DEL SILLÍN:

AJUSTE CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL ASIENTO PARA GARANTIZAR LA EFICIENCIA Y COMODIDAD MÁXIMA DEL EJERCICIO. LA POSICIÓN MÁS APROPIADA DEL ASIENTO ES CUANDO LA RODILLA ESTÁ LIGERAMENTE FLEXIONADA Y EL PEDAL CONTRARIO ESTÁ A 90 GRADOS CON TIERRA.

1. PARA AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO, GIRE LA PERILLA DE AJUSTE, MUEVA EL ASIENTO A LA ALTURA DESEADA Y VUELVA APRETAR LA PERILLA.
2. PARA AJUSTAR LA POSICIÓN DEL ASIENTO, GIRE LA PERILLA DE AJUSTE, MUEVA EL ASIENTO HACIA ADELANTE O HACIA ATRÁS HASTA LOGRAR LA POSICIÓN DESEADA Y APRIETE LA PERILLA PARA FIJARLO.

## AJUSTE DEL MANILLAR:

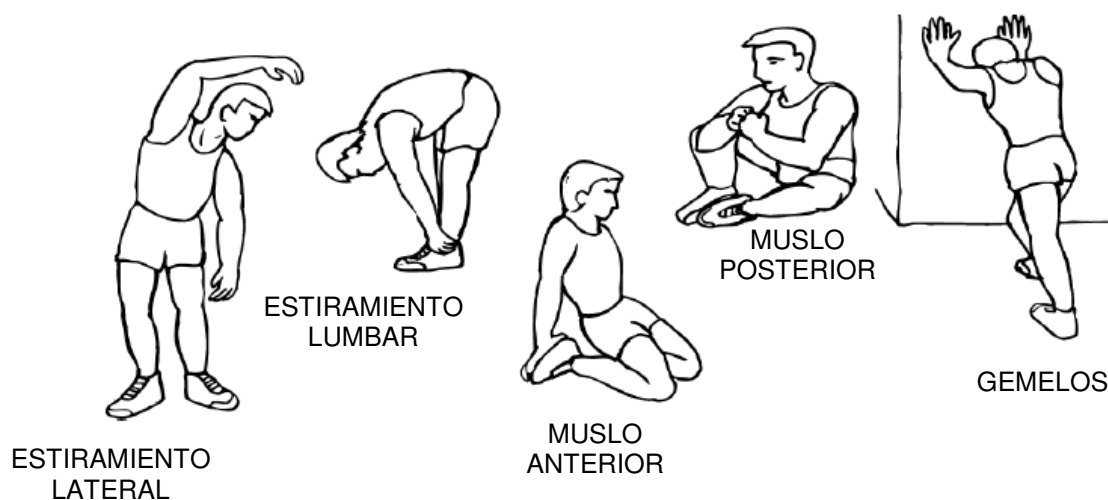
PARA AJUSTAR LA ALTURA DEL MANILLAR, GIRE LA PERILLA DE AJUSTE, COLOQUE EL MANILLAR A LA ALTURA DESEADA Y APRIETE LA PERILLA PARA FIJARLO.

# EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

El uso de la bicicleta puede reportarle muchos beneficios, tales como: la mejora de la condición física, la tonificación muscular que junto con una dieta equilibrada y baja en calorías le ayudará a perder peso.

## 1. La fase de calentamiento

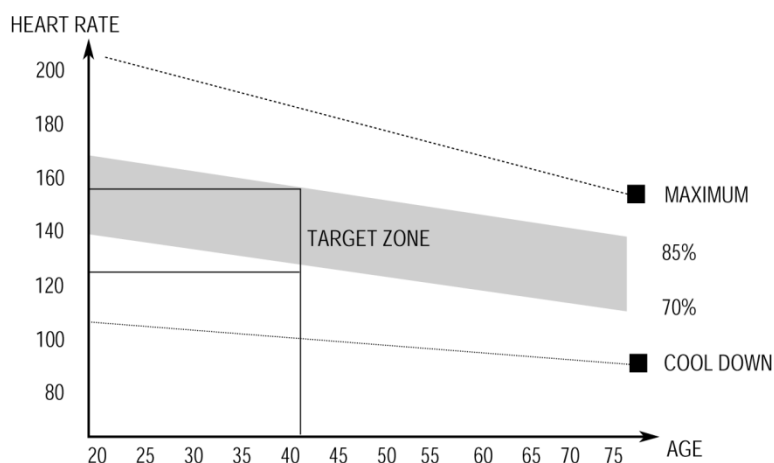
El calentamiento ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. También es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada el ejercicio debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o sacuda sus músculos en un estiramiento, si siente dolor, **PARE**.



## 2. Las fases del ejercicio

Estas etapas indican el nivel de esfuerzo. Si practicamos ejercicio con regularidad, los músculos de las piernas se harán más fuertes.

Trabaje a su ritmo, pero es necesario mantener una continuidad. El ejercicio debería elevar el ritmo cardíaco en la zona objetivo (más oscura) que se muestra en el gráfico a continuación.



La zona objetivo debería durar al menos 12 minutos. Esta etapa suele comenzar aproximadamente a los 15-20 minutos.

## 3. La fase de enfriamiento

Esta etapa es necesaria para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Debe repetir los mismos ejercicios del calentamiento pero solo durante 5 minutos. También debe repetir los ejercicios de estiramiento sin forzar ni realizar movimientos bruscos.

A medida que se pone en forma, es posible que necesite entrenar más tiempo y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible espaciar sus entrenamientos de forma equitativa durante toda la semana.



---

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos debe aumentar al máximo su capacidad de resistencia.

Esto aumentará el esfuerzo de los músculos de nuestras piernas, provocando una reducción del tiempo del entrenamiento. Si también está intentando mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar de manera normal durante los calentamientos y los enfriamientos, pero aumentando la resistencia al final del ejercicio para que sus piernas trabajen más duro de lo normal. Es posible que tenga que reducir la resistencia para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

## PERDIDA DE PESO

El factor importante aquí es el esfuerzo. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Siga las mismas recomendaciones que en el entrenamiento anterior, aunque el objetivo sea distinto.

## USO

La perilla de control de tensión le permite cambiar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia dificulta el pedaleo, una baja resistencia lo hace más fácil. Para calibrar mejor la resistencia, establezca la tensión mientras está usando la bicicleta.

## **FUNCIONES DE LA CONSOLA**

### **INICIO:**

MODE – Presione para seleccionar funciones

– Manténgalo presionado durante 3 segundos para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

### **FUNCIONES:**

1. SCAN: Presione el botón MODE hasta que aparezca "▲" en la posición SCAN, la consola mostrará las siguientes 4 funciones: Tiempo, Velocidad, Distancia y Calorías. Cada parámetro se mantendrá por 6 segundos.

2. TIME: Cuenta el tiempo total desde el comienzo del ejercicio hasta el final.

3. SPEED: Muestra la velocidad actual.

4. DIST: Cuenta la distancia recorrida durante el ejercicio.

5. CALORIES (CAL): Cuenta las calorías totales del ejercicio.

6. ODOMETER: Muestra la distancia total acumulada.

7. PULSE. Ponga las manos sobre los sensores. Espere unos segundos para obtener un resultado más preciso. El pulso aparecerá en latidos por minuto.



---

## ESPECIFICACIONES

|   |                            |                                     |
|---|----------------------------|-------------------------------------|
| <b>FUNCIONES</b>                        | Escáner automático         | Cada 6 segundos                     |
|   | Tiempo del ejercicio       | 00:00 - 99:59 (Minuto : Segundo)    |
|   | Velocidad actual           | Velocidad máxima 99.9 km/h 99.9 M/h |
|   | Distancia recorrida        | 0.00 ~ 99.99 KM o Millas            |
|   | Calorías                   | 0.0 ~ 999.9 Kcal                    |
| Tipo de Pila                            | 2 ud de tipo - AAA         |                                     |
| Rango de temperaturas de funcionamiento | 0°C ~ +40°C(32°F~ 104°F)   |                                     |
| Rango de temperaturas de almacenamiento | -10°C ~ +60°C(14°F~ 140°F) |                                     |

## CONTACTO

☎ - 902 20 40 25

☎ - 932 65 30 43

✉ - info@momabikes.com