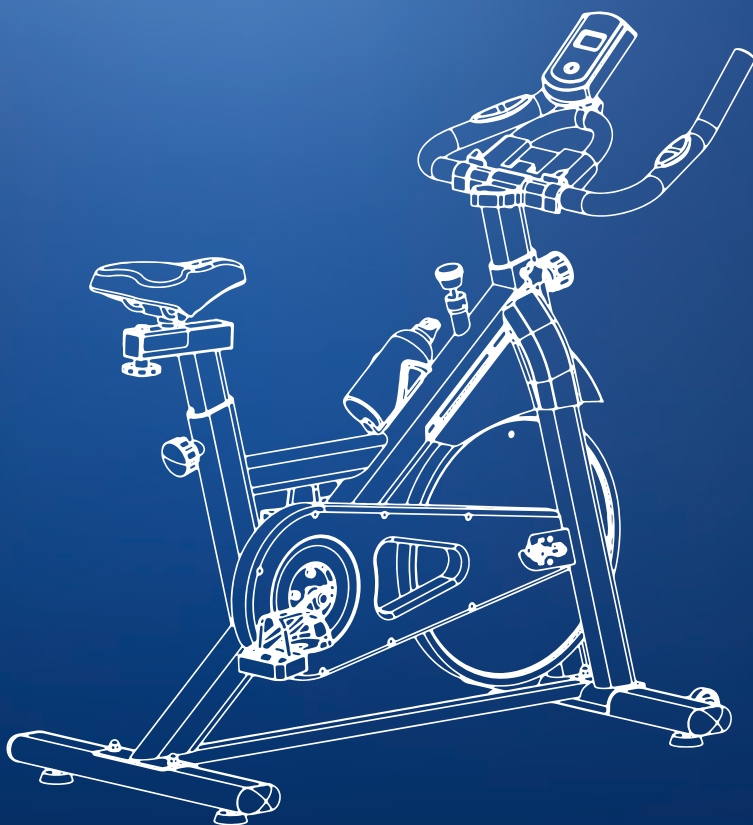


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Bicicleta de spinning

TEIDE



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

1. ADVERTENCIAS

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo.

- 1. ¡ADVERTENCIA!** Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- 2. ¡ADVERTENCIA!** Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- 3. ¡ADVERTENCIA!** Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4. ¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- 5. ¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo en una superficie plana y nivelada, con una cubierta protectora, para uso exclusivo de adultos.
- 6. ¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- 7. ¡ADVERTENCIA!** El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
- 8. ¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.
- 9. ¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.

10. ¡ADVERTENCIA! El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 en la clase H.C. Adecuado únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario 120kg.

11. ¡ADVERTENCIA! Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.

12. ¡ADVERTENCIA! El sistema de frenos de este equipo no es relevante.

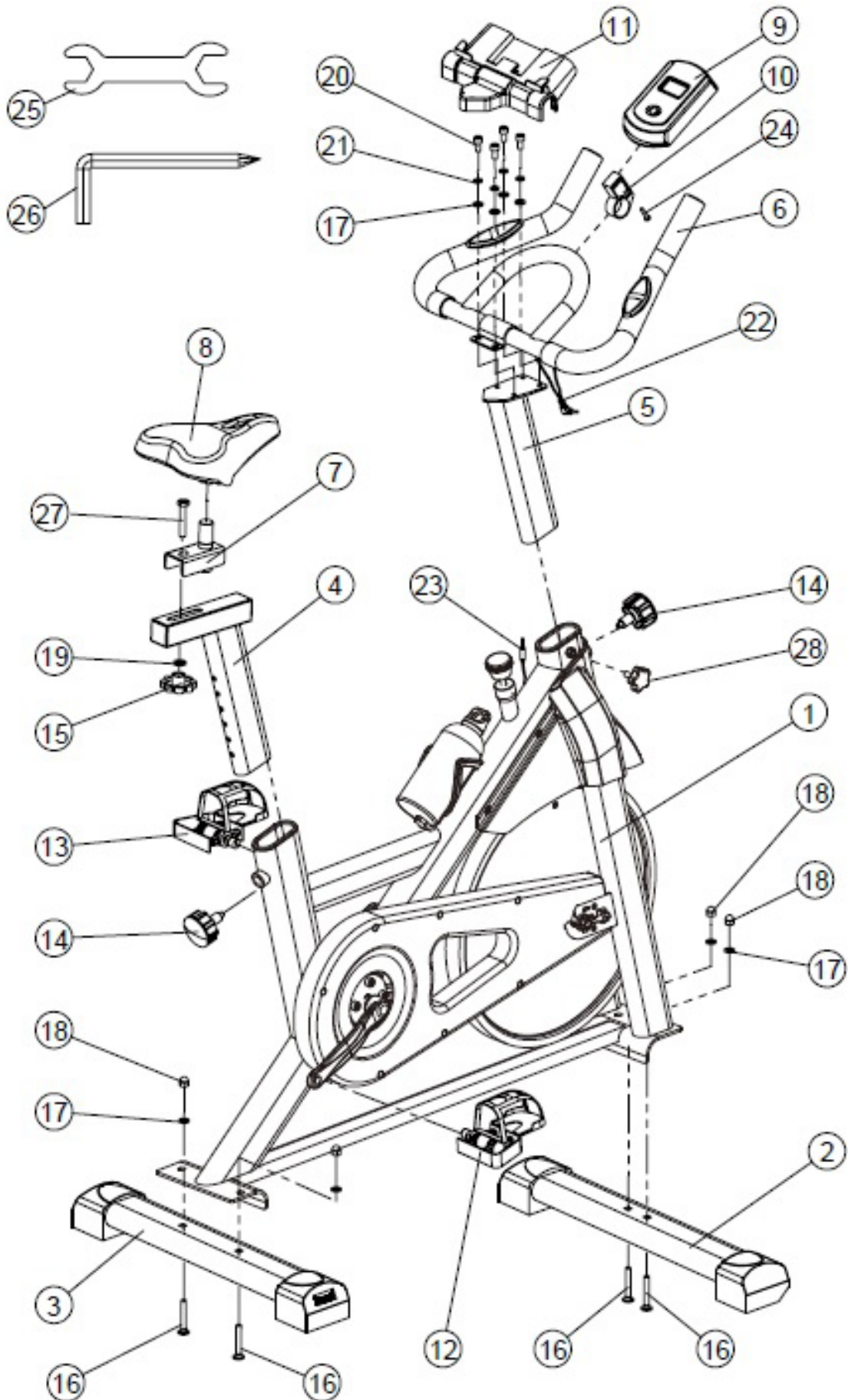
13. ¡ADVERTENCIA! Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.

2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

1. Monitores de ordenador: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, pulso, cuentakilómetros
2. Accionamiento por correa
3. Peso del disco: 6 kg (8 kg, 10 kg y 13 kg opcional)
4. Asiento ajustable horizontal y verticalmente
5. La empuñadura se puede ajustar verticalmente
6. Tamaño del producto: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Ajuste de altura de la empuñadura: 1050 - 1160 mm
8. Ajuste de la altura del sillín: 770 - 890 mm, ajuste vertical: 70 mm
9. Material del mango: espuma
10. Pedal de plástico
11. Soporte para teléfono móvil
12. Freno con fieltro de lana
13. Carga máxima: 120 kg



3. PLANO DE DESPIECE

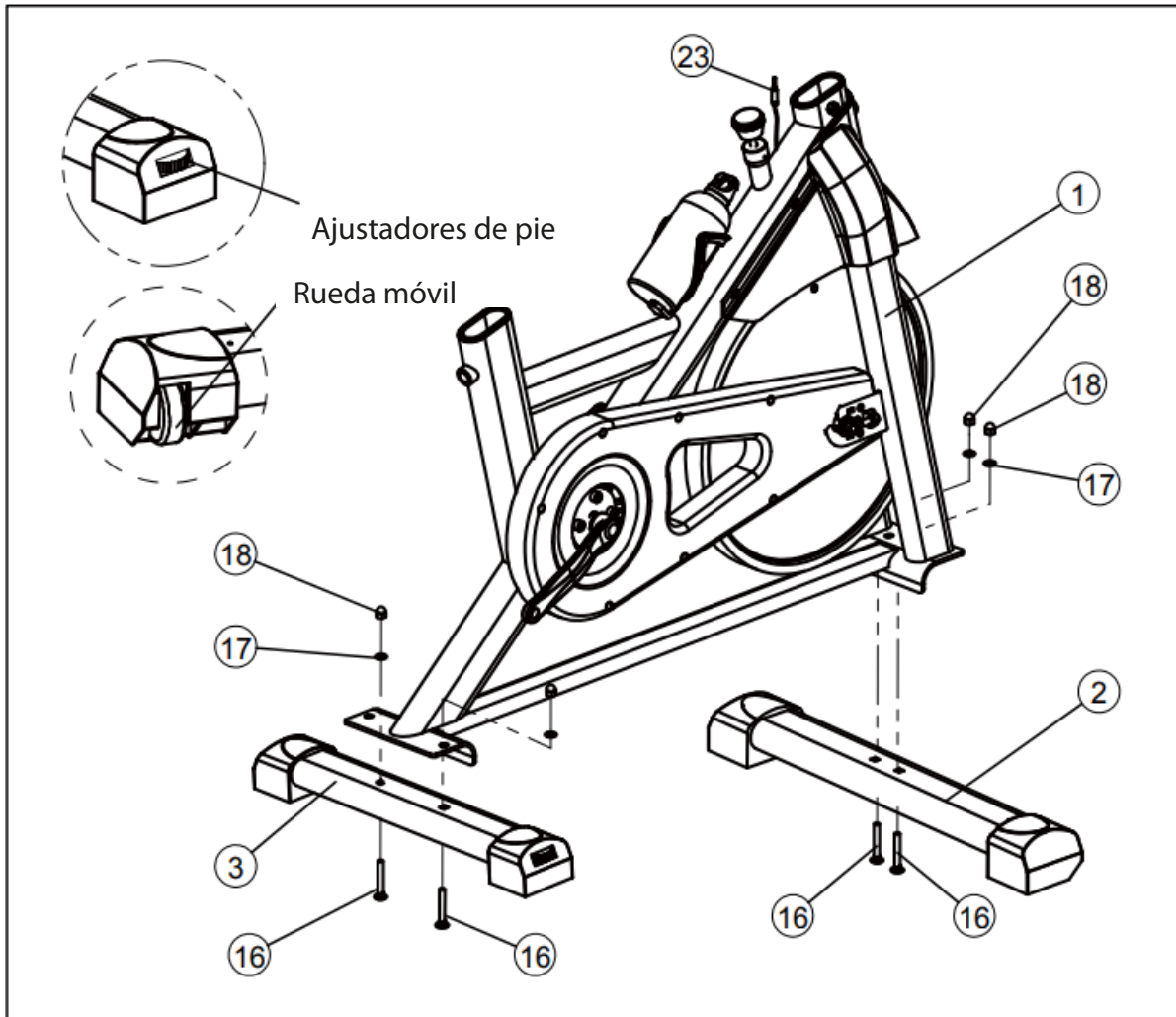


4. LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANT.
1	Cuerpo de la bicicleta	Montaje	1
2	Estabilizador frontal	Montaje	1
3	Estabilizador trasero	Montaje	1
4	Poste del sillín	Montaje	1
5	Poste del manillar	Montaje	1
6	Marco del manillar	Montaje	1
7	Marco de ajuste del sillín	Montaje	1
8	Sillín	Accionado por resorte	1
9	Monitor	Cuadrado	1
10	Soporte para monitor	Apto para tubo de diámetro 25	1
11	Soporte para teléfono móvil	Apto para tubo de diámetro 25	1
12	Pedal derecho	R	1
13	Pedal izquierdo	L	1
14	Pasador de ajuste de altura	M16	2
15	Pasador de ajuste de altura	M10	1
16	Tornillos de carro	M8X50	4
17	Arandela plana	8.5	8
18	Tuerca de cubierta	M8	4
19	Arandela plana	10.5	1
20	Tornillo de cabeza de botón	M8X16	4
21	Arandela elástica	8.5	4
22	Cable de impulsos		1
23	Cable de señal		1
24	Tornillo autorroscante	ST5X25	1
25	Llave inglesa	13-15	1
26	Llave hexagonal	6mm	1
27	Perno de seis ángulos	M10X55	1
28	Rueda de ajuste	M8	1

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

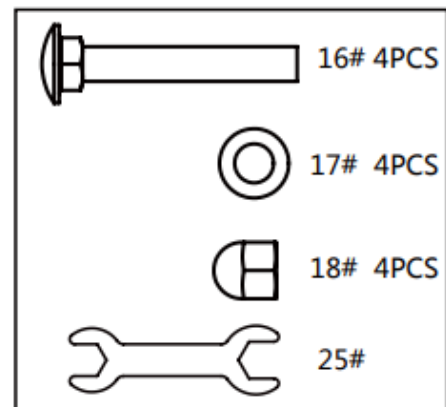
Paso 1



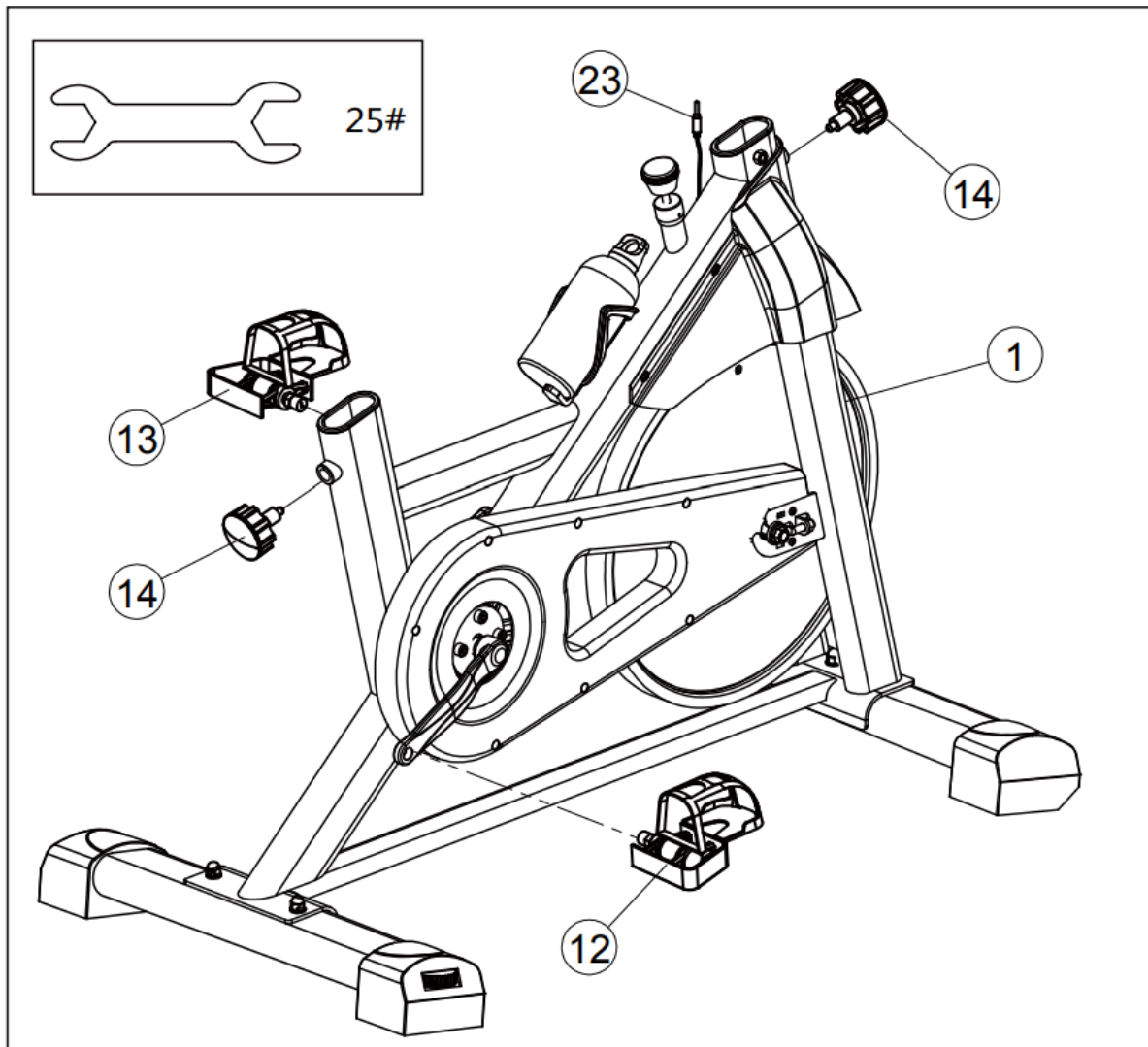
Atornille al cuerpo central de la bicicleta (1) el estabilizador frontal (2) y el estabilizador trasero (3) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), fijándolo con la llave inglesa (25).

NOTA: Las ruedas situadas en el estabilizador frontal (2) deben quedar en la parte delantera, como se muestra en la imagen circular.

NOTA: los reguladores de pie del estabilizador trasero (3) ajustan la máquina al suelo con suavidad. Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador frontal (2) sirven para mover la máquina en una distancia corta.



Paso 2



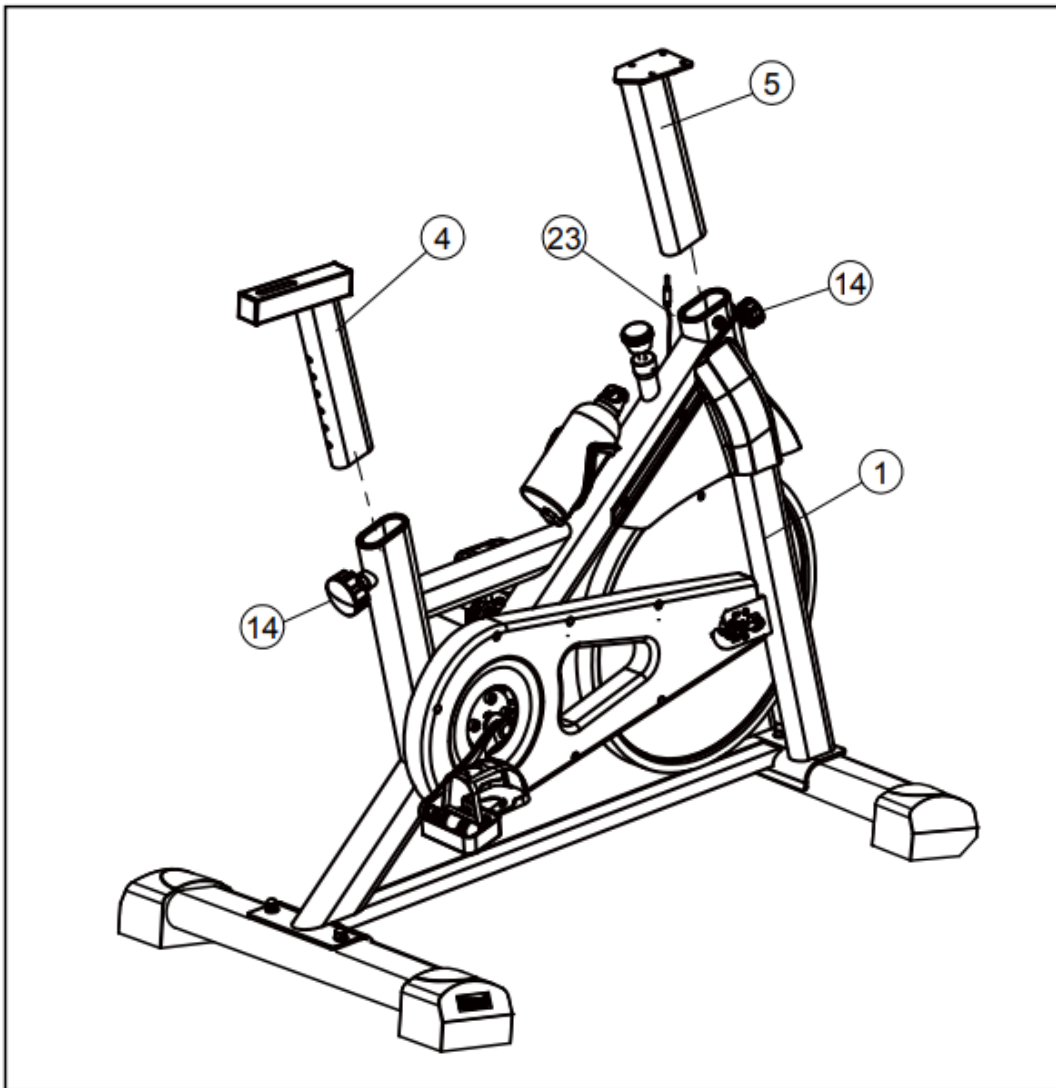
Instale el pedal derecho (12) identificado con la marca R en el cuerpo de la bicicleta (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).

NOTA: el pedal derecho (R) apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

Del mismo modo, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo de la bicicleta (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).

NOTA: el pedal izquierdo (L) apriételo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Los pasadores para regular la altura (14) se instalan en la parte delantera y trasera del cuerpo de la bicicleta (1) respectivamente. Tenga en cuenta que no es necesario apretarlos en este momento hasta que la bicicleta esté montada por completo y proceda a ajustarla a la altura adecuada.

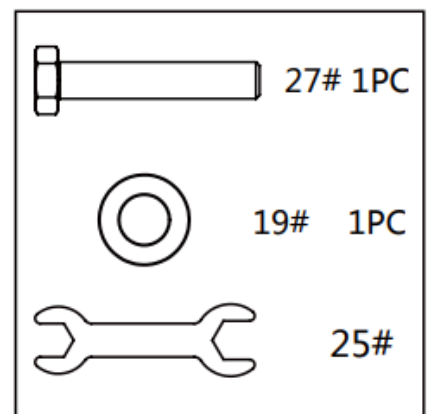
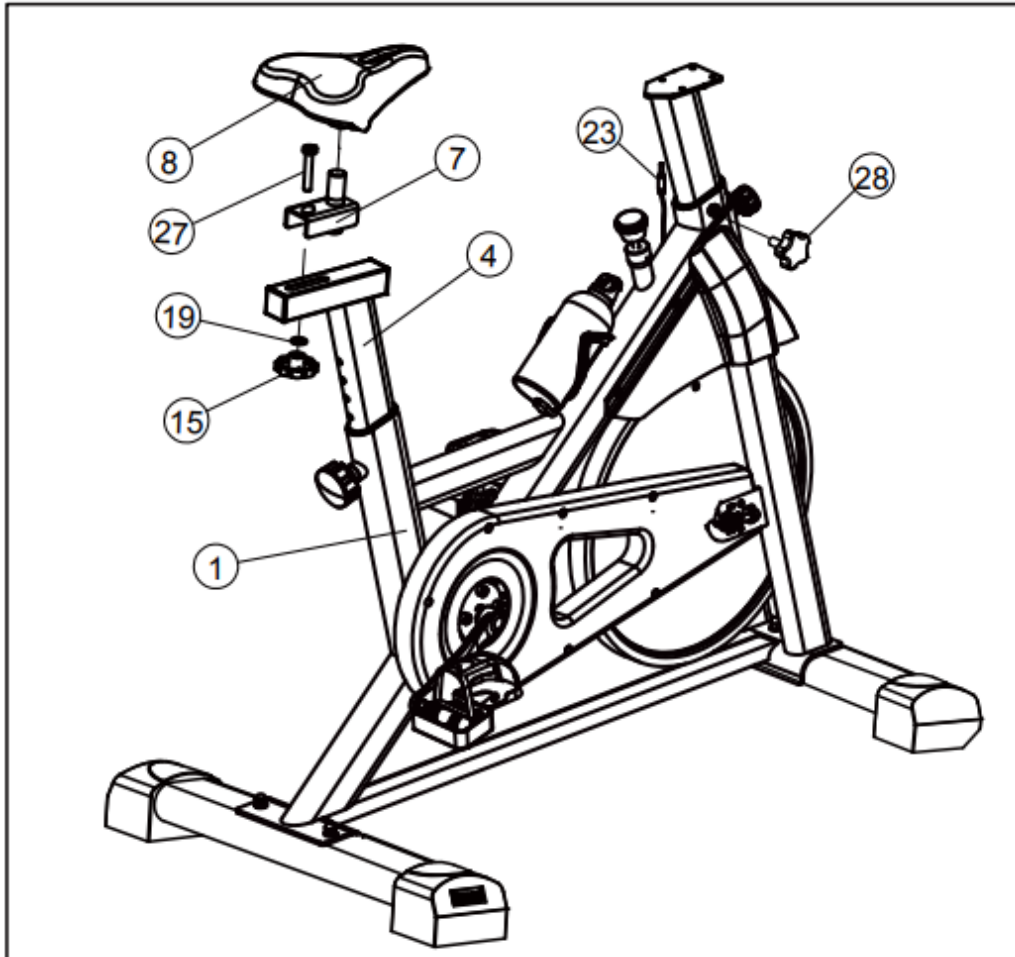
Paso 3

El soporte del sillín (4) se inserta en el cuerpo de la bicicleta (1) a la vez que tira hacia fuera del pasador para regular la altura (14). Dicho sillín quedará fijado una vez se suelte el pasador.

Del mismo modo, el soporte del manillar (5) se inserta en el cuerpo de la bicicleta (1), y el pasador para regular la altura (14) se extrae para que esta se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del soporte del manillar (5).

NOTA: Tirando del pasador para regular la altura (14) se puede ajustar la altura del soporte del sillín (4) o del soporte del manillar (5). Después del ajuste, es necesario apretar ambos pasadores (14).

Paso 4

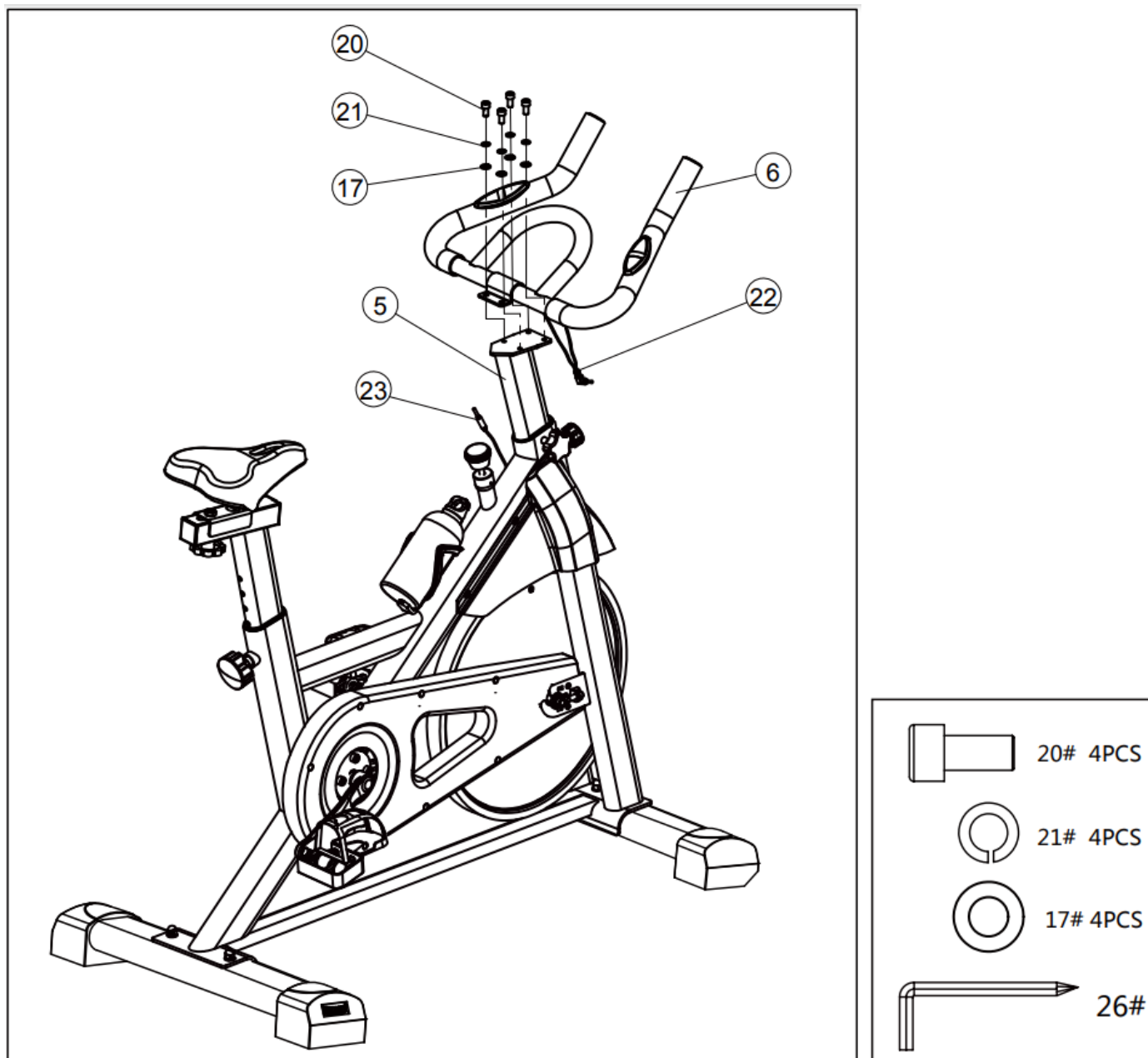


El marco de ajuste del sillín (7) se instala en el soporte del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), una llave hexagonal (27) y una rueda de ajuste (15). A continuación, se debe aflojar levemente el sillín (8) con la llave inglesa (25), se coloca en el marco de ajuste del sillín (7) y se fija y aprieta con la llave inglesa (25) de nuevo.

Instale la rueda de ajuste (28) en el cuerpo de la bicicleta (1) para una mayor sujeción.

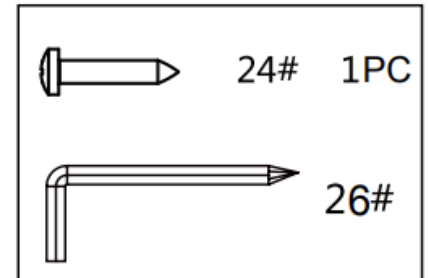
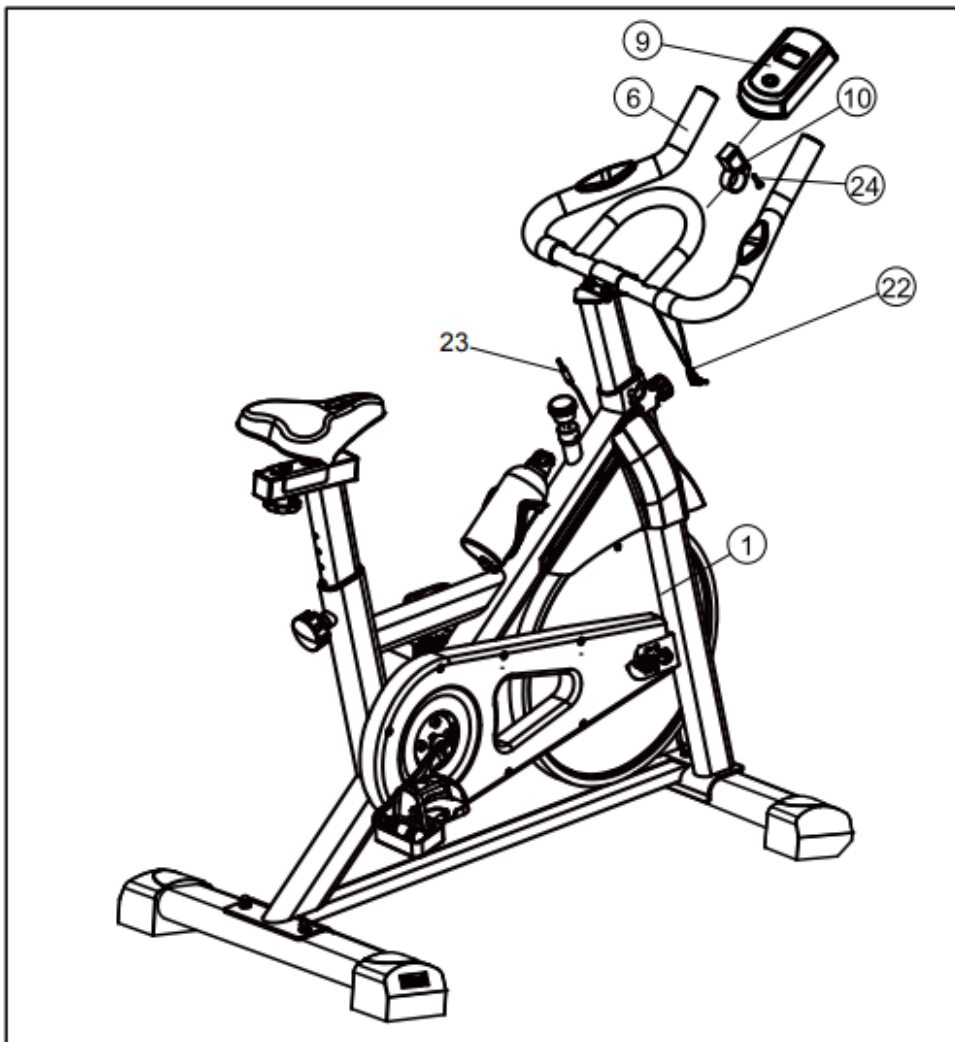
NOTA: Aflojando el pasador para regular la altura (15) se puede ajustar la posición del marco de ajuste del sillín (7). Después de ajustarlo a la posición correspondiente, es necesario que vuelva a apretar el pasador para regular la altura (15). La rueda de ajuste (28) sirve para reforzar la sujeción del soporte del manillar (5).

Paso 5



Para comenzar con el montaje del manillar, retire los 4 tornillos y arandelas que se encuentran en la base del soporte del manillar. El marco del manillar (6) se fija en el poste del manillar (5) con las arandelas planas (17), las arandelas elásticas (21) y los tornillos de cabeza de botón (20), y se aprieta con una llave hexagonal (26).

Paso 6

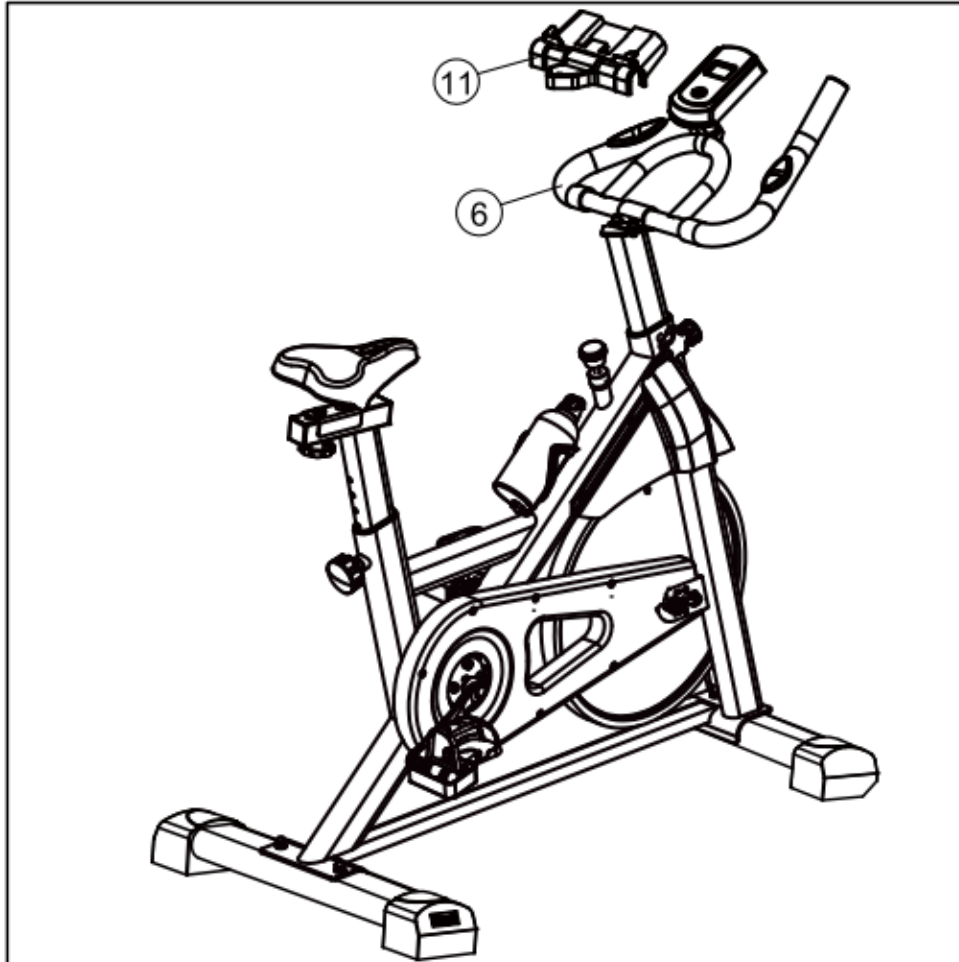


El soporte del monitor (10) se fija en el marco del manillar (6) en la zona central redondeada con el tornillo autorroscante (24) y se aprieta con la llave hexagonal (26).

El monitor (9) se monta en el soporte del monitor (10).

Una vez colocado el monitor y revisar que está bien sujeto, inserte el cable de impulsos (22) en el orificio "pulse" de la parte posterior del monitor (9) y el cable de señal (23) en el orificio "sensor" de la parte posterior del monitor (9).

Paso 7



Instale el soporte del teléfono móvil (11) en el marco del manillar (6) asegurando que está bien sujeto.



PRECAUCIÓN: Antes de usar la máquina, asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas y firmes, y de que la máquina esté estable en el suelo.

6. FUNCIÓN INFORMÁTICA



A. INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Coloque dos pilas AA de 1,5 V (no incluidas) en la caja de pilas situada en la parte posterior (después de cada cambio de pilas, todos los valores serán "0").

B. DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

1. Escaneado automático (SCAN): abrir la pantalla o pulsar el botón para entrar en el estado SCAN, todas las funciones del TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.
2. Tiempo de movimiento (TIME): cálculo acumulativo de movimiento de de 00:00-99:59, el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor de tiempo.
3. Distancia de desplazamiento (DIST): movimiento de cálculo acumulativo de la 0.0-999.9, el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor de la pantalla de distancia.
4. Calorías (CAL): muestra que el consumo acumulativo de calorías de 0,0-9999,9 el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor del estado del valor de visualización. Nota: estos datos son sólo una descripción aproximada y no se puede utilizar para el tratamiento médico.
5. Velocidad de movimiento (SPEED): mostrar la velocidad actual del atleta, el valor de 0,0-999,9 km / milla / hora.
6. Cuentakilómetros (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0-9999km.
7. Pulso (PUL): frecuencia cardiaca instantánea, 40-240 veces / minuto. Nota: estos datos son sólo una descripción aproximada y no se pueden utilizar para el tratamiento médico.
8. RESET: mantenga pulsado el botón durante unos 3 segundos, todos los valores volverán a "0", la función se puede restablecer.

C. ATENCIÓN

1. Si la pantalla electrónica no queda bien configurada, quite y vuelva a poner ambas pilas asegurándose de que están colocadas en la orientación correcta.
2. Especificaciones de las pilas: 2 pilas AA de 1,5 V.
3. Cuando se gasten las pilas, deben retirarse del reloj electrónico y tirarlas de forma segura y correcta.

7. INSTRUCCIONES DE FORMACIÓN

Además de la utilización de este equipo, puede mejorar la condición física siguiendo una dieta adecuada.

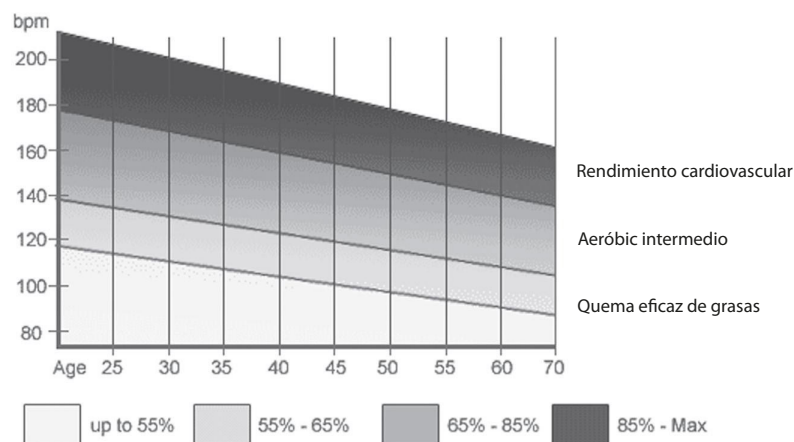
A. CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Esta fase de ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo, y los músculos para lograr un buen entrenamiento, reducir el riesgo de calambres o daño muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento haga ejercicios de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones, cada ejercicio debe realizarse durante unos 30 segundos. Si nota que los músculos están dañados, por favor, deje de hacer esfuerzo físico hasta que esté recuperado.



B. FASE DE FORMACIÓN

Después de un periodo de uso verá como mejora la flexibilidad de los músculos de las piernas. En el proceso de entrenamiento, la clave es hacer el entrenamiento de acuerdo a la condición física, y elegir la intensidad de entrenamiento razonable.



**IMPORTANT**

KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. WARNINGS

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before operating the equipment.

- 1. WARNING!** It is important to read this entire manual before mounting and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is correctly assembled, maintained and operated. It is your responsibility to ensure that all users are informed of all warnings and cautions.
- 2. WARNING!** Before beginning any exercise programme, you should consult your physician to determine if you have any physical or health condition that may create a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3. WARNING!** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling dizzy, lightheadedness or nausea. If you experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing your exercise programme.
- 4. WARNING!** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5. WARNING!** Use the equipment on a flat, level surface, with a protective cover, for adult use only.
- 6. WARNING!** Before using the equipment, check that the nuts and bolts are tightened securely.
- 7. WARNING!** The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear.
- 8. WARNING!** Always use the equipment as instructed. If you find any defective components during assembly or testing of the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using the equipment. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- 9. WARNING!** Wear appropriate clothing when using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment or that may restrict or impede movement.
- 10. WARNING!** The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in class H.C. Suitable for domestic use only. Maximum user weight 120kg.

11. WARNING! This equipment is not suitable for high precision applications.

12. WARNING! The braking system of this equipment is not relevant.

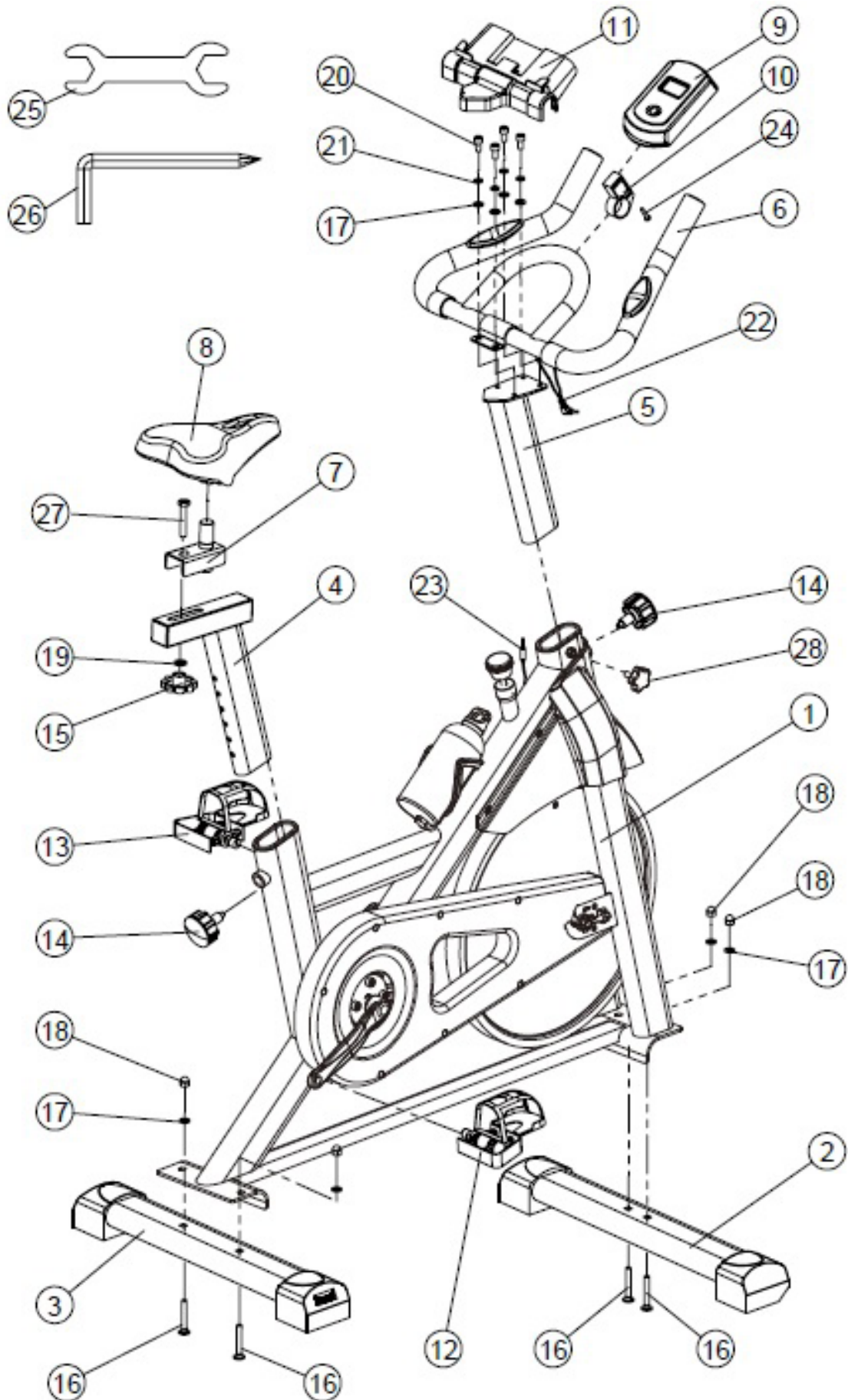
13. WARNING! Be careful when lifting or moving equipment to avoid back injury. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

2. MAIN CHARACTERISTICS

1. Computer monitors: Time, speed, distance, distance, calories, pulse, odometer
2. Belt drive
3. Disc weight: 6 kg (8 kg, 10 kg and 13 kg optional)
4. Horizontally and vertically adjustable seat
5. Handle can be adjusted vertically
6. Product size: 1050 x 455 x 1220 mm
7. Handle height adjustment: 1050 - 1160 mm
8. Saddle height adjustment: 770 - 890 mm, vertical adjustment: 70 mm
9. Handle material: foam
10. Plastic pedal
11. Mobile phone holder
12. Brake with wool felt
13. Maximum load: 120 kg



3. EXPLODED DRAWING

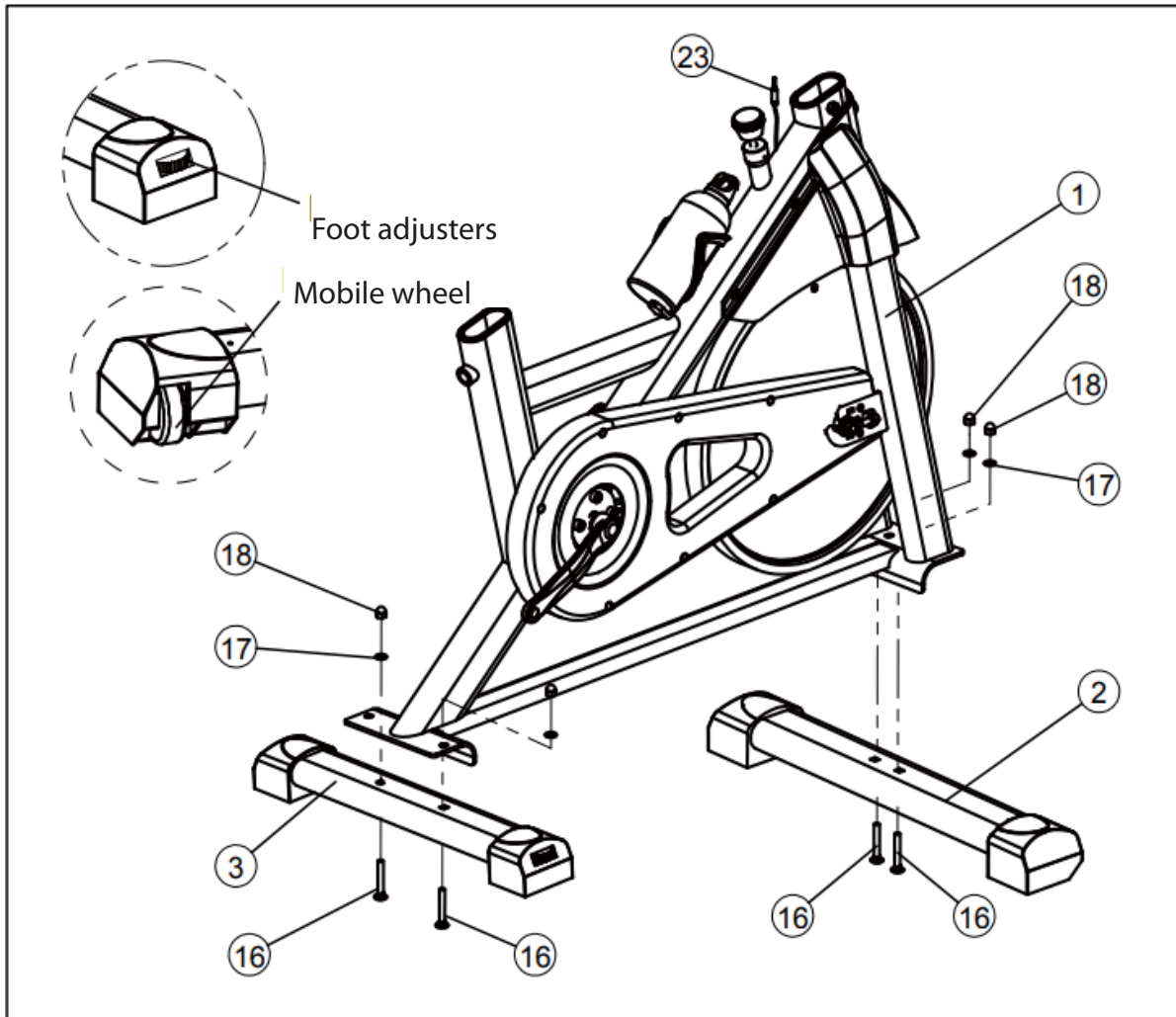


4. PARTS LIST

NO.	NAME	SIZE	QUANT.
1	Bicycle body	Assembly	1
2	Front stabiliser	Assembly	1
3	Rear stabiliser	Assembly	1
4	Saddle post	Assembly	1
5	Handlebar post	Assembly	1
6	Handlebar frame	Assembly	1
7	Saddle adjustment frame	Assembly	1
8	Saddle	Spring-loaded	1
9	Monitor	Square	1
10	Monitor bracket	Suitable for tube diameter 25	1
11	Mobile phone holder	Suitable for tube diameter 25	1
12	Right pedal	R	1
13	Left pedal	L	1
14	Height adjustment pin	M16	2
15	Height adjustment pin	M10	1
16	Carriage bolts	M8X50	4
17	Flat washer	8.5	8
18	Cover nut	M8	4
19	Flat washer	10.5	1
20	Button head screw	M8X16	4
21	Spring washer	8.5	4
22	Impulse cable		1
23	Signal cable		1
24	Self-tapping screw	ST5X25	1
25	Spanner	13-15	1
26	Hexagon spanner	6mm	1
27	Six-angled bolt	M10X55	1
28	Adjustment wheel	M8	1

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

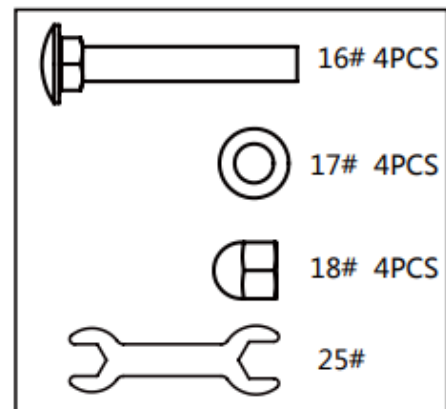
Step 1



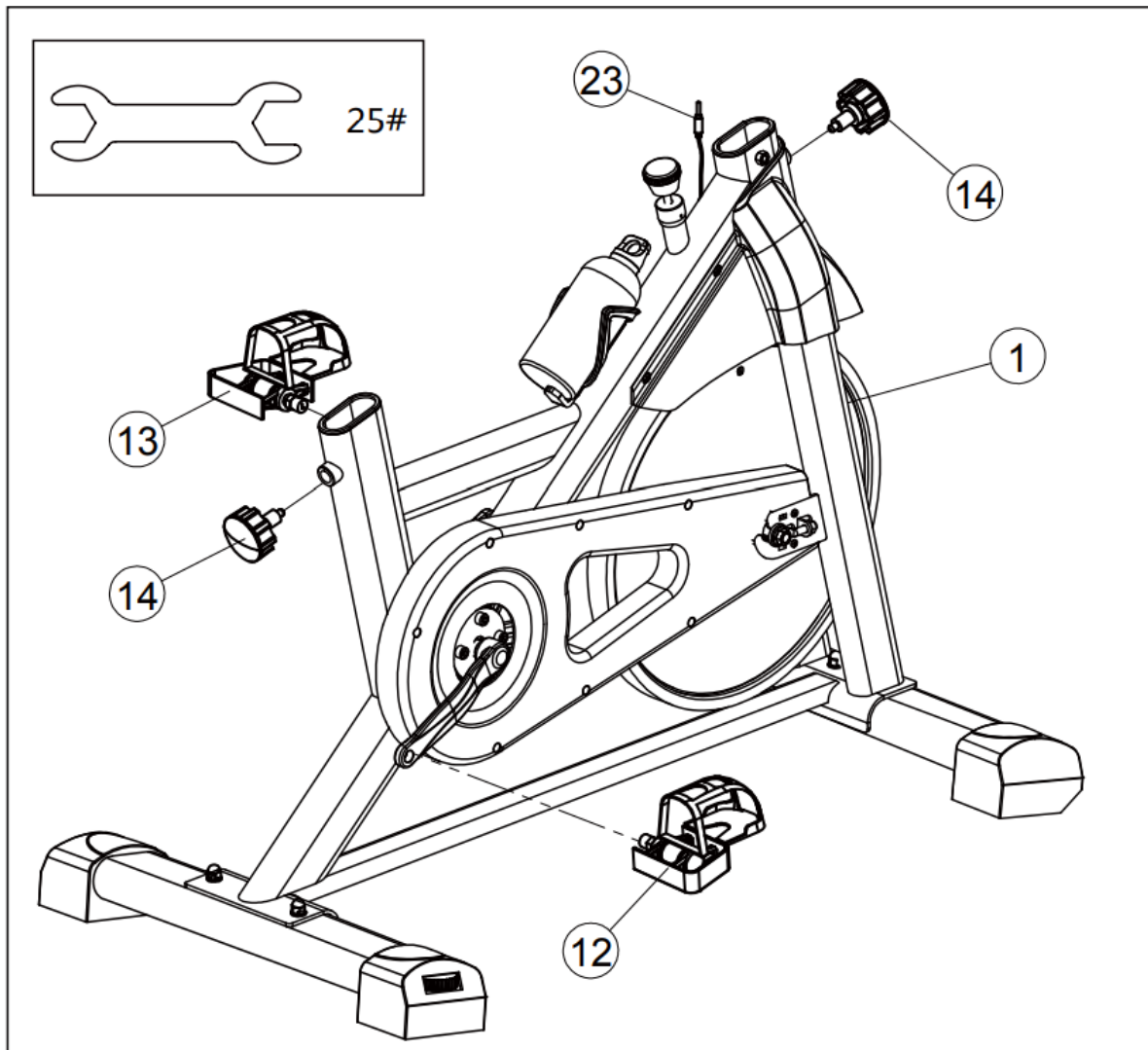
Bolt the front stabiliser (2) and the rear stabiliser (3) to the central body of the bicycle (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), securing it with the spanner (25).

NOTE: The wheels located on the front stabiliser (2) must be at the front, as shown in the circular picture.

NOTE: the rear stabiliser foot adjusters (3) adjust the machine to the ground smoothly. The movable wheels on both sides of the front stabiliser (2) serve to move the machine over a short distance.



Step 2



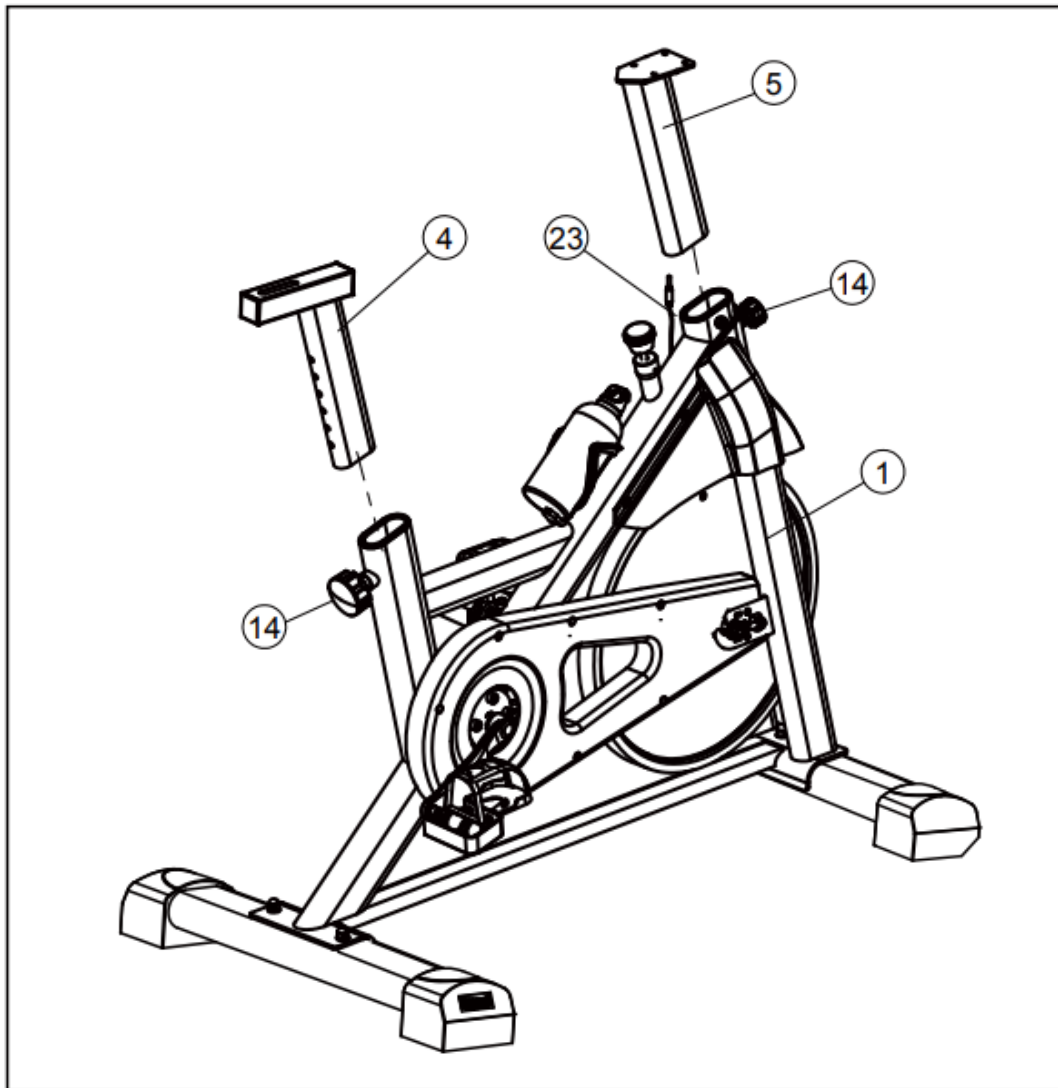
Install the right pedal (12) marked R on the bicycle body (1) and secure it with a spanner (25).

NOTE: The right pedal (R) must be depressed clockwise.

In the same way, install the left pedal (13) with the L mark on the bicycle body (1) and secure it with a spanner (25).

NOTE: The left pedal (L) must be depressed anticlockwise.

The height adjustment pins (14) are fitted to the front and rear of the bike body (1) respectively. Note that it is not necessary to tighten them at this time until the bike is fully assembled and adjusted to the proper height.

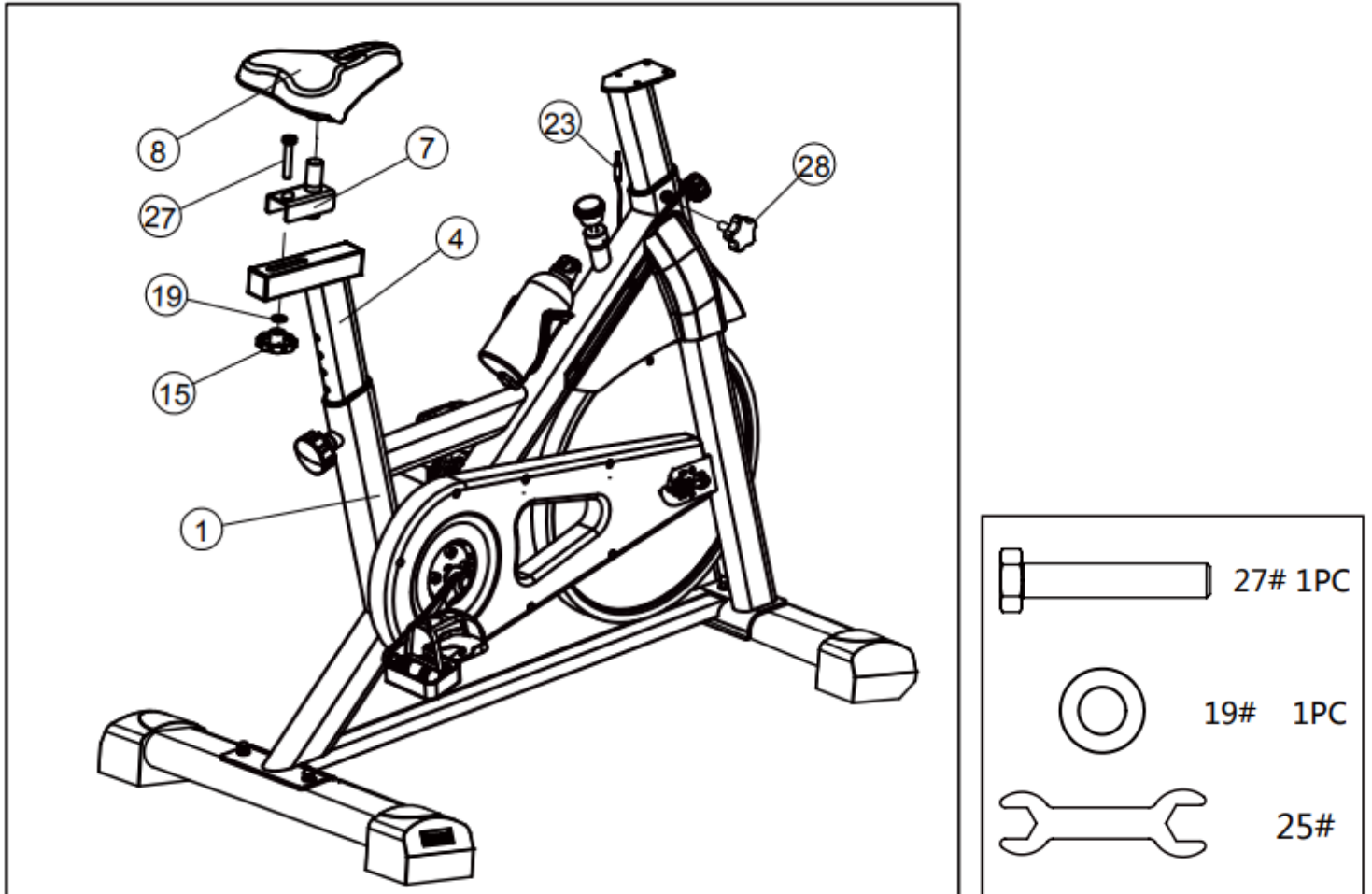
Step 3

The saddle support (4) is inserted into the bicycle body (1) while pulling out the height adjustment pin (14). The saddle will be fixed once the pin is released.

Similarly, the handlebar support (5) is inserted into the bicycle body (1), and the height adjustment pin (14) is pulled out so that it is automatically inserted into the corresponding hole of the handlebar support (5).

NOTE: By pulling the height adjustment pin (14) the height of the saddle support (4) or the handlebar support (5) can be adjusted. After adjustment, both pins (14) must be tightened.

Step 4

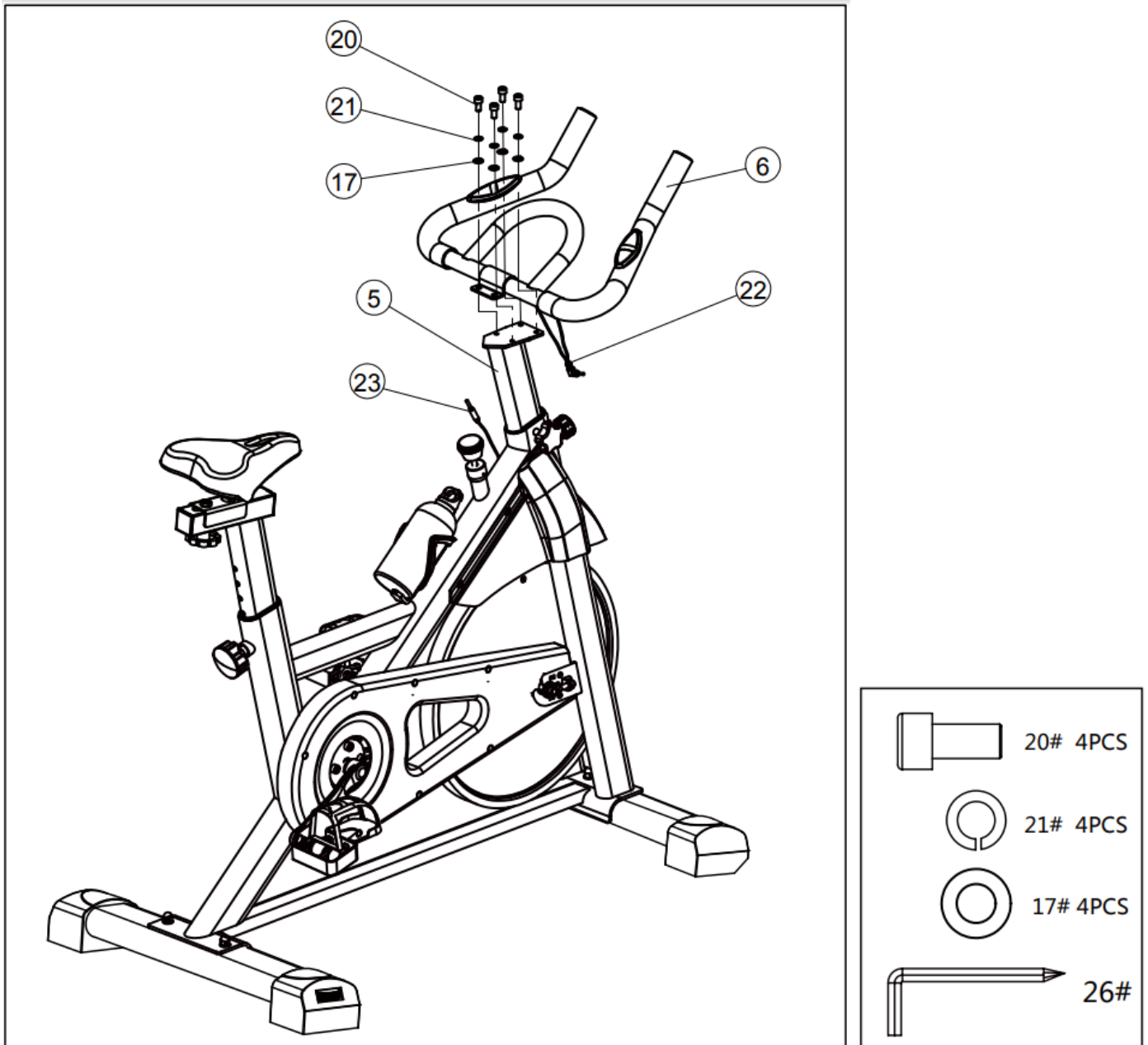


The saddle adjustment frame (7) is installed on the saddle support (4) and fixed with the flat washer (19), a hexagon spanner (27) and an adjustment wheel (15). The saddle (8) must then be loosened slightly with the spanner (25), placed on the saddle adjustment frame (7) and secured and tightened again with the spanner (25).

Install the adjusting wheel (28) on the bicycle body (1) for further clamping.

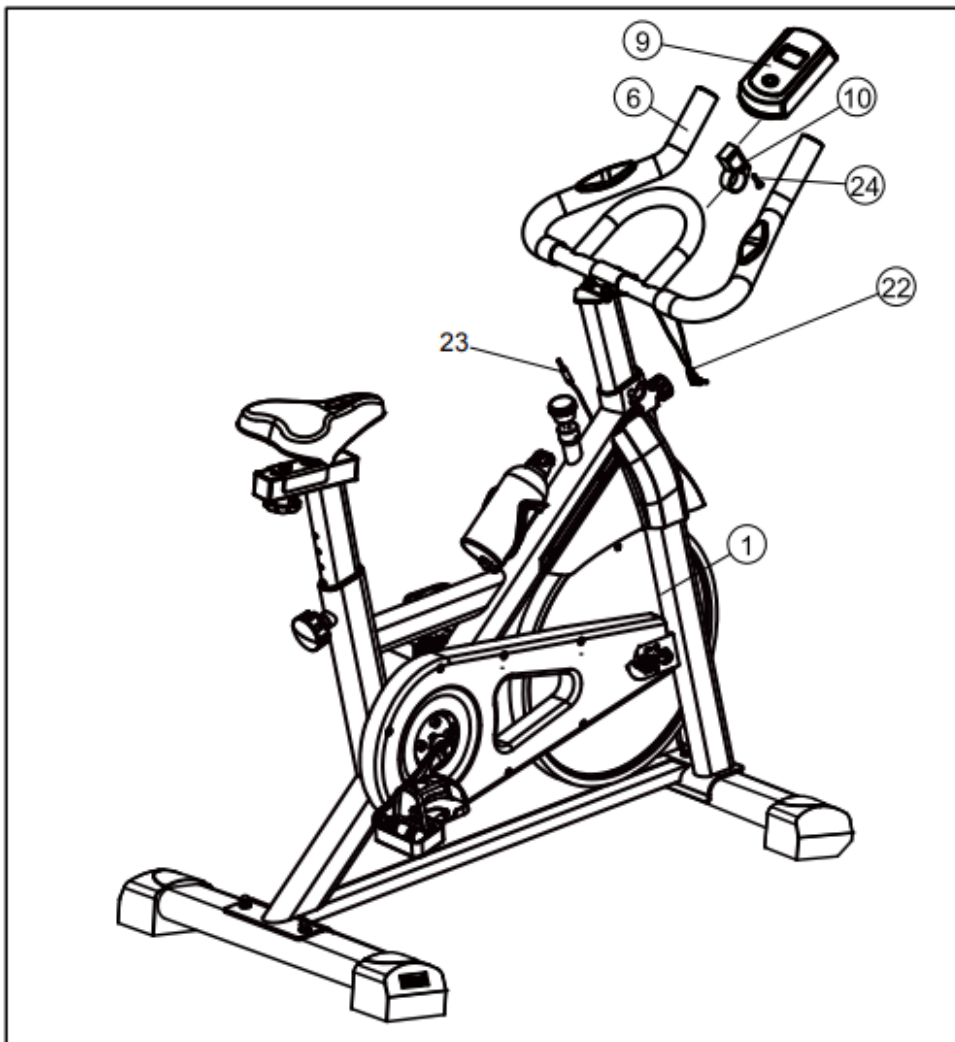
NOTE: By loosening the height adjustment pin (15), the position of the saddle adjustment frame (7) can be adjusted. After adjusting it to the corresponding position, it is necessary to tighten the height adjustment pin (15) again. The adjustment wheel (28) serves to reinforce the clamping of the handlebar support (5).

Step 5



To begin with the handlebar assembly, remove the 4 screws and washers at the base of the handlebar bracket. The handlebar frame (6) is attached to the handlebar post (5) with the flat washers (17), spring washers (21) and button head screws (20), and tightened with a hex spanner (26).

Step 6

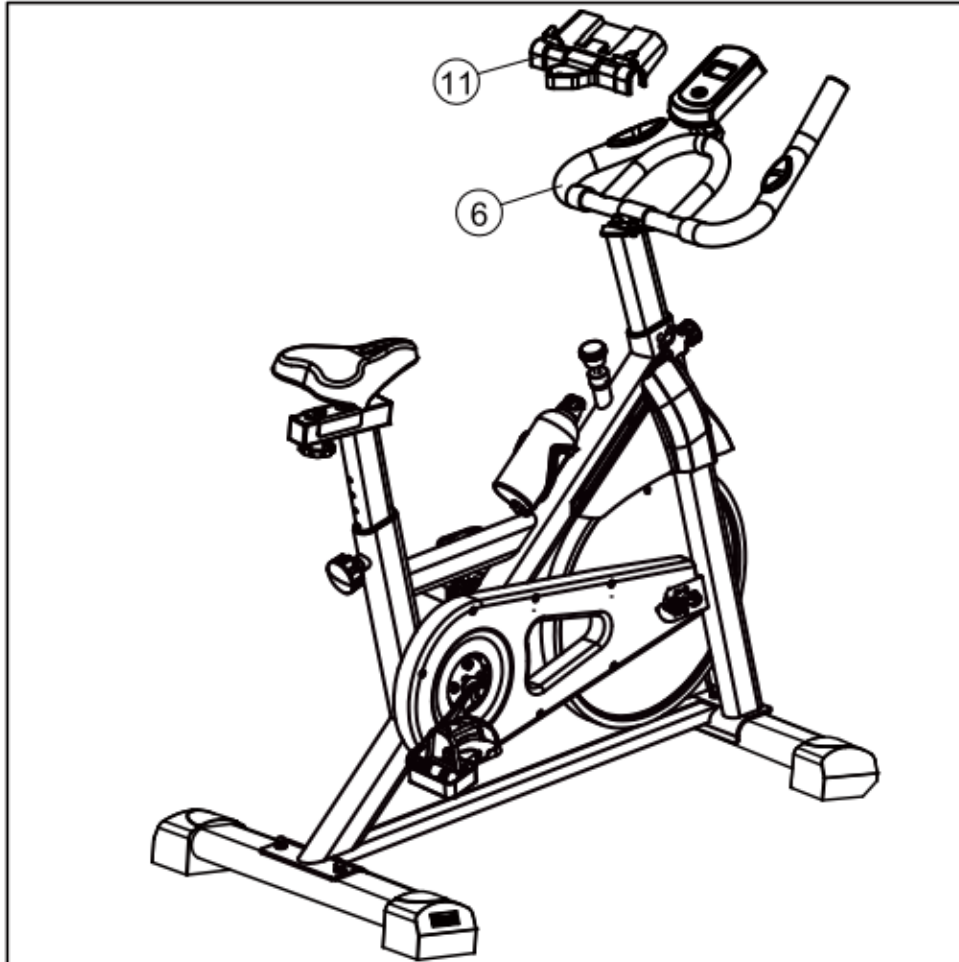


The monitor bracket (10) is attached to the handlebar frame (6) in the central rounded area with the self-tapping screw (24) and tightened with the hexagonal spanner (26).

The monitor (9) is mounted on the monitor bracket (10).

Once the monitor is in place and checked that it is securely fastened, insert the pulse cable (22) into the "pulse" hole on the back of the monitor (9) and the signal cable (23) into the "sensor" hole on the back of the monitor (9).

Step 7



Fit the mobile phone holder (11) to the handlebar frame (6) ensuring that it is securely attached.



CAUTION: Before using the machine, make sure that all parts are tight and secure, and that the machine is stable on the ground.

6. IT FUNCTION



A. BATTERY INSTALLATION

Insert two 1.5 V AA batteries (not included) into the battery box at the back (after each battery change, all values will be "0").

B. FUNCTIONAL DESCRIPTION

1. Automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all functions of the TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL will be automatically displayed on the main screen.
2. Time of movement (TIME): cumulative calculation of movement from 00:00-99:59, user can press the button to select the display status of time value.
3. Displacement distance (DIST): cumulative calculation movement from 0.0-999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.
4. Calories (CAL): shows the accumulated calorie consumption from 0.0-9999.9 the user can press the button to select the value of the display value status. Note: this data is only an approximate description and cannot be used for medical treatment.
5. Speed of movement (SPEED): display the current speed of the athlete, value from 0.0-999.9 km/mile/hour.
6. Odometer (ODO): the distance between movement and time is 0-9999km.
7. Pulse rate (PUL): instantaneous heart rate, 40-240 times/minute. Note: This data is only an approximate description and cannot be used for medical treatment.
8. RESET: press and hold the button for about 3 seconds, all values will return to "0", the function can be reset.

C. ATTENTION

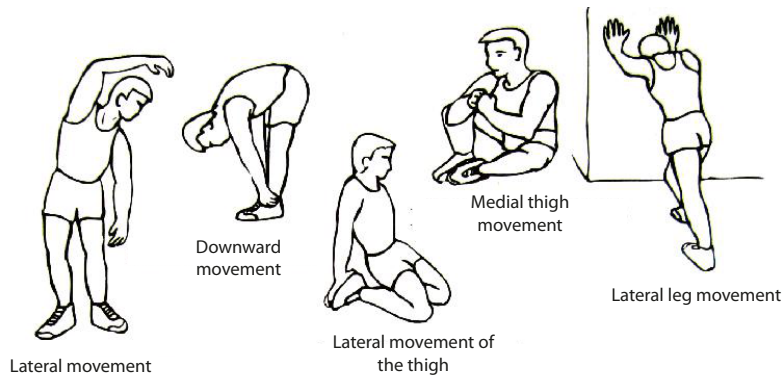
1. If the electronic display is not set up properly, remove and reinsert both batteries making sure they are in the correct orientation.
2. Battery specifications: 2 x 1.5 V AA batteries.
3. When the batteries are worn out, they must be removed from the electronic clock and disposed of safely and correctly.

7. TRAINING INSTRUCTIONS

In addition to the use of this equipment, you can improve your physical condition by following a proper diet.

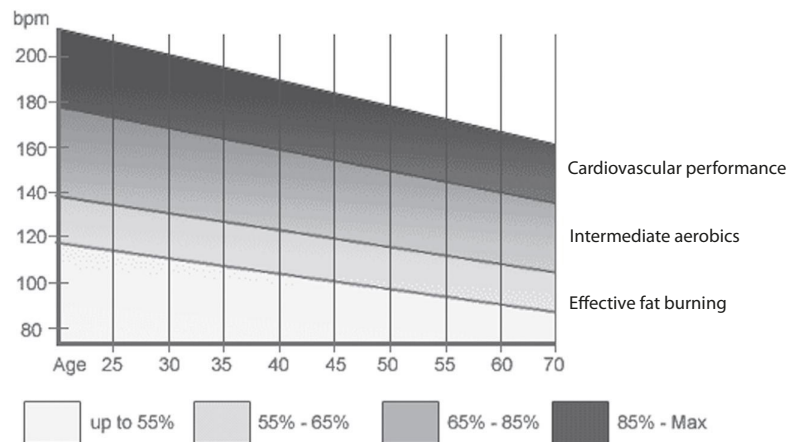
A. WARM-UP BEFORE TRAINING

This warm-up exercise phase can improve the body's blood circulation, and muscles to achieve a good workout, reduce the risk of cramps or muscle damage during training. Before each workout do warm-up exercises according to the following recommendations, each exercise should be performed for about 30 seconds. If you notice that your muscles are damaged, please stop physical exertion until you are recovered.



B. TRAINING PHASE

After a period of use you will see the flexibility of your leg muscles improve. In the training process, the key is to train according to your physical condition, and to choose a reasonable training intensity.





ES - Peso máximo 120 kg
EN - Maximum weight 120 kg
IT - Peso massimo 120 kg
FR - Poids maximum 120 kg
PT - Peso máximo 120 kg
DE - Maximales Gewicht 120 kg
NL - Maximaal gewicht 120 kg
SWE - Högsta vikt 120 kg
PL - Maksymalna waga 120 kg
DK - Maksimal vægt 120 kg



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China
rebecca.zhang@todocn.net



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com



Made in P.R.C