

Ultrasport

Faltbarer Heimtrainer F-bike 200B

Foldable Home Trainer F Bike 200B

331100000375

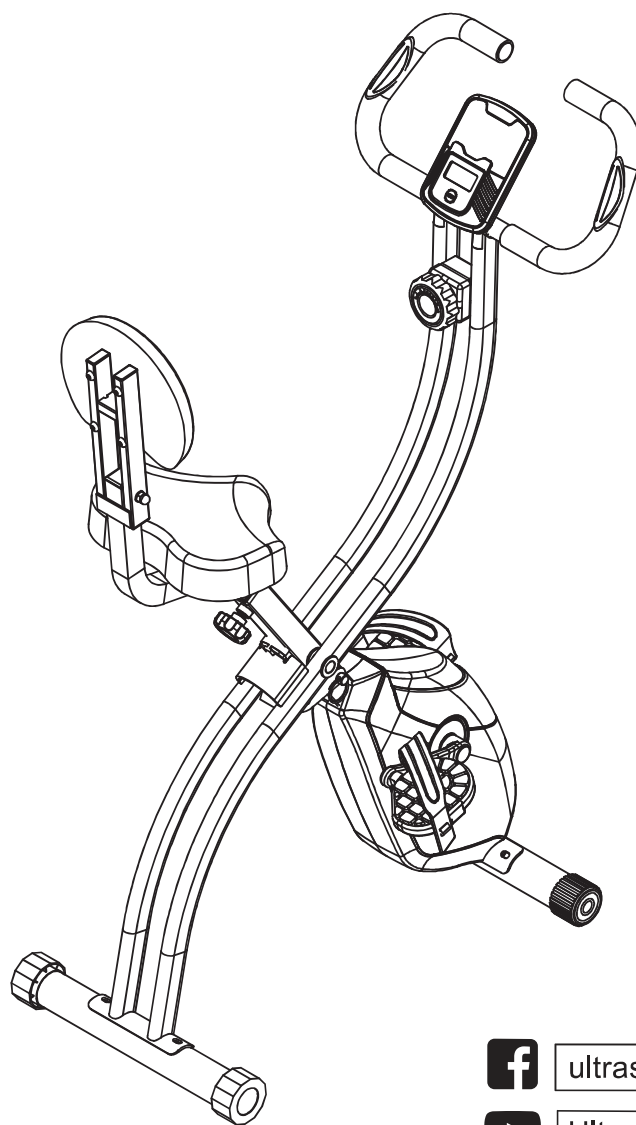
331100000376

331100000377

331100000378

331100000379

331100000348



DE Bedienungsanleitung

GB User Manual

FR Manuel D'utilisation

IT Manuale D'uso

ES Manual Del Usuario



ultrasport



Ultrasport/ Ultega



ultra_sport_int



Estimado cliente!

El fabricante constantemente está mejorando todos los tipos y modelos. Por favor, entienda que los cambios en el producto entregado en términos de forma, características y la tecnología podrían ser posibles en cualquier momento.

Por lo tanto no se aceptan reclamaciones derivadas de las informaciones, ilustraciones y descripciones de este manual. También la reproducción, copia o la traducción de extractos, no está permitida sin el permiso escrito del fabricante.

Todos los derechos de acuerdo con la ley o con la ley de derechos de autor están expresamente reservados por el fabricante.

Sujeto a modificaciones

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA :

Leer las instrucciones de seguridad antes de utilizar la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea lo siguiente.

1. Utilice la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT solamente en una superficie nivelada.
2. Mantenga a los niños y mascotas lejos de este equipo en todo momento.
3. La Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT no debe ser utilizado por personas con un peso superior a los 110kgs.
4. La Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
5. Tenga cuidado de mantener el equilibrio durante el uso, montaje, desmontaje, plegado, desplegado o montaje de la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT, la pérdida del equilibrio puede resultar en una caída y lesiones corporales graves.
6. Utilice la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT sólo como se describe en el manual.
7. No intente ajustar el cojín de respaldo mientras se encuentra en sentado la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT.
8. Realice ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente antes de iniciar cualquier ejercicio
9. Asegúrese siempre de que todos los tornillos y las tuercas estén apretados antes de cada uso.



ADVERTENCIA

Antes de comenzar cualquier programa de ejercitación o ejercicio físico usted debe consultar con su médico personal para ver si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante por si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada, o sufre de alguna enfermedad.

ELENCO DELLE PARTI

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Bastidor principal delantero	1	46	Tuerca (M10*1.25)	2
2	Bastidor principal trasero	1	47	Placa redonda	2
3	Tija del sillfn	1	48	Cinta de transmisión inferior	1
4	Manillar	1	49	Tapa de extreme	2
5A/B	Estabilizador delantero/ trasero	2	50	Tapa de extreme de ajuste	2
6	Arandela Plana (ø 8.5*ø 22*T1.5)	2	51	Tapa de extreme redonda	2
7	Computador Cable del sensor	1	52	Cigüenal (1)	1
8	Cable del sensor	1	53	Cigüenal (D)	1
9	Almohadilla de respaldo	1	54	Ojal oval	3
10	sillfn	1	55	Casquillo de plastico	6
11	Computador	1	56	Perilla del sillfn (M6*50mm)	2
12	Perno Allen (M8*40mm)	2	57	Tapa de extreme del cigüenal	2
13	Pedal (L)	1	58	Cubierta de cadena delantera	1
14	Pedal (R)	1	59	Cubierta de la cadena (1)	1
15	Perno Carriager (M8*60mm)	4	60	Cubierta de la cadena (D)	1
16	Tuerca ciega (M8)	4	61	Perno Allen (M8 *20mm)	2
17	Arandela curva (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	Tapa de extremo oblonga (38/38)	2
18	Soporte del vástago del respaldo	1	63	Correa de transmisión (230J)	1
19	Seguridad (ø 8*55mm)	1	64	Correa de transmisión (240J)	1
20	Perilla del sillfn (M12)	1	65	Tuerca hexagonal	2
21	Arandela Plana (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	Polea	1
22	Sensor de pulse manual	1	67	Mango de espuma	2
23	Soporte de respaldo	1	68	Tuerca hexagonal (M6)	2
24	Tuerca de Nylon (M8)	5	69	Eje de polea de correa	1
25	Perno Carriager (M8*45mm)	2	70	Tuerca (M10)	4
26	Arandela Plana (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	Cable del sensor	1
27	Tornillo (M6*40mm)	4	72	Tuerca hexagonal (M5)	1
28	Tornillo (M5*15mm)	2	73	Perilla de tension	1
30	Sensor	1	74	Soporte magnetico	1
31	Arandela Plana (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	Tornillo autorroscante (ST4.2*20mm)	7
32	Arandela Plana (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	Eje principal	1
33	Tapa de extremo oblonga (15*30)	4	77	Arandela elastica (ø 8)	2
34	Arandela Plana (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	Perilla de control de tension	1
35	Anillo de ajuste	5	79	Rueda motriz	1
36	Almohadilla de pulse manual	2	80	Tornillo (M5*20mm)	1
37	Arandela ondulada	1	81	Tornillo (M6*10mm)	6
38	Arandela de plástico (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Tornillo (M5*10mm)	1
39	Perno Allen (M8*75mm)	1	83	Tornillo autorroscante (ST4.2*20mm)	6
40	Manguito del tubo del asiento	1	84	Tornillo autorroscante (ST4.2*8mm)	1
41	Resorte	1	85	Tuerca de Nylon (M10)	1
42	Soporte del cojinete	2	86	Llave Allen	1
43	Cable de tensión	1	87	Llave Allen	1
44	Tornillo (M5*30mm)	1			
45	Cojfn de goma	1			

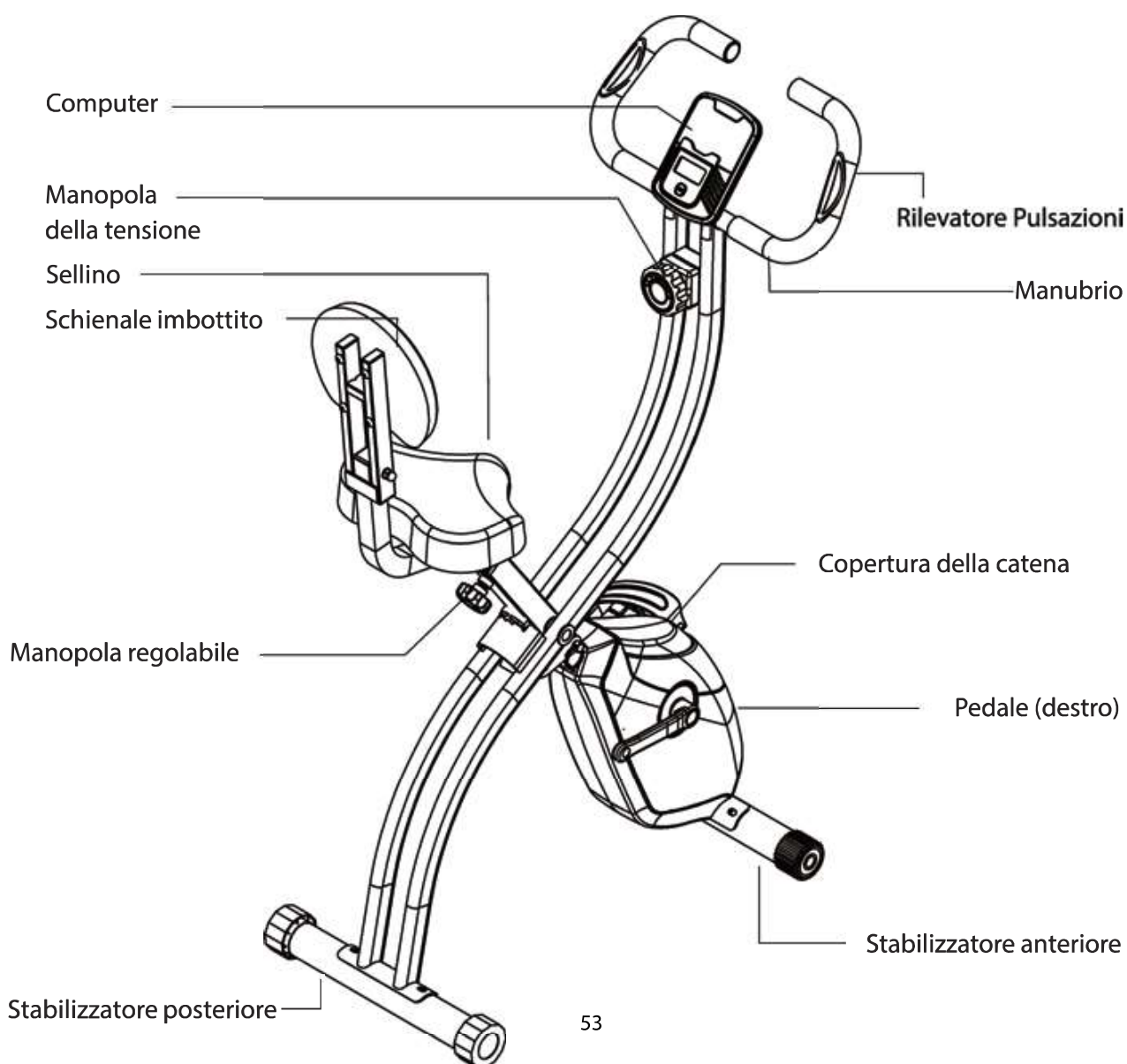
ANTES DE INICIAR

Grazie per aver scelto la ULTRASPORT F BIKE 200B. Siamo orgogliosi di produrre questo prodotto di qualità e speriamo che vi dia molte ore di esercizio eccellente per farvi sentire meglio, apparire meglio e godere appieno della vita.

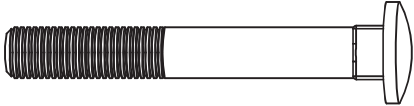
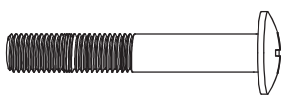
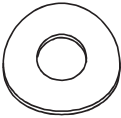
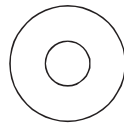
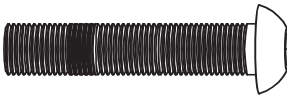
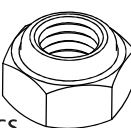
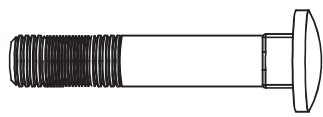
Sì, è un dato di fatto che un programma di esercizio regolare può migliorare la vostra salute fisica e mentale. Troppo spesso, uno stile di vita impegnato limita il nostro tempo e le nostre possibilità di fare esercizio. La ULTRASPORT F BIKE 200B fornisce un metodo conveniente e semplice per iniziare il vostro assalto a ottenere un corpo in forma e a raggiungere uno stile di vita più salutare.

Prima di continuare a leggere, controllate il diagramma sottostante e familiarizzatevi con le parti etichettate.

- Leggete attentamente questo manuale prima di usare la ULTRASPORT F BIKE 200B.

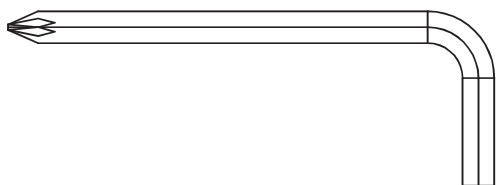


COMPONENTES FIJACIONES

15.  (M8x60L) Perno Carriager x 4pcs	27.  (M6x40L) Tornillo x 4pcs
16.  (M8) Tuerca Ciega x 4pcs	26.  (Ø6.5xØ13x1.5T) Arandela Plana x 4pcs
17.  (Ø8.5xØ22x1.5T) Arandela curva x 4pcs	6.  (Ø8,5xØ25x1,5T) Arandela Plana x 2 pcs
12.  (M8x40L) Tornillo Allenx 2 pcs	24.  (M8)tuerca de nylon x 2 pcs.
25.  (M8x45L) Perno Carriager x 2pcs	

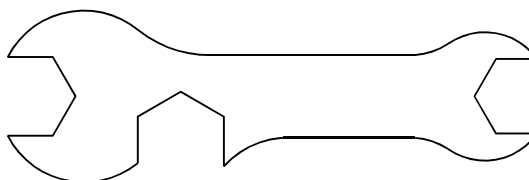
Las solicitudes de herramientas

86.



lave Allen x 1pc

87.



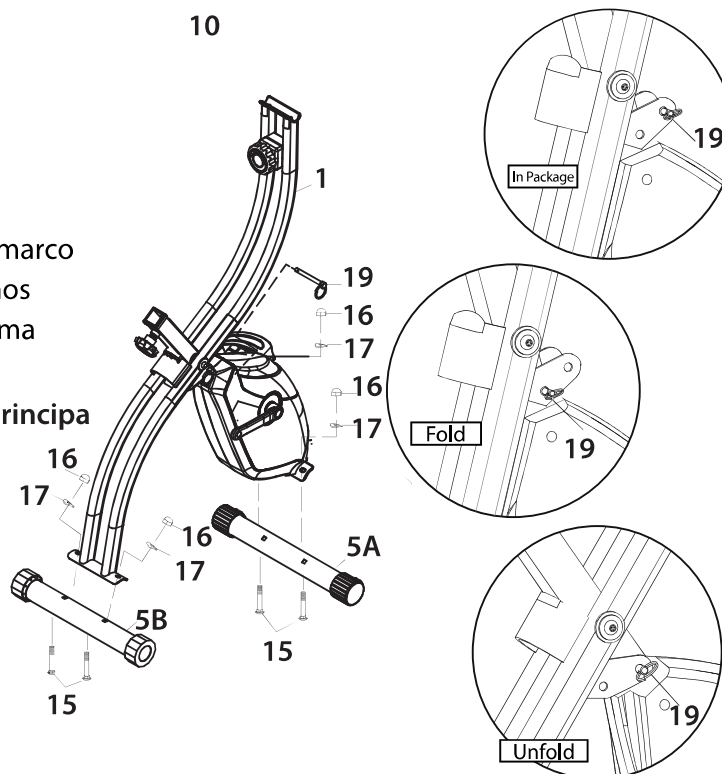
Llave Allen x 1pc

PASOS DE MONTAJE

Paso 1

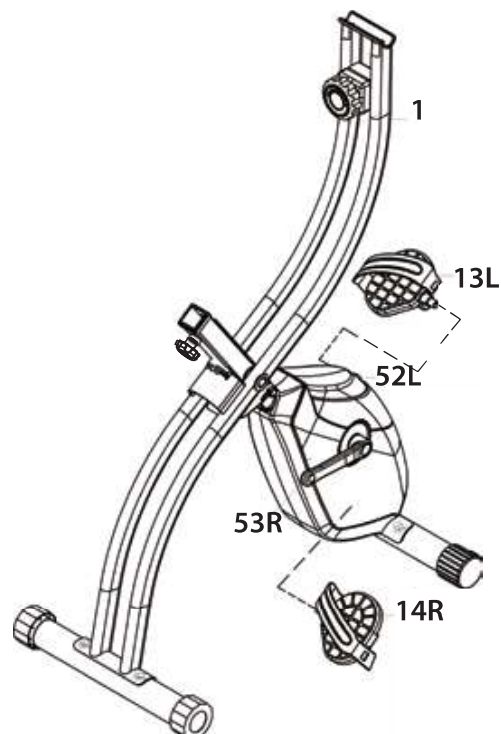
- Tire el pasador de seguridad (19) como se muestra en la imagen; inserte el pasador de seguridad (19) después de abra completamente la bicicleta F 200B. Una el estabilizador Frontal / posterior (5A/5B) al marco principal (1), apriete con el juegos de 4 pernos (15), la arandela curva (17) y la tuerca en forma de cúpula (16).

Nota: Safety pin debe atravesar el marco principal para plegar y desplegar



Paso 2

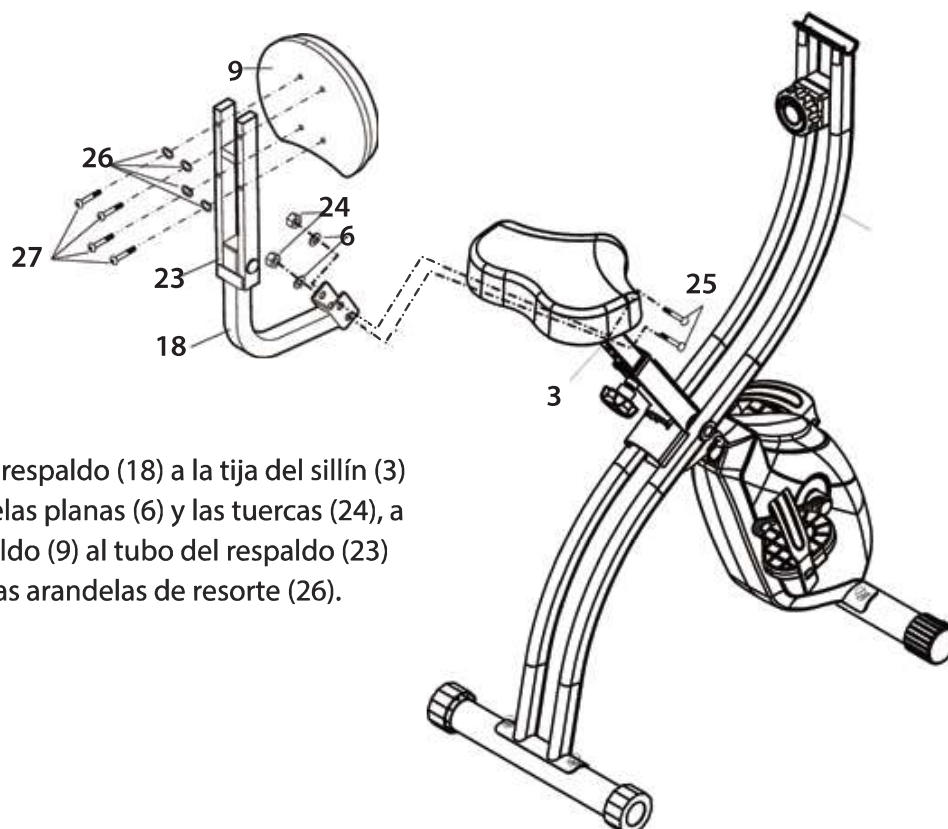
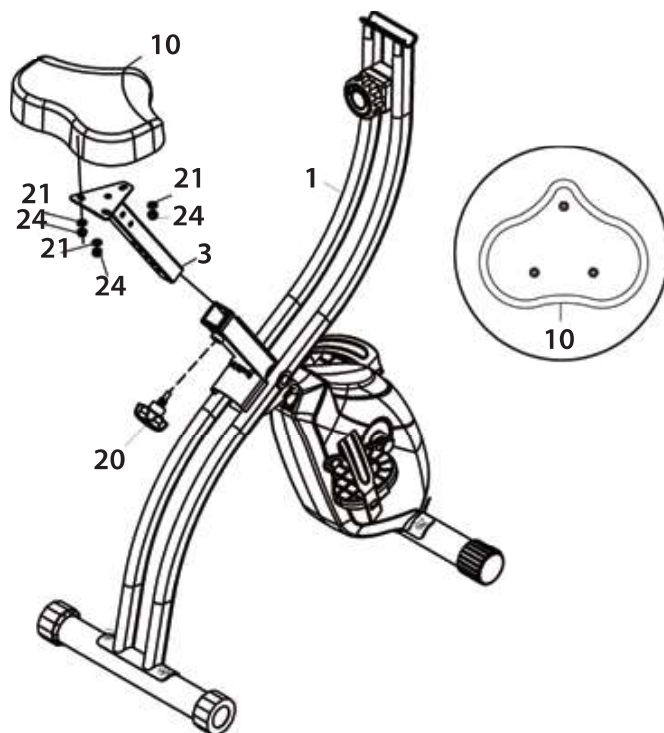
- El pedal izquierdo y derecho (13L/14R) están marcados "L" y "R". Conecte a su cigüeñal correspondiente (52L/53R).
- El pedal derecho está en el lado derecho de la bicicleta cuando está sentado/a en ella.
- Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido anti horario.
- Tenga cuidado para no dañar las roscas.



PASOS DE MONTAJE

Paso 3

- Bloquee el asiento (10) a la tija del sillín (3) con la tuerca (24) y la arandela plana (21), a continuación, inserte en el bastidor principal (1). Alinee los agujeros y asegúrese el asiento en su posición con la perilla de ajuste (20).
- Ajuste la altura correcta para el asiento.



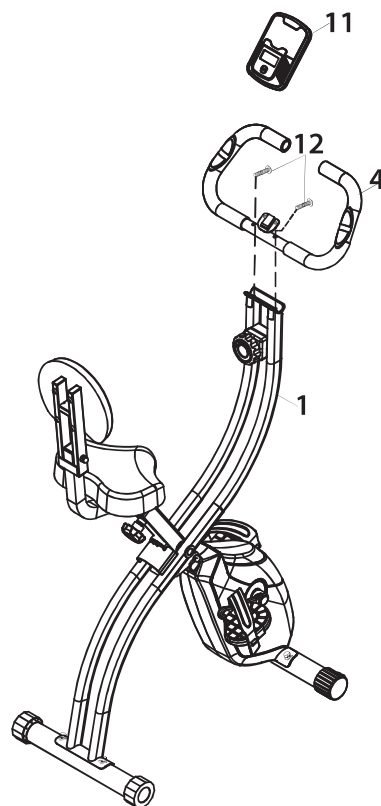
Paso 4

- Fijar el tubo ajustable del respaldo (18) a la tija del sillín (3) con 2 pernos (25), arandelas planas (6) y las tuercas (24), a continuación, fije el respaldo (9) al tubo del respaldo (23) usando 4 tornillos (27) y las arandelas de resorte (26).

PASOS DE MONTAJE

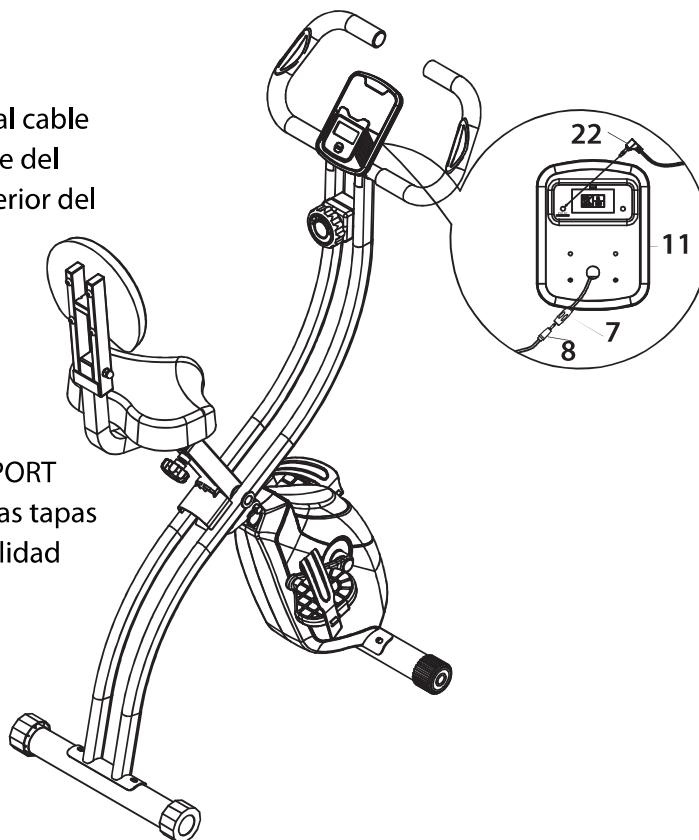
Fase 5

- Fijar el manillar (4) al marco principal (1), apriete con 2 tornillos Allen (12) e inserte el ordenador (11) al manillar (4).



Fase 6

- Conecte el cable del sensor superior (7) al cable del sensor del medio (8), enchufe el cable del pulso (22) en el agujero en la parte posterior del ordenador (11)



- Para ajustar la estabilidad de la ULTRASPORT F BIKE 200B al suelo, simplemente gire las tapas de los pies móviles hasta lograr la estabilidad deseada.

Revise nuevamente

Que todos los pernos y tuercas deben estar bien apretados antes de utilizar la máquina.

FUNCIÓN DEL COMPUTADOR



ESPECIFICACIONES

TIEMPO	0:00~99:59MIN	CALORIAS	0.0~999.9KCAL
VELOCIDAD	0.0~999.9ML/H (KM/H)	ODÒMETRO	0.0~9999ML (KM)
DISTANCIA	0.00~999.9ML (KM)	PULSO	40-240 BPM

FUNCIONES DE LAS TECLAS

MODO : Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función específica que desee.

FUNCIONES

TIEMPO : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en TIME. Al iniciar el ejercicio se verá el tiempo total de ejercitado.

VELOCIDAD : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en VELOCIDAD se verá la velocidad actual durante el tiempo de ejercitado.

DISTANCIA : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en DISTANCIA. Al iniciar cada ejercicio se verá la distancia de cada entrenamiento.

CALORIAS : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en CALORIASS. Al iniciar el ejercicio se verá las calorías quemadas

PULSO : Presione el botón hasta mostrar, el monitor mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por ciento minuto.

ODÒMETRO (SI LO HAY) : Al iniciar el ejercicio se acumula automáticamente la distancia del entrenamiento.

MEDICIÓN : Muestra los cambios cada 4 segundos de acuerdo con el siguiente diagrama
 MEDICIÓN → TIEMPO → VELOCIDAD → DISTANCIA
 → CALORIAS → ODÒMETRO → PULSO

NOTA

1. Si no hay alguna señal en un tiempo de 4 a 5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
2. Cuando hay una señal de entrada, el monitor se enciende automáticamente.
3. Si nota que la pantalla en el monitor no funciona correctamente, por favor reemplace las baterías para obtener un buen resultado. Asegúrese de reemplazar ambas baterías al mismo tiempo.
4. Por favor, inserte las baterías de acuerdo con la polaridad indicada en la etiqueta del compartimento de baterías. (Nota: Cuando se instala una batería a la vez, por favor, no pulse el botón interruptor)

FUNCIÓN DEL COMPUTADOR

AJUSTE DE LA TENSIÓN

Para ajuste de tensión por minutos, basta con utilizar la perilla de ajuste de tensión (20) se encuentra debajo de la consola. Para aumentar la tensión, gire la perilla hacia la derecha (+), para disminuir la tensión, gire la perilla hacia la izquierda (-).

Consejos para el entrenamiento

Para lograr una mejora considerable de su resistencia física y de su salud, se deben seguir algunos aspectos de cómo encontrar la cantidad más eficiente de entrenamiento que debe seguir: si ha estado inactivo físicamente durante un período de tiempo muy largo y también para evitar riesgos de salud que debiera consultar a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

Intensidad

Para lograr los mejores resultados se debe elegir correctamente la intensidad, el ritmo cardíaco se utiliza como guía.

Comúnmente como regla general se utiliza la siguiente fórmula: pulso máximo = 220 - Edad. Durante el ejercicio la frecuencia del pulso siempre debe estar entre 60% - 85% de la frecuencia máxima del pulso. Para su frecuencia de entrenamiento personal por favor consulte la tabla de frecuencia del pulso.

Al comenzar a ejercitar debe mantener su velocidad al 60% de su máxima frecuencia del pulso durante las primeras dos semanas.

Con el incremento mejorado de la aptitud la frecuencia del pulso se debe aumentar lentamente al 85% de la frecuencia máxima del pulso.

Quemar las grasas

El cuerpo comienza a quemar grasa a aprox. 60% de la frecuencia máxima del pulso.

Para alcanzar un óptimo a la frecuencia de quemado. Es aconsejable mantener el pulso entre el 60% y el 70% de la frecuencia máxima del pulso. La cantidad óptima de entrenamiento consiste en tres entrenamientos por semana 30 minutos cada uno. Por ejemplo:

Tiene 52 años de edad y le gustaría iniciar a hacer ejercicio.

Frecuencia máxima del pulso = $220 - 52(\text{años}) = 168$ pulsos/min

Frecuencia mínima del pulso = $168 \times 0.6 = 101$ pulsos/min

Frecuencia más alta del pulso = $168 \times 0.7 = 117$ pulsos/min

Durante las primeras semanas, es aconsejable comenzar con una frecuencia de pulso de 101, y aumentar hasta 117.

Con el incremento mejorado de la aptitud la intensidad del entrenamiento se debe aumentar a 70% - 85% de la frecuencia máxima del pulso. Esto puede hacerse mediante el aumento de la resistencia, una frecuencia más alta o más largos períodos de entrenamiento.

FUNCIÓN DEL COMPUTADOR

Organización del entrenamiento

- Calentamiento : Antes de cada entrenamiento debe calentar durante 5-10 minutos. Aquí puede hacer algo de estiramiento y entrenamiento de baja resistencia.
- Sesiones de entrenamiento : Durante el entrenamiento actual se debe elegir una frecuencia del 70% al 85% de la máxima frecuencia del pulso.

El tiempo de duración de su sesión de entrenamiento se puede calcular con la siguiente regla general:

Sesión de entrenamiento diario : aprox. 10 min. Por unidad

2-3 por semana : aprox. 30 min. Por unidad

1-2 por semana : aprox. 60 min. Por unidad

Enfriamiento : Para inducir un enfriamiento eficaz de los músculos y el metabolismo la intensidad debe reducirse drásticamente en los últimos 5 a 10 minutos, el estiramiento también es útil para la prevención de los dolores musculares.

Exitoso

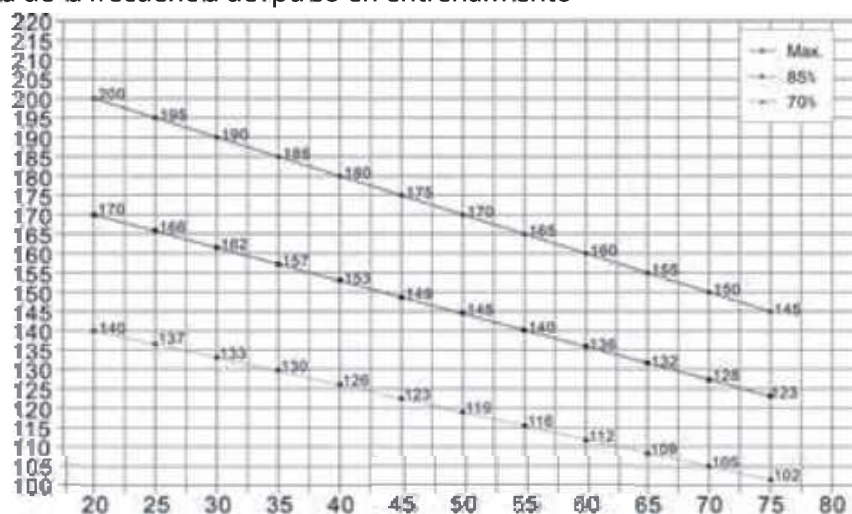
Incluso después de un corto período de ejercicios regulares se dará cuenta de que constantemente tiene que incrementar la resistencia para alcanzar su pulso óptimo. Las sesiones continuamente serán más fáciles y se sentirá mucho más en forma durante su día normal.

Para esta hazaña se debe motivar a hacer ejercicio con regularidad. Elija horas fijas para la sesión de entrenamiento y no empecé a entrenar con demasiada agresividad.

Una vieja cita entre deportistas, dice: "Lo más difícil de la formación es para iniciarlo."

Le deseamos mucha diversión y éxito con su ULTRASPORT F-Bike

Tabla de referencia de la frecuencia del pulso en entrenamiento



GUÍA PARA EL ACONDICIONAMIENTO

Cómo comenzar su programa de ejercicio depende de su condición física. Si usted ha estado inactivo durante varios años, o lleva un sobrepeso importante, debe empezar lentamente y aumentar su tiempo con el equipo; unos minutos por entrenamiento.

En un principio usted puede ser capaz de ejercer sólo durante unos minutos en la zona objetivo, sin embargo su capacidad aeróbica mejorará en los próximos seis a ocho semanas. No se desanime si tarda más. Es importante trabajar a su propio ritmo. En última instancia, usted será capaz de ejercer de forma continua durante 30 minutos. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica, más deberá trabajar para mantenerse en la zona objetivo. Por favor, recuerde estas cosas básicas:

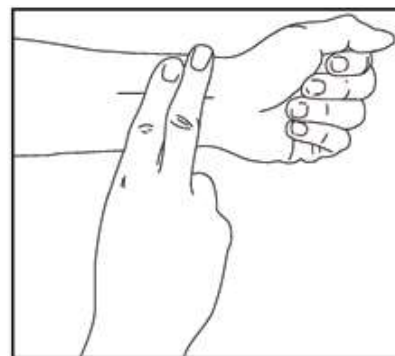
- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta para informarle de una rutina de ejercicios que deba adoptar.
- Comience su programa de entrenamiento lentamente con metas realistas establecidas por usted y su médico.
- Controle su pulso con frecuencia. Establezca su objetivo de frecuencia cardíaca en función de su edad y condición.
- Configure el equipo sobre una superficie plana y uniforme al menos 3 pies de distancia de las paredes y los muebles.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Para maximizar los beneficios del entrenamiento, es importante hacer ejercicio con la intensidad apropiada. El nivel de intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. Para realizar ejercicios aeróbicos eficaces, su ritmo cardíaco se debe mantener a un nivel entre el 70% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima al hacer ejercicio. Esto se conoce como la zona objetivo. Usted puede encontrar su zona objetivo en la siguiente tabla. Zonas objetivo se enumeran para personas tanto incondicionados y condicionados según la edad.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su ritmo cardíaco cerca del extremo inferior de su zona objetivo al hacer ejercicio. Después de unos meses, su ritmo cardíaco se puede aumentar gradualmente hasta que esté cerca de la mitad de su zona objetivo al entrenar.

Para medir su ritmo cardíaco, detenga el ejercicio pero siga moviendo las piernas o camine alrededor, coloque dos dedos en su muñeca. Tome un recuento de seis segundos de latidos y el resultado se multiplica por 10 para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de seis segundos de latidos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto. (Una cuenta de seis segundos se utiliza debido a su frecuencia cardíaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se encuentra en el nivel adecuado.



EDAD	NO ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO (LATIDOS / MINUTOS)	ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO (LATIDOS / MINUTOS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Ultrasport

DE

Garantieschein

www.ultrasport.net

Sollte ein Garantiefall eintreten,
kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service-Hotline oder schreiben Sie uns eine eMail.

Hersteller & Service

Santos Vertriebs GmbH, Vossbarg 14-16, 25524 Itzehoe
Kostenlose Servicrufnummer: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.de@ultrasport.net

GB

Warranty Card

www.ultrasport.net

If you wish to make a claim under the guarantee,
please contact our service hotline or send us an email first.

Manufacturer & Service

Santos Vertriebs GmbH, Vossbarg 14-16, 25524 Itzehoe, Germany
Toll free customer service number: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.uk@ultrasport.net

F

Bon de garantie

www.ultrasport.net

En cas de dommage relevant de la garantie,
veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

Fabricant & SAV

Santos Vertriebs GmbH, Vossbarg 14-16, 25524 Itzehoe, Allemagne
Numéro de libre appel SAV 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.fr@ultrasport.net

IT

Certificato di garanzia

www.ultrasport.net

In caso di una richiesta di garanzia, contattare il nostro numero verde o inviare una e-mail.

Fabbricante & Servizio

Santos Vertriebs GmbH, Vossbarg 14-16, 25524 Itzehoe, Germania
Numero verde Servizio Clienti: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.it@ultrasport.net

ES

Certificado de garantía

www.ultrasport.net

Si desea realizar una reclamación cubierta por la garantía, póngase en contacto con nuestro servicio de atención telefónica o envíenos un correo electrónico antes de enviarnos el dispositivo.

Fabricante & Servicio

Santos Vertriebs GmbH, Vossbarg 14-16, 25524 Itzehoe, Alemania
Número de servicio al cliente gratuito: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.es@ultrasport.net



<http://www.Facebook.com/Ultrasport.net>

2

2 Jahre Garantie
2 years warranty
Garantie de 2 ans
Garanzia die 2 anni
Garantía de 2 años