

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Bicicleta estática plegable / X-BIKE EVEREST



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN



ES- Lea las instrucciones antes de usar el producto.
EN - Please read instructions before use.

Última revisión: 4 de enero de 2023
Last revision: January 4th, 2023

AVISO

Aviso al usuario y/o paciente: cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado Miembro en el que esté establecido el usuario y/o paciente.

1. PRECAUCIONES

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todo el manual antes de ensamblar u operar la bicicleta de ejercicio magnética plegable. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad.

Montaje

Compruebe que tiene todos los componentes y herramientas enumerados en las páginas 3 y 4, teniendo en cuenta que, para facilitar el montaje, algunos componentes están premontados.

Mantenga a los niños y animales alejados del área de trabajo, las piezas pequeñas podrían provocar ahogamiento si se ingieren.

Ensamble el artículo cerca de su ubicación final para comodidad del usuario.

Coloque el equipo sobre una superficie nivelada y despejada.

Deseche todo el embalaje de forma cuidadosa y responsable.

Uso

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados sobre su uso seguro.

Este producto está destinado únicamente para uso doméstico.

No lo use en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.

Antes de utilizar el equipo, realice un calentamiento previo de forma correcta.

Solo una persona a la vez debe usar el equipo.

El sistema de frenado es ajustable.

Peso máximo soportado: 120kg.

Advertencias

Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho u otros síntomas anormales detenga el entrenamiento y busque atención médica inmediata.

Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.

No use ropa holgada o suelta, ya que puede quedar atrapada en el equipo.

Use calzado deportivo para proteger sus pies mientras hace ejercicio.

No coloque ningún objeto afilado alrededor del equipo.

Las personas discapacitadas no deben utilizar el equipo sin la asistencia de una persona calificada.

Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.

Los daños a la salud pueden resultar de un entrenamiento incorrecto o excesivo.

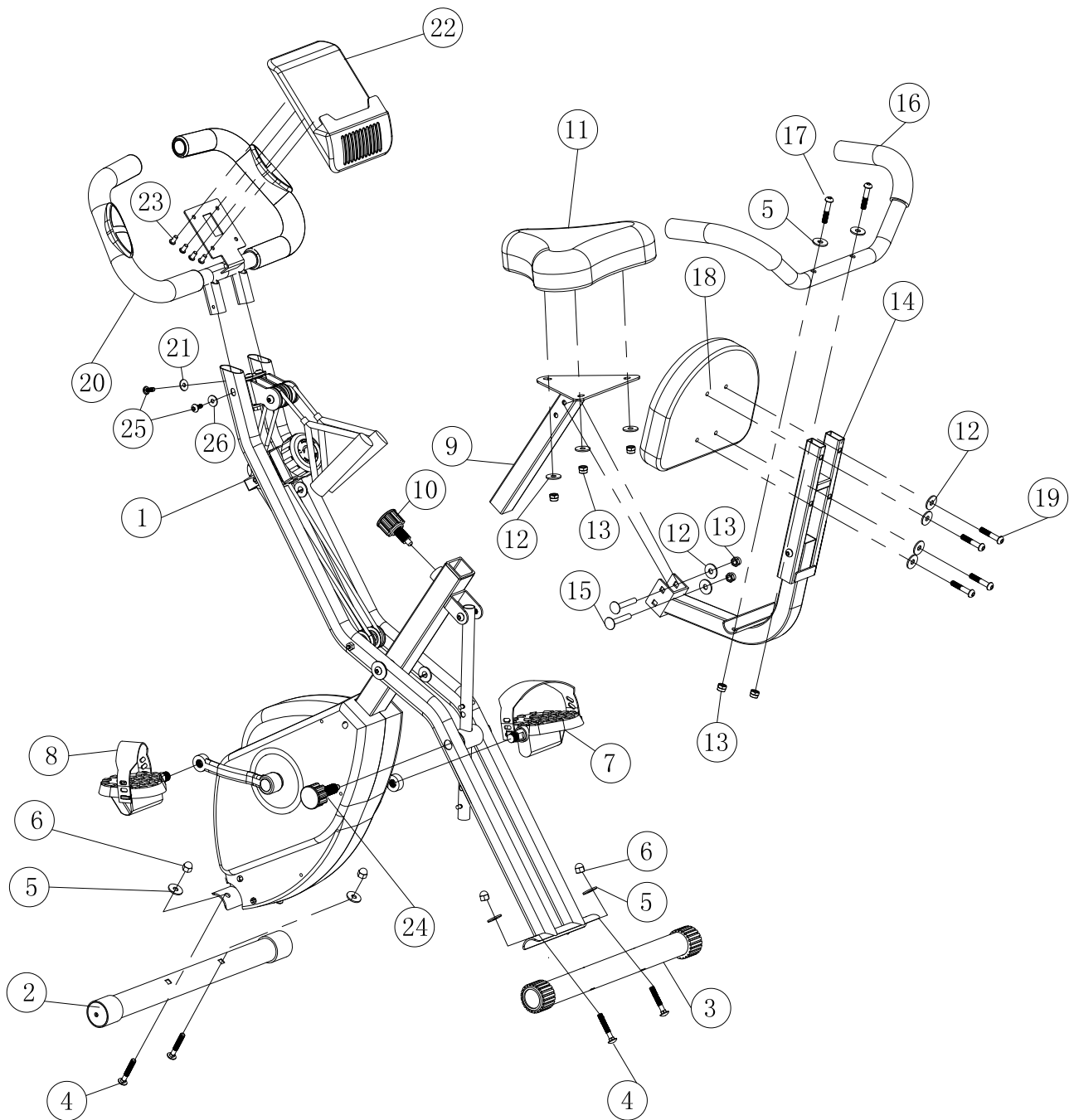
Seguridad de la batería

Advertencia: la instalación incorrecta de las baterías puede provocar fugas y corrosión, lo que puede dañar el dispositivo electrónico del producto.

















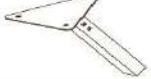



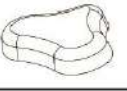



No mezcle pilas nuevas y viejas, ni pilas de diferentes tipos, no deseche las baterías en ningún lugar con posible fuente de calor y no deseche las baterías con la basura doméstica normal, llévelas a un centro de reciclaje local.

Advertencia: El equipo de entrenamiento de manivela de pedal no es adecuado para fines terapéuticos. Los sistemas de monitoreo de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si siente alguna anomalía, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

2. DIAGRAMA DE PIEZAS

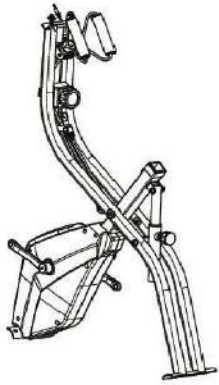


3. LISTA DE PIEZAS

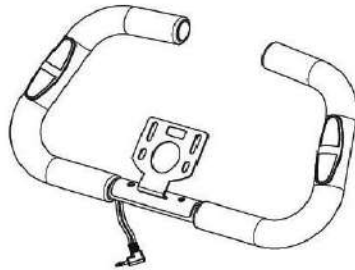
Nº	Dibujo accesorio	Nombre	Cant.	Nº	Dibujo accesorio	Nombre	Cant.
1		Soporte principal	1	14		Tubo trasero ajustable	1
2		Tubo inferior frontal	1	15		Tornillo (M8x45)	2
3		Tubo inferior trasero	1	16		Manillar trasero	1
4		Tornillo (M8x62)	4	17		Tornillo (M8x35)	2
5		Arandela curva (M8)	8	18		Respaldar	1
6		Tuerca (M8x62)	4	19		Tornillo (M8x40)	6
7		Pedal (D)	1	20		Manillar	1
8		Pedal (I)	1	21		Arandela de resorte (M8)	6
9		Tubo de sillín	1	22		Monitor	1
10		Manivela regulable	1	23		Tornillo (M5x10)	2
11		Sillín	1	24		Pasador de bola	1
12		Arandela plana (M8)	5				
13		Tuerca (M8x62)	5				

4. COMPONENTES

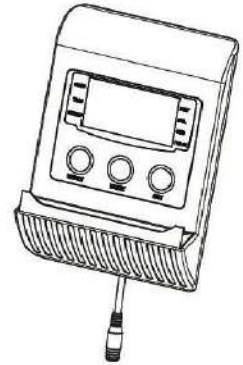
NOTA: Algunos de los componentes más pequeños pueden estar preinstalados en componentes más grandes.



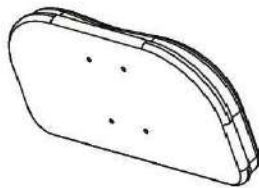
Soporte principal



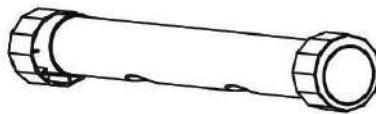
Manillar



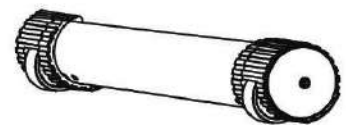
Monitor de ejercicio



Respaldo



Estabilizador de espalda x2



Estabilizador frontal



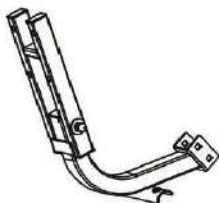
Pedal x2



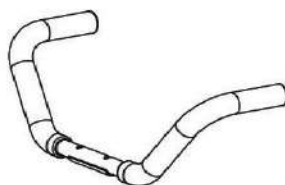
Vástago de soporte de sillín



Sillín



Tubo trasero ajustable

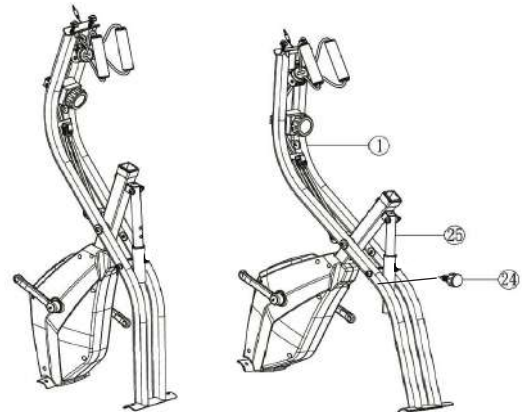


Manillar

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

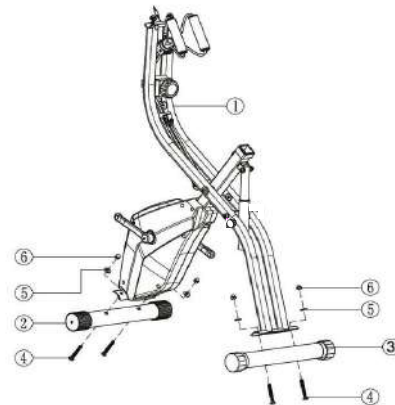
Paso 1

Extraer el soporte principal (1) de la caja, desplegarlo y alinear el tubo de ajuste interior (25), luego atornillar con el pasador de bola (24).



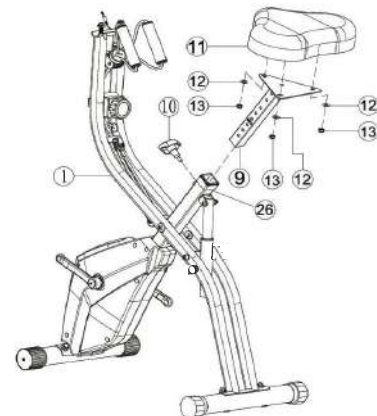
Paso 2

Conecte el tubo inferior delantero (2), el tubo inferior trasero (3) al soporte principal (1) con la tuerca (6), la arandela curva (5) y el perno (4).



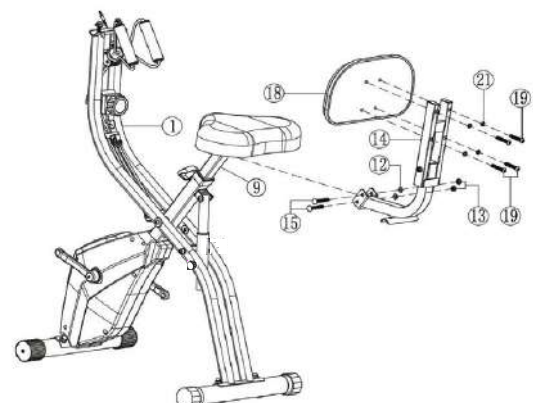
Paso 3

Conecte el sillín (11) al tubo del asiento (9) con la arandela (12), la tuerca de nailon (13). Luego, atornille el tubo de soporte del asiento (26) con la perilla (10).



Paso 4

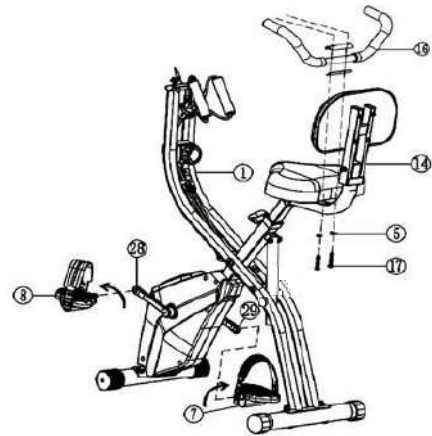
Conecte el soporte del respaldo (14) al tubo del asiento (9) con el perno (15), la arandela (12), la tuerca de nailon (13); A continuación, atornille al mismo (18) al soporte del respaldo (14) con el perno (19).



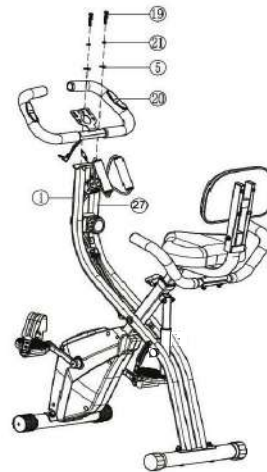
Paso 5

Atornille el manillar trasero (16) al soporte del respaldo (14) con el perno (17), la arandela curva (5). Luego atornille el pedal (8) y (7) la manivela (28) y (29) respectivamente.

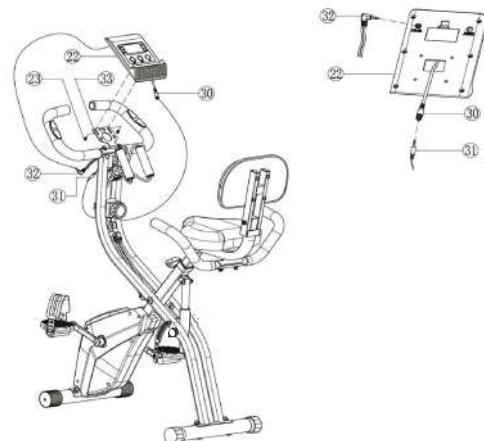
Nota: El pedal (7) debe bloquearse en sentido horario y el pedal (8) debe bloquearse en sentido antihorario. Mantenga los pedales (8) y (7) bloqueados en todo momento durante el ejercicio. De lo contrario, los dientes de los pedales se dañarán.

**Paso 6**

Atornille el manillar (20) al tubo de soporte delantero (27). Alinee los orificios, luego enrosque el tornillo (19), la arandela de resorte (21) y la arandela curvada (5).

**Paso 7**

Primero conecte el cable del monitor (30) con el cable del sensor (31), el cable de pulso del mango (32), luego atornille el monitor (22) a su soporte (33) con el tornillo (23).

**Paso 8**

Finalmente, revise dos veces cada tornillo para asegurarse de que estén lo suficientemente apretados.

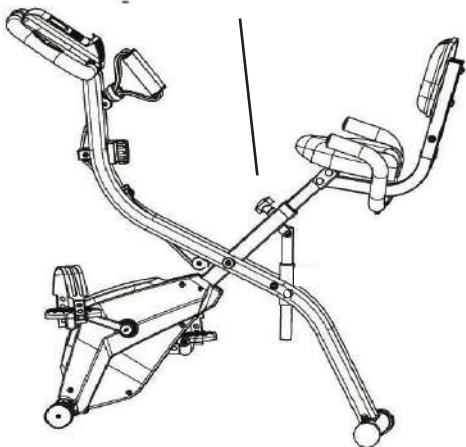
6. AJUSTE / PLEGADO

Afloje la perilla de ajuste del ángulo de la bicicleta (10) y tire hacia afuera, al mismo tiempo ajuste el soporte delantero a su posición preferida. Luego suelte y fije la perilla de ajuste del ángulo de la bicicleta (10). Hay 3 posiciones para entrenamiento y 1 posición para almacenamiento.

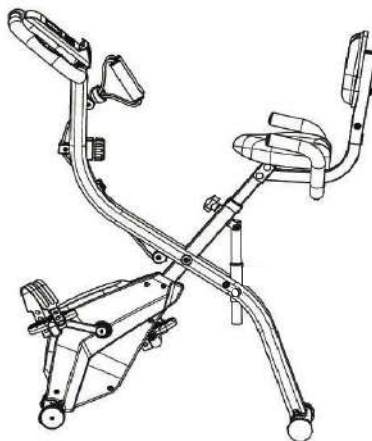
P. Almacenamiento



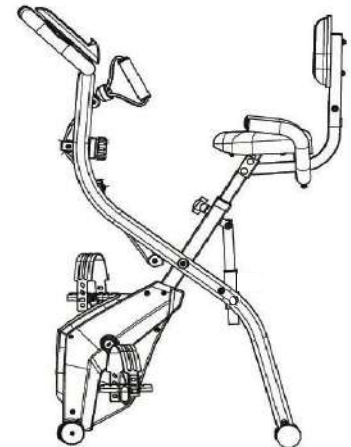
(10) Perilla de ajuste



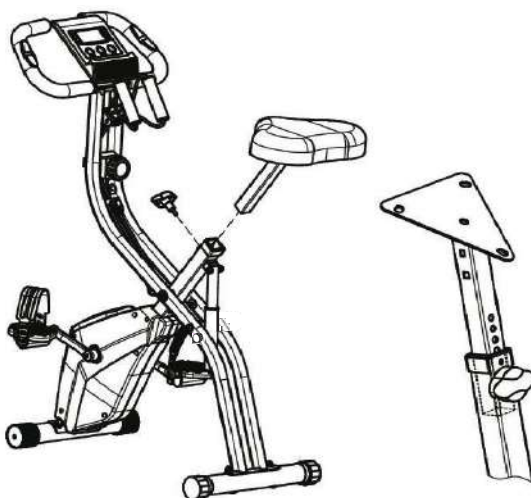
P.1 entrenamiento



P.2 entrenamiento



P.3 entrenamiento



Ajuste de altura del asiento

Desbloquee la perilla ajustable y tire o empuje el asiento para ajustar la altura del asiento.

7. FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

BOTONES FUNCIONALES:	
MOD	Presione hacia abajo para seleccionar funciones. Si se mantiene presionado durante mucho tiempo, el botón MODE se volverá completamente 0.
SET	Para establecer los valores de pulso de distancia de tiempo y calorías cuando no está en modo de escaneo.
RESET	Presione hacia abajo para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías. El cambio de datos actual es 0. Si durante mucho tiempo se mantiene presionado RESET, además de la posición ODO, todos los valores se pondrán a 0.

FUNCIÓN Y OPERACIONES:	
ESCANEAR	Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "ESCANEAR", el monitor rotará a través de las 5 funciones: tiempo, velocidad, distancia, calorías, ODO y pulsos. Cada pantalla se mantendrá durante 5 segundos.
TIEMPO	(1) Cuente el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "TIME", presione el botón "SET" para configurar el tiempo de ejercicio. Cuando "SET" es cero, el monitor emitirá una alarma de 10 segundos.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual.
DIST	(1) Cuenta la distancia desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "DIST", presione el botón "SET" para establecer la distancia del ejercicio. Cuando "SET" es cero, el monitor emitirá una alarma de 10 segundos.
CALORÍAS	(1) Cuenta el total de calorías desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL", presione el botón "SET" para configurar las calorías del ejercicio. Cuando "SET" es cero, el monitor emitirá una alarma de 10 segundos.
ODO	Calcula la distancia total realizada en km, del producto, durante su funcionamiento.
VELOCIDAD DE PULSO	Presione el botón MODE hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir su frecuencia cardíaca, coloque las palmas de sus manos sobre ambas almohadillas de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6 ~ 7 segundos. Observación: Durante el proceso de medición del pulso, debido al bloqueo de los contactos, el valor de medición puede ser más alto que la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2 ~ 3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse la base de un tratamiento médico.
ALARMA	La computadora emitirá un "Bip" cuando presione los botones "MODE" / "SET" y "RESET".
AUTO ON / OFF y AUTO START / STOP	Si no hay ninguna señal durante 4 minutos, el equipo se apagará automáticamente. Mientras la rueda esté en movimiento o presione cualquier botón, el monitor estará en acción.

ESPECIFICACIONES

FUNCIÓN	Auto escáner	Cada 5 segundos
	Tiempo de ejecución	00:00-99: 59
	Velocidad actual	0.0-999.9 (ML)KM
	Distancia de viaje	0.00-9999 (ML)KM
	Distancia total (ODO)	0.0-9999 (ML)KM
	Calorías	0.0-9999 Kcal
	La frecuencia del pulso	40-240BPM
Tipo de batería	Tamaño de 2 piezas - AAA o UM - 4	
Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C	
Temperatura de almacenamiento	-10°C~+60°C	

8. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Examinar periódicamente el equipo para detectar cualquier daño o desgaste que se haya podido producir. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y desgaste, p. Ej. puntos de conexión.
2. Lubrique las piezas móviles con aceite ligero periódicamente para evitar un desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las partes antes de usar el equipo, reemplace las partes defectuosas inmediatamente y no use el equipo nuevamente hasta que esté en perfecto estado de funcionamiento.
4. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y / o mantenga el equipo fuera de uso hasta que se repare.
5. Atención especial a los componentes más susceptibles al desgaste.
6. El equipo se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No utilice disolventes.
7. No intente reparar este equipo usted mismo, consulte a un técnico especializado.

9. RECOMENDACIONES - CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

A continuación se recomienda los siguientes ejercicios con una duración de 30 seg para cada uno. No fuerce el ejercicio durante el estiramiento, en caso de dolor, detenga el movimiento.



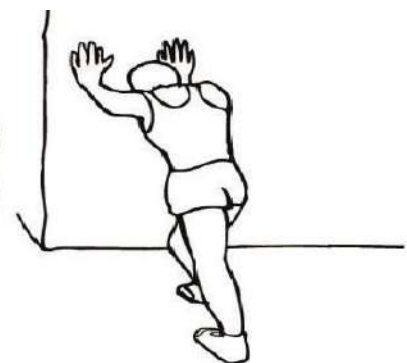
Flexión lateral

Flexión hacia
delante

Muslo exterior



Muslo interior



Pantorrilla / Aquiles

NOTICE

Notice to the user and/or patient: any serious incident which has occurred in connection with the device must be reported to the manufacturer and to the competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

1. CAUTION

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before assembling or operating the folding magnetic exercise bike. In particular, observe the following safety precautions.

Assembly

Check that you have all the components and tools listed on pages 3 and 4, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.

Keep children and animals away from the work area, small parts could cause choking if swallowed.

Assemble the item close to its final location for user convenience.

Place the equipment on a level, unobstructed surface.

Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Use

It is the owner's responsibility to ensure that all users of this product are properly informed about its safe use.

This product is intended for domestic use only.

Do not use in any commercial, rental or institutional environment.

Before using the equipment, warm it up properly.

Only one person at a time should use the equipment.

The braking system is adjustable.

Maximum weight supported: 120kg.

Warnings

If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and seek immediate medical attention.

Keep hands away from all moving parts.

Do not wear loose or baggy clothing as it may get caught in the equipment.

Wear athletic shoes to protect your feet while exercising.

Do not place any sharp objects around the equipment.

Disabled persons should not use the equipment without the assistance of a qualified person.

Keep unsupervised children away from the equipment.

Damage to health can result from improper or excessive training.

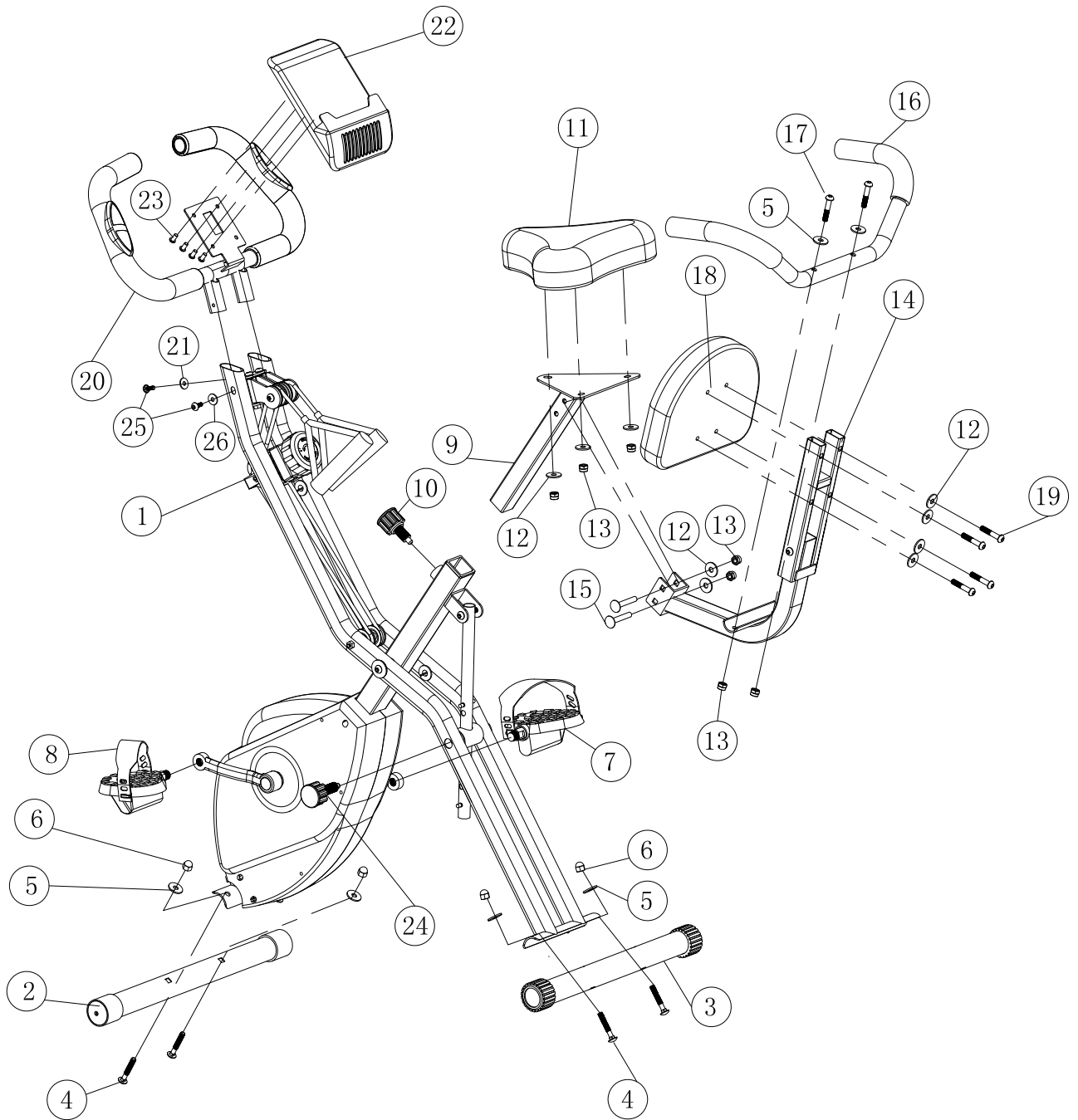
Battery Safety

Warning: Incorrect installation of batteries may cause leakage and corrosion, which may damage the electronic device of the product.





















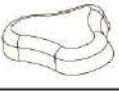



Do not mix old and new batteries or batteries of different types, do not dispose of batteries in any place with a potential heat source and do not dispose of batteries with normal household waste, take them to a local recycling centre.

Warning: Pedal crank training equipment is not suitable for therapeutic purposes. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise may result in serious injury or death. If you feel any abnormality, stop exercising immediately.

2. PARTS DIAGRAM

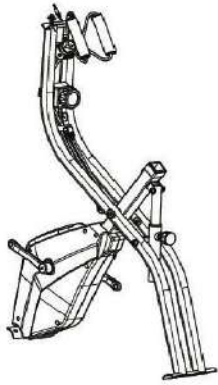


3. PARTS LIST

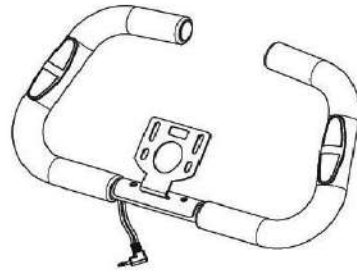
Nº	Accessory drawing	Name	Qty.	Nº	Accessory drawing	Name	Qty.
1		Main support	1	14		Adjustable rear tube	1
2		Front down tube	1	15		Screw (M8x45)	2
3		Rear down tube	1	16		Rear handlebars	1
4		Screw (M8x62)	4	17		Screw (M8x35)	2
5		Curved washer (M8)	8	18		Backrest	1
6		Nut (M8x62)	4	19		Screw (M8x40)	6
7		Pedal (D)	1	20		Handlebar	1
8		Pedal (I)	1	21		Spring washer (M8)	6
9		Seat tube	1	22		Monitor	1
10		Hand crank adjustable	1	23		Screw (M5x10)	2
11		Saddle	1	24		Ball pin	1
12		Flat washer (M8)	5				
13		Nut (M8x62)	5				

4. COMPONENTS

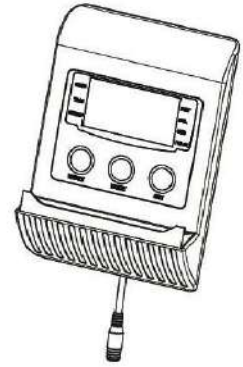
NOTE: Some of the smaller components may be pre-installed on larger components.



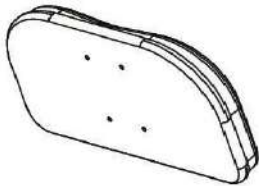
Main support



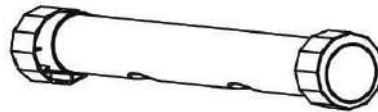
Handlebar



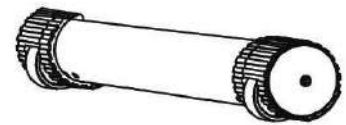
Exercise monitor



Backrest



Back stabiliser x2



Front stabiliser



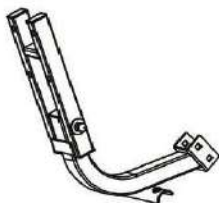
Pedal x2



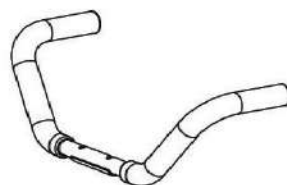
Saddle support rod



Saddle



Adjustable rear tube

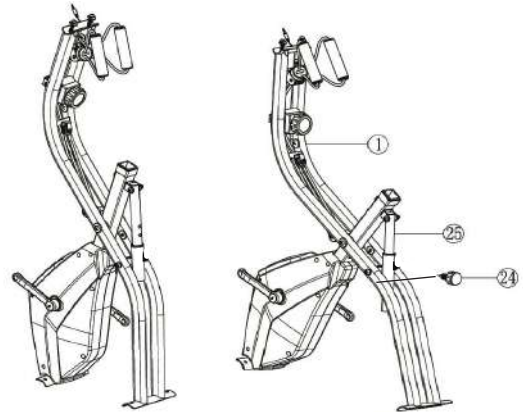


Handlebar

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

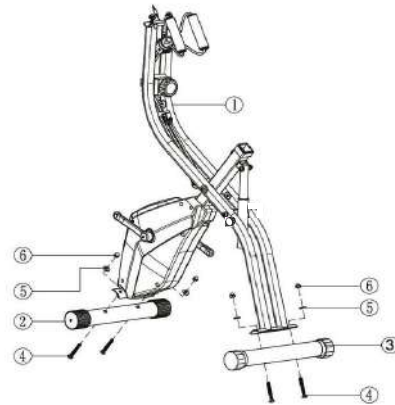
Step 1

Pull the main support (1) out of the housing, unfold it and align the inner adjustment tube (25), then screw it with the ball pin (24).



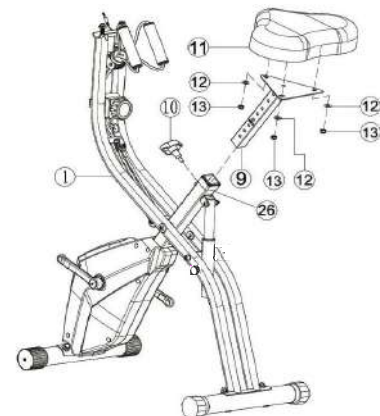
Step 2

Connect the front lower tube (2), the rear lower tube (3) to the main support (1) with the nut (6), the curved washer (5) and the bolt (4).



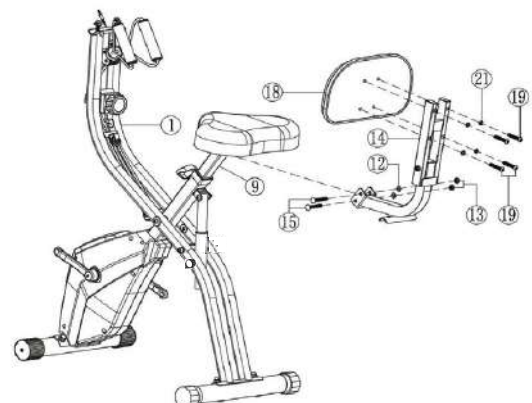
Step 3

Connect the saddle (11) to the seat tube (9) with the washer (12), nylon nut (13); then screw the seat support tube (26) with the knob (10).



Step 4

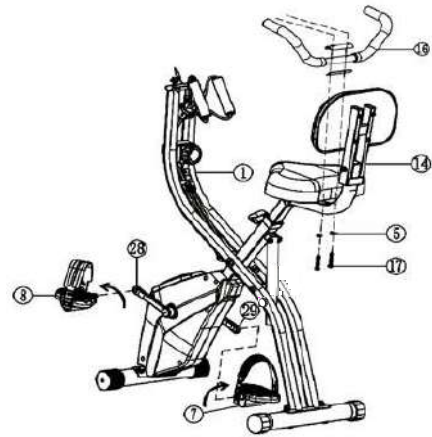
Connect the backrest support (14) to the seat tube (9) with bolt (15), washer (12), nylon nut (13); then screw it (18) to the backrest support (14) with bolt (19).



Step 5

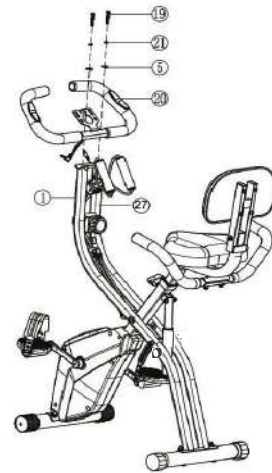
Screw the rear handlebar (16) to the backrest bracket (14) with the bolt (17), the curved washer (5). Then screw the pedal (8) and (7) to the crank (28) and (29) respectively.

Note: The pedal (7) must be locked clockwise and the pedal (8) must be locked counterclockwise. Keep the pedals (8) and (7) locked at all times during the exercise. Failure to do so will damage the pedal teeth.

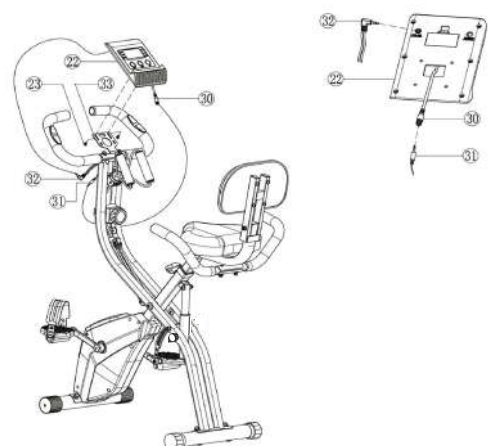
**Step 6**

Screw the handlebars (20) to the front support tube (27).

Screw the handlebar (20) to the front support tube (27). Align the holes, then tighten the screw (19), spring washer (21) and curved washer (5).

**Step 7**

First connect the monitor cable (30) with the sensor cable (31), the handle pulse cable (32), then screw the monitor (22) to its support (33) with the screw (23).

**Step 8**

Finally, double check each bolt to make sure they are tight enough.

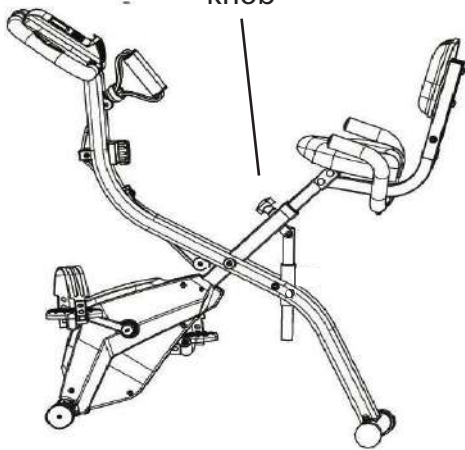
6. ADJUSTMENT / FOLDING

Loosen the bike angle adjustment knob (10) and pull outwards, at the same time adjust the front bracket to your preferred position. Then loosen and lock the bike angle adjustment knob (10). There are 3 positions for training and 1 position for storage.

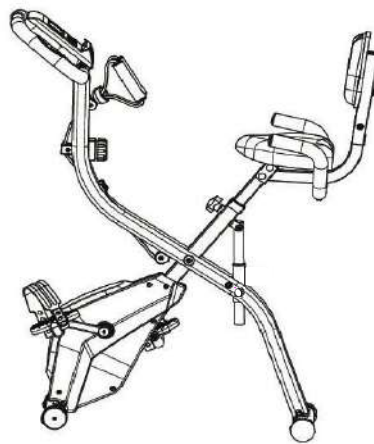
Storage position



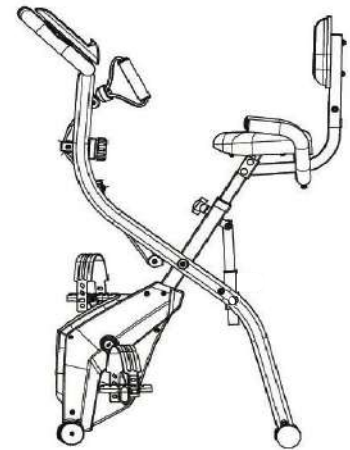
(10) adjustment knob



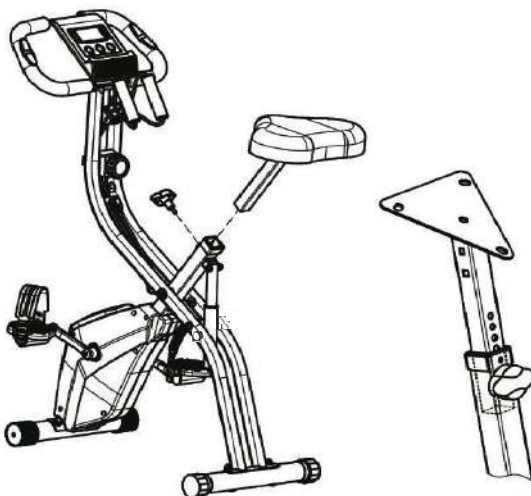
Training position 1



Training position 2



Training position 3



Seat height adjustment

Unlock the adjustable knob and pull or push the seat to adjust the seat height.

7. OPERATION OF THE MONITOR

FUNCTIONAL BUTTONS:	
MOD	Press down to select functions. If held down for a long time, the MODE button will turn completely 0.
SET	To set the time distance and calories pulse values when not in scanning mode.
RESET	Press down to reset the time, distance and calories. The current data change is 0. If RESET is held down for a long time, in addition to the ODO position, all values will be set to 0.

FUNCTION AND OPERATIONS:	
SCAN	Press the "MODE" button until "SCAN" appears, the monitor will rotate through the 5 functions: time, speed, distance, calories, ODO and pulse. Each display will be held for 5 seconds.
TIME	(1) Count the total time from the start to the end of the exercise. (2) Press the "MODE" button until "TIME" appears, press the "SET" button to set the exercise time. When "SET" is zero, the monitor will alarm for 10 seconds.
SPEED	Displays the current speed.
DISTANCE	(1) Count the distance from the start to the end of the exercise. (2) Press the "MODE" button until "DIST" appears, press the "SET" button to set the exercise distance. When "SET" is zero, the monitor will alarm for 10 seconds.
CALORIES	(1) Count the total calories from the beginning to the end of the exercise. (2) Press the "MODE" button until "CAL" appears, press the "SET" button to set the exercise calories. When "SET" is zero, the monitor will alarm for 10 seconds.
ODO	Calculates the total distance travelled, in km, of the product during operation.
SPEED PULSE RATE	Press the MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your heart rate, place your palms on both contact pads and the monitor will display your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6 ~ 7 seconds. Remark: During the process of pulse measurement, due to the locking of the contacts, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate for the first 2 ~ 3 seconds, then it will return to the normal level. The measured value cannot be considered as the basis for medical treatment.
ALARM	The computer will beep when you press the "MODE" / "SET" and "RESET" buttons.
AUTO ON / OFF and AUTO START / STOP	If there is no signal for 4 minutes, the computer will automatically switch off. As long as the wheel is in motion or any button is pressed, the monitor will be in action.

SPECIFICATIONS

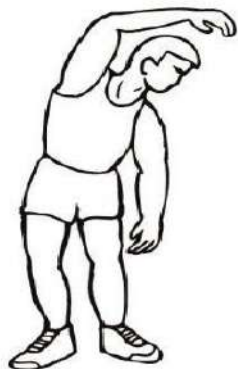
FUNCTIONS	Auto scan	Every 5 seconds
	Ejecution time	00:00-99: 59
	Actual speed	0.0-999.9 (ML)KM
	Travel distance	0.00-9999 (ML)KM
	Total distance (ODO)	0.0-9999 (ML)KM
	Calories	0.0-9999 Kcal
	Pulse frequency	40-240BPM
Battery type	Size of 2 pieces - AAA o UM - 4	
Operation temperature	0°C~+40°C	
Storage temperature	-10°C~+60°C	

8. CARE AND MAINTENANCE

1. Regularly inspect the device for any damage or wear that may have occurred. The safety level of the device can only be maintained if it is regularly inspected for damage and wear, e.g. connection points.
2. Lubricate moving parts regularly with light oil to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace defective parts immediately and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
4. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until it is repaired.
5. Pay special attention to components that are more susceptible to wear.
6. The equipment can be cleaned with a damp cloth and a mild, non-abrasive detergent. Do not use solvents.
7. Do not attempt to repair this equipment yourself, consult a qualified technician.

9. RECOMMENDATIONS - WARM UP AND COOL DOWN

The following exercises are recommended with a duration of 30 seconds for each exercise. Do not force the exercise during stretching, in case of pain, stop the movement.



Lateral flexion



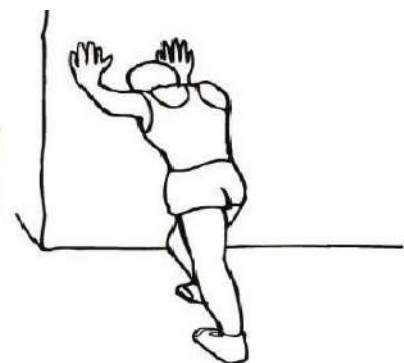
Flexion forward



Outer thigh



Inner thigh



Calf / Achilles



ZHEJIANG TODO HARDWARE
MANUFACTURE CO., LTD.
31ST FLOOR, JINMAO BUILDING,
CBD CENTER, YONGKANG,
ZHEJIANG, CHINA

Imported by/Importado por: Grupo R. Queraltó
S.A., Polígono industrial El Pino, Calle Pino Albar,
24, 41016, Sevilla (Spain)



Made in P.R.C