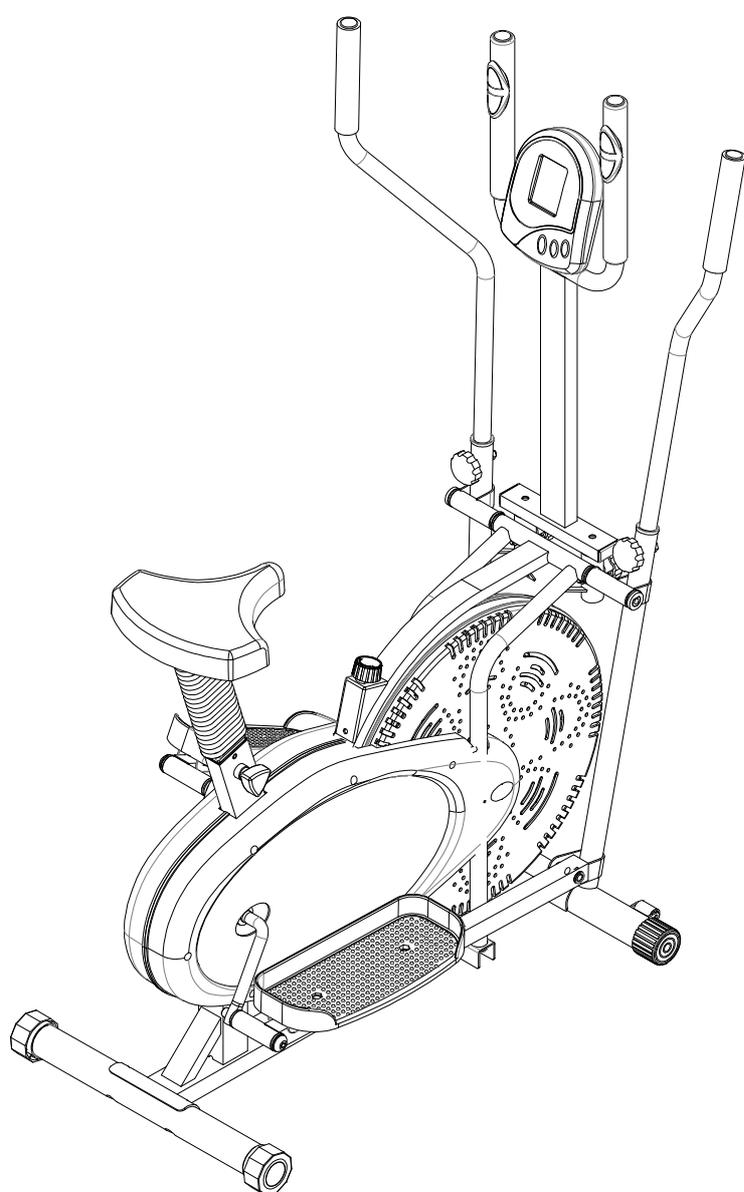


moma fitness

BICICLETA ELÍPTICA INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



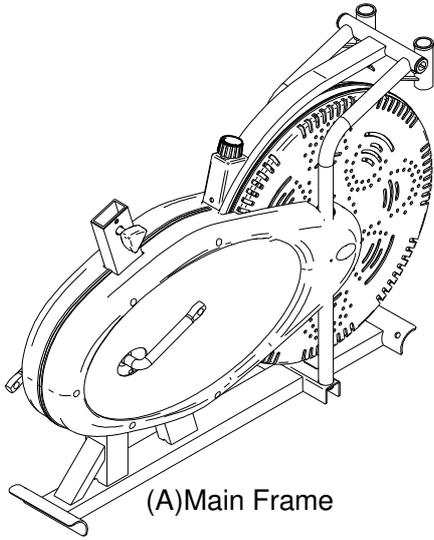
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad para usar este equipo: Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo.

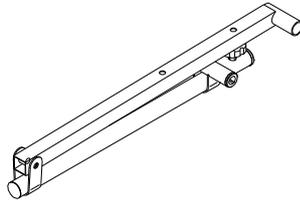
1. Lea todas las instrucciones y sígala cuidadosamente antes de usar este equipo. Asegúrese de que el equipo esté bien ensamblado y atornillado antes de utilizarlo.
2. A Antes del ejercicio, para evitar lesiones, es necesario un calentamiento. Consulte las páginas "Rutina de calefacción y refrigeración". Después del ejercicio, se sugiere un descanso del cuerpo para refrescarse
3. Por favor, asegúrese de que ninguna de las piezas esté dañada y que todas estén debidamente aseguradas antes de su uso. Este equipo debe colocarse sobre una superficie plana cuando se utilice. Se recomienda usar una alfombra u otro material de recubrimiento en el suelo.
4. Por favor, asegúrese de que ninguna de las piezas esté dañada y que todas estén debidamente aseguradas antes de su uso. Este equipo debe colocarse sobre una superficie plana cuando se utilice. Se recomienda usar una alfombra u otro material de recubrimiento en el suelo.
5. No intente realizar operaciones de mantenimiento o de ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, interrumpa el uso del producto y consulte a su distribuidor local.
6. Tenga cuidado al caminar, en un primer lugar siempre debe estar sujeto al manillar. Ponga el pedal del lado izquierdo en la posición más baja, "suba" al pedal, pise el cuadro principal y coloque el pie en el otro pedal.
7. Cuando lo utilice, sujete firmemente el manillar, gire suavemente los pedales empujando o tirando del manillar y ayúdese de manos y pies para hacer funcionar el equipo. Después del ejercicio, realice la misma operación para bajarse de la bicicleta.
8. No utilice la unidad al aire libre.
9. Este equipo está destinado exclusivamente para uso doméstico.
10. Este equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
11. Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar con su médico antes de continuar.
12. C12. Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar con su médico antes de continuar.
13. No permita que los niños usen o jueguen con el equipo. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo durante su uso. Esta máquina está diseñada para uso exclusivo de adultos. El espacio libre mínimo requerido para un funcionamiento seguro es de al menos dos metros.
14. La capacidad máxima de peso para este producto es de 110KGS.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para las personas mayores de 35 años o aquellas que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar un aparato Fitness.

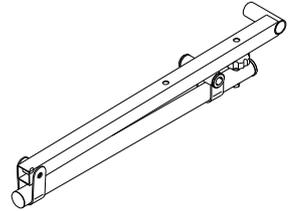
Listado de las partes:



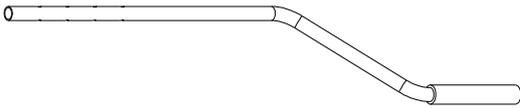
(A) Main Frame



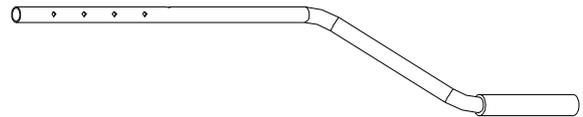
(B) Barra pedal izq.



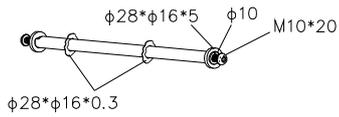
(C) Barra pedal derecho



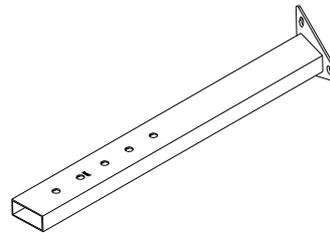
(D) Barra mano izq.



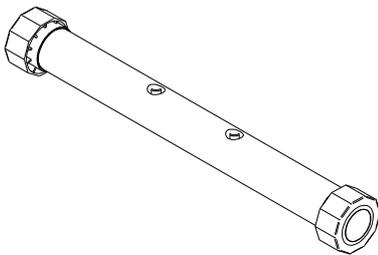
(E) Barra mano derecha



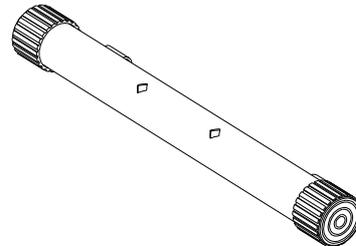
(F) Conjunto ejes largos



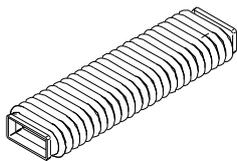
(G) Tija de sillín



(H) Estabilizador trasero



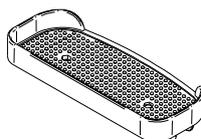
(I) Estabilizador delantero



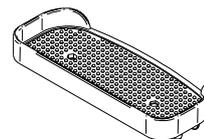
(J)Fuelle de la tija de sillín



(K)Sillín



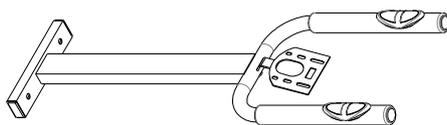
(L)Pedal izq



(N)Pedal derecho

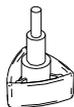


(M)Medidor

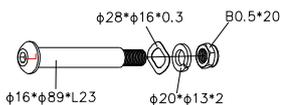


(AA)Barra manija central

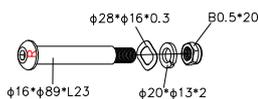
LISTA DE TORNILLOS



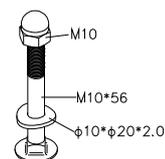
(O)Botón del asiento



(P)Tornillos bisagra pedal izquierdo



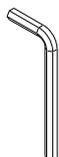
(Q) Tornillos bisagra pedal derecho



(R)Tornillos estabilizadores delanteros/traseros



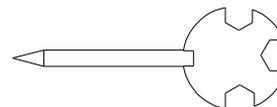
(S)S10-13-17-19 Herramienta multihexagonal 1PCS



(T)S6 Llave Allen 2PCS



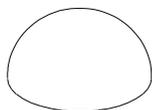
(U) S8 Llave Allen 1PC



(V) S13-S14-S15 Herramienta multihexagonal con destronillador Phillips 1PC



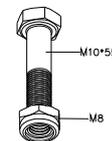
(W)S13 Tapa de tuerca 2PCS



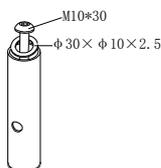
(X)S17 Tapa de tuerca 4PCS



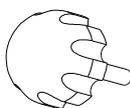
(Y)S19 Tapa de tuerca 2PCS



(Z) Juego de tornillos para pedal 4PCS



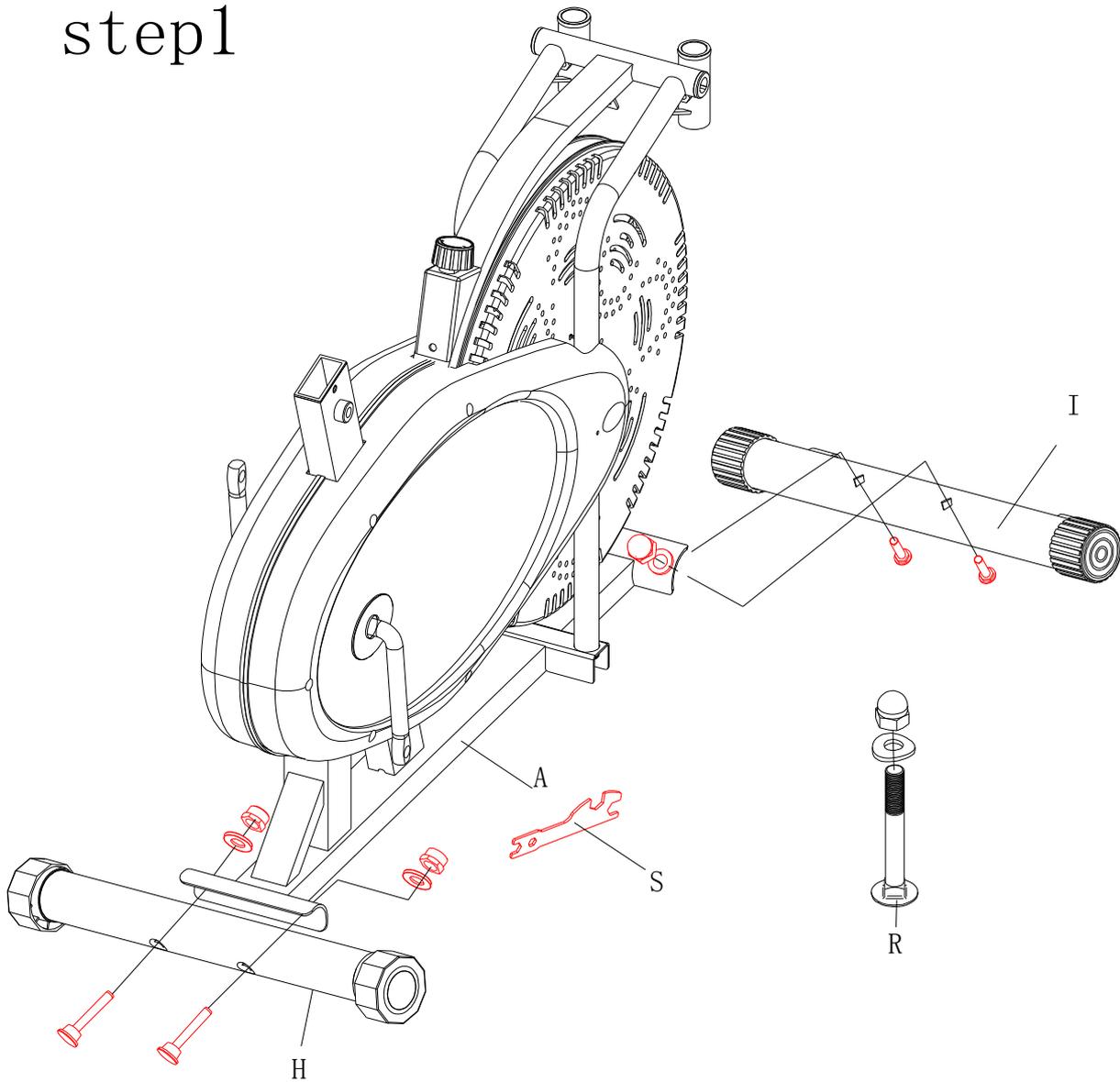
(BB) Tubo pequeño 2PCS



(CC) Botón 2PCS

Instrucciones de ensamblaje:

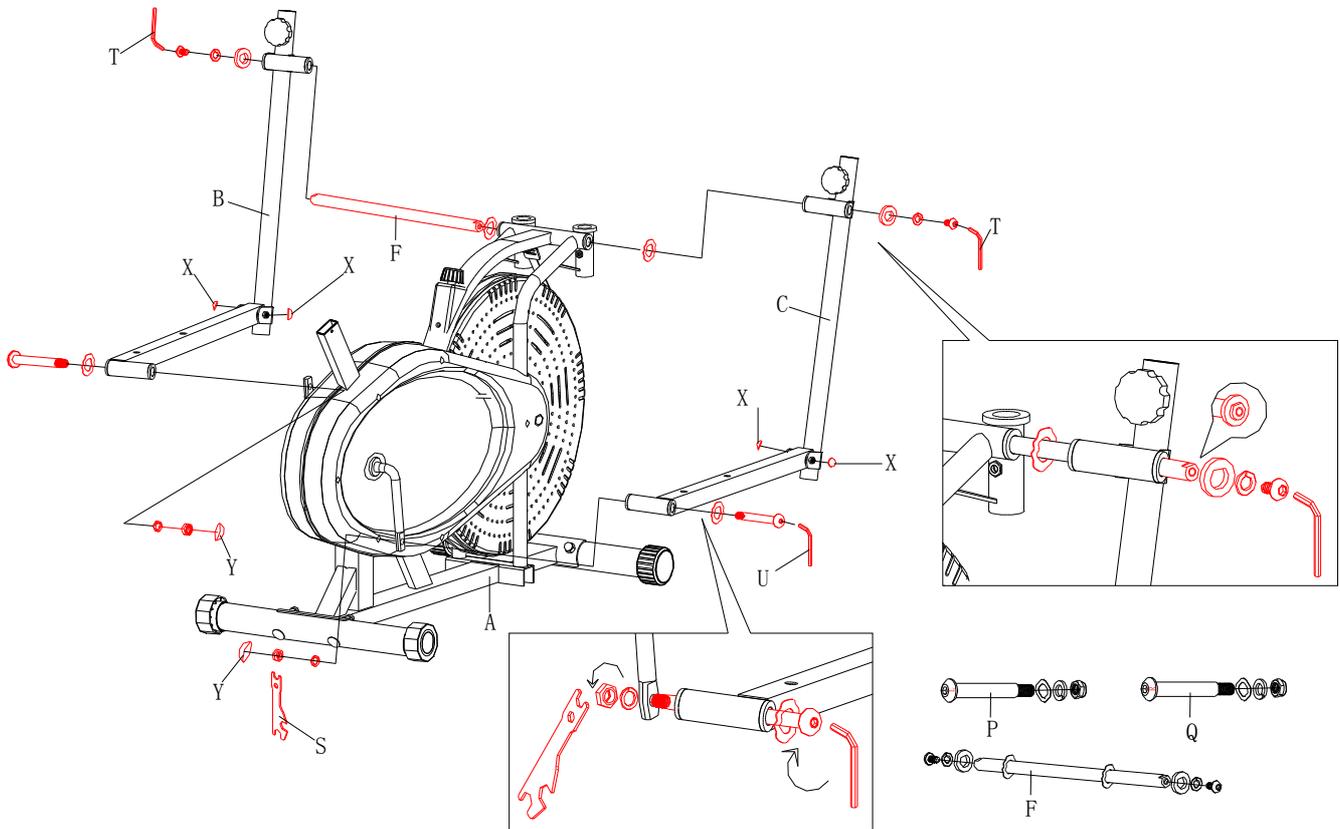
step1



Instalación de estabilizadores delanteros y traseros

Coloque el estabilizador delantero (I) y el estabilizador trasero (H) en el bastidor principal (A) con los juegos de pernos (R). (por la herramienta S)

step2

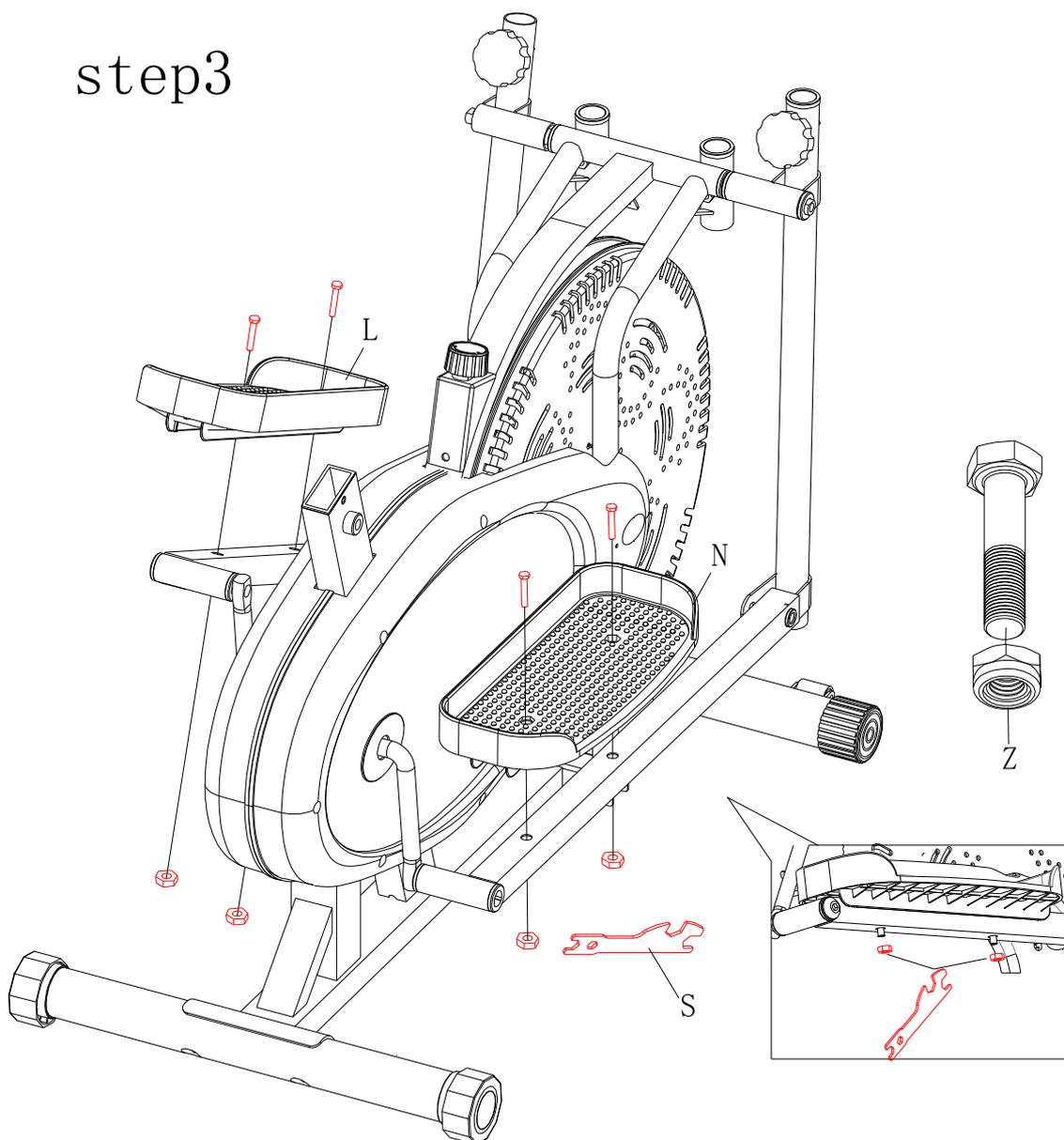


Instalación de barras pie izquierdo/derecho

1. Coloque el eje largo (F) en el orificio del chasis principal (A). Deslice la barra de pedal izquierda/derecha (B, C) sobre el eje largo (F) y fíjela en su lugar con la arandela, tornillos que se fijan en el eje largo. (Por 2 pzs. de herramienta T)
2. Coloque la barra de pedal derecho (C) en la manivela derecha, la barra de pedal izquierdo (B) en la manivela izquierda con los tornillos de la bisagra de los pedales izquierdo y derecho (P/Q) (con la herramienta S y la herramienta U). (Por herramienta S y U)
3. Después de apretar la tuerca, por favor ensamble 4 piezas de tapa de tuerca (X) y 2 piezas de tapa de tuerca (Y) como se muestra en la foto.

Tenga en cuenta que los tornillos de la bisagra del pedal están marcados con L y R. Utilice la "L" para la manivela izquierda y la "R" para la manivela derecha. El tornillo derecho aprieta en el sentido de las agujas del reloj y el izquierdo en el sentido contrario.

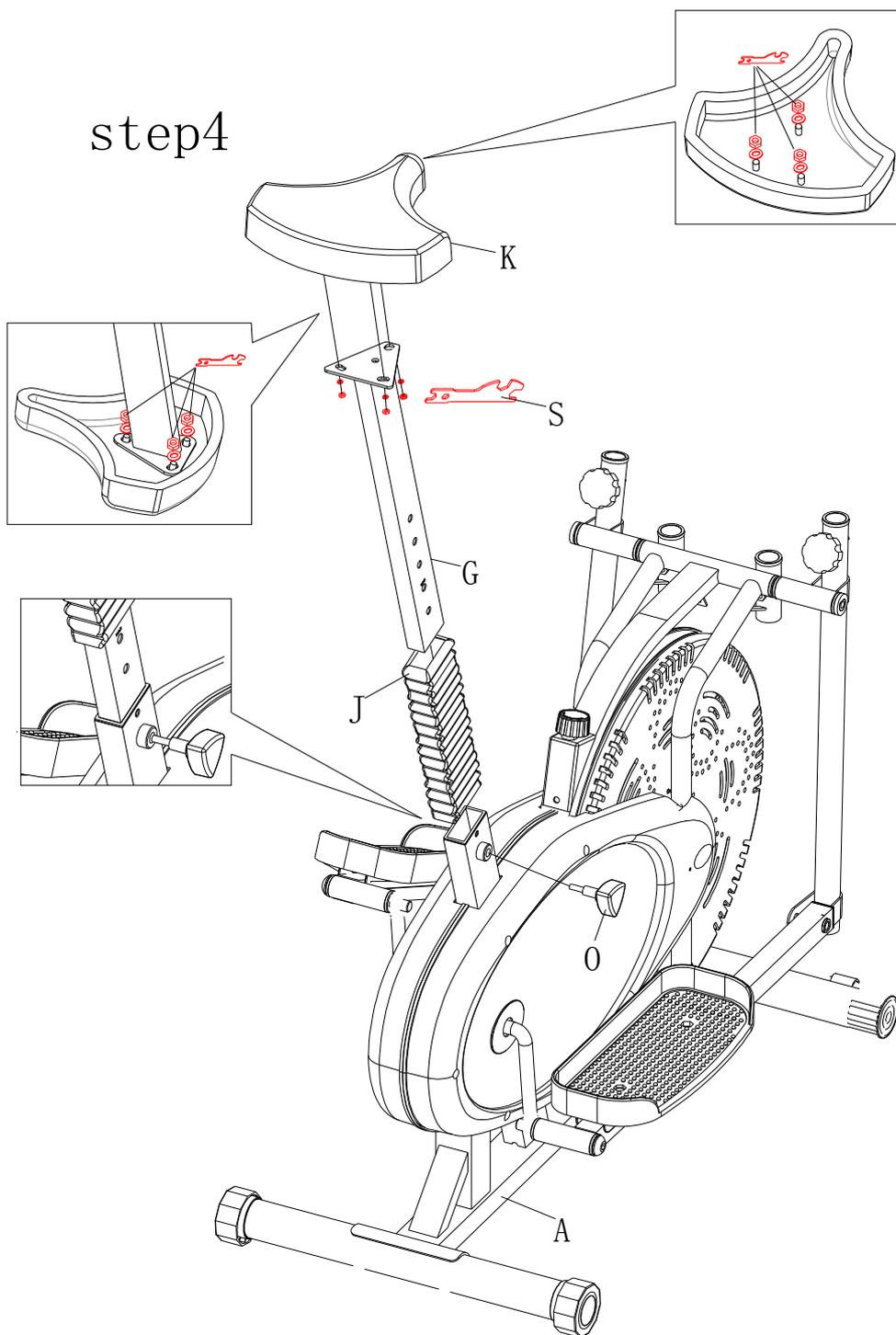
step3



Instalación de los pedales izquierda/derecha

Coloque el pedal derecho (N) en la barra de pie derecha con los juegos de tornillos (S).

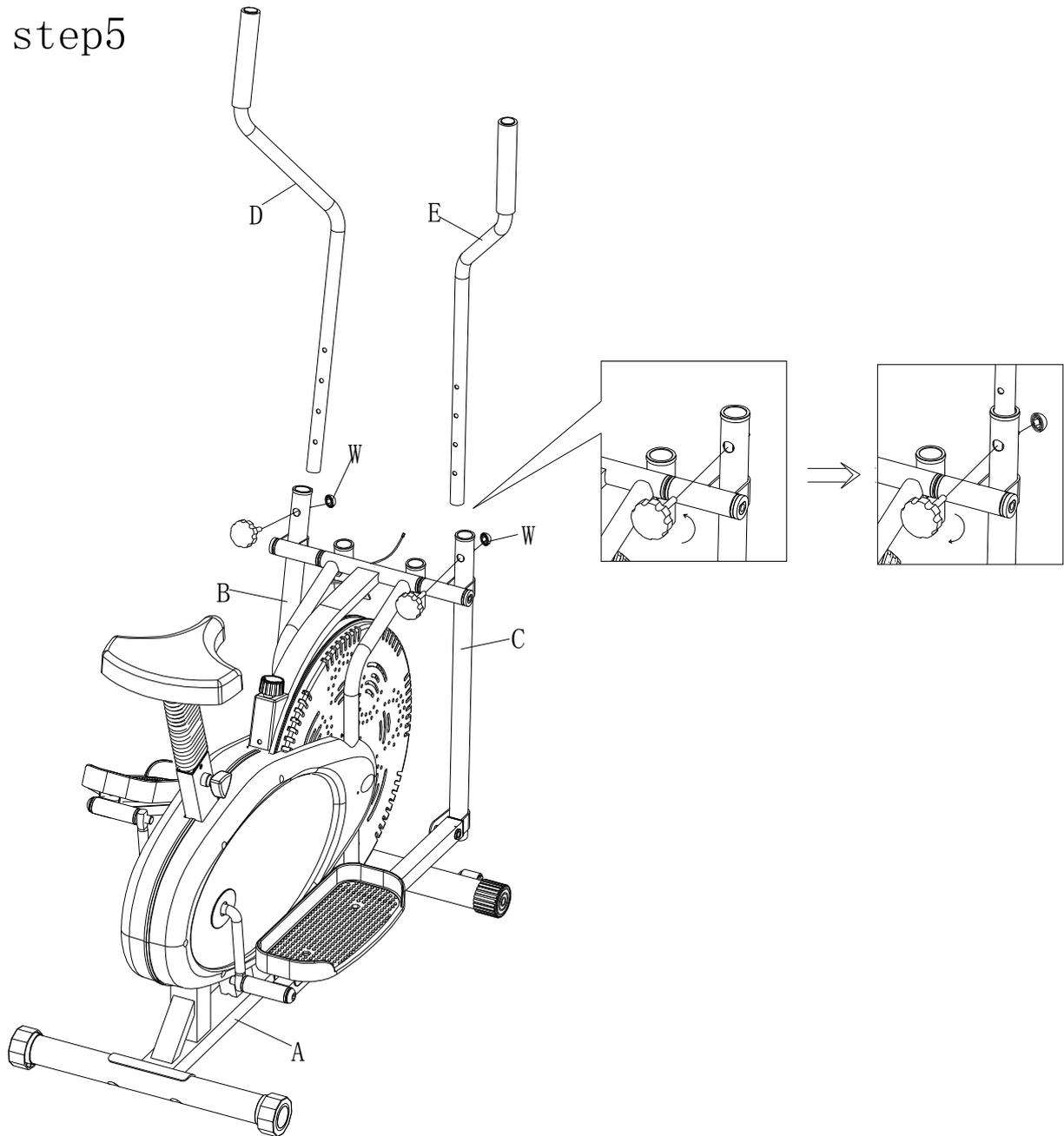
Utilice el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (L) en la barra de pie izquierdo (con la herramienta S).



Instalación de la tija del sillín, del fuelle del sillín y del sillín

1. Retire tres arandelas y tres tuercas de nylon M8 de la parte inferior del sillín (K). Guíe los tornillos de la parte inferior del sillín a través de los orificios de la parte superior de la tija de sillín (G) y fíjelos con tres arandelas y tuercas de nylon M8 desmontadas (con la herramienta S).S)
2. Deslice el fuelle de la tija de sillín (J) sobre la tija de sillín (G).
3. Inserte la tija de sillín (G) en el buje de plástico de la tija de sillín en el tubo del bastidor principal (A) y, a continuación, fije el mando de ajuste de la altura del asiento (O) M12 en el tubo del bastidor principal girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la tija de sillín en la posición deseada.

step5



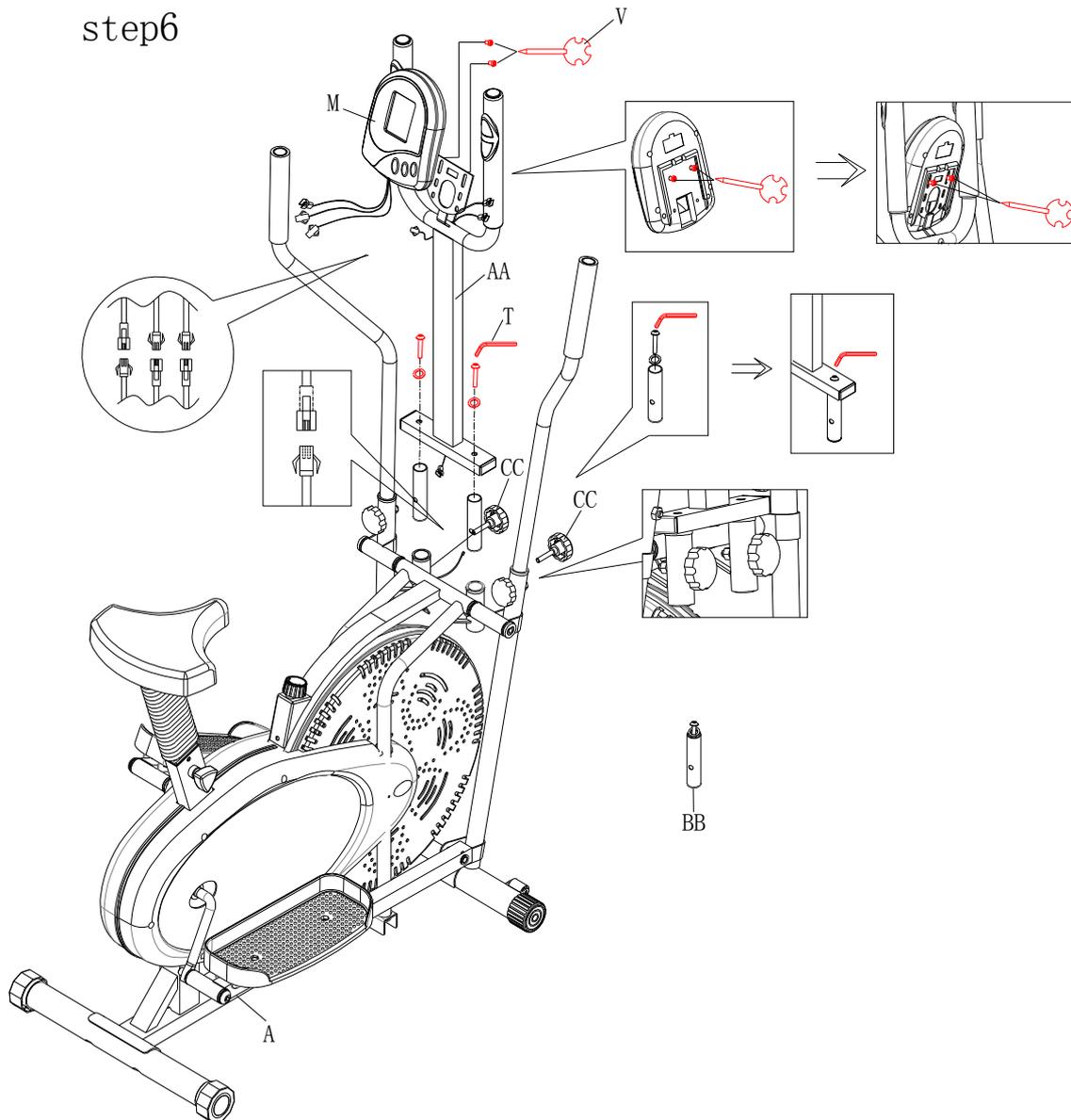
Instalación de las barras de la manija izquierda/derecha y de la computadora

1. Inserte el manillar derecho (E) en el buje de plástico del brazo del pasamanos, en el tubo del manillar derecho (C) y luego fije la perilla de ajuste de altura que se fijó en el tubo anterior girándola en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el manillar derecho en la posición adecuada.

Use el mismo procedimiento para fijar la Barra de Manillar Izquierda (D) en el Buje Plástico del Brazo del Pasamanos en el tubo de la Barra de Pie Izquierda (B).

2. Después de lo anterior, por favor ensamble la tapa de la tuerca (W) como se muestra en la foto.

step6



Instalación del manillar central y del medidor

1. Retire los dos tornillos y las dos arandelas que se fijan al tubo pequeño (BB) (con la herramienta T). Conecte el manillar central con el tubo pequeño con estos dos tornillos y arandelas.
2. Sujete la barra de la manija central (AA) en el bastidor principal. Inserte el tubo pequeño en el marco principal y luego use las dos perillas (CC) para apretarlo. Conecte el cable del sensor al cable que viene del extremo de la barra central del mango.
3. Retire dos tornillos del medidor (M) con el destornillador hexagonal múltiple S13-S14-S15 con el destornillador Phillips suministrado (herramienta V). Y luego se fija el medidor en la barra de la manija central con estos dos tornillos.
4. Conecte los dos cables de pulso de la manija a los cables que vienen del Medidor. El último cable del medidor que se conecta al cable proviene del otro extremo de la barra de la manija central.