

MANUAL DE MONTAJE Y USO
BICICLETA ESTÁTICA
CAMPO
MODELO: SP-BI104



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 13
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO	Página 15
GARANTÍAS	Página 16
ANEXO	Página 17



<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.

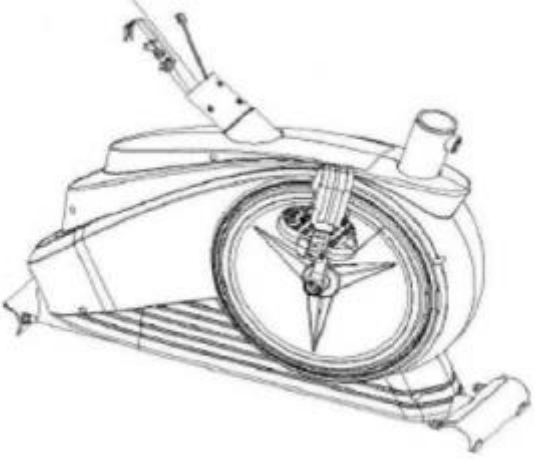

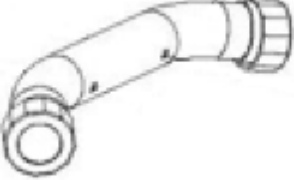


¡ATENCIÓN!





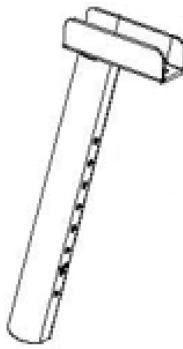


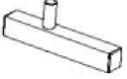


- **¡ATENCIÓN!** Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas mayores de 35 años, personas con problemas de salud y mujeres embarazadas.
- **¡ATENCIÓN!** El exceso de esfuerzo puede provocar lesiones graves o incluso 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.




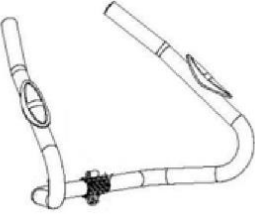


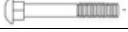


ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

- **Funciones:**
 - Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías, Ritmo Cardíaco para un control óptimo de sus entrenamientos
- **Peso recomendado para un uso óptimo:** 90 kg
- **Peso máximo del usuario:** 110 kg
- **Peso total del producto:** Aproximadamente 24 kg
- **Dimensiones (en posición normal):** 87 x 51 x 140 cm

INVENTARIO

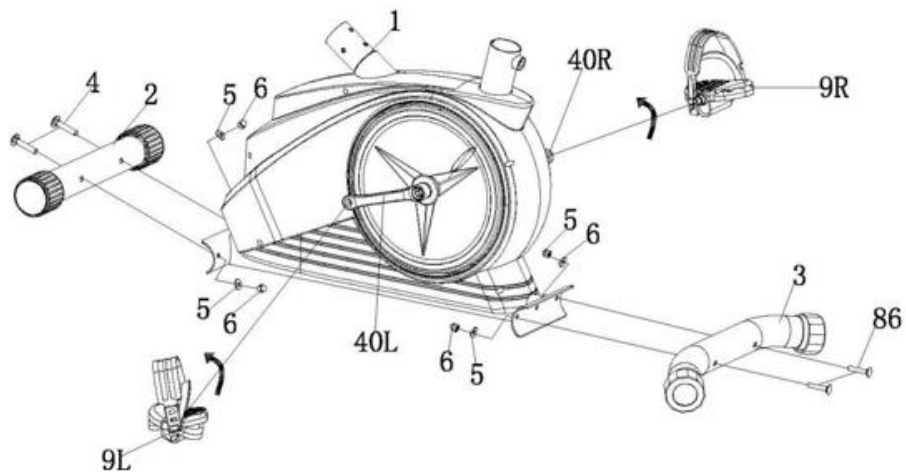
Nº de pieza	Descripción	Cantidad	Visual
1	Estructura principal / Manivela (40L/R) / Cable de frecuencia cardíaca (preensamblado) (19) / Cable de resistencia (preensamblado) (20)	1	
2	Base delantera	1	
3	Base trasera	1	
4	Tornillo M8*73 (preensamblados en la base delantera)	2	
5	Arandela $\phi 8\phi 202$ (2 preensambladas en la base)	8	

	delantera, 4 en la estructura principal)		
6	Tuerca M8 (2 preensambladas en la base delantera)	4	
9L	Pedal izquierdo	1	
9R	Pedal derecho	1	
10	Tornillo de ajuste M16	1	
12	Soporte del asiento (preensamblado en la estructura principal)	1	
13	Tornillo de ajuste M10	1	
14	Arandela del asiento	1	
17	Tija del asiento	1	
18	Asiento	1	
21	Tornillo M8*16 (preensamblados en la estructura principal)	4	

22	Soporte del manillar / Cable de frecuencia cardíaca (preensamblado) (24) / Perilla de resistencia / Cable de resistencia (preensamblado) (23a)	1	
26	Tornillo M8	1	
28	Cubierta plástica	1	
35	Manillar	1	
36	Monitor / Cable del monitor (36a)	1	
37	Tornillo M5*10 (preensamblados en el monitor)	2	
86	Tornillo M8*68	2	
A	Llave Allen	1	
B	Llave S13-14-15		

MONTAJE

PASO 1 :

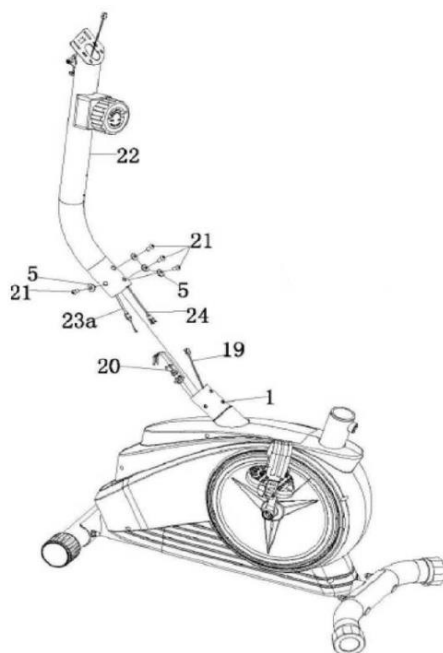


Fije la base delantera (2) a la estructura principal (1) utilizando los 2 tornillos M873 (4), 2 arandelas (5) y 2 tuercas (6). Utilice la llave B para apretar.

Luego, fije la base trasera (3) a la estructura principal (1) utilizando los 2 tornillos M868 (86), 2 arandelas (5) y 2 tuercas (6). Utilice la llave B para apretar.

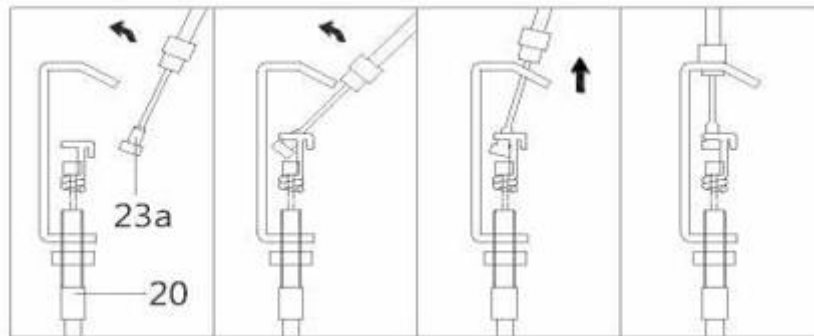
Instale los pedales (9L/9R) en las bielas izquierda y derecha (40 L/R) de la estructura principal (1). Utilice la llave B para apretar. NB: el pedal izquierdo se enrosca en sentido contrario a las agujas del reloj.

PASO 2 :



Conecte el cable de frecuencia cardíaca (24) del soporte del manillar (22) con el del inferior (19) de la estructura principal (1).

Conecte el cable de resistencia (23a) del soporte del manillar (22) con el del inferior (20) de la estructura principal (1), siguiendo los esquemas a continuación. Para facilitar el proceso, gire la perilla de resistencia al nivel más bajo.



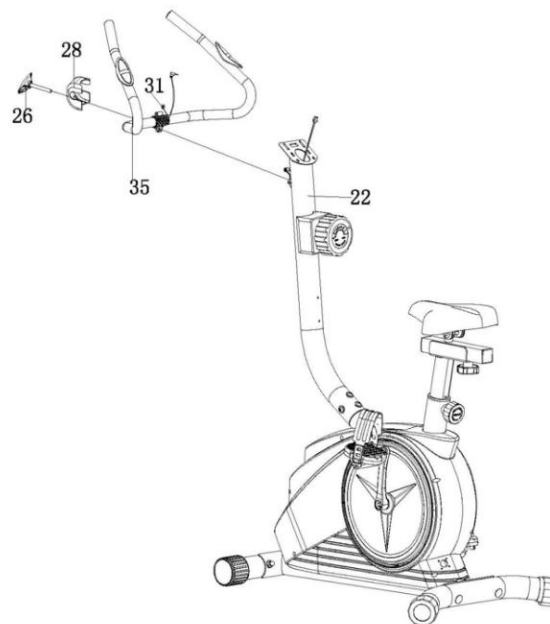
Atornille el soporte del manillar (22) a la estructura principal (1) utilizando 4 tornillos (21) y 4 arandelas (5), luego apriete con la llave A.

PASO 3 :

Inserte el soporte del sillín (12) en la estructura principal (1), si no está ya preensamblado, y atornille utilizando el tornillo de fijación (10).

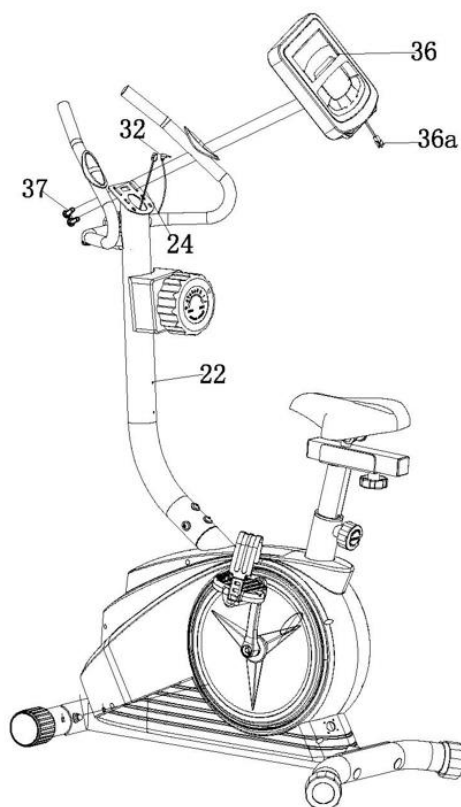
Fije la tija del sillín (17) en el soporte del sillín (12) utilizando la arandela (14) y el tornillo de fijación (13). Luego, inserte el sillín (18) en la tija del sillín (17) y apriete con la llave B.

PASO 4 :



Atornille el manillar (35) al soporte del manillar fijando la cubierta de plástico (28) con el tornillo M8 (26).

PASO 5 :

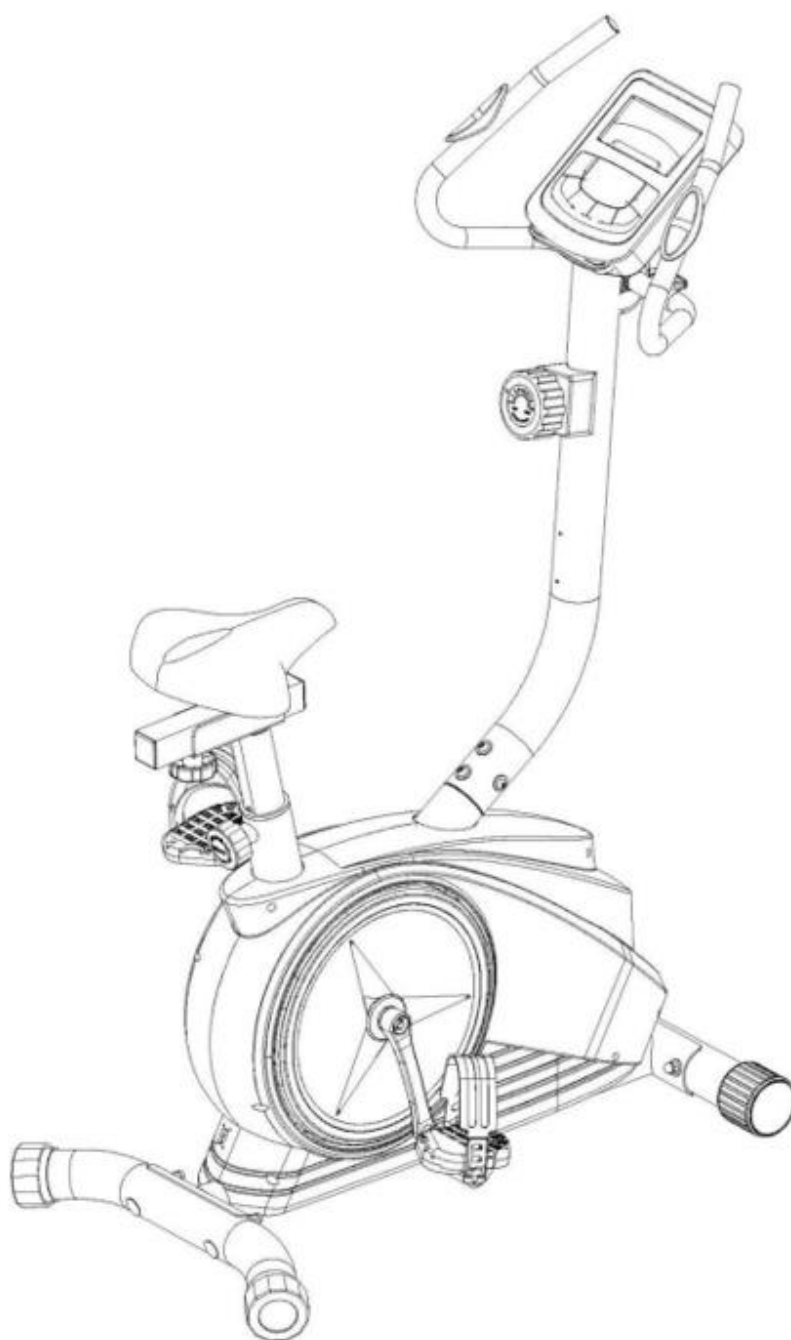


Conecte el cable del monitor (36a) con el cable de frecuencia cardíaca (24).

Coloque el monitor (36) en su soporte en el soporte del manillar (22) utilizando los 2 tornillos (37) y la llave B.

Luego, conecte el cable de resistencia (23a) al monitor.

Su bicicleta está ahora lista para su uso.



Por favor, lea atentamente el manual antes de usarlo.

FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

1) 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

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 automáticamente.

Funciones:

- **TIME:** Tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión.
- **COUNT:** Muestra el número de movimientos realizados desde el comienzo de la sesión.
- **CALORIES:** Indica la cantidad de calorías quemadas desde el inicio de la sesión.
- **STRIDES/MIN:** Muestra el número de pasos por minuto realizados durante la sesión.
- **TOTAL CNT:** Indica el número total de pasos realizados desde el inicio de la sesión.
- **DISTANCE:** Muestra la distancia recorrida desde el comienzo de la sesión

ESPECIFICACIONES:

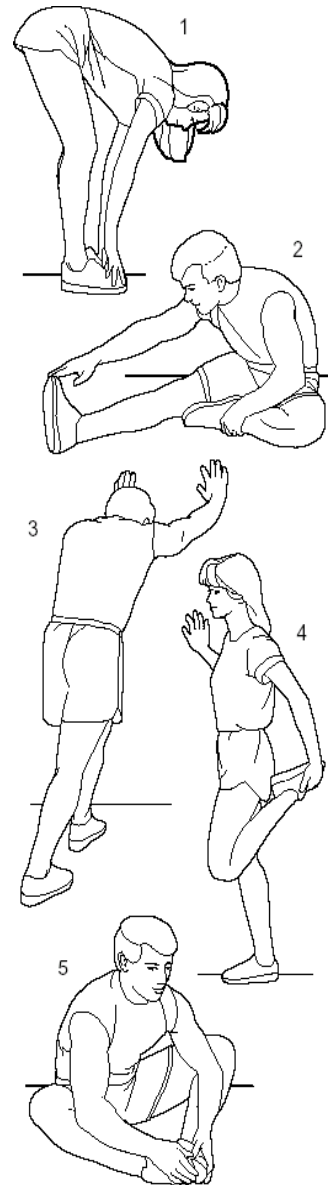
- **TIME :** 00 :00 – 99 :59 HOUR
- **SPEED :** 0.0 – 99.9 KM/H
- **DISTANCE :** 0.0 – 999.9 KM
- **CALORIES :** 0.0-9999 KCAL

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 :

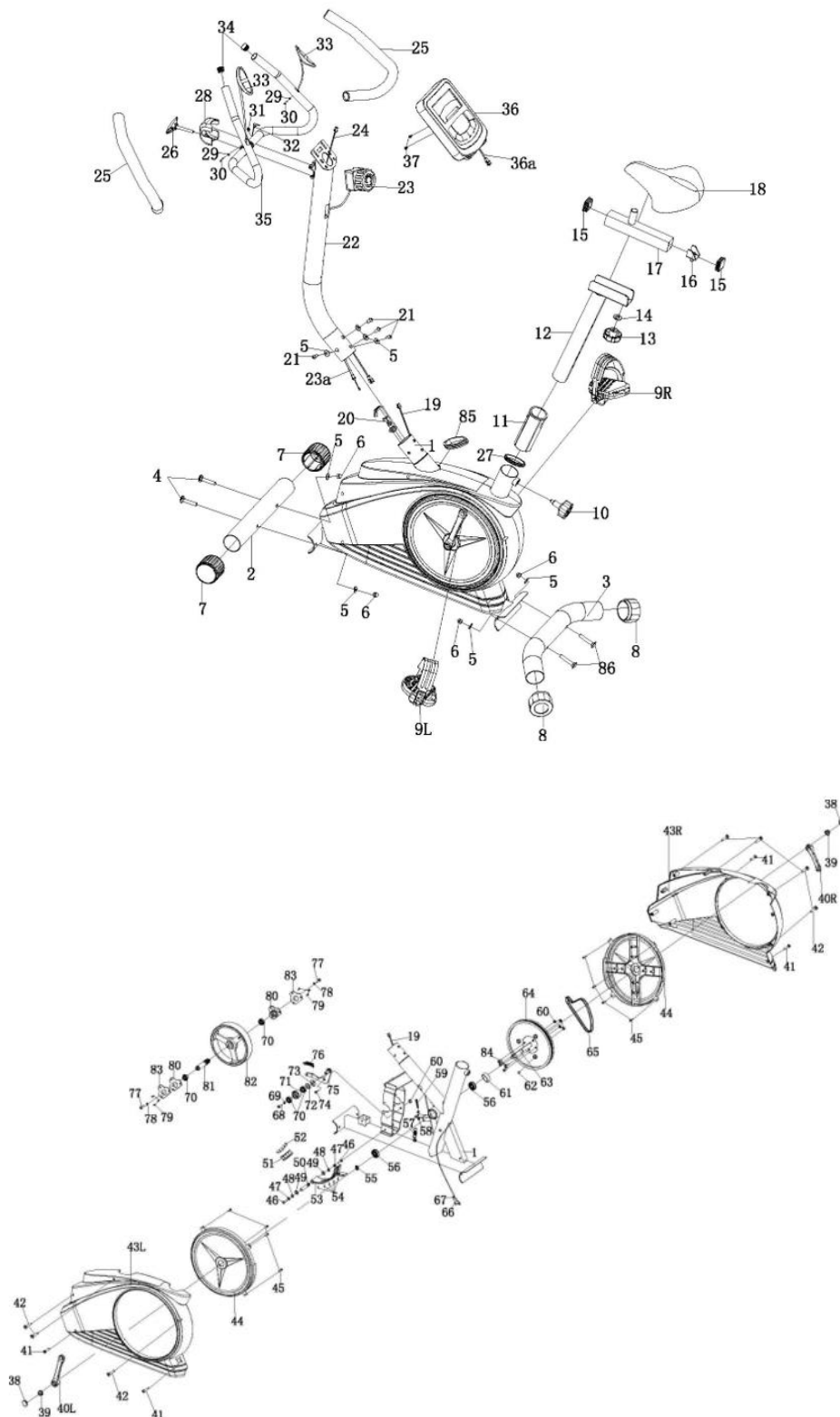
Su producto se beneficia de las garantías legales que se detallan a continuación para cualquier uso normal y respetando las instrucciones de montaje.

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.

INVENTARIO

Nº de pieza	Descripción	Cant.	Comentarios
1	Estructura principal	1	
2	Base delantera	1	
3	Base trasera	1	
4	Tornillo M8*73	2	
5	Arandela curva D8202*R30	2	
6	Tuerca M8	2	
7	Tapón para base delantera	2	Preensamblados en la base delantera
8	Tapón para base trasera	2	Preensamblados en la base trasera
9L/9R	Pedal izquierdo/derecho	2	
10	Tornillo de ajuste M10	1	
11	Arandela $\phi 60D50L150*22$	1	
12	Soporte del asiento	1	
13	Tuerca M10	1	
14	Arandela D10 ϕ 202	1	
15	Tapón	2	Preensamblados en la tija del asiento
16	Soldadura en forma de U	1	Preensamblada en la tija del asiento
17	Tija del asiento	1	
18	Asiento	1	
19	Cable de frecuencia cardíaca inferior	1	Preensamblado en la estructura principal
20	Cable de resistencia	1	Preensamblado en la estructura principal
21	Tornillo M816S6	4	
22	Soporte del manillar	1	
23	Perilla de resistencia	1	Preensamblada en el soporte del manillar
24	Cable de frecuencia cardíaca	1	Preensamblado en el soporte del manillar
25	Espuma de protección para manillar	2	Preensambladas en el manillar
26	Tornillo M85530	1	
27	Junta	1	Preensamblada en la estructura principal
28	Cubierta plástica para manillar	1	
29	Arandela D6 ϕ 121	1	Preensamblada en el manillar
30	Tornillo ST419 ϕ 7	2	Preensamblados en el manillar
31	Tapón	1	Preensamblado en el manillar
32	Cable para sensor	1	Preensamblado en el manillar
33	Sensor de frecuencia cardíaca	2	Preensamblados en el manillar
34	Tapón	1	Preensamblado en el manillar
35	Soldadura	1	Preensamblada en el manillar
36	Monitor	1	
36a	Cable del monitor	1	Preensamblado en el monitor
37	Tornillo M5*10	2	
38	Protección de manivela	2	Preensamblada en la estructura principal
39	Tuerca M10	2	Preensambladas en la estructura principal
40 L/R	Manivela izquierda/derecha	2	Preensambladas en la estructura principal
41	Tornillo ST4 816 ϕ 8	4	Preensamblados en la estructura principal
42	Tornillo ST4 219 ϕ 8	7	Preensamblados en la estructura principal
43 L/R	Protector de cadena	2	Preensamblados en la estructura principal
44	Disco	2	Preensamblado en la estructura principal
45	Tornillo ST4 210 ϕ 8	8	Preensamblados en la estructura principal

46	Buje hexagonal M616S10	2	Preensamblados en la estructura principal
47	Arandela D6	2	Preensambladas en la estructura principal
48	Buje de arandela D6 ϕ 121.2	2	Preensamblados en la estructura principal
49	Buje de arandela para eje D12	2	Preensamblados en la estructura principal
50	Placa magnética de eje	1	Preensamblada en la estructura principal
51	Manija magnética	1	Preensamblada en la estructura principal
52	Imán	4	Preensamblados en la estructura principal
53	Soldadura para placa magnética	1	Preensamblada en la estructura principal
54	Tornillo ST310 ϕ 5.6	5	Preensamblados en la estructura principal
55	Buje de arandela para eje D17	1	Preensamblado en la estructura principal
56	Rodamiento 6203-2RS	2	Preensamblados en la estructura principal
57	Resorte	1	Preensamblado en la estructura principal
58	Tuerca M6H5S10	2	Preensamblados en la estructura principal
59	Perno M6*55	1	Preensamblado en la estructura principal
60	Tuerca M6	4	Preensambladas en la estructura principal
61	Arandela ϕ 22 ϕ 186.5	1	Preensamblada en la estructura principal
62	Imán ϕ 15*7	1	Preensamblado en la estructura principal
63	Soldadura para eje	1	Preensamblada en la estructura principal
64	Polea de correa	1	Preensamblada en la estructura principal
65	Correa	1	Preensamblada en la estructura principal
66	Sensor	1	Preensamblado en la estructura principal
67	Tornillo ST4 216 ϕ 8	1	Preensamblado en la estructura principal
68	Perno M610S10	1	Preensamblado en la estructura principal
69	Arandela D6 ϕ 161.2	1	Preensamblada en la estructura principal
70	Rodamiento 6001RS	4	Preensamblados en la estructura principal
71	Rueda	1	Preensamblada en la estructura principal
72	Arandela D12 ϕ 15.50.3	1	Preensamblada en la estructura principal
73	Arandela D12 ϕ 170.5	1	Preensamblada en la estructura principal
74	Tornillo M812 ϕ 105S12	1	Preensamblado en la estructura principal
75	Soldadura de rueda	1	Preensamblada en la estructura principal
76	Resorte	1	Preensamblado en la estructura principal
77	Arandela M612S10	2	Preensambladas en la estructura principal
78	Arandela D6 ϕ 161.5	2	Preensambladas en la estructura principal
79	Perno externo M610 ϕ 12	6	Preensamblados en la estructura principal
80	Soporte de rodamiento	2	Preensamblados en la estructura principal
81	Eje de rueda de inercia	1	Preensamblado en la estructura principal
82	Volante externo	1	Preensamblado en la estructura principal
83	Placa de rodamiento	2	Preensambladas en la es
84	Rodamiento 6203-2RS	2	Preensamblados en la estructura principal
85	Resorte	1	Preensamblado en la estructura principal
96	Tuerca M6H5S10	2	Preensamblados en la estructura principal
A	Perno M6*55	1	Preensamblado en la estructura principal
B	Tuerca M6	4	Preensambladas en la estructura principal