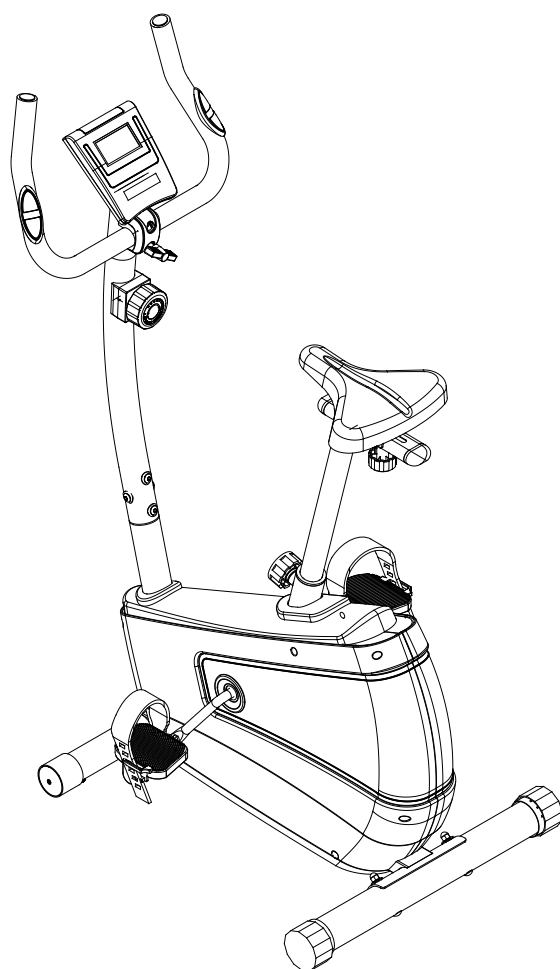




MODELO :

B901

Tempo
FITNESS

MANUAL DE USUARIO BICICLETA

INTRODUCCIÓN

ENHORABUENA y GRACIAS por comprar esta Bicicleta Tempo Fitness. Tanto si su objetivo es ganar una carrera o simplemente disfrutar de un estilo de vida más saludable, una bicicleta Tempo Fitness puede ayudarle con la ergonomía y las características innovadoras que necesita para ser más fuerte, más sano y más rápido. Estamos comprometidos con el diseño de equipos de fitness desde dentro.

Si quiere un equipo que le ofrezca el máximo confort, el mejor rendimiento y la mejor calidad del mercado, una bicicleta Tempo Fitness se lo proporcionará.

ÍNDICE

Introducción	3
Precauciones importantes	4
Antes de empezar	5
Funcionamiento de la bicicleta	6
Instrucciones de montaje	8
Consejos para el ejercicio	14
Solución de problemas y Mantenimiento	20

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se usa un producto eléctrico deben tomarse una serie de precauciones básicas como estas: Lea todas las instrucciones antes de usar la bicicleta, es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta están adecuadamente informados de todas las advertencias y precauciones.



Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, descargas o lesiones a personas:

- Si nota dolor en el pecho, náuseas, mareo o falta de respiración, pare inmediatamente de hacer ejercicio y consulte con su médico antes de continuar.
- Mantenga un ritmo cómodo. No vaya a más de 80rpm en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantener un agarre en los manillares mientras hace ejercicio, al montar y al desmontar de la bicicleta.
- No lleve ropa que pueda engancharse en cualquier parte de la bicicleta.
- No gire los pedales con las manos.
- Compruebe que los manillares son seguros antes de cada uso.
- No inserte o deje caer ningún objeto en las aberturas.
- Para limpiar frote las superficies con jabón y un paño suave. Nunca use disolventes. (Vea MANTENIMIENTO para más información).
- Esta bicicleta no debe usarse por personas de más de 110kg. Si no lo cumple se perderá la garantía.
- La bicicleta cumple con la norma EN957-1/-5, class HB; el sistema de frenos es ajustable.
- Esta bicicleta está pensada para uso doméstico. No usar en comercios, alquileres, escuelas o instituciones. Si no lo cumple perderá la garantía.
- No usar en garajes, porches, piscinas, baños, aparcamientos o en exteriores. Si no lo cumple perderá la garantía.
- Use la bicicleta solo como se describe en este manual.



NUNCA los niños menores de 12 años o las mascotas deben estar a menos de 3m de la bicicleta.
NUNCA los menores de 12 años deben usar la bicicleta.
Los niños mayores de 12 años deben usarla bajo la supervisión de un adulto.

Es básico que su bicicleta se use solo en interiores, en temperaturas controladas. Si su bicicleta ha estado expuesta a temperaturas muy frías o a altas humedades se recomienda templar la máquina antes de usarla por primera vez. Si no lo hace, podría haber daños eléctricos prematuros.

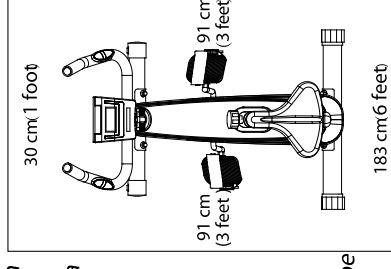
ANTES DE EMPEZAR.

¡ENHORABUENA! por elegir esta bicicleta. Ha dado un paso importante para llevar y mantener un programa de ejercicios. Su bicicleta es una herramienta tremendamente efectiva para alcanzar sus objetivos. El uso regular de la bicicleta puede mejorar su vida de muchas formas:

AQUÍ TIENE ALGUNOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO:

- Pérdida de peso
- Un corazón más sano
- Mejora del tono muscular
- Aumento de los niveles de energía.

La clave para conseguir estos beneficios es desarrollar un hábito de ejercicio. Su nueva bicicleta puede ayudarle a eliminar los obstáculos que le alejan de sus ejercicios. Las inclemencias del tiempo y la oscuridad no interferirán con sus entrenamientos cuando use la bicicleta dentro de la comodidad de su hogar. Esta guía le proporciona información para usar y disfrutar de su nueva máquina.



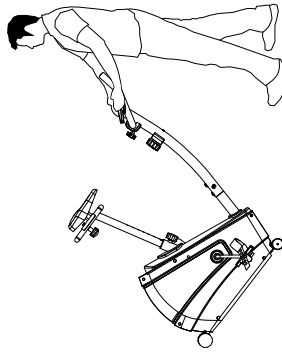
UBICACIÓN DE LA BICICLETA

Coloque la bicicleta en una superficie plana y estable. Debe haber 183cm de espacio tras la bicicleta, 91cm a cada lado y 30cm delante. Vea el diagrama de la derecha. No coloque la bicicleta en ningún lugar que pueda bloquear entradas de aire o ventilaciones. La bicicleta no debe colocarse en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o en exteriores.

FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA:



Si la bicicleta no parece funcionar bien, no la utilice.



TRASLADO

Su bicicleta tiene un par de ruedas de transporte en el TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO. Para moverla, agarre firmemente el manillar y hágala rodar.



Nuestras bicicletas son pesadas, más de 25Kg. Tenga cuidado y pida ayuda para moverla si lo necesita.

AJUSTE DEL SILLÍN

Para ajustar el sillín gire el pomo y afloje el tornillo. Tire del pomo y ajuste el sillín a la altura cómoda para pedalear (la que permita tener las rodillas ligeramente dobladas mientras tiene las piernas extendidas). Cierre el tornillo rotando el pomo a la derecha hasta que quede bien apretado.

NOTA: Se recomienda que no se siente en el sillín hasta que esté bien ajustado. Ponga especial atención en la señal de STOP, siempre tiene que quedar sobre el poste del sillín.

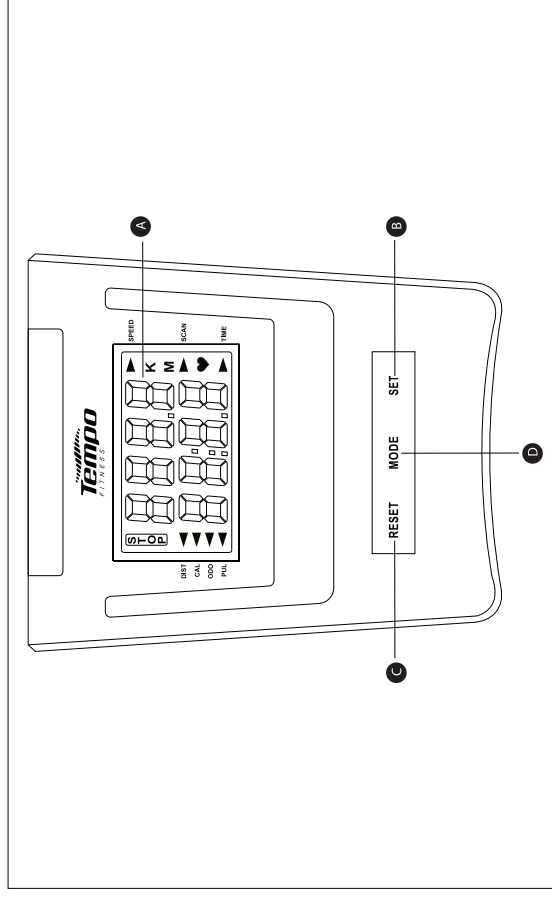
AJUSTE DEL MANILLAR

Para ajustar el manillar gire el pomo y afloje el tornillo. Tire del pomo y ajuste el manillar a la posición que quiera. Cierre el tornillo girando el pomo a la derecha hasta que quede bien cerrado.

NIVELANDO LA BICICLETA

Su bicicleta debe estar nivelada para un uso óptimo. Una vez que haya colocado la bicicleta donde vaya a usarla, gire y ajuste los niveladores situados en la parte final del estabilizador delantero.

B901 CONSOLA



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

A) PANTALLA: Mientras esté entrenando mostrará VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, DISTANCIA TOTAL, PULSO. Si está seleccionado el modo SCAN, la VELOCIDAD siempre estará visible, y el resto se mostrará durante 6 segundos.

B) SET: Mientras está en modo STOP, pulse SET para fijar sus valores:

- I) TIEMPO: 0 – 99 Minutos
- II) DISTANCIA: 0—99.9 Millas
- III) CALORÍAS 0—999 Caloriass

C) RESET: Mientras está en modo STOP, pulse RESET para colocar los valores a cero.

D) MODE: Mientras está en STOP, use MODE para seleccionar TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

Nota: la flecha indica que valor está seleccionado en modo STOP, mantenga pulsado MODE durante 3 segundos para resetear todos los valores.

Nota: la DISTANCIA TOTAL solo se reinicia cuando se cambian las pilas.

Mientras está haciendo ejercicio, pulse MODE para seleccionar la función que quiere que muestre la consola. Seleccione SCAN y todos los valores se mostrarán correlativamente.

INICIO RÁPIDO

A) Encienda la consola pulsando cualquier tecla.

B) Pulse la tecla MODE y SET para ajustar los valores, entonces comience.

C) El nivel de resistencia puede ajustarse durante el entrenamiento con el POMO DE RESISTENCIA. Nota: hay de 1 hasta 8 niveles disponibles.

AHORRO DE ENERGÍA

Para reducir el consumo de energía, la consola entrará en modo espera si no se usa. Pulse cualquier tecla para encenderla de nuevo.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

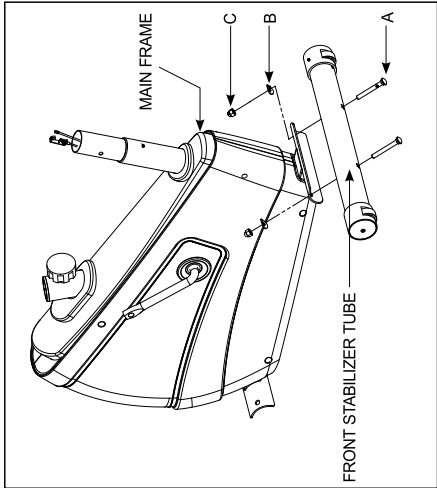
CONTENIDO:

- 
- Tornillo largo (A)
M8x65 2 pcs

Arandela (B)
Ø8.5xΦ22xT1.5 2 pcs

Tuerca (C)
M8 2 pcs

- A. Abra las piezas para el paso 1
- B. Una el tubo estabilizador delantero a la estructura usando 2 tornillos largos (A) 2 arandelas (B) y 2 tuercas (C).



PASO 2

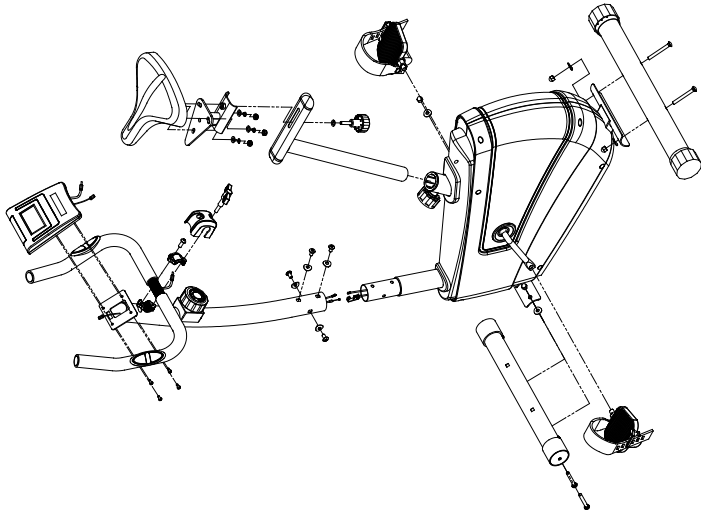
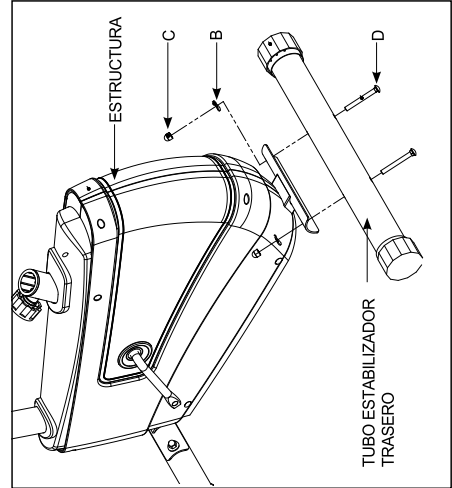
PIEZAS:

- 
- Tornillo largo (D)
M8x70 2 pcs

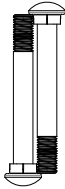
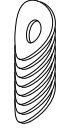
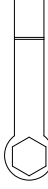
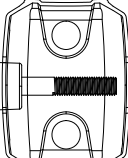
Arandela (B)
Ø8.5xΦ22xT1.5 2 pcs

Tuerca (C)
M8 2 pcs

- A. Abra las piezas para el paso 2.
- B. Una el tubo estabilizador trasero a la estructura usando 2 tornillos largos (D) 2 arandelas (B) y 2 tuercas (C).



PIEZAS PRINCIPALES:

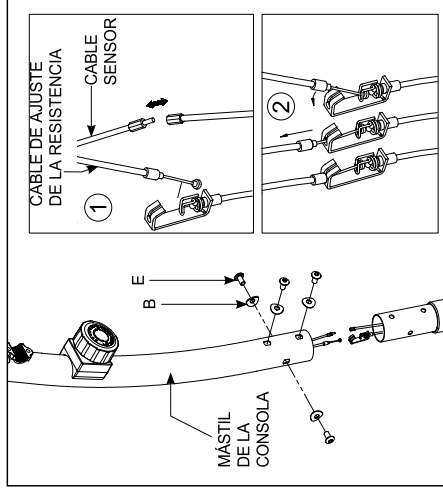
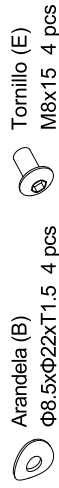
			
Tornillo largo (A) M8x65 2 pcs	Arandela (B) Ø8.5xΦ22xT1.5 8 pcs	Tuerca (C) M8 4 pcs	Tornillo largo (D) M8x70 2 pcs
			
Tornillo (E) M8x15 4 pcs	Arandela plana Ø8.5xΦ16xT1.5 1 pc	Pomo de ajuste sillín 1 pc	Pomo de ajuste del manillar 1 pc
			
15mm Llave doble 13/17	15mm Llave	L Llave hexagonal con destornillador M6	Cubierta del manillar

PIEZAS PRE MONTADAS:

			
Tuerca M8 3 pcs	Arandela plana 8.5x16xT1.2 3 pcs	Arandela M8 3 pcs	Tornillo M5x10 4 pcs

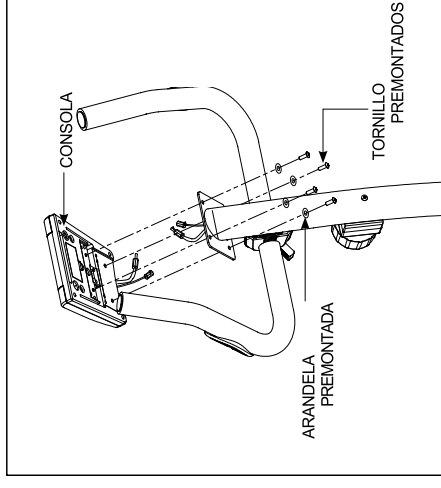
PASO 3

CONTENIDO:



- Abra las piezas para el paso 3.
- Conecte el cable sensor superior al cable sensor inferior.
- Luego conecte el cable del pomo de resistencia superior al soporte del ajustador inferior. Ponga la bola del cable en el soporte tire para extender el cable y coloquelo en su soporte.
- Una vez que los cables están conectados, coloque el mástil de la consola usando 4 tornillos (E) y 4 arandelas (B).

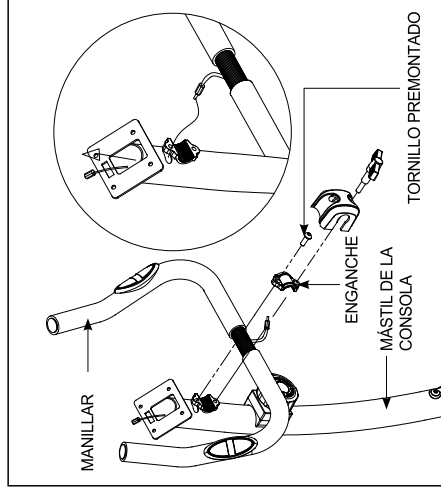
PASO 5



- Retire los tornillos premontados de la consola.
- Conecte el cable superior al inferior en la parte de atrás de la consola. Conecte el cable sensor en la parte trasera.
- Con cuidado tire de todos los cables y fije la consola en su lugar con los tornillos premontados.

NOTA: todas las piezas están premontadas.

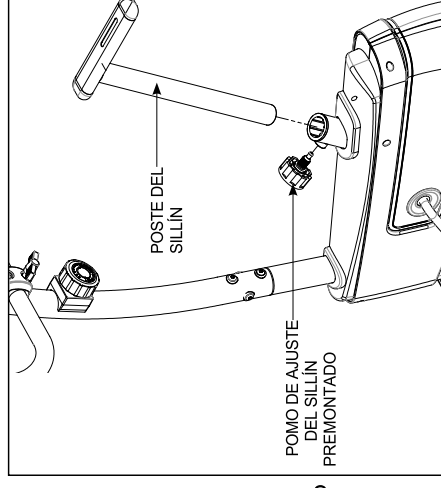
PASO 4



- Retire el tornillo premontado con el enganche y coloque el manillar en su sitio. Con cuidado ponga el cable sensor por el mástil de la consola y tire de ambos cables hacia arriba por el mástil de la consola.
- Recoloque el enganche y fíjelo con los tornillos premontados.
- Coloque la cubierta del manillar en el manillar y asegúrela en su sitio usando el pomo de ajuste. Para ajustar la posición del manillar aflojando el pomo y girando el manillar y luego vuelva a apretar.

NOTA: todas las piezas de este paso están premontadas.

PASO 6

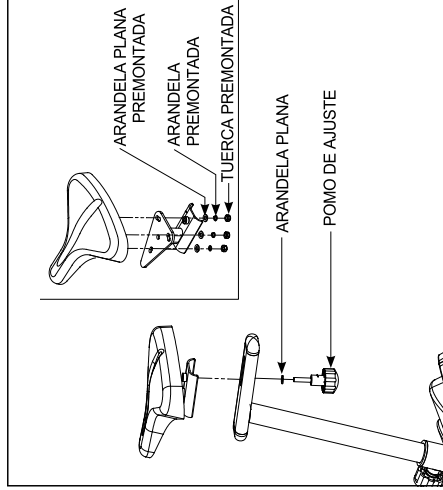


- Una el poste del sillín a la estructura.
- Apriete el poste con el pomo de ajuste premontado.

PASO 7

CONTENIDO:

Arandela plana (F)
 $\phi 8.5 \times \phi 16 \times T1.5$
 1pc



- Abra las piezas para el paso 7.
- Retire los tornillos y las arandelas premontados del sillín.
- Una el sillín al enganche usando los tornillos y arandelas premontadas.
- Fije el sillín al soporte usando el pomo de ajuste del sillín y una arandela plana.

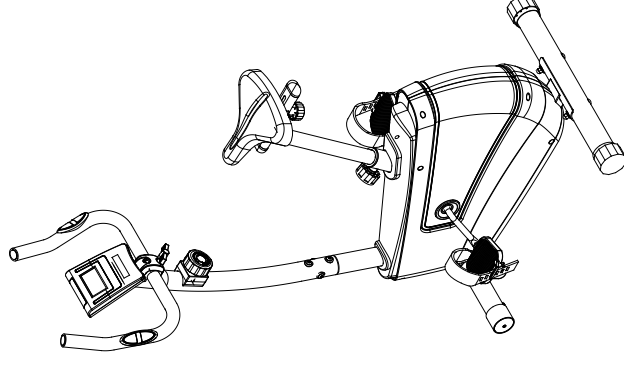
¡MONTAJE TERMINADO!

B901

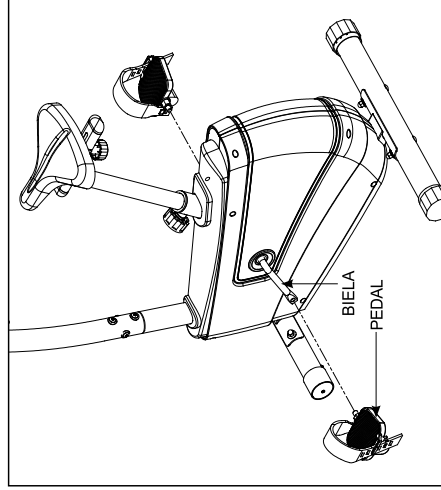
Peso máximo del usuario: 110 kg / 242 lbs

Peso del producto: 25 kg / 55 lbs

Dimensiones totales: 90 x 53 x 119 cm / 35" x 21" x 47"



PASO 8



- Una los pedales a las bielas. El pedal derecho tiene una letra R y el izquierdo una L.

CONSULTE SIEMPRE CON SU MÉDICO ANTES DE EMPEZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS

¿CUÁNTAS VECES? (Frecuencia de los entrenamientos)

La American Heart Association recomienda que se haga ejercicio al menos 3 o 4 días a la semana para mantener la forma cardiovascular. Si tiene otros objetivos como la pérdida de peso, alcanzará su objetivo más rápidamente haciendo ejercicio más frecuente mente. Tanto si son 3 como 6 días, recuerde que su objetivo último es hacer del ejercicio un hábito. Mucha gente tiene más éxito si fija un día y una hora específicas para entrenar. No importa si es antes del desayuno, a la hora de la comida o mientras ve las noticias de la noche. Lo importante es que sea una hora a la que pueda comprometerse y no vaya a ser interrumpido. Para tener éxito tiene que convertirlo en una prioridad en su vida. Así que decida un momento, coja un calendario y planeelos entrenamientos del mes siguiente.

¿QUÉ DURACIÓN? (Duración del entrenamiento)

Para conseguir beneficios aeróbicos se recomienda hacer ejercicio entre 24 y 60 minutos por sesión. Pero em piece despacio y vaya aumentando la duración gradualmente. Si ha tenido una vida sedentaria durante mucho tiempo sería buena idea que empiece por cinco minutos. Su cuerpo necesitará tiempo para ajustarse a la nueva actividad. Si su objetivo es la pérdida de peso, una sesión más larga a menor intensidad será más efectiva. Un entrenamiento de 48 minutos o más es lo recomendado para perder peso.

¿CÓMO DE DURO? (Intensidad de los entrenamientos)

Lo duro que sea el entrenamiento vendrá determinado por sus objetivos. Si usa la cinta para preparar una carrera de 5Kms probablemente necesitará entrenar a una intensidad mayor que si lo que pretende es simplemente estar en forma. En lo que respecta a los objetivos a largo plazo, siempre empiece un programa de ejercicios de baja intensidad. El ejercicio aeróbico no tiene que ser doloroso para ser beneficioso. Hay dos formas de medir la intensidad de su entrenamiento. La primera es monitorizar su frecuencia cardíaca (usando los sensores o una cinta inalámblica) y la segunda es evaluar su nivel de esfuerzo percibido. (es más sencillo de lo que parece).

NIVEL DE ESFUERZO PERCIBIDO

Una forma sencilla de medir la intensidad de su ejercicio es evaluar su nivel de esfuerzo percibido. Mientras hace ejercicio, si estás muy falto de aliento para mantener una conversación sin parar, está trabajando demasiado duro. Una buena norma es trabajar en el punto en el que se cansa pero no esté exhausto. Si no puedes mantener el aliento, es el momento de bajar la intensidad. Siempre esté atento a los signos de sobreesfuerzo.

MANILLARES

Coloque la palma de las manos en los sensores. Ambas manos deben estar agarrando los sensores para que haya registro. Le tomará 5 latidos consecutivos (15-20 segundos) hacer la medición. Cuando agarre los sensores no lo haga demasiado fuerte, puede provocar lecturas erráticas si mantiene demasiado tiempo el agarre. Asegúrese de limpiar los sensores después de cada uso.

ATENCIÓN: No presione demasiado fuerte el sensor, podría dañarlo.



La lectura de la frecuencia cardíaca es solo para asistir durante el ejercicio, no para propósitos médicos. Los lectores pueden ser inexactos. Hay muchos factores que afectan a la lectura. El sobreesfuerzo puede ser peligroso. Si se siente desfallecer, pare inmediatamente.

ZONA OBJETIVO FRECUENCIA CARDIACA

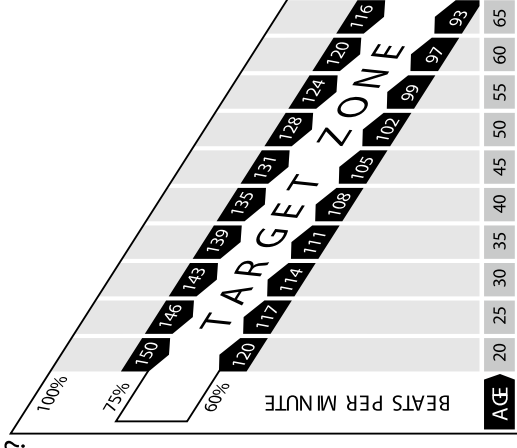
¿Qué es la zona de frecuencia cardíaca?

La zona de frecuencia cardíaca le indica el número de veces por minuto que su corazón necesita latir para conseguir el efecto deseado con el entrenamiento. Se representa con un porcentaje del máximo número de veces que su corazón puede latir por minuto. La zona objetivo variará para cada individuo, dependiendo de la edad, el nivel actual de forma y de sus objetivos. La American Heart Association recomienda entrenar en una zona de frecuencia cardíaca entre el 60 y el 75% de su máximo. Un principiante querrá entrenar al 60% mientras que alguien más avanzado entrenará al 70-75%. Vea el cuadro para más información.

EJEMPLO:

Para un individuo de 42 años: localice la edad en la parte inferior del cuadro (alrededor de 40). Siga la columna de la edad hasta la barra de la zona. Resultado: para el 60% serían 108 latidos por minuto y para el 75% tendríamos 135 latidos por minuto

SIEMPRE CONSULTE CON SU MÉDICO ANTES DE INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.





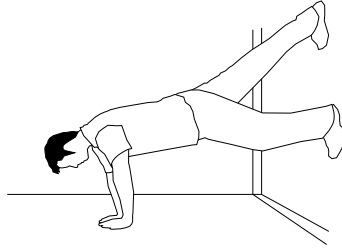
ESTIRAMIENTOS



LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO Y EL ENFRIAMIENTO.

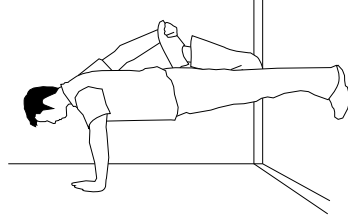
ESTIRE PRIMERO

Antes de usar la máquina, es mejor tomarse unos minutos para hacer unos estiramientos suaves. Estirar antes del entrenamiento aumentará su flexibilidad y reduce las oportunidades de lesión. Empiece los estiramientos con movimientos suaves. No estire hasta el punto del dolor. Asegúrese de que no rebota mientras hace los ejercicios.



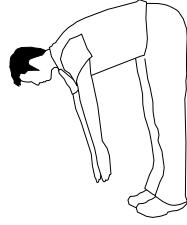
1. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS DE PIE

Colóquese junto a una pared con los dedos del pie izquierdo a unos 45cm de la pared y el pie derecho a unos 30cm detrás del otro pie. Empuje la pared con las palmas de las manos. Mantenga los talones planos y mantenga la posición durante 15 segundos. Asegúrese de no rebotar. Repita con el otro pie.



2. ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS DE PIE

Usando una pared para aportar equilibrio, agarre su tobillo izquierdo contra el muslo durante 15 segundos. Repita con el otro tobillo y la otra mano.

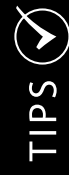


3. ESTIRAMIENTO DEL MUSLO Y LUMBARES SENTADO.

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y rectas delante de usted. No bloquee las rodillas. Extienda los dedos hacia los pies y mantenga la posición durante 15 segundos. Asegúrese de que no rebota mientras estira. Slentese derecho de nuevo. Repita una vez más.

ENFRIAMIENTO

Nunca pare de hacer ejercicio de repente. Un periodo de enfriamiento de 3-5 minutos permitirá a su corazón reajustarse. Asegúrese de que su periodo de enfriamiento sea a un ritmo muy lento. Después del enfriamiento, repita los ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.



ALCANZANDO SUS OBJETIVOS

Un paso importante para llevar a cabo un programa de ejercicios a largo plazo es determinar sus objetivos. ¿Es su objetivo principal la pérdida de peso? ¿Mejorar el tono muscular? ¿Reducir el estrés? ¿Prepararse para las carreras de primavera? Conocer sus objetivos le ayudará a llevar a cabo un programa más eficiente. Aquí encontrará algunos objetivos comunes:

- Pérdida de peso - Entrenamientos de baja intensidad y de larga duración.
- Mejorar la forma y el tono muscular - entrenamiento de intervalos, alterna entre intensidades altas y bajas.
- Aumentar los niveles de energía - entrenamientos más frecuentes.
- Mejorar el rendimiento deportivo - entrenamientos de alta intensidad.
- Mejorar la resistencia cardíaca - intensidad moderada, entrenamientos de larga duración.

Si es posible intente definir sus objetivos personales de manera precisa, en términos cuantificables y después póngalos por escrito. Cuanto más específico sea, será más fácil llevar a cabo el seguimiento. Si sus objetivos son a largo plazo, divídalos en segmentos mensuales y semanales. Los objetivos a largo plazo pueden hacer perder la motivación. Los objetivos a corto plazo son más fáciles de alcanzar. Su consola le proporciona información que puede usarse para controlar su progreso. Puede medir la distancia, las calorías o el tiempo.

HOJAS DE SEGUIMIENTO SEMANALES

SEMANA _____					OBJETIVO _____	
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORIAS	TIEMPO	COMENTARIOS	
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
TOTALES SEMANALES		:				

SEMANA _____					OBJETIVO _____	
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORIAS	TIEMPO	COMENTARIOS	
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
TOTALES SEMANALES		:				

SEMANA _____					OBJETIVO _____	
DÍA	FECHA	DISTANCIA	CALORIAS	TIEMPO	COMENTARIOS	
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
TOTALES SEMANALES		:				

HOJAS DE SEGUIMIENTO MENSUALES

MONTHLY _____		MONTHLY GOAL _____	
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MONTHLY _____		MONTHLY GOAL _____	
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

MONTHLY _____		MONTHLY GOAL _____	
WEEK #	DISTANCE	CALORIES	TIME
MONTHLY TOTALS:			

Las bicicletas Tempo Fitness están diseñadas para ser fiables y no necesitan mantenimiento, pero si aún así experimenta algún tipo de problema, por favor lea esta guía:

PROBLEMA: La consola no se enciende

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Compruebe las pilas.

PROBLEMA: La consola se enciende, pero no cuentan el TIEMPO/ VELOCIDAD

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Compruebe que el sensor de velocidad y/o el imán no están desconectados o dañados.

PROBLEMA: La bicicleta hace un ruido chirriante.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- La bicicleta no está en una superficie nivelada.
- Afloje todos los tornillos que ha apretado durante el montaje, engráselos y apriete de nuevo.

PROBLEMA: No hay lectura.

SOLUCIÓN: Retire la consola y compruebe que los cables están en su sitio. Asegurándose de que están bien enchufados en la consola.

Compruebe el entorno para ver si hay fuentes de interferencias como fluorescentes, ordenadores, sistemas de seguridad o máquinas con grandes motores. Estos artículos pueden provocar lecturas erráticas.

Puede tener lecturas erráticas si:

- Presiona muy fuerte el sensor. Trate de mantener un agarre moderado.
- Si respira muy fuerte durante el entrenamiento.
- Si las manos están presionadas por un anillo.
- Si las manos están secas o frías. Hidrate las palmas y caliéntelas frotándoselas.
- Cualquier persona con arritmia.
- Cualquiera con arterioesclerosis o desórdenes circulatorios.
- Cualquiera con la piel de las palmas de las manos demasiado finas.

Si lo anterior no lo remedia, por favor deje de usar la máquina.

POR FAVOR, LLAME A SU DISTRIBUIDOR PARA ASISTENCIA.

La información siguiente se le preguntará cuando llame. Por favor téngala a mano lo siguiente:

- Nombre del modelo.
- Número de serie
- Fecha de compra (ticket o recibo de la tarjeta de crédito).

Para que el servicio técnico le pueda atender correctamente le preguntarán algunas cosas sobre los síntomas. Algunas de ellas pueden ser:

- ¿Desde cuando ocurre el problema?
- ¿Ocurre en cada uso? ¿Con todos los usuarios?
- Si escucha un ruido, ¿de dónde viene? ¿qué tipo de ruido es (reboet, chirrido, etc...)?
- ¿Ha lubricado la máquina y llevado a cabo el mantenimiento indicado?

Contestando a estas preguntas y otras más le dará a los técnicos la información necesaria para poder enviar la pieza correcta o llevar a cabo el servicio necesario para que la cinta funcione de nuevo.

¿LOS SONIDOS QUE HACE LA MÁQUINA SON NORMALES?

Nuestras bicicletas son de las más silenciosas del mercado porque usan correas y resistencias libres de fricción. Usamos los rodamientos de más alto grado para minimizar los ruidos. Aún así, debido a que el sistema de resistencia es tan silencioso puede escuchar alguna vez otros ruidos mecánicos. Esos ruidos mecánicos, pueden ser intermitentes o no, son normales y están provocados por la transferencia de energía a la rápida rueda. Todos los rodamientos, correas y otras partes rotatorias generan algo de ruido que transmiten a la estructura y las cubiertas. Es también normal que estos sonidos cambien durante el entrenamiento y a lo largo del tiempo debido a la expansión de las piezas.

¿POR QUÉ MI BICICLETA ES MÁS RUIDOSA QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los productos de fitness parecen más silenciosos en las tiendas grandes, debido a que hay más ruido de fondo que en casa. Además, hay menos reverberación en los suelos con moqueta que en madera. A veces una alfombra gruesa de goma reducirá la reverberación. Si el producto está cerca de una pared habrá más eco y ruido.

¿CUÁNTO DURARÁ LA CORREA?

El modelo que hemos diseñado para pruebas indica miles de horas de uso libres de mantenimiento. Las correas se usan en la mayoría de aplicaciones como los motores de las motos.

¿PUEDO MOVER LA MÁQUINA FÁCILMENTE DESPUES DE MONTARLA?

Su bicicleta tiene un par de ruedas de transporte en las patas delanteras. Es fácil de mover haciéndola rodar. Es importante que coloque la bicicleta en un lugar cómodo. Su bicicleta está diseñada para ocupar el mínimo espacio. Mucha gente coloca las bicicletas frente al televisor o una ventana. Si es posible, evite colocar la bicicleta en un lugar que no esté terminado. Para hacer que el ejercicio sea una actividad deseable cada día, la bicicleta debe estar en un lugar cómodo.

¿QUÉ RUTINAS DE MANTENIMIENTO SE REQUIEREN?

Usamos rodamientos sellados en nuestras máquinas, así que no se necesita lubricación. Lo más importante es limpiar con un paño el sudor después de cada uso.

¿CÓMO LIMPIO LA BICICLETA?

Limpie con jabón y un paño suave. Nunca use disolventes en las partes de plástico.

La limpieza de la bicicleta y de su entorno mantendrá los problemas y las llamadas al servicio técnico al mínimo. Por ese motivo, Tempo Fitness recomienda seguir el siguiente mantenimiento preventivo:

SEMANALMENTE

Limpie bajo la bicicleta siguiendo estos pasos:

- Mueva la bicicleta a otro lado.
- Barra o aspire el polvo y la suciedad que pueda haber bajo la bicicleta.
- Devuelva la bicicleta a su posición inicial

CADA MES

- Inspeccione todos los tornillos y pedales de la máquina.

