

MANUAL DE MONTAJE Y USO

BICICLETA ESTÁTICA

TEMPO

Modelo : SP-BI103



Importado por:
COLNME S.A DE C.V
RFC: COL080619U76
Carretera central No Ext Km 418
Colonia. Zona Industrial C.P 78395
San Luis Potosi, San Luis Potosi, México
Hecho en China



LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE USARLO



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Página 3
CONSEJOS Y ADVERTENCIAS	Página 4
ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO E INVENTARIO	Página 5
MONTAJE	Página 8
FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR	Página 12
USO	Página 14
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO	Página 17
GARANTÍAS	Página 18
ANEXO	Página 20



<https://www.youtube.com>

FR :

TOUTES LES VIDÉOS DE MONTAGE DE NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES SUR NOTRE CHAÎNE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

EN :

ALL ASSEMBLY VIDEO OF OUR PRODUCTS ARE AVAILABLE ON OUR YOUTUBE CHANNEL: **JT2D SPORTS & LOISIRS**

DE :

ALLE MONTAGE-VIDEOS UNSERER PRODUKTE SIND AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL VERFÜGBAR: **JT2D SPORTS & LOISIRS**

ES :

TODOS LOS VIDEOS DE MONTAJE DE NUESTROS PRODUCTOS ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

IT :

TUTTI I VIDEO DI ASSEMBLAGGIO DEI NOSTRI PRODOTTI SONO DISPONIBILI SUL NOSTRO CANALE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

INTRODUCCIÓN

Gracias por adquirir este producto.

Antes de usarlo, lea atentamente este manual para familiarizarse con las precauciones de uso y las instrucciones de montaje. Esto ayudará a prevenir daños o lesiones.

Es fundamental cumplir con todas las normas y reglas de seguridad antes y durante su uso.

Se recomienda conservar esta información para futuras consultas en caso de necesidad.

Para evitar lesiones o daños al producto, tenga en cuenta los siguientes consejos y normas de seguridad:

- Montaje y traslado: mínimo 2 adultos, ya que el producto es frágil.
- Asegúrese de que todos los tornillos estén bien fijados.
- Realice un inventario de las piezas enumeradas en el manual antes del montaje.

Las ilustraciones del manual están diseñadas para explicar el funcionamiento del producto y los pasos de montaje. Si detecta diferencias entre las ilustraciones y el producto real, no se preocupe por esos detalles.

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea atentamente todas las instrucciones y advertencias relacionadas con el banco de musculación antes de usarlo.

No nos hacemos responsables de los daños corporales o materiales derivados del uso de este producto.

No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de ella. Cualquier uso indebido de este producto puede provocar lesiones graves.

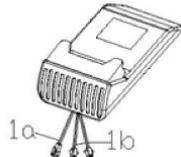
¡ATENCIÓN!

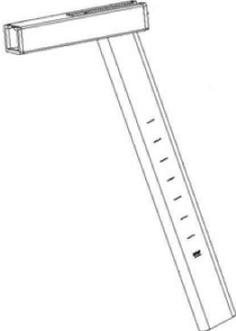
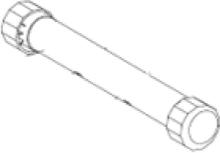
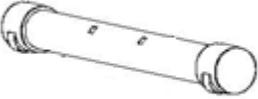
- **¡ATENCIÓN!** Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas mayores de 35 años, personas con problemas de salud y mujeres embarazadas.
- **¡ATENCIÓN!** El exceso de esfuerzo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta dolor o malestar, detenga el entrenamiento de inmediato.
- **¡ATENCIÓN!** Este aparato puede ser utilizado por personas mayores de 14 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, siempre que estén bajo supervisión adecuada, hayan recibido instrucciones sobre el uso seguro del aparato y comprendan los riesgos involucrados. En caso de discapacidad grave, el equipo no debe ser utilizado, ya que no está diseñado como equipo de entrenamiento médico. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- **¡ATENCIÓN!** Mantenga a los niños menores de 14 años y a las mascotas alejados del equipo. Mantenga una distancia de seguridad. El uso del banco de musculación por menores debe estar supervisado por un adulto responsable.
- **¡ATENCIÓN!** El propietario debe asegurarse de que todos los usuarios hayan leído y comprendido las instrucciones y advertencias relacionadas con el uso del banco de musculación.
- **¡ATENCIÓN!** Utilice el equipo siguiendo las instrucciones del manual de uso.

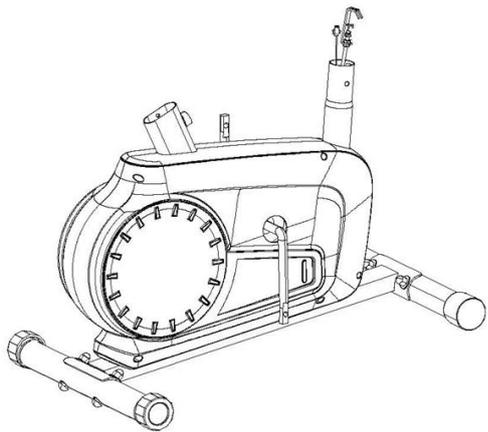
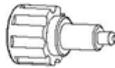
ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

- **Funciones:**
 - Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías, Ritmo Cardíaco para un control óptimo de sus entrenamientos
- **Peso recomendado para un uso óptimo:** 80 kg
- **Peso máximo del usuario:** 100 kg
- **Peso total del producto:** Aproximadamente 21 kg
- **Dimensiones (en posición normal):** 110 x 51 x 124 cm

INVENTAIRE

Nº de pieza	Descripción	Cantidad	Visual
1	Monitor / Cables del monitor (1a/1b) (preensamblados)	1	
3	Soporte del manillar / Cable (preensamblado) (2)	1	
4	Perilla de resistencia / Cable de resistencia (4)	1	
5	Arandela D5	1	
6	Tornillo M5*40	1	
7	Arandela $\phi 8.5 \phi 202$	5	
8	Tuerca D8	5	
9	Tornillo M8*20	5	

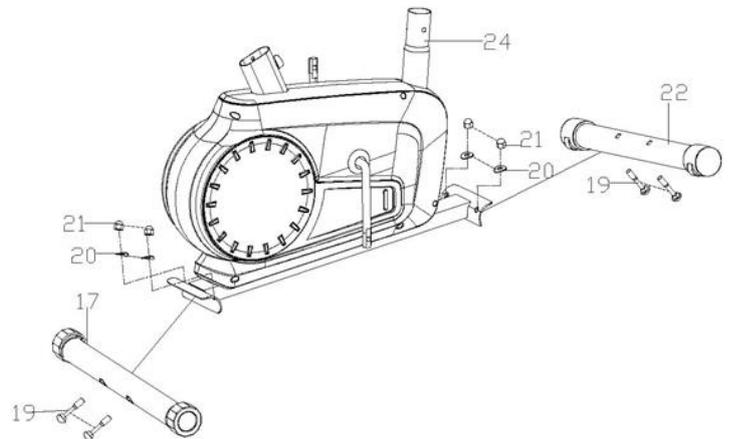
10	Manillar / Cable de frecuencia cardíaca (68a) (preensamblado)	1	
12	Asiento	1	
13	Tija del asiento	1	
14	Arandela plana (preensamblada en el asiento)	3	
15	Tuerca M8 (preensamblada en el asiento)	3	
16L	Pedal izquierdo	1	
16R	Pedal derecho	1	
17	Base trasera	1	
19	Tornillo M10	4	
20	Arandela curva $\phi 20\phi 102$	4	
21	Tuerca M10	4	
22	Base delantera	1	

24	Estructura principal / Cable inferior (preensamblado) (62) / Cable de resistencia (preensamblado) (25) / Manivela (preensamblada) (63)	1	
66	Tornillo de ajuste M16	1	
71	Tornillo M5*10	2	
72	Llave S13-14-15-17	1	
73	Llave allen	1	
74	Arandela $\phi 8.5\phi 201.5$	1	
75	Tornillo de ajuste M8	1	
78	Soporte del asiento	1	

MONTAJE

PASO 1 :

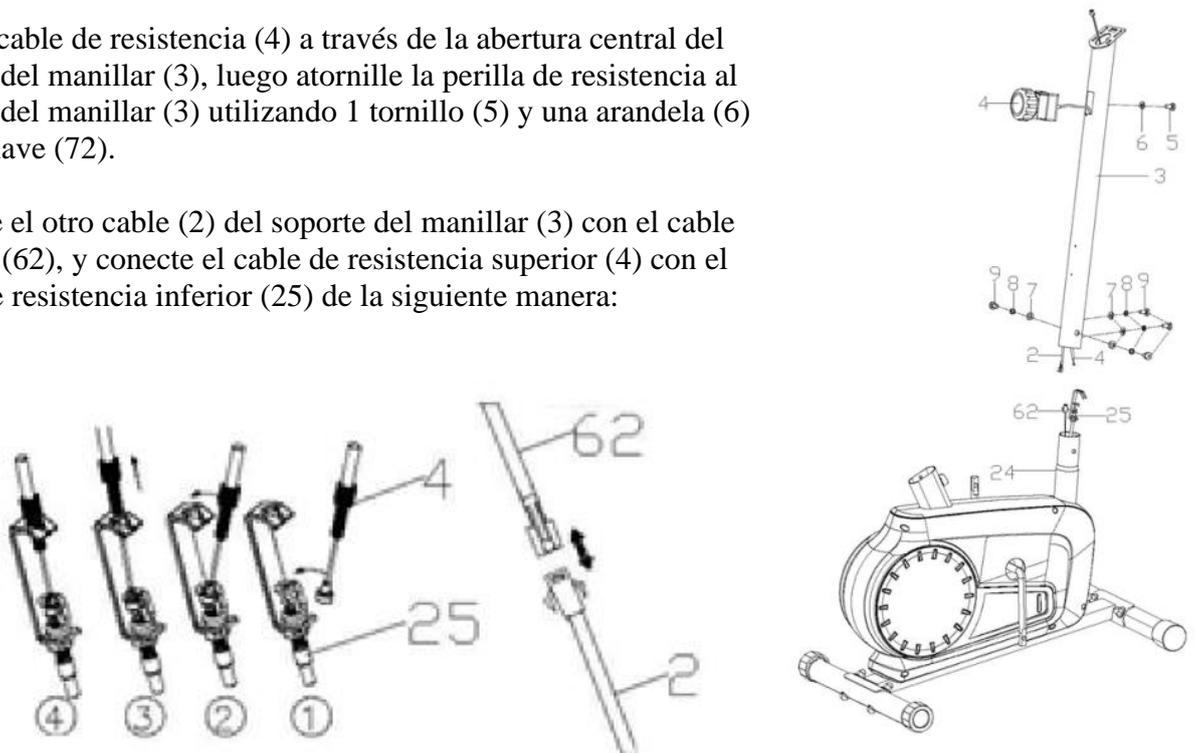
Fije la base trasera (17) a la estructura principal (24) utilizando 2 tornillos (19), 2 tuercas (21) y 2 arandelas (20), como se indica arriba, utilizando la llave (72). Haga lo mismo con la base delantera (22).



PASO 2 :

Pase el cable de resistencia (4) a través de la abertura central del soporte del manillar (3), luego atornille la perilla de resistencia al soporte del manillar (3) utilizando 1 tornillo (5) y una arandela (6) con la llave (72).

Conecte el otro cable (2) del soporte del manillar (3) con el cable inferior (62), y conecte el cable de resistencia superior (4) con el cable de resistencia inferior (25) de la siguiente manera:

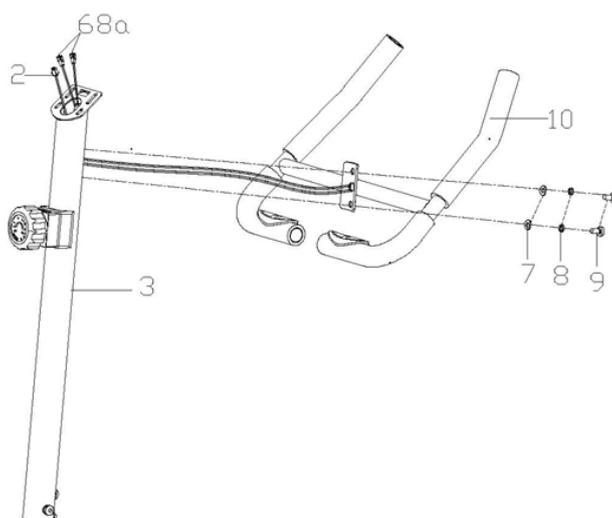


Atornille el soporte del manillar (3) a la estructura central (24) utilizando 3 tornillos (9), 3 tuercas (8) y 3 arandelas (7) con la llave Allen (73).

PASO 3 :

Saque el cable de frecuencia cardíaca (68a) del manillar (10), insértelo en el orificio central del soporte del manillar (3) y sáquelo por la parte superior de este (consulte el esquema adjunto).

Atornille el manillar (10) al soporte del manillar utilizando 2 tornillos (9), 2 tuercas (8) y 2 arandelas (7) con la llave Allen (73).

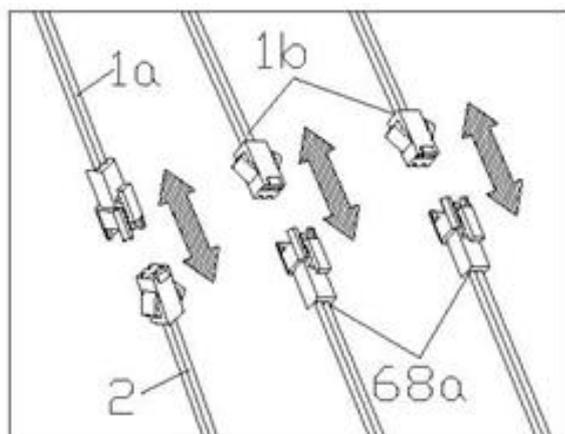
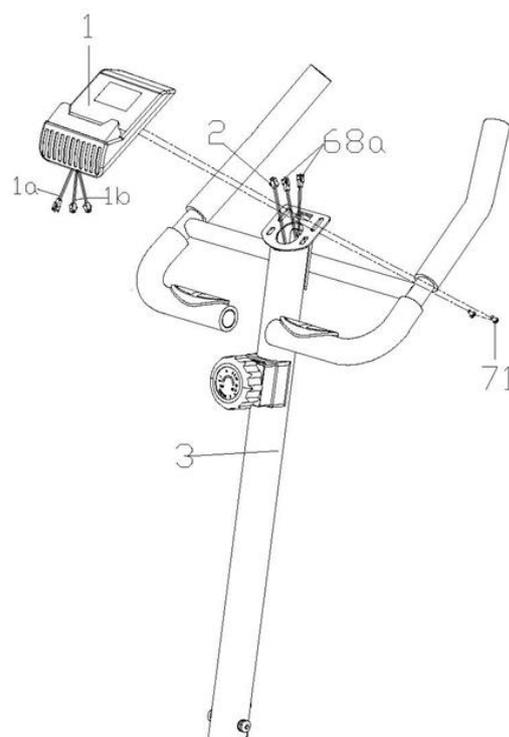


PASO 4 :

Tome el monitor (1) y desenrosque los tornillos (71) que vienen preinstalados para insertar las pilas.

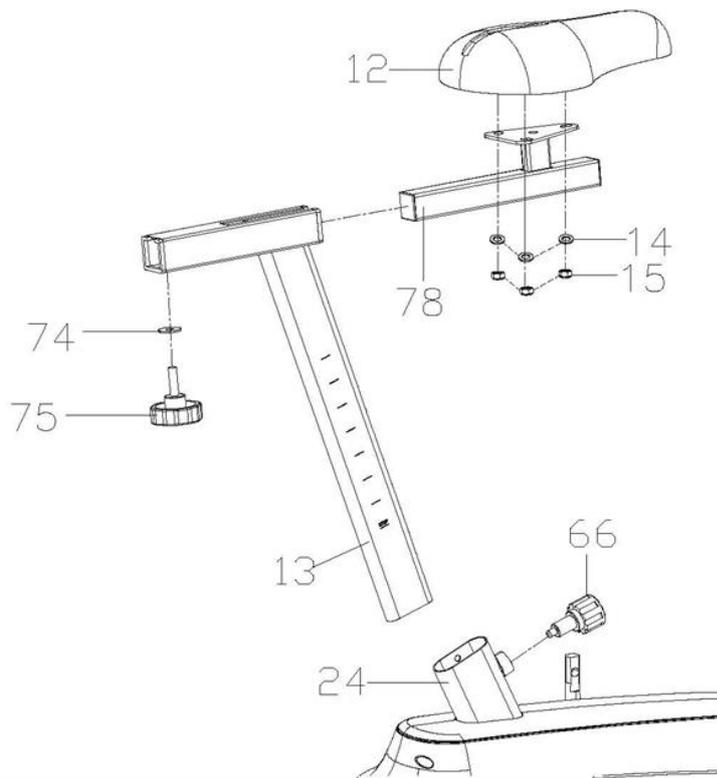
Nota: Las pilas del monitor deben colocarse antes de atornillar el monitor al soporte.

Conecte el cable central (2) con el cable del monitor (1a).
Conecte el cable de frecuencia cardíaca (68a) con el cable del monitor (1b).



Atornille el monitor (1) al soporte del manillar (3) utilizando 2 tornillos (71).

PASO 5 :

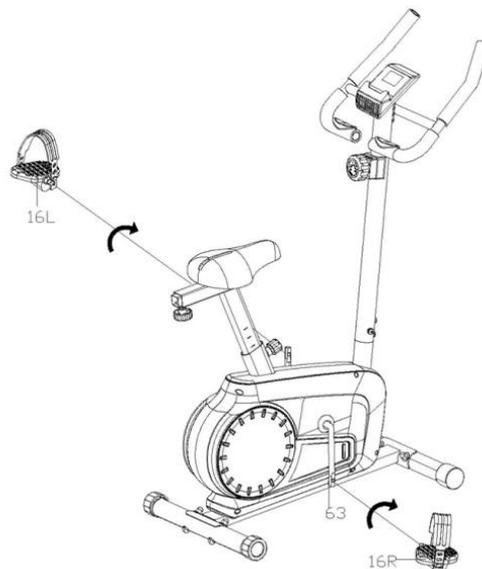


Atornille el asiento (12) al soporte del asiento (78) utilizando los 3 tuercas (15) y las 3 arandelas (14) ya preensambladas, con la ayuda de la llave (72).

Luego, inserte el soporte del asiento (78) en la tija del asiento (13). Apriete utilizando el tornillo de ajuste M8 (75) y una arandela (74).

Por último, inserte la tija del asiento (13) en la estructura principal (24) y asegúrela con el tornillo de ajuste M16 (66).

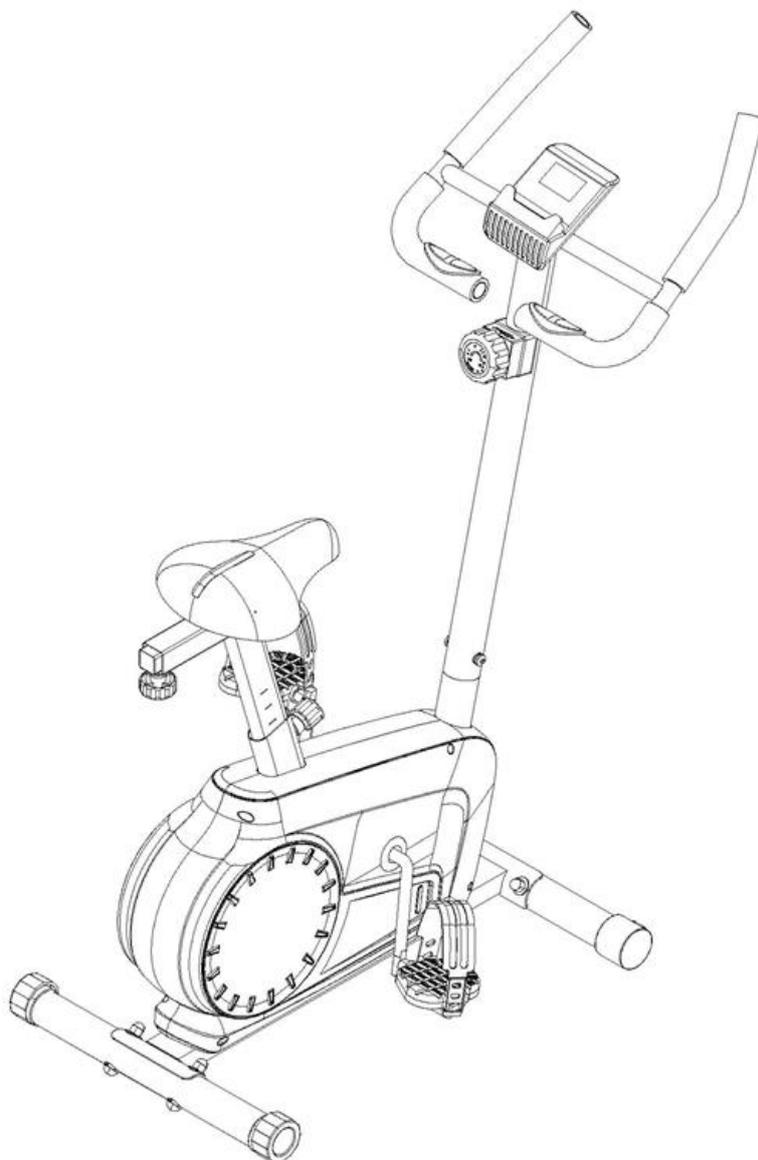
PASO 6 :



Fije los pedales (16L/16R) a la manivela (63) en el lado correspondiente. Atornille el pedal derecho (16R) en el sentido de las agujas del reloj. Atornille el pedal izquierdo (16L) en sentido contrario a las agujas del reloj. Apriete bien con la llave (72).

Coloque las correas de ajuste en los pedales.

Su bicicleta está ahora lista para su uso.



Por favor, lea atentamente el manual antes de usarlo.

FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR1) Instalación de las pilas para el monitor

Levante la tapa del compartimento de pilas en la parte trasera del monitor y coloque dos pilas de 1.5 V tipo "AAA" (no incluidas), asegurándose de respetar la polaridad. Cierre la tapa del compartimento del monitor y apriete el tornillo para fijarla. Los terminales de las pilas o acumuladores no deben cortocircuitarse.

- Las pilas no deben recargarse.
- No utilice pilas de diferentes tipos ni pilas nuevas y usadas simultáneamente.
- Las pilas usadas deben retirarse del producto.
- Cuando no use el monitor, retire las pilas.
- Los acumuladores deben retirarse del producto antes de ser recargados.

Si la pantalla se debilita o deja de funcionar, deberá reemplazar las pilas.

2) FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR



MODE: Para seleccionar el programa.

SET: Para configurar el tiempo, distancia y calorías durante el entrenamiento cuando el modo SCAN no está activo.

RESET: Para restablecer a 0 el tiempo, distancia y calorías cuando el modo SCAN no está activo.

AUTO ON/OFF: Para iniciar las mediciones, comience a pedalear o presione cualquier botón. Después de aproximadamente un minuto de inactividad, el monitor se apaga.

Funciones:

- **SCAN:** Presione la tecla **MODE** hasta que aparezca **SCAN**. La pantalla mostrará el tiempo, velocidad, distancia, calorías, distancia total (ODO) y frecuencia cardíaca. La información cambia automáticamente cada 4 segundos. Si desea ver una función específica, presione la tecla **MODE** hasta que el monitor muestre la función deseada.
- **TIME:** Tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión.
- **SPEED:** Muestra la velocidad.
- **DISTANCE:** Cantidad de kilómetros recorridos desde el inicio de la sesión.
- **CALORIES:** Número de calorías quemadas desde el inicio de la sesión.
- **TOTAL DISTANCE:** Distancia total recorrida desde que se instalaron las pilas. Presionar la tecla **RESET** no reinicia esta medida; para hacerlo, debe retirar las pilas.
- **PULSE:** Muestra la frecuencia cardíaca en BPM. Coloque las palmas de las manos sobre los sensores y espere aproximadamente 6-7 segundos para que la medición se muestre.

¡Atención!

Durante la medición de la frecuencia cardíaca, el resultado podría ser demasiado alto durante los primeros 2 o 3 segundos debido al ruido blanco. Para optimizar esta medición, verifique la frecuencia cardíaca en un período de no actividad para evitar interferencias.

Esta medición no debe utilizarse con fines médicos ni sanitarios.

- **CUENTA REGRESIVA:**

Es posible iniciar una cuenta regresiva para las funciones de tiempo, distancia y calorías. Para hacerlo:

Presione la tecla **MODE** para seleccionar la función deseada (tiempo, distancia o calorías).

Presione **SET** para configurar el valor deseado.

Comience a pedalear para iniciar la cuenta regresiva.

Cuando la cuenta regresiva finaliza, el monitor vuelve automáticamente a cero y reinicia el conteo.

SPECIFICITES :

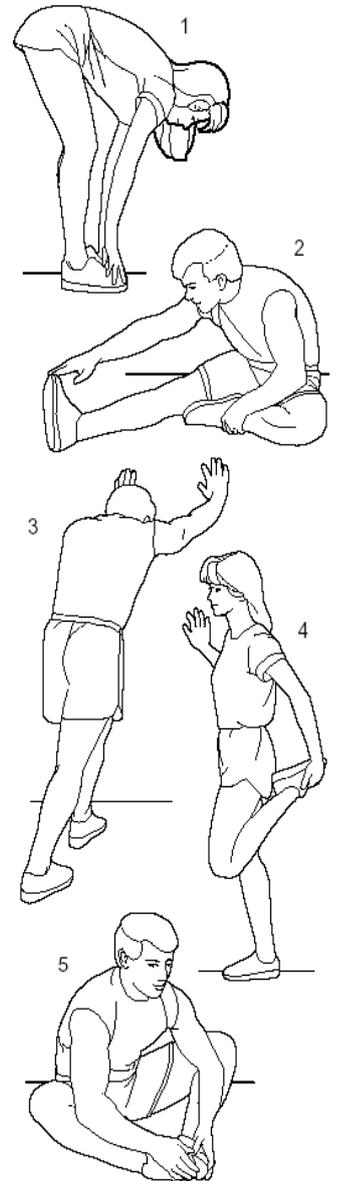
- **AUTO SCAN:** Cambio automático de información cada 4 segundos.
- **TIME:** 00:00 – 99:59 minutos.
- **SPEED:** 0.0 – 99.9 km/h.
- **TRIP DISTANCE:** 0.0 – 99.9 km.
- **CALORIES:** 0.0 – 999.9 kcal.
- **TOTAL DISTANCE:** 0.1 – 999.9 km.
- **PULSE:** 40 – 206 BPM (latidos por minuto).

USO

- No permita que más de una persona utilice el banco de musculación al mismo tiempo.
- Antes de cada uso, verifique que el producto esté correctamente asegurado con el pasador de seguridad.
- Asegúrese de disponer de un espacio suficiente (se recomienda 1 metro) para moverse alrededor del producto de manera segura.
- Coloque el equipo sobre una superficie plana. Si la superficie no está nivelada, su funcionamiento podría verse afectado. Coloque una alfombra en el suelo para reducir los impactos.
- Revise en el manual el peso máximo que puede soportar el equipo. Tenga en cuenta tanto el peso de la persona como las cargas que utilice. Un exceso de peso podría provocar un mal funcionamiento que no estará cubierto por la garantía.
- Use ropa y calzado adecuado. Lleve zapatillas deportivas en buen estado, con los cordones bien atados. NO use ropa suelta o colgante que pueda engancharse en la máquina. Retire todas las joyas y recoja su cabello para evitar molestias durante el ejercicio.
- Un calentamiento inadecuado o un entrenamiento incorrecto y/o excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente débil, detenga el entrenamiento de inmediato.
- No arquee ni redondee la espalda al realizar los ejercicios; mantenga siempre la espalda recta durante el movimiento.
- No realice ejercicios de press de banca sin compañía. Otra persona debe estar presente en caso de que la carga sea demasiado pesada o de que ocurra algún fallo físico.
- Realice ejercicios de estiramiento antes y después de cada sesión para evitar lesiones. Beba agua antes, durante y después del entrenamiento.
- Si comienza a sentir dolor, mareo o debilidad durante el entrenamiento: **DETÉNGASE INMEDIATAMENTE.**
- Si es principiante, comience entrenando durante varias semanas con opciones ligeras para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliente antes de cada sesión con ejercicios cardiovasculares, series sin peso o estiramientos en el suelo.
- Aumente gradualmente las repeticiones y las series.
- Realice todos los movimientos de forma constante y sin movimientos bruscos.
- Al realizar un press de banca, asegúrese de que su mirada esté situada directamente bajo la barra.

Calentamiento (5-10 minutos):

1. Ejercicio cardiovascular ligero (3-5 minutos):
 - a. Caminar o trotar en el lugar.
 - b. Saltos de tijera (jumping jacks).
 - c. Rodillas al pecho (marchas elevadas).
2. Estiramientos dinámicos (2-5 minutos):
 - a. Círculos de brazos: Girar los brazos hacia adelante y hacia atrás.
 - b. Rotaciones de torso: Girar el tronco de un lado a otro con los brazos extendidos.
 - c. Estiramiento de piernas: Balancear cada pierna hacia adelante y hacia atrás



Programa de ejercicios básicos (3 series de 12-15 repeticiones):

1. Press de banca con barra o mancuernas:
 - a. Trabaja el pecho, hombros y tríceps.
2. Remo con mancuernas o barra:
 - a. Fortalece la espalda y los bíceps.
3. Sentadillas con peso corporal o barra:
 - a. Enfocado en piernas y glúteos.
4. Abdominales tipo crunch:
 - a. Tonifica el abdomen.
5. Flexiones (push-ups):
 - a. Mejora la fuerza del pecho, hombros y tríceps.

Estiramientos finales (5-10 minutos):

1. Estiramiento de pecho: Coloque las manos detrás de la espalda y empuje hacia abajo.
2. Estiramiento de espalda baja: Inclínese hacia adelante y relaje los brazos.
3. Estiramiento de piernas: Sostenga un pie detrás de usted para estirar los cuádriceps.
4. Estiramiento de isquiotibiales: Toque los dedos de los pies con las piernas rectas.

Frecuencia de entrenamiento:

- Para principiantes, realice series de **10 a 15 repeticiones**, generalmente **4 series por ejercicio**, con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación puede ser definido por su médico durante un chequeo médico). Alterne los grupos musculares.
- No entrene todos los grupos musculares todos los días; distribuya su entrenamiento a lo largo de varios días.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

- **Limpieza:** No utilice productos abrasivos. Un paño húmedo es suficiente. Para evitar que el sudor dañe la tapicería, use una toalla o limpie la tapicería después de cada uso.
- **Lubrique ligeramente** las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar un desgaste innecesario.
- **¡ATENCIÓN!** El nivel de seguridad de su banco de musculación solo se mantendrá si se inspecciona regularmente para detectar cualquier daño o desgaste (incluso menor).
- Se recomienda reemplazar inmediatamente cualquier componente defectuoso. Preste especial atención a las piezas más propensas al desgaste.
- Revise y apriete regularmente todos los tornillos, ya que estos tienden a aflojarse debido a las vibraciones. Los daños causados por un mantenimiento insuficiente no estarán cubiertos por la garantía.
- Por razones de seguridad, **no modifique el producto bajo ninguna circunstancia.**
- Guarde el equipo en un lugar cerrado, protegido del polvo y la humedad. Evite almacenarlo en un garaje, patio interior o cerca de una fuente de agua. La humedad, el polvo y el contacto con el agua pueden deteriorar el equipo, lo cual no está cubierto por la garantía.
- Este producto **no debe ser desechado** en los contenedores municipales. Para preservar el medio ambiente, este producto debe reciclarse de acuerdo con la legislación vigente en su país. Comuníquese con su municipio para obtener más información sobre este procedimiento.
- Si necesita asistencia técnica o consejos para la instalación de piezas, no dude en contactarnos.

GARANTIA :

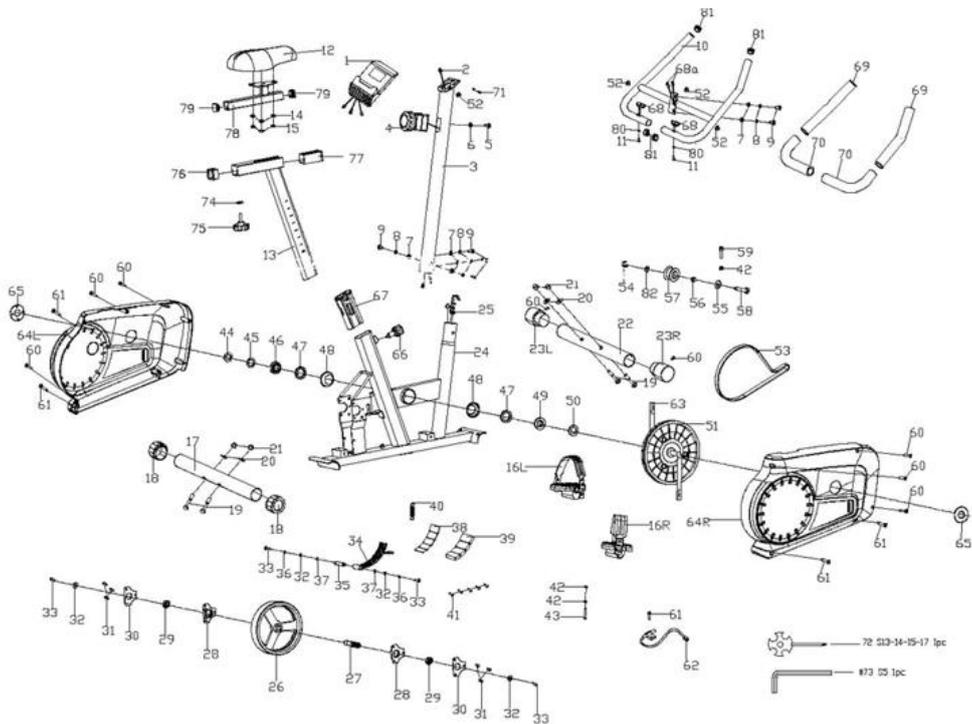
Su producto se beneficia de las garantías legales que se detallan a continuación para cualquier uso normal y respetando las instrucciones de montaje.

Más allá del período de garantía, puede consultar el sitio web para posibles repuestos o accesorios.

Estamos obligados a responder por los defectos de conformidad del/de los producto(s) en las condiciones establecidas en los artículos L.217-4 y siguientes del Código del Consumidor, así como por los defectos ocultos de los productos vendidos en las condiciones previstas en los artículos 1641 y siguientes del Código Civil.

Importado por:
COLNME S.A DE C.V
RFC: COL080619U76
Carretera central No Ext Km 418
Colonia. Zona Industrial C.P 78395
S San Luis Potosi, San Luis Potosi, México
Hecho en China

ANNEXE



Las piezas mencionadas en la tabla a continuación ya están ensambladas en el producto al momento de la recepción y, por lo tanto, son en su mayoría invisibles. No las tenga en cuenta al realizar el inventario de piezas al recibir su paquete.

N° de pieza	Descripción	Cantidad	Comentarios
1	Monitor	1	
2	Cable	1	Preensamblado al soporte del manillar
3	Soporte del manillar	1	
4	Perilla y cable de resistencia	1	
5	Tornillo M5*40	1	
6	Arandela D5	1	
7	Arandela $\phi 8.5\phi 202$	6	
8	Arandela D8	6	
9	Tornillo M8*20	6	
10	Manillar	1	
11	Tornillo ST4.2*20	2	Preensamblados en el manillar
12	Asiento	1	
13	Soporte del asiento	1	
14	Arandela $\phi 8$	1	
15	Tuerca M7	1	
16 L	Pedal izquierdo	1	
16 R	Pedal derecho	1	
17	Base trasera	1	
18	Tapa de la base trasera	2	Preensambladas en la base trasera
19	Tornillo M10*57	4	
20	Arandela $\phi 10\phi 202.0$	4	Preensamblado al soporte del manillar
21	Tuerca M10	4	

22	Base delantera	1	
23L/R	Rueda izquierda y derecha de la base delantera	1	Preensamblada en la base delantera
24	Estructura principal	1	
25	Cable inferior	1	Preensamblado en la estructura principal
26	Rueda de inercia	1	Preensamblada en la estructura principal
27	Eje de inercia	1	Preensamblado en la estructura principal
28	Soporte del rodamiento	2	Preensamblados en la estructura principal
29	Rodamiento 6001RS	2	Preensamblados en la estructura principal
30	Bloque del rodamiento	2	Preensamblados en la estructura principal
31	Tornillo M6*9	6	Preensamblados en la estructura principal
32	Arandela $\phi 6.5\phi 161.5$	4	Preensambladas en la estructura principal
33	Tornillo M6*15	4	Preensamblados en la estructura principal
34	Imán	1	Preensamblado en la estructura principal
35	Placa magnética	1	Preensamblada en la estructura principal
36	Arandela D6	2	Preensambladas en la estructura principal
37	Bloque del eje D12	2	Preensamblados en la estructura principal
38	Rejilla magnética	1	Preensamblada en la estructura principal
39	Imán	4	Preensamblados en la estructura principal
40	Resorte	1	Preensamblado en la estructura principal
41	Tornillo ST3*10	5	Preensamblados en la estructura principal
42	Tuerca M6	3	Preensambladas en la estructura principal
43	Tornillo M6*60	1	Preensamblado en la estructura principal
44	Tuerca	1	Preensamblada en la estructura principal
45	Arandela antideslizante	1	Preensamblada en la estructura principal
46	Tuerca	1	Preensamblada en la estructura principal
47	Rodamiento de bolas	2	Preensamblados en la estructura principal
48	Junta	2	Preensambladas en la estructura principal
49	Tuerca	1	Preensamblada en la estructura principal
50	Arandela	1	Preensamblada en la estructura principal
51	Disco de correa	1	Preensamblado en la estructura principal
52	Conector de cable	1	Preensamblado en la estructura principal
53	Correa	1	Preensamblada en la estructura principal
54	Tuerca M10	1	Preensamblada en la estructura principal
55	Arandela $\phi 10.5\phi 202$	1	Preensamblada en la estructura principal
56	Junta	1	Preensamblada en la estructura principal
57	Eje de ralentí	1	Preensamblado en la estructura principal
58	Tornillo M10*45	1	Preensamblado en la estructura principal
59	Tornillo M6*30	1	Preensamblado en la estructura principal
60	Tornillo ST4.2*20	8	Preensamblados en la estructura principal
61	Tornillo ST4.2*16	5	Preensamblados en la estructura principal
62	Cable inferior	1	Preensamblado en la estructura principal
63	Manivela	1	Preensamblada en la estructura principal
64 L	Protector de cadena izquierdo	1	Preensamblado en la estructura principal
64 R	Protector de cadena derecho	1	Preensamblado en la estructura principal
65	Junta del orificio de la manivela	2	Preensambladas en la estructura principal
66	Tornillo de ajuste M16	1	
67	Soporte del asiento	1	Preensamblado en la estructura principal
68	Sensores de frecuencia cardíaca	2	Preensamblados en el manillar

69	Espuma de protección del manillar izquierdo	1	Preensamblada en el manillar
70	Espuma de protección del manillar derecho	1	Preensamblada en el manillar
71	Tornillo M5*10	2	
72	Destornillador S13-14-15-17	1	
73	Llave Allen	1	
74	Arandela $\phi 8.5\phi 201.5$	1	
75	Tornillo M8	1	
76	Junta trasera del soporte del asiento	1	Preensamblada en el soporte del asiento
77	Junta delantera del soporte del asiento	1	Preensamblada en el soporte del asiento
78	Soporte del asiento	1	
79	Conector interno	2	Preensamblados en la tija del asiento
80	Arandela $\phi 5.5\phi 121$	2	Preensambladas en el manillar
81	Tapa	4	Preensambladas en el manillar
82	Arandela $\phi 10.2\phi 141$	1	Preensamblada en la estructura principal