



customerservice@pinners.es



www.pinners.es

MINI BIKE



Instruction Manual



Esta MINI BIKE es una máquina de brazos y piernas que te permite ejercitarte en cualquier momento y en cualquier lugar.
Úselo sentado en casa o en la oficina para fortalecer y mejorar la circulación.
Colóquelo sobre un escritorio o mesa y utilícelo con las manos para ejercitar los brazos.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud preexistentes. Leer instrucciones antes de usar.

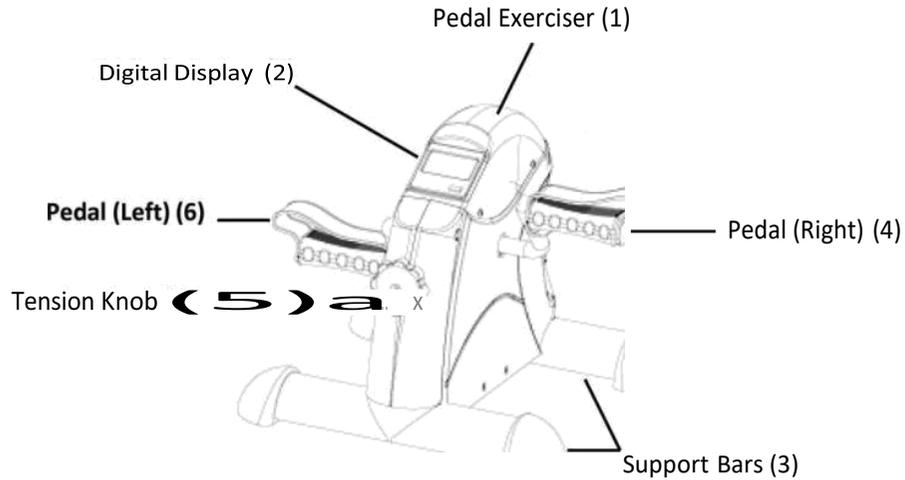
Precauciones importantes



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones antes de usar el ejercitador de pedales.

1. Lea todas las instrucciones de este manual y todas las advertencias del ejercitador de pedales.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del ejercitador estén adecuadamente informados de todas las precauciones.
3. El ejercitador está diseñado para uso doméstico únicamente.
4. Mantenga el entrenador en interiores, alejado de la humedad y el polvo. Colóquelo en una superficie nivelada, se sugiere usar un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del ejercitador para montarlo, desmontarlo y utilizarlo.
5. Inspeccione y apriete todas las piezas con regularidad. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
6. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del entrenador en todo momento.
7. El ejercitador no debe ser utilizado por personas que pesen más de 220 libras.
8. Use ropa adecuada mientras hace ejercicio. No use suelto
9. ropa que pueda engancharse en el ejercitador. Además, use calzado deportivo para proteger los pies mientras hace ejercicio.
9. Use el ejercitador solo como se describe en el manual.
10. Siempre mantenga la espalda recta mientras usa el ejercitador, no arquee la espalda.
12. Si siente palpitaciones o mareos en cualquier momento mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y comience a enfriarse.
12. El ejercitador no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.
13. Se ha colocado una ETIQUETA DE ADVERTENCIA en la parte inferior izquierda del producto (ver foto en la contraportada).
14. Reemplace la ETIQUETA DE ADVERTENCIA en el ejercitador de pedales si se vuelve ilegible o está dañado.





Part No.	Description	Qty
A	Tornillos	4
B	1.5V AAA Bateria	1
C	Llave 	1
D	Destornillador	1

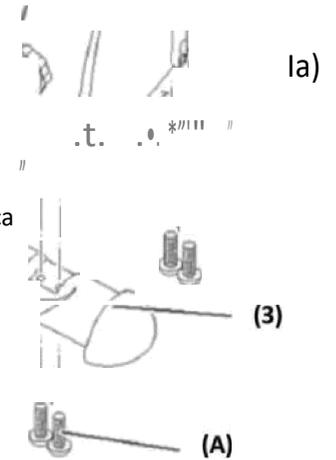
Nota:

Las piezas descritas anteriormente son todo lo que se requiere para ensamblar el ejercitador de pedales. Antes de comenzar el montaje, verifique que todos los elementos estén incluidos en el embalaje del hardware.

Montaje

Paso 1

- Para apretar los tornillos de cabeza hueca (A), utilice el destornillador suministrado (D)
- Asegure las barras de soporte (3) con los tornillos de cabeza hueca (A) al dispositivo recinto.



Paso 2

Aplique el pedal derecho (4), indicado con "R", en el sentido de las agujas del reloj hacia el brazo de la manivela derecha utilizando la llave suministrada (C).

- Atornille el pedal izquierdo (6), indicado con "L", EN SENTIDO CONTRARIO A LAS HORAS DEL RELOJ en el brazo de la manivela izquierda usando la llave suministrada (C).

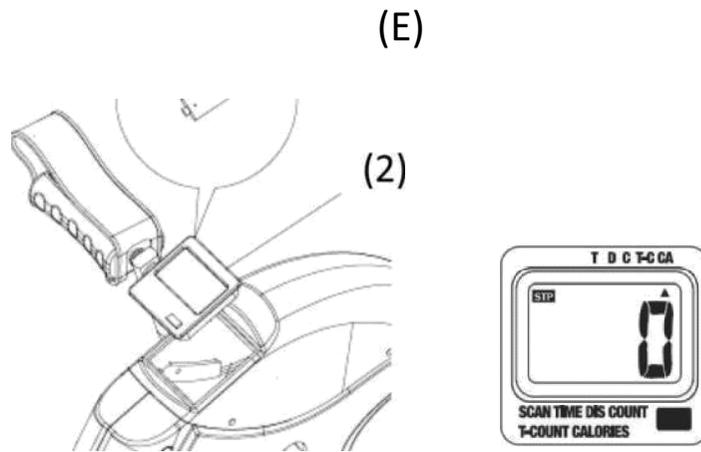


Verifique que todos los pernos, tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar.

Double check that all bolts, nuts and screws are securely tightened before use.

Conectando la batería

- Extraiga con cuidado el training computer (2) de la carcasa del dispositivo. La computadora está conectada a la caja mediante un cable, no la apague completamente. El cable debe permanecer conectado tanto a la computadora como al dispositivo.
- Inserte la batería de 1.5VAAA incluida (E) en el compartimiento de la batería posterior de la computadora como se muestra a continuación.
- Inserte la computadora nuevamente en la caja del dispositivo.



Display Functions

T (Time)	Tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio.
D(Distance)	Distancia recorrida durante el ejercicio.
c(Count)	Rotaciones de pedales durante el ejercicio.
T-C (T-count)	Rotaciones por minuto después del inicio del ejercicio. Cuando se reinicia el contador, cambiará a "0".
CA (Calories)	Calorías quemadas durante el ejercicio.
SCAN	Las funciones mencionadas se muestran consecutivamente y se alternan cada 5 segundos.

Cómo operar la pantalla digital

Start	Una vez que comience a pedalear, la energía se encenderá automáticamente y el contador comenzará a funcionar.
Stop	Una vez que detenga el ejercicio, (STP) se mostrará en la parte superior izquierda de la pantalla LCD después de 4 segundos. La energía se apagará después de dos minutos.
Reset	Para reiniciar el contador, presione el botón de reinicio durante 3 segundos.
Function Selection	Seleccione la función que le gustaría mostrar. Confirme la función seleccionada con la flecha que se muestra en la parte superior de la pantalla LCD.
Function Display	Una vez que se muestra (SCAN) en la parte superior de la pantalla, la pantalla cambiará la función de visualización cada 5 segundos.

Precaución: No intente cambiar o modificar la unidad. Cambios o las modificaciones anularán la garantía y podrían hacer que su uso sea inseguro.

Pantalla digital: información adicional

Si el contador no funciona correctamente, saque la batería y vuelva a insertarla. Si cambia la batería, la cuenta cambiará a "0". Reinicie el contador antes de usar. Debido a las vibraciones que ocurren durante el envío, su contador no se pondrá en "0", esto no es una indicación de mal funcionamiento.

Reemplace la batería cuando la pantalla se debilite, sea difícil de leer o no haya ninguna pantalla.

Información: Este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si el equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o televisión, lo cual se puede determinar encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas; reubique la antena receptora, aumente la separación entre el equipo y el receptor, o consulte al distribuidor para obtener ayuda.

Pautas de capacitación sugeridas



ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Leer instrucciones antes de usar.

Paso 1: Calentamiento

Calienta estirándote durante al menos 5 a 10 minutos. Al realizar estos estiramientos, sus movimientos deben ser suaves y lentos, sin rebotes ni sacudidas. Realice el estiramiento hasta que sienta una ligera tensión, no dolor. Asegúrese de no contener la respiración. Recuerde que todos los estiramientos deben realizarse en ambos lados de su cuerpo.

Estiramiento de cuádriceps

Párese cerca de una pared, silla u otro objeto sólido, use una mano para ayudar a su equilibrio. Doble la rodilla y lleve el talón hacia la nalga. Alcanza tu tobillo con la mano. Párese derecho y sienta un ligero tirón a lo largo de la parte delantera del muslo y la cadera. Mantenga el estiramiento durante 20-30 segundos, suelte y repita con la otra pierna. Tenga cuidado de no forzar la rodilla; el objetivo no es tocar el talón con la nalga, sino estirar el muslo.

Estiramiento de pantorrilla y tendón de Aquiles

Párese a la distancia de un brazo de una pared, silla u otro objeto resistente. Inclínese hacia adelante y coloque ambas manos en la pared u objeto a una distancia aproximada de la anchura de los hombros. Extienda un pie (el lado que se va a estirar) detrás de usted con la rodilla doblada y el talón en el suelo. Mantenga el otro pie más cerca de la pared u objeto. Inclínese ligeramente y doble la rodilla del talón a estirar (manteniendo el talón hacia abajo) hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la parte inferior de la pierna (justo por encima del talón). Húndete lentamente con las caderas para profundizar el estiramiento. Mantenga este estiramiento durante unos 30 segundos, suelte y repita en el otro lado

Estiramiento por encima de la cabeza / tríceps

Párese con un brazo recto sobre su cabeza de modo que su codo casi toque su cabeza; doble el brazo a la altura del codo. Alcanza detrás de tu cabeza y agarra el codo con la mano opuesta.

Tire suavemente hacia atrás hasta que sienta el estiramiento en su tríceps. Mantenga el estiramiento durante 10 a 15 segundos, respirando normalmente, suelte y repita en el otro lado.

Paso 2: entrenamiento

Ejercicios de brazos

Coloque la unidad frente a usted sobre una mesa. Asegúrese de que la unidad esté colocada firmemente y que ambas bases estén sobre la mesa. Siéntese erguido frente al dispositivo y agarre los dos pedales con las manos. Puede girar los pedales hacia adelante o hacia atrás.

Ejercicios de piernas

Coloque la unidad frente a su silla en el piso. Coloque sus pies sobre los pedales. La distancia entre la silla y el dispositivo debe ser suficiente para permitirle doblar una pierna mientras se estira la otra durante el ejercicio. Tienes la opción de pedalear hacia adelante o hacia atrás.

Parts List

NO.	Description	Qty	NO.	Description	Qt*
1	Training computer	1	17	Side body cabinet	R/L
2	Top cabinet	1	18	Main Frame	1
3	Pedal strap	R/L	19	Resistance dial	1
4	Pedal	R/L	20	Dial rod	1
5	Screw M4X12	8	21	Split Pin	1
6	Flange	2	22	Computer sensor	1
7	Screw M6X12	12	23	Screw M5X10	2
8	Spacer	2	24	Support bar	2
9	Flywheel	1	25	Non-slip pad	4
10	Pedal Crank	1	26	Battery, AAA L03	1
11	Band brake bracket	2	27	Screw M5X14	4
12	Rivet	2	28	Screw Driver	1
13	Brake band	1	29	Wrench	1
14	Screw M5X20	4			
15	Screw M5X25	4			
16	Screw M4X7	4			

Exploded View

