

# IRONSIDE®



**SPINNING BIKE IRONSIDE (INDOOR BIKE)**

# IRONSIDE®

Manual de Instrucciones de la Bicicleta de Spinning con Control Magnético



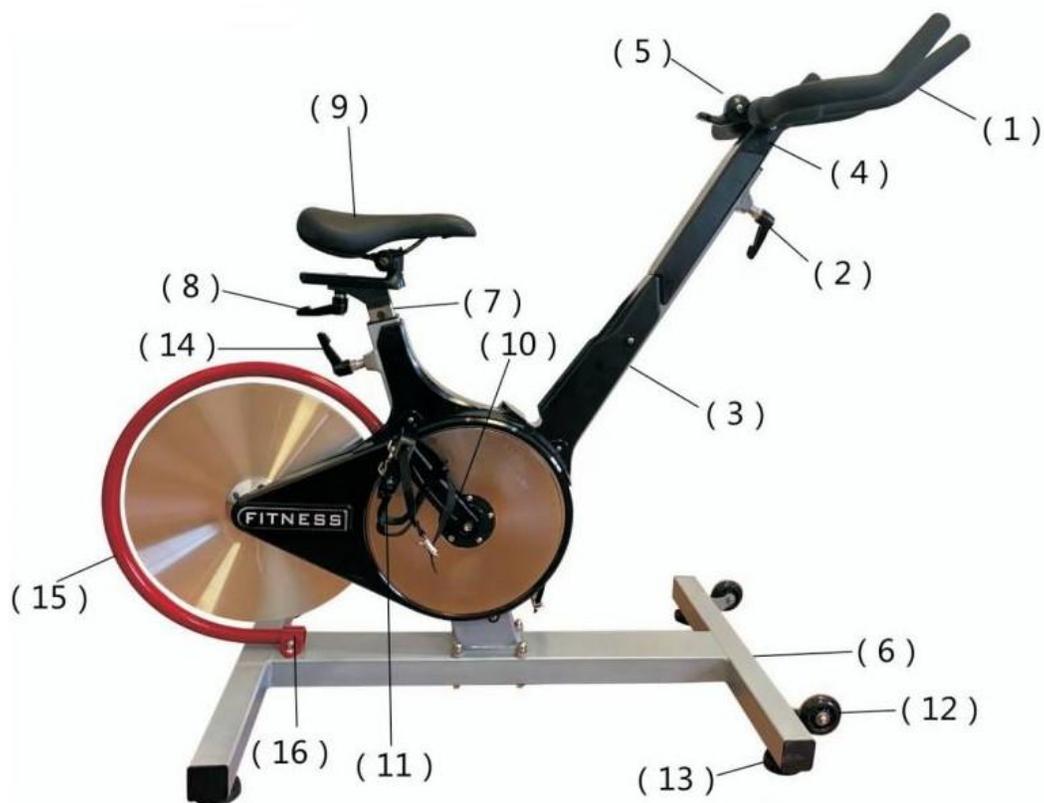
## Manual de instrucciones

Advertencia: Este manual contiene información de seguridad importante. Lea atentamente las instrucciones de seguridad antes de.

- ◆ Este equipo de entrenamiento sólo es adecuado en la organización de entrenamientos, como asociaciones deportivas, instituciones educativas, hoteles, clubes y gimnasios. Los profesionales deben supervisarlos y guiarlos.
- ◆ Este equipo de entrenamiento sólo puede utilizarse en lugares supervisados, y los usuarios noveles deben ser instruidos por profesionales.
- ◆ Los niños y las personas discapacitadas no deben acercarse a este equipo ni utilizarlo sin supervisión.
- ◆ Antes de entrenar, preste atención a las advertencias de seguridad y a las instrucciones de ejercicio del equipo. Si se encuentra mal durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a su médico.
- ◆ Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud.
- ◆ Compruebe y mantenga regularmente el equipo, y asegúrese de la integridad y firmeza de todas las piezas del equipo.
- ◆ Preste atención a la inspección y el mantenimiento de las piezas de desgaste.
- ◆ Si las piezas del equipo están dañadas o se produce un sonido anormal, deje de utilizarlo inmediatamente hasta que sea reparado.
- ◆ El equipo debe instalarse en un lugar estable y nivelado.
- ◆ Por favor, ajuste antes el equipo según sus condiciones personales, como la resistencia y la posición del cojín.
- ◆ Peso máximo del usuario: 150 kg
- ◆ Dimensiones: 150x660x1200 (LxAxA)
- ◆ Peso bruto: 45 kg
- ◆ Peso neto: 40 kg
- ◆ Tamaño del paquete: 1270x910x285mm (LxAxA)

# IRONSIDE®

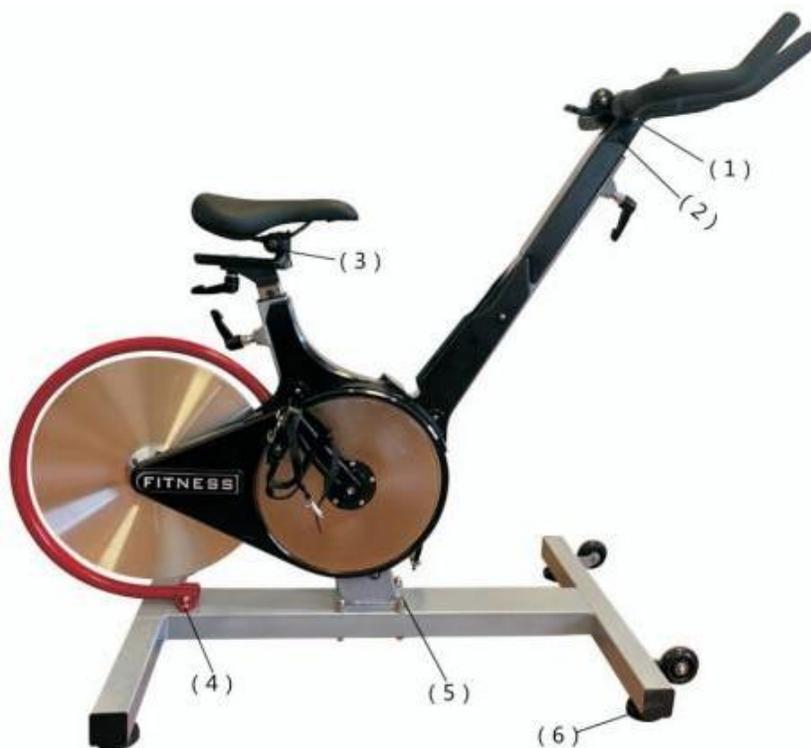
## Diagrama de la bicicleta de spinning completa:



- |                                                     |                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. Antideslizante de manubrio                       | 2. Perilla de levantar/bajar manubrio        |
| 3. MM ABS de alta resistencia                       | 4. Barra                                     |
| 5. Ajuste del cambio                                | 6. Base                                      |
| 7. Barra del Asiento                                | 8. Perilla de correr atrás/adelante manubrio |
| 9. Asiento profesional                              | 10. Manivela                                 |
| 11. Pedal                                           | 12. Rueda móvil                              |
| 13. Ajuste del nivel de la bicicleta de spinning    | 14. Ajuste de altura de Manubrio             |
| 15. Anillo exterior de retención de la rueda grande | 16. Marco de fijación del retenedor          |

# IRONSIDE®

## Pasos de la instalación:



1. La junta entre manubrio y manubrio Tornillo M8X16 2 piezas.

Φ 8 almohadilla anti aflojamiento 2 piezas.

4. Lugar de fijación del retén de la rueda grande  
Tornillo M8x12 2 piezas. Llave de 6mm

2. Tornillo M5X16 2 piezas

5. La unión entre el marco grande y la base  
Tornillo M10x75 4 piezas  
Φ 10 almohadillas planas 4 piezas  
Φ 10 almohadilla anti aflojamiento 4 piezas  
Tuercas M10 4 piezas  
Llave de 8MM 17/19

3. Llave 12/15 en la unión entre el asiento y la varilla del asiento

6. Para ajustable pomos 2 piezas  
7. Llave 17/19 en la articulación de la manivela y el pedal

Antes de que esta bicicleta de spinning salga de fábrica, el cuerpo ha sido ensamblado, sólo es necesario fijar los tornillos de la figura anterior (1), (2), (3), (4) y (5), conectar el manubrio con la barra del mango, el cuadro grande con la base, ajustar la manivela y el pedal del asiento de la bicicleta de spinning, y ajustar la bicicleta de spinning horizontalmente.

Herramienta	Piezas a Ensamblar	
<b>Llave de 8 mm 1 ud.</b>	Retenedor de rueda grande y asiento de fijación 1 ud.	Φ 8 almohadilla anti aflojamiento 2 uds.
<b>Llave de 6 mm 1 ud.</b>	Amortiguador M10	Φ 10 almohadillas planas 8 piezas
<b>Llave de 3 mm 1 ud.</b>	M10X75 4 piezas	Φ 10 almohadilla anti aflojamiento 4 uds.
<b>Llave de 17/19 mm 1 ud.</b>	M8X162 piezas	Pedal 1 juego
<b>Llave de 13/15 mm 1 ud.</b>	M8X12 2 piezas M5X6 2 piezas	Asiento 1 unidad Manubrio 1 unidad

## Instrucciones

### 1. Resistencia de frenado controlada magnéticamente Ajuste de cambio continuo

1. Antes de ajustar el regulador de resistencia del freno magnético, por favor ajuste la resistencia del freno magnético a la mejor posición de acuerdo a su propia capacidad de carga.



### 2. Abróchate y afloja el cinturón de seguridad de los pies

1. Ponga los pies en los pedales, apriete el cinturón de seguridad hacia arriba y ajústelo a una posición adecuada. Como se muestra en la figura 1

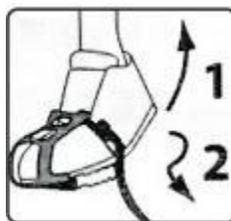


Figura 1

2. Al bajar del autobús, apriete y mantenga apretada la hebilla de seguridad y, a continuación, afloje el asiento.

Como se muestra en la Figura.

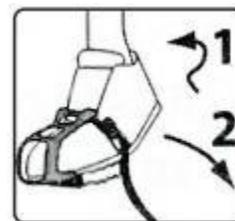


Figura 2

### 3. Métodos para dejar de entrenar

La rueda de inercia de esta bicicleta de spinning es muy pesada, por lo que no debe bajarse directamente de la bicicleta de spinning cuando la manivela aún esté girando, ya que de lo contrario podría lanzar el entrenador hacia delante y causar lesiones innecesarias. Si deja de moverse, primero debe ajustar la marcha a la resistencia máxima hasta que la manivela deje de moverse y el entrenador pueda bajarse de la bicicleta de spinning.

## Mantenimiento

1. La bicicleta de spinning debe utilizarse en terrenos secos, ventilados y llanos;
2. Mantenga la carrocería de la bicicleta de spinning limpia y ordenada todos los días, preste atención a no limpiarla con paños húmedos, y preste especial atención a limpiar las manchas de la varilla de acero inoxidable del reposabrazos para evitar que el acero inoxidable se oxide. El sudor es muy corrosivo;
3. Las piezas de acero inoxidable deben recubrirse con aceite antioxidante una vez a la semana;
4. Después de cada clase, el personal a tiempo completo debe comprobar si todos los tornillos de los pies de la bicicleta de spinning, el asiento y los pomos de ajuste de los reposabrazos están sueltos, por favor, apriételes a tiempo;
5. Después de cada clase, concéntrese en comprobar si la unión entre el pedal y la muleta de pie está suelta (porque la bicicleta de spinning puede correr hacia adelante y hacia atrás, y el pedal falta al girar hacia atrás, por lo que es fácil que se suelte). Si no se sujeta a tiempo, se producirá el fenómeno del hilo resbaladizo, y el fabricante no se hará responsable de su sustitución;
6. Si la bicicleta de spinning se utiliza durante un período de tiempo, si hay un hueco en la manivela de pie del eje central, puede ser que la cadena (correa) esté floja, y los tornillos de la cadena (correa) se pueden ajustar por sí mismos. Al realizar el ajuste, mantenga equilibrados los ajustes izquierdo y derecho y mantenga el volante en la posición central sin sacudidas;
7. Preste atención a la dirección del tornillo del pedal cuando sustituya el pedal de la bicicleta de spinning;
8. Cuando utilice la bicicleta estática, debe hacerlo correctamente bajo la supervisión de un entrenador profesional, de lo contrario dañará la bicicleta.

## Compromiso

El mantenimiento gratuito es para los usuarios o accesorios dentro de un año de uso normal, como daños no causados por el hombre. Las piezas de repuesto de reparación se pueden proporcionar después de que expire el período de garantía. Por favor, consulte la tarjeta de garantía de la bicicleta de spinning para más detalles.

### Información importante

La tarjeta de garantía viene con cada producto y la rellena el distribuidor. Sustituya las piezas gratuitamente durante el periodo de garantía. Nuestra empresa no se hace responsable de los fallos causados por una instalación incorrecta, un uso inadecuado o la sustitución de piezas. Además, la garantía no se aplica a quienes no hayan sido autorizados por nuestra empresa para reparar, y los gastos de mantenimiento ocasionados por ello correrán a cargo del propio cliente. En caso de reparación, el usuario deberá emitir una factura. Sin factura o tarjeta de garantía, la garantía no será válida. Si su producto necesita un servicio de reparación, póngase en contacto con su distribuidor local.