

# SPINNING S-5007



## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

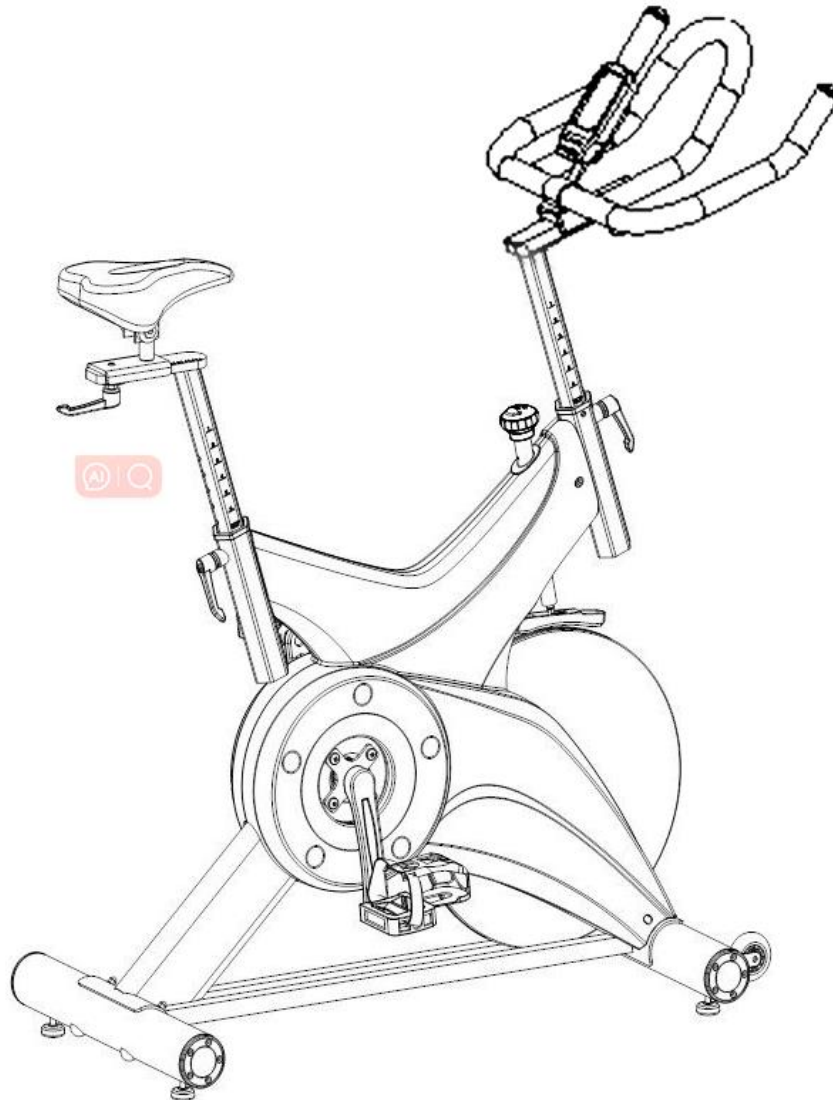
<b>Tipo de Uso</b>	Intensivo	<b>Peso máximo de usuario</b>	120 Kg
<b>Sistema de Freno</b>	Fricción	<b>Tiempo de Uso</b>	Por día 4 horas. Máximo 2 horas continuo, luego dejar reposar el producto por 25 minutos antes de volver a utilizarlo.
<b>Peso de Volante</b>	22 Kg	<b>Medida del Producto Ensamblado</b>	118.5 x 62 x 140 cm



**MONARK**

# MANUAL DE USUARIO

## SPINNING BIKE S-5007



### **IMPORTANTE:**

Lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Las especificaciones técnicas de este producto pueden variar y están sujetas a actualizaciones sin previo aviso.

## MANUAL DE USUARIO

### ¡FELICITACIONES!

Monark desea agradecerle la compra del producto y la confianza que ha depositado en nosotros, esperamos poder contribuir con su entrenamiento.

Antes de comenzar a entrenar con su equipo Monark Fitness, por favor lea detenidamente las instrucciones de este manual de usuario. Para solicitar el servicio de armado o asesoría técnica puede comunicarse:

A nuestra Central de Atención al Cliente  
(01) 613-6969

o puede ingresar a nuestra página Web:  
<https://www.monark.com.pe/servicio-tecnico/>

## INDICE DE CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD .....	5
DESPIECE.....	6
INSTRUCCIONES PARA EL ENSAMBLAJE .....	9
AJUSTES.....	13
INFORMACIÓN DE LA PANTALLA.....	15
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO .....	18
RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS.....	19

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de usar el producto, lea atentamente estas instrucciones para evitar accidentes.

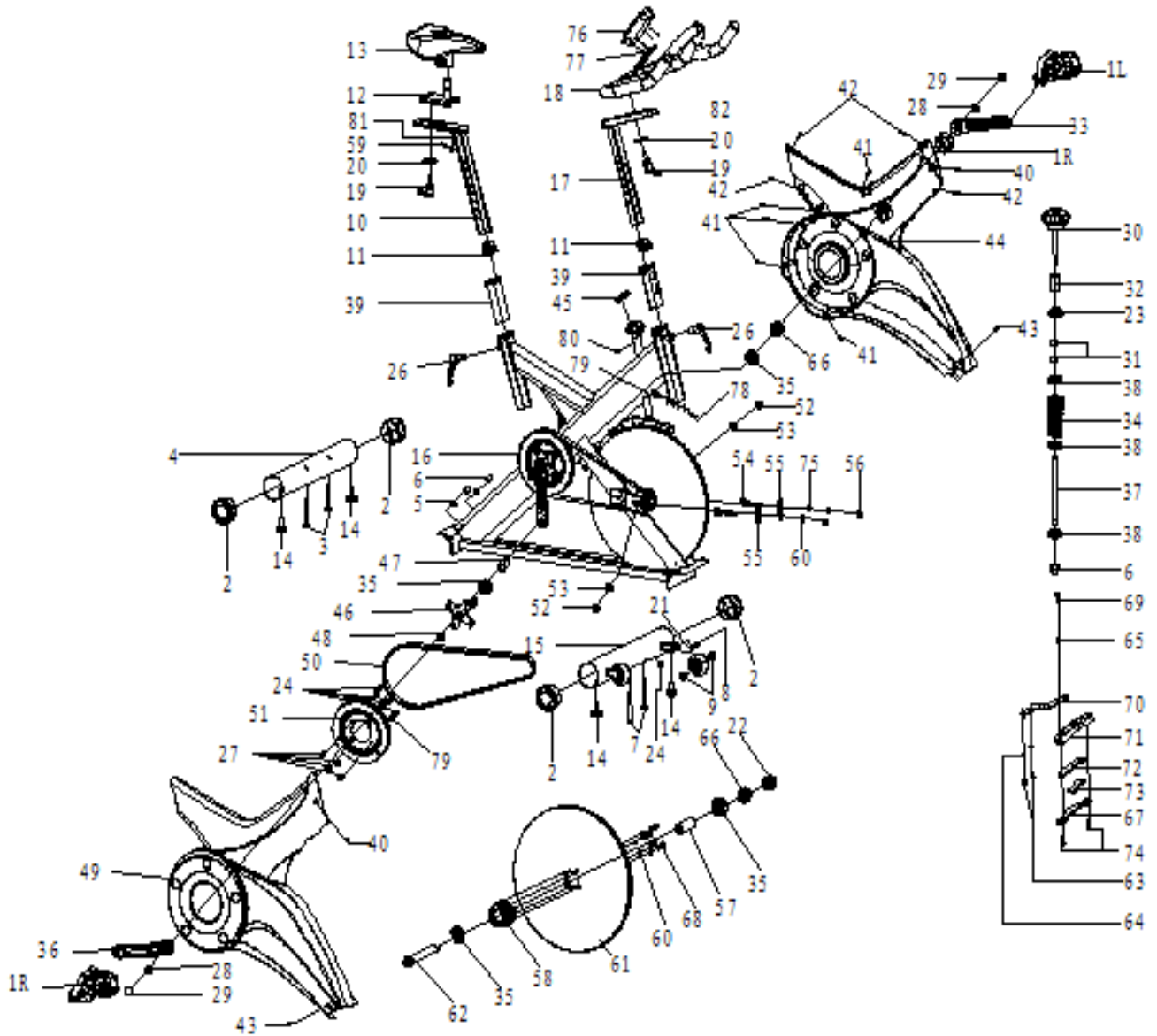
Por favor, mantenga este manual a la mano para una mayor referencia.

1. Asegúrese de que el producto esté correctamente ensamblado y ajustado antes de usarlo.
2. Coloque el producto sobre una superficie sólida y plana.
3. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
4. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es 0.5 m.
5. Este producto está diseñado para uso de adultos.
6. El producto es del tipo de uso intensivo.
7. Sólo una persona a la vez debe usar el producto en casa.
8. Se debe tener las precauciones del caso al ensamblar o desmontar el producto.
9. El tiempo máximo de uso del spinning es de 4 horas por día. Usted puede utilizarlo máximo 2 horas continuo, luego debe dejar reposar el producto por 25 minutos antes de volver a utilizarlo. Le sugerimos seguir nuestras indicaciones del tiempo de descanso del equipo para alargar su vida útil.
10. El peso máximo de usuario sugerido es 120 Kg.
11. Le recomendamos realizar los mantenimientos preventivos y general para el cuidado de su equipo.
12. Use ropa y zapatos apropiados cuando use el producto.
13. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, en caso usted esté tomando algún tipo de medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial, colesterol o si es una persona mayor.
14. Comuníquese inmediatamente con su médico si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire durante el ejercicio.
15. Para evitar dañar el músculo, le recomendamos realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar su programa de entrenamiento.

Antes de usar el producto, lea atentamente estas instrucciones para evitar accidentes.



DESPIECE





N°	Descripción	Cantidad
1	Pedal / Pedal	1
2	End cap1 / Tapón final 1	4
3	Carriage bolt / Perno de estabilizador	2
4	Rear stabilizer / Estabilizador trasero	1
5	Arc washer / Arandela de arco	2
6	Domed nut / Tuerca	3
7	Carriage bolt / Perno de estabilizador	2
8	Bolt / Tornillo	2
9	Bearing / Rodamiento	4
10	Vertical seat post / Poste de asiento vertical	1
11	End cap 2 / Tapón final 2	2
12	Seat post / Bloque de asiento	1
13	Seat / Asiento	1
14	Stopper / Tapón regulable	4
15	Front stabilizer / Estabilizador delantero	1
16	Main frame / Marco principal	1
17	Handlebar post / Poste de timón	1
18	Handlebar / Timón	1
19	L-shaped knob / Perilla en forma de L	2
20	Flat washer 1 / Arandela plana 1	2
21	Pu wheel / Rueda	2
22	Fixing nut 3 / Tuerca de fijación 3	1
23	Washer 2 / Arandela 2	1
24	Nut / Tuerca	6
25	Bolt 1 / Perno 1	1
26	L-shaped knob / Perilla en forma de L	2
27	Bolt 1 / Perno 1	4
28	Fixing nut 1 / Tuerca de fijación 1	2
29	Crank end cap / Tapa final de biela	1
30	Knob / Perilla	1
31	Nut / Tuerca	2
32	Turn the fixings / Bloque de fijación	1
33	Left crank / Biela izquierda	1
34	Spring 1 / Resorte 1	1
35	Bearing / Rodamiento	4
36	Right crank / Biela derecha	1
37	Screw rod / Varilla de tornillo	1
38	Washer 2 / Arandela 2	3
39	Plastic sleeve 1 / Camiseta de plástico 1	2
40	Screw 2 / Tornillo 2	2
41	Screw 3 / Tornillo 3	5
42	Screw 4 / Tornillo 4	4
43	Bolt 1 / Perno 1	2



44	Outer chain cover / Cubierta exterior de cadena	1
45	Rubber ring / Anillo de goma	1
46	Axis / Eje	1
47	Long fixing tube / Tubo de fijación largo	1
48	Short fixing tube / Tubo de fijación corto	1
49	Inner chain cover / Cubierta de cadena interior	1
50	Belt / Faja	1
51	Belt Wheel / Polea de faja	1
52	Nut / Tuerca	2
53	Flat washer 3 / Arandela plana 3	2
54	Fixing bolt / Perno de fijación	2
55	Pull out the fixed piece / platina de fijación	2
56	Nut / Tuerca	2
57	Fixing tube / Tubo de fijación	1
58	Belt collar / Collar de polea	1
59	Screw10 / Tornillo10	1
60	Spring washer 2 / Arandela de resorte 2	6
61	Flywheel / Volante	1
62	Flywheel shaft / Eje de volante	1
63	Bolt 9 / Tornillo 9	1
64	Spring washer 1 / Arandela de resorte 1	2
65	Flat washer 1 / Arandela plana 1	1
66	Fixing nut / Tuerca de fijación	2
67	Wool block / Bloque de freno	1
68	Bolt 7 / Tornillo 7	4
69	Bolt 8 / Perno 8	2
70	Adjusting metal/ Platina de ajuste	1
71	Block / Bloque	1
72	Eva palette / Platina de eva	1
73	Eva palette / Platina de eva	1
74	Bolt 2 / Perno 2	2
75	Big gasket / Junta grande	2

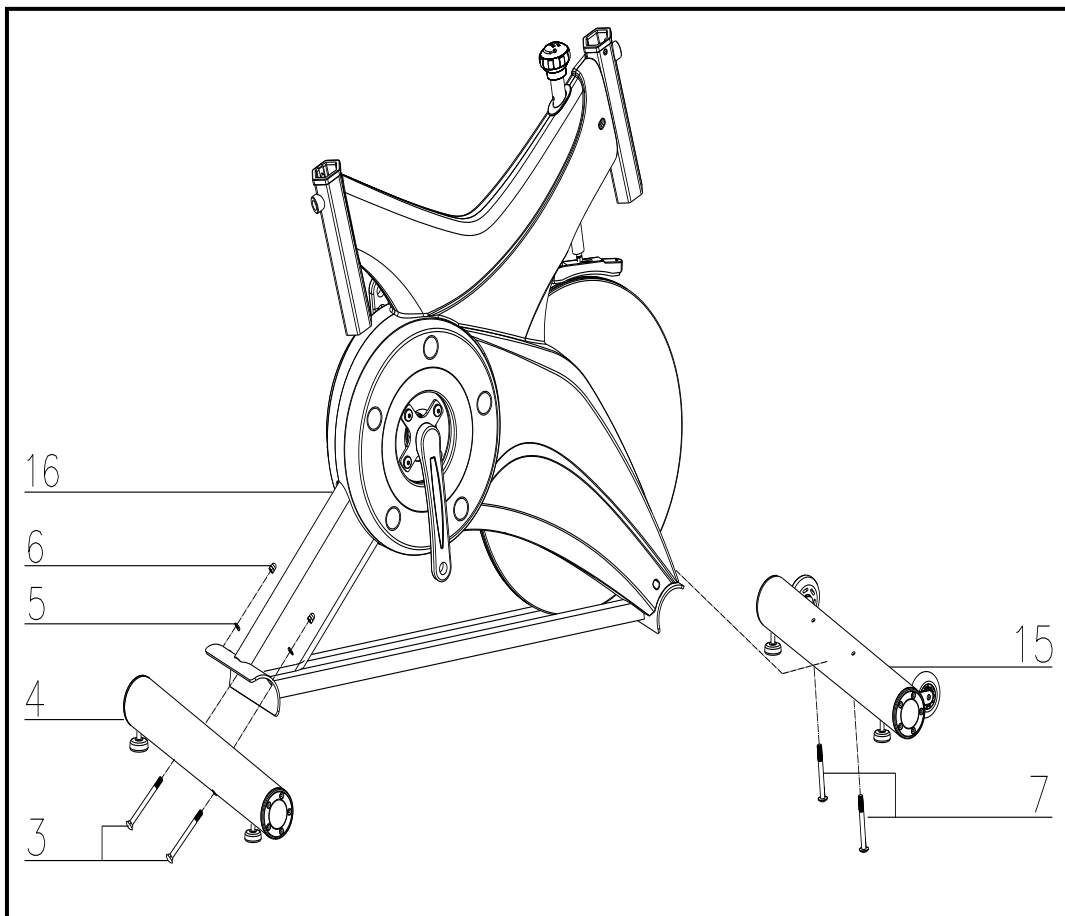


## INSTRUCCIONES PARA EL ENSAMBLAJE

### PASO 1:

Fije el estabilizador delantero (pt.15) al marco principal (pt.16) utilizando dos juegos de arandelas de arco de  $\varnothing 10$  (pt. 5), tuerca redondeada M10 (pt.6) y perno de estabilizador M8 \* 90 (3).

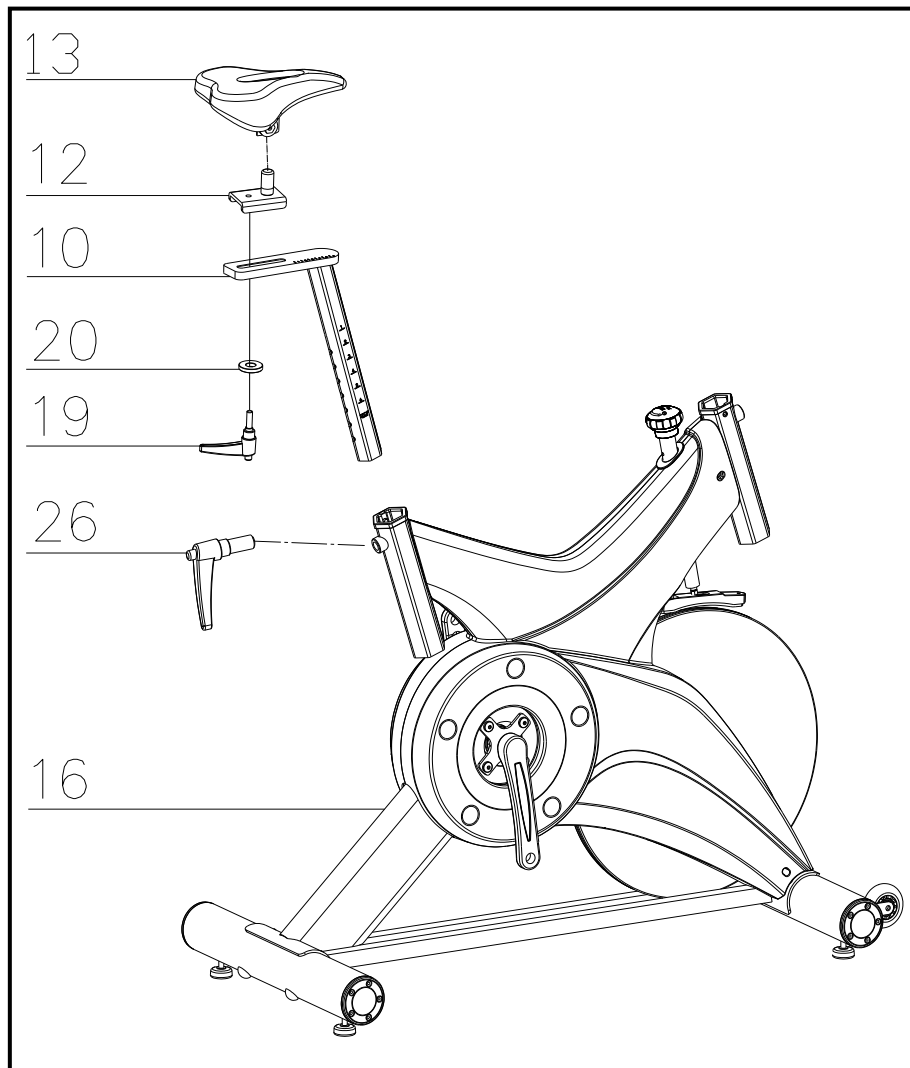
Conecte el estabilizador trasero (pt. 4) al marco principal (pt.16) usando dos juegos de arandelas de arco de  $\varnothing 10$  (pt.5), tuerca redondeada M10 (pt.6) y perno de estabilizador M10 \* 90 (3).



**PASO 2:**

Deslice el poste vertical del asiento (pt.10) en la carcasa del poste del asiento en el marco principal (pt.16). Luego deslice el bloque del asiento (pt.12) en el poste vertical del asiento (pt.10), luego asegure usando una arandela plana 1 (20) y la perilla en forma L (19). Deberá aflojar la perilla en forma de L (Pt.19) y tire de la perilla hacia atrás y luego seleccione la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada.

Ahora fije el asiento (pt.13) al del asiento (pt.12) como se muestra, y apriete los pernos alrededor de los tornillos debajo del asiento.



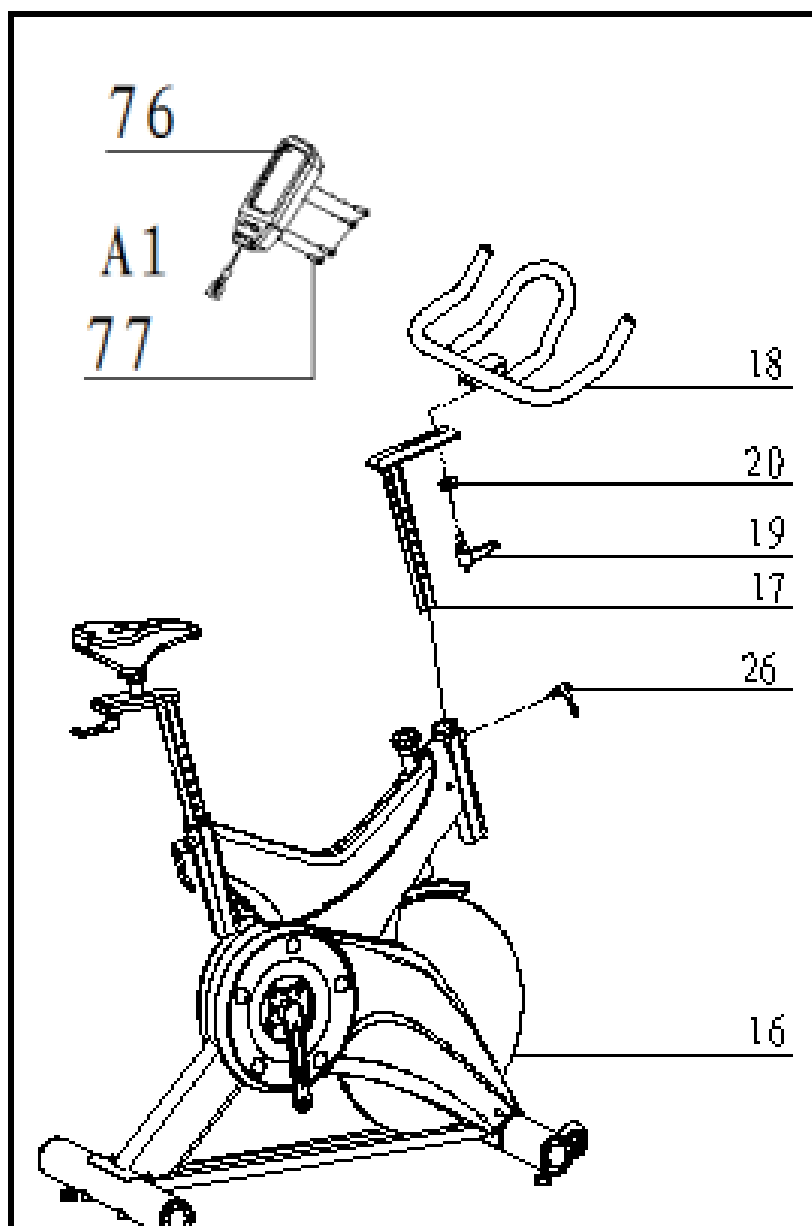


**PASO 3:**

Deslice el poste del timón (pt.17) en el alojamiento del poste del timón en el marco principal (pt.16). Tendrá que aflojar la sección moleteada de la perilla de forma L (pt.19) y tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada.

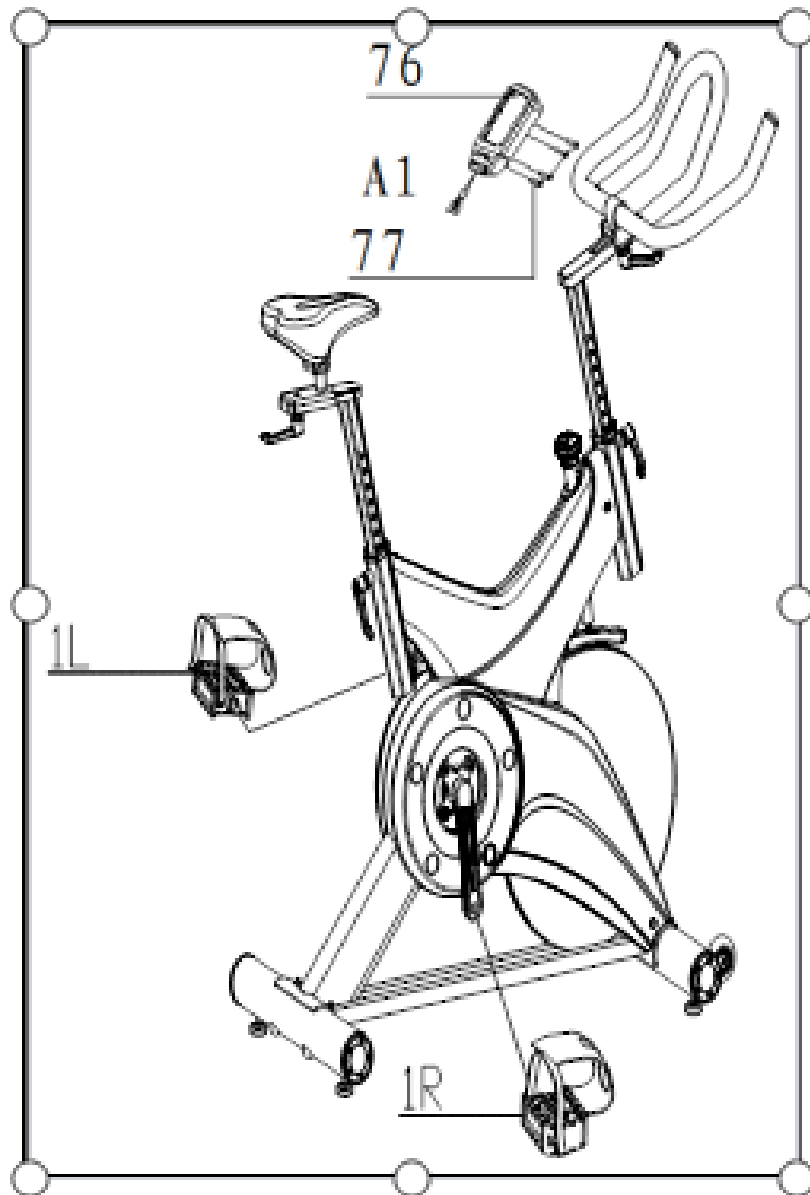
A continuación, fije el timón (pt.18) con una arandela plana 1 (20) y la perilla de forma L (19)

**ATENCIÓN:** DEBE FIJAR EL TIMÓN DE MANERA TENSA



**PASO 4:**

Los pedales (pt.1 L & pt.1 R) están marcados con "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conéctelos a sus brazos de biela apropiados. El brazo de biela derecho está en el lado derecho del ciclo mientras se sienta en él. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.



## AJUSTES

- ASIENTO Y TIMÓN

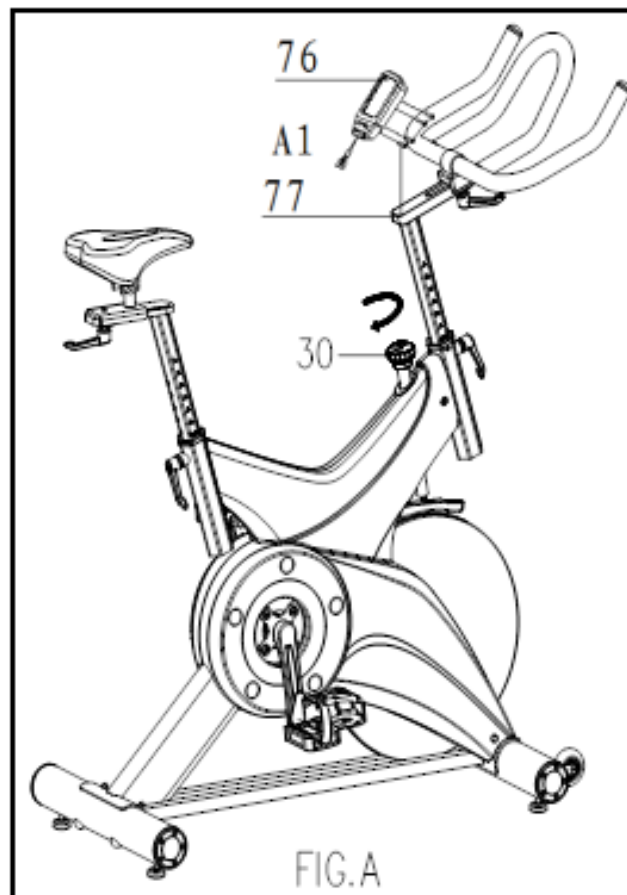
Para ajustar la altura del asiento, debe de desajustar la perilla de resorte en el poste vertical y retirarla. Luego, colóquela a la altura deseada verificando que los orificios estén alineados y vuelva a ajustarla.

Para mover el asiento hacia adelante en la dirección del manillar o hacia atrás, desajuste la perilla de ajuste la arandela y tire hacia atrás. Finalmente, deslice el poste horizontal del asiento en la posición deseada verificando que los orificios estén alineados y vuelva a ajustarla.

Para ajustar la altura del timón, afloje la perilla de resorte y tire de ambos mandos hacia atrás. Deslice el poste del timón a la altura deseada y, con los orificios alineados correctamente, ajuste la perilla de ajuste.

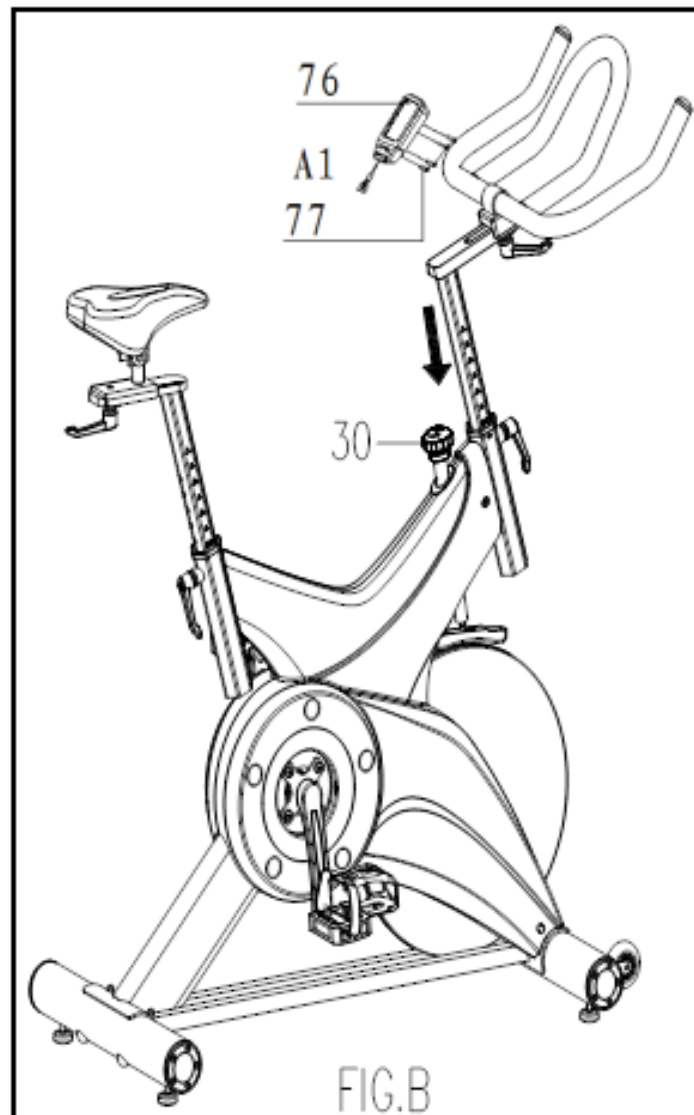
- TENSIÓN

Aumentar o disminuir la tensión le permite agregar variedad a sus sesiones de entrenamiento mediante el ajuste del nivel de resistencia de la Spinning Bike. Para ello debe de girar la perilla de control de freno y tensión (# 30) a la derecha y para disminuir debe de girarla hacia la izquierda.



- FRENO DE EMERGENCIA

La misma perilla que le permite ajustar la tensión del spinning bike también se utiliza como palanca de freno de Emergencia; La puede utilizar en cualquier situación en la que necesite bajarse o detener la volante para lo cual debe presionar firmemente hacia abajo.



**INFORMACIÓN DE LA PANTALLA**


<b>BOTÓN "MODE/ENTER"</b>	<p>Elija cada función pulsando la tecla MODE/ENTER.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Mantenga presionada la tecla MODE / ENTER durante 2 segundos para restablecer todas las funciones (la misma función que la tecla de reinicio si se presiona durante 2 segundos).</li> </ul>
<b>BOTÓN "SET"</b>	<p>Presione la tecla SET para aumentar el valor. Mantenga presionada la tecla para aumentar el valor más rápido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rango de configuración de HORA: 00:00 ~ 99:00 (cada incremento es 1:00)</li> <li>. Rango de configuración de CAL: 0 ~ 9990 (cada incremento es 10)</li> <li>. Rango de configuración de DIST: 0.00 ~ 99.50 (cada incremento es 0.5)</li> <li>. Rango de configuración de PULSO: 0-30 ~ 230 (cada incremento es 1)</li> </ul>
<b>BOTÓN "RESET"</b>	<p>En el modo de ajuste, presione la tecla RESET una vez para restablecer las cifras de función actuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Presione la tecla RESET y manténgala presionada durante 2 segundos para restablecer todas las cifras de función.</li> </ul>
<b>BOTÓN "RECOVERY"</b>	<p>La tecla RECOVERY solo será válida si se detecta pulso.</p>
<b>FUNCIÓN "TIME"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Si no se establece el valor objetivo, el tiempo contará.</li> <li>. Al establecer el valor objetivo, el tiempo hará una cuenta regresiva desde su tiempo objetivo hasta 0 y la alarma sonará o parpadeará.</li> <li>. Sin que se transmita ninguna señal al monitor durante 4 segundos durante el entrenamiento, el tiempo se detendrá</li> </ul>



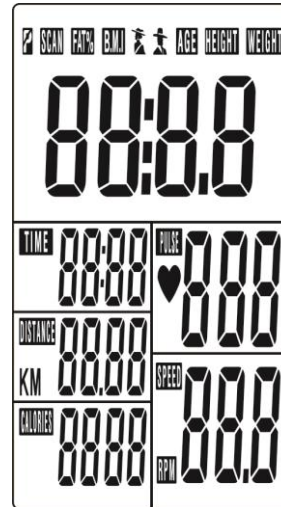
	<ul style="list-style-type: none"><li>. Rango 0:00 ~ 99:59</li></ul>
<b>FUNCIÓN "SPEED"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Rango 0.0 ~ 99.9</li><li>. Sin que se transmita ninguna señal al monitor durante 4 segundos durante el entrenamiento, SPEED mostrará "0.0".</li></ul>
<b>FUNCIÓN "RPM"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Rango 0 ~ 999</li><li>. Sin que se transmita ninguna señal al monitor durante 4 segundos durante el entrenamiento, las RPM mostrarán "0".</li></ul>
<b>FUNCIÓN "DISTANCE"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Sin establecer el valor objetivo, la distancia contará.</li><li>. Al establecer el valor objetivo, la distancia hará una cuenta regresiva desde la distancia objetivo hasta 0 con un sonido de alarma o un destello.</li><li>. Rango 0.00~99.99</li></ul>
<b>FUNCIÓN "CALORIES"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Sin establecer el valor objetivo, las calorías contarán.</li><li>. Al establecer el valor objetivo, las calorías harán una cuenta regresiva desde su caloría objetivo hasta 0 con un sonido de alarma o un parpadeo.</li><li>. Rango 0~9999</li></ul>
<b>FUNCIÓN "PULSE"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>. El pulso actual se mostrará después de 6 segundos cuando la consola lo detecte.</li><li>. Sin ninguna señal de pulso durante 6 segundos, la consola mostrará "P".</li><li>. La alarma de pulso sonará cuando el pulso actual supere el pulso objetivo.</li><li>. Rango 0-30~230 BPM</li></ul>
<b>PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN</b>	<p><b>CONFIGURACIÓN DE ENTRENAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>. Presione la tecla MODE / ENTER para seleccionar la función de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO. Utilice la tecla SET para la configuración y presione la tecla MODE/ENTER para confirmar.</li><li>. Por ejemplo, la configuración de la hora, cuando el valor de la hora parpadea, puede usar la tecla SET para ajustar el número. Presione la tecla MODE/ENTER para confirmar y pasar a la siguiente configuración. La configuración de DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO es la misma que la configuración de TIEMPO.</li><li>. Una vez que comience el entrenamiento y la consola capte la señal de ejercicio, el valor de VELOCIDAD/RPM, TIEMPO, DST y CAL contará en la pantalla.</li></ul>





**ENCENDIDO**

. La pantalla LCD mostrará todos los segmentos como Dibujo 1.



**APAGADO**

. Sin que se transmita ninguna señal al monitor durante 4 minutos, el monitor entrará en modo SLEEP.

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Se recomienda realizar la limpieza de su producto finalizando su rutina de ejercicios para evitar el deterioro de piezas debido al exceso de sudor, para realizarlo le recomendamos limpiarlo con un paño seco, no utilizar agua o algún tipo de solvente porque podría ocurrir daño electrónico o dañar estéticamente el producto.

Se debe de evitar la acumulación de suciedad y polvo debajo y alrededor de la máquina para evitar que dichas partículas ingresen en las partes internas y electrónicas del mismo. Por otro lado, la lubricación de la faja de trote es importante para evitar problemas técnicos, desgaste prematuro de partes electrónicas o ruidos molestos que suelen derivarse por la falta de lubricación los cuales están descritos en el capítulo anterior.

Concerniente al mantenimiento técnico de su producto le recomendamos realizar un mantenimiento preventivo cada 3 meses y realizar el mantenimiento general cada 6 meses para reducir la posibilidad de fallas del producto.

## RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS

### ▪ Etapa de Calentamiento

Antes de comenzar los ejercicios, le recomendamos realizar ejercicios de calentamiento por cinco o diez minutos, tales como estiramientos para prevenir dolores musculares. Al realizar ejercicios de calentamiento aumentará el flujo sanguíneo alrededor del cuerpo, lo que a su vez hace que los músculos sean más flexibles para el ejercicio. Usted puede comenzar con ejercicios de movilidad gradual de todas las articulaciones, es decir, simplemente gire las muñecas, doble el brazo, los hombros, y las piernas. Recomendamos que cada estiramiento debe mantenerse durante al menos 10 segundos y generalmente debe repetirse de 2 o 3 veces en rutina.

Estiramiento de Tensor	Estiramiento de isquiotibiales	Estiramiento de pantorrillas	Estiramiento del muslo interno
			

Las principales ventajas del producto son:

- El ejercicio es muy fácil de seguir, al estar guiado el movimiento no hay riesgo de sufrir accidentes.
- Diseñado para todas las personas, ya sea principiantes o deportistas.
- Amplias posibilidades de perder peso por un entrenamiento progresivo.
- Fácil de utilizar.
- Usando su spinning le va a proveer ciertos beneficios. Va a mejorar su estado físico, tonificar sus músculos y en conjunto con una dieta controlada evitando el exceso de calorías, ayudaría a perder peso.

### ▪ Etapa de Enfriamiento

Para introducir un enfriamiento efectivo de los músculos y del metabolismo, la intensidad debe reducirse gradualmente durante los últimos cinco a diez minutos. Finalmente, realice ejercicios de estiramiento después del ejercicio para evitar que los músculos se tensen.

## Éxito

Incluso después de un corto período de ejercicios regulares, usted notará que incrementará su resistencia, las sesiones serán continuamente más fáciles y usted se sentirá en forma durante el resto del día.

Por lo cual, usted debe auto motivarse para ejercitarse regularmente y lograr un hábito disciplinario en su estilo de vida. Le recomendamos escoger horas fijas para las sesiones de entrenamiento y no comience entrenando en forma agresiva.

***¡Le deseamos el mejor de los éxitos!***