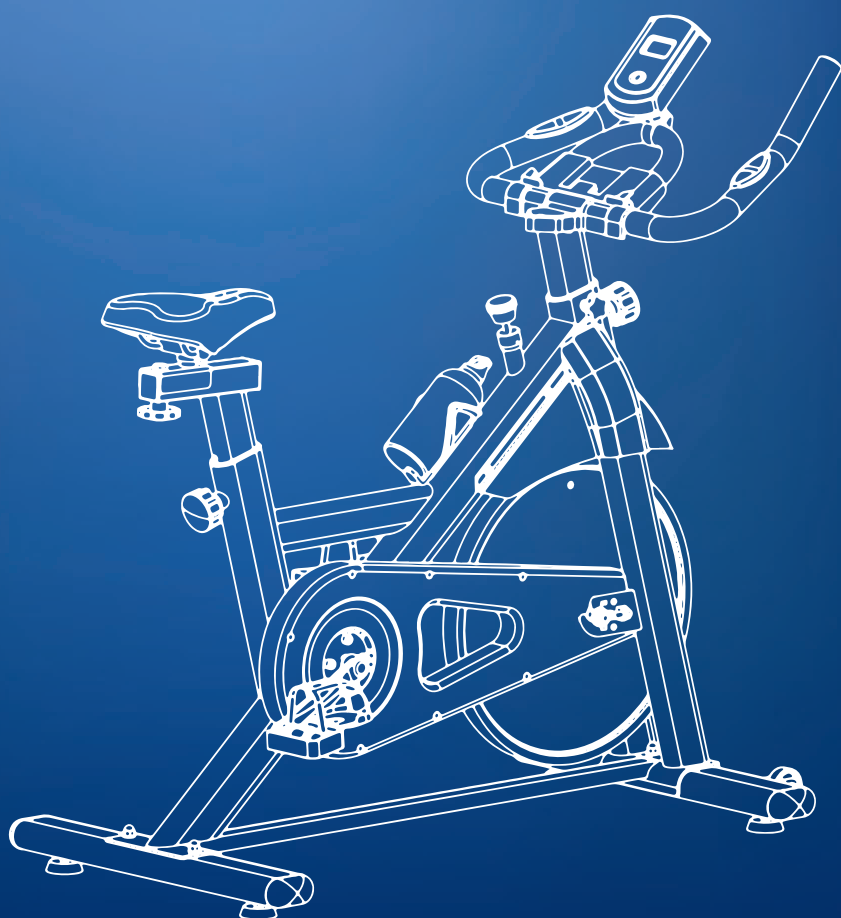


Última revisión: 10 de julio de 2025
Last revision: July 10th, 2025

MANUAL DE INSTRUCCIONES BICICLETA DE SPINNING TEIDE



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel d'Instruction

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instructions

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SW

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DA



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.

SW - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DA - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Other languages





IMPORTANTE

Conserve las instrucciones para futuras consultas. Lea estas instrucciones antes de montar y utilizar este producto. Se requiere el montaje por parte de un adulto.

¡Muchas gracias por elegir nuestra bicicleta de spinning TEIDE! En este manual de instrucciones encontrarás toda la información necesaria para ensamblar, utilizar y mantener este producto de manera segura. Por favor lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar el producto.

Nuestra bicicleta de spinning TEIDE es un equipo de entrenamiento cardiovascular diseñado para uso doméstico, una opción ideal para aquellos que buscan mantenerse en forma desde la comodidad de su hogar.

A continuación, encontrarás una descripción detallada de sus características, propósitos y recomendaciones para su uso:

1. PRÓPOSITO DEL PRODUCTO

- **Ejercicio cardiovascular en casa:** Proporciona una forma eficaz de realizar entrenamientos aeróbicos sin necesidad de acudir a un gimnasio, ideal para personas con agendas apretadas o que prefieren entrenar en un entorno privado.
- **Simulación del ciclismo real:** Gracias a su sistema de freno con fieltro de lana y transmisión por correa, la bicicleta reproduce una experiencia de pedaleo fluida y natural, similar al ciclismo en carretera.
- **Adaptabilidad al usuario:** El diseño permite ajustar tanto el sillín como el manillar en altura (y en el caso del sillín, también horizontalmente), facilitando una postura ergonómica para usuarios de diferentes tallas.
- **Diseño compacto y funcional:** Sus dimensiones reducidas, estructura estable y ruedas de transporte facilitan su uso en espacios pequeños y su reubicación dentro del hogar.

2. BENEFICIOS Y CONSIDERACIONES

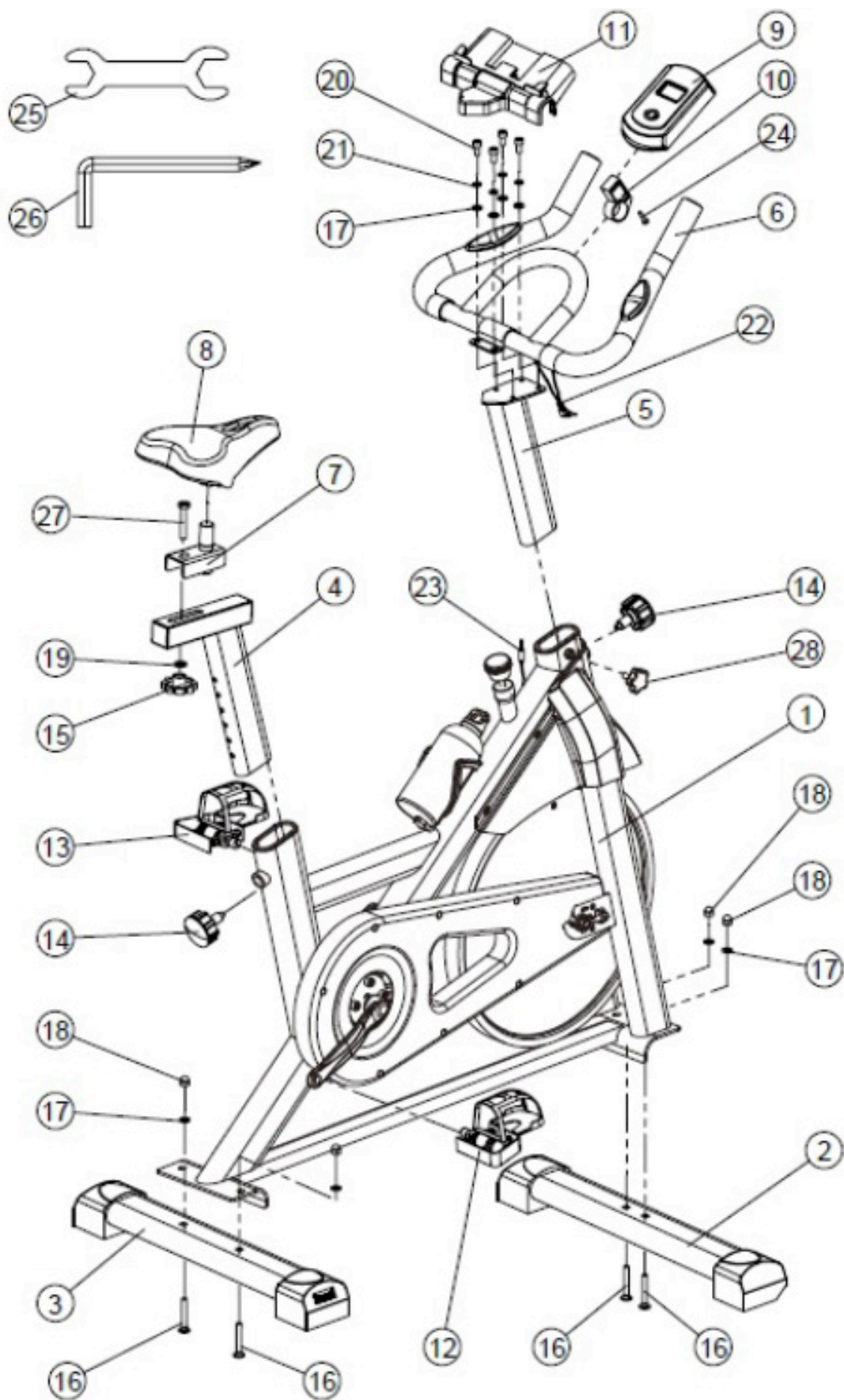
La bicicleta de spinning TEIDE permite realizar entrenamientos cardiovasculares efectivos desde casa, mejorando la resistencia, quemando calorías y fortaleciendo las piernas. Su diseño ajustable y ergonómico garantiza comodidad para diferentes usuarios, mientras que el monitor digital facilita el seguimiento del progreso con datos como tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso. Además, su estructura compacta y silenciosa la hace ideal para espacios domésticos.

No obstante es necesario tener en cuenta que este equipo está destinado solo a adultos, con un peso máximo de 100 kg, y debe usarse en una superficie estable. Es fundamental verificar que todas las piezas estén bien ajustadas antes de cada uso y llevar ropa adecuada que no interfiera con los mecanismos. Se recomienda consultar al médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios, especialmente si se tienen condiciones de salud preexistentes.

3. CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

NOMBRE DEL PRODUCTO	Bicicleta de spinning
MODELO	TEIDE
REFERENCIA	DF-00007/14
MEDIDAS DEL PRODUCTO	1050*455*1220 mm
PESO MÁXIMO SOPORTADO	100 KG
PESO DEL PRODUCTO	23 KG
COLOR	Negro
OTRAS CARACTERÍSTICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Monitores de ordenador: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, pulso, cuentakilómetros • Accionamiento por correa • Peso del disco: 6 kg (8 kg, 10 kg y 13 kg opcional) • Asiento ajustable horizontal y verticalmente • La empuñadura se puede ajustar verticalmente • Ajuste de altura de la empuñadura: 1050 - 1160 mm • Ajuste de la altura del sillín: 770 - 890 mm, ajuste vertical: 70 mm • Material del mango: espuma • Pedal de plástico • Soporte para teléfono móvil • Freno con fieltro de lana

4. PARTES Y COMPONENTES

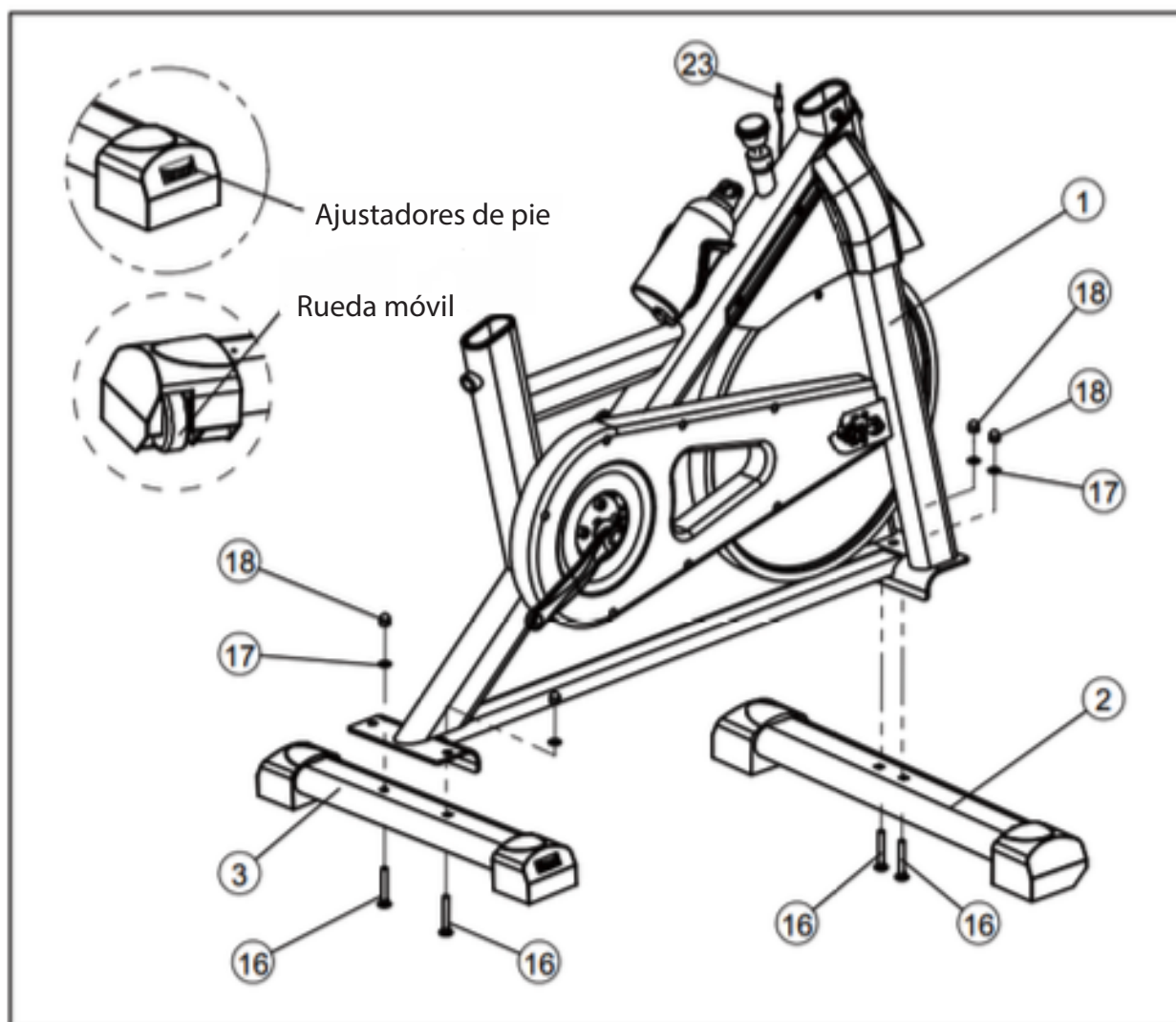


NO.	NOMBRE	TAMAÑO	CANT.
1	Cuerpo de la bicicleta	Montaje	1
2	Estabilizador frontal	Montaje	1
3	Estabilizador trasero	Montaje	1
4	Poste del sillín	Montaje	1
5	Poste del manillar	Montaje	1
6	Marco del manillar	Montaje	1
7	Marco de ajuste del sillín	Montaje	1
8	Sillín	Accionado por resorte	1
9	Monitor	Cuadrado	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	M8*50	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	M8*16	4
21	Arandela elástica	8.5	4
22	Cable de señal		1

23	Cable de señal		1
24	Tornillo autorroscante	ST5*25	1
25	Llave inglesa	13-15	1
26	Llave hexagonal	6mm	1
27	Perno de seis ángulos	M10*55	1
28	Rueda de ajuste	M8	1

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

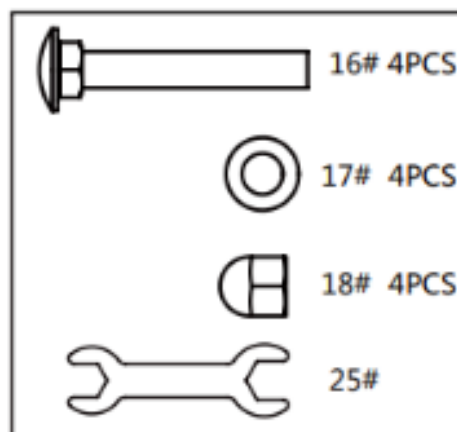
PASO 1:



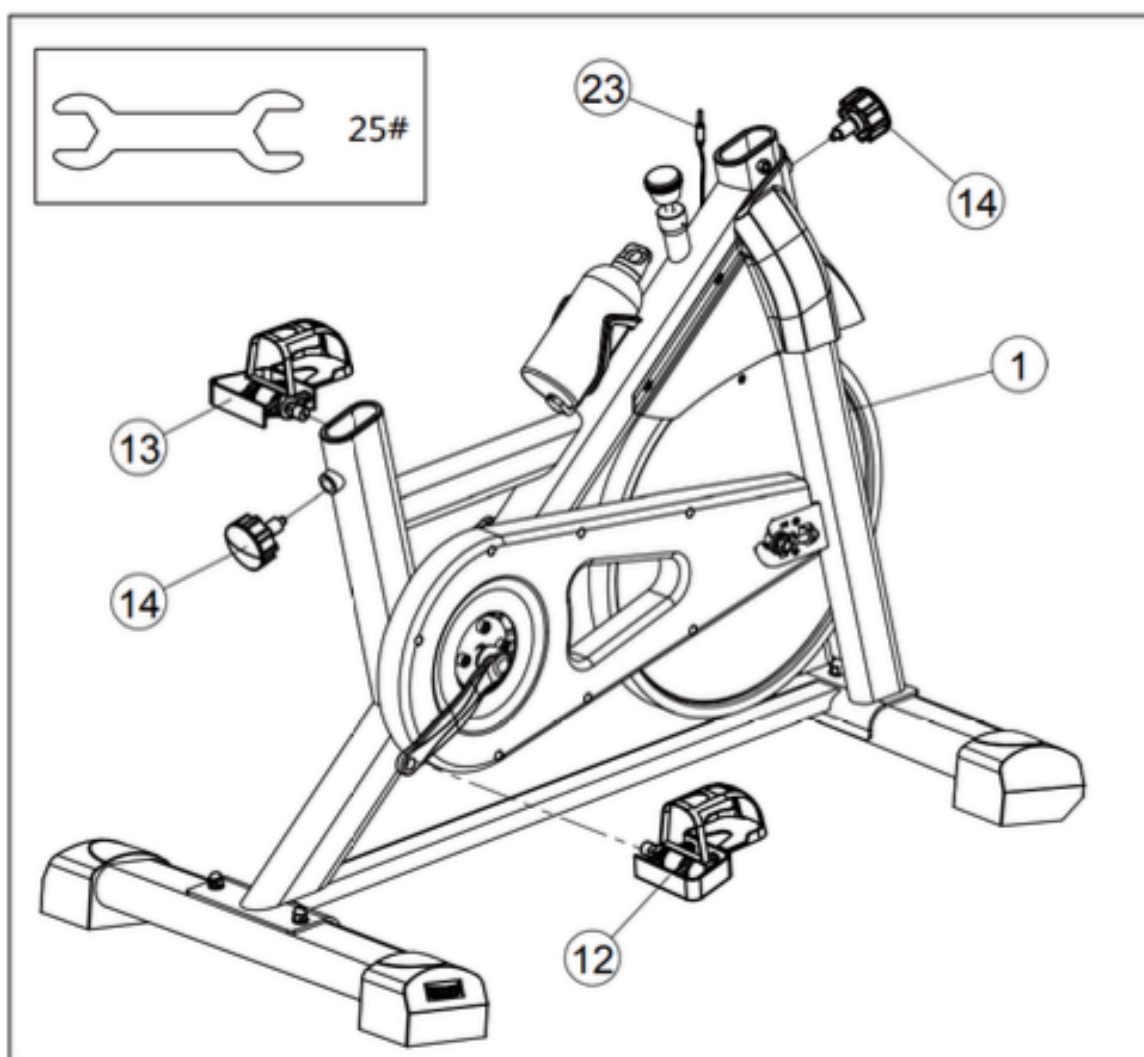
Atornille al cuerpo central de la bicicleta (1) el estabilizador frontal (2) y el estabilizador trasero (3) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18), fijándolo con la llave inglesa (25).

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).

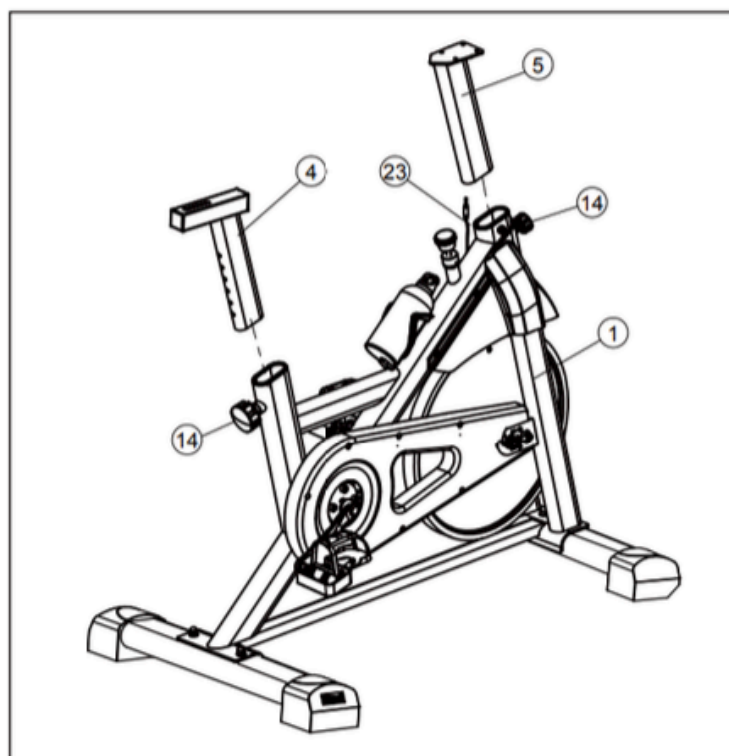
NOTA: el pedal derecho (R) apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

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:

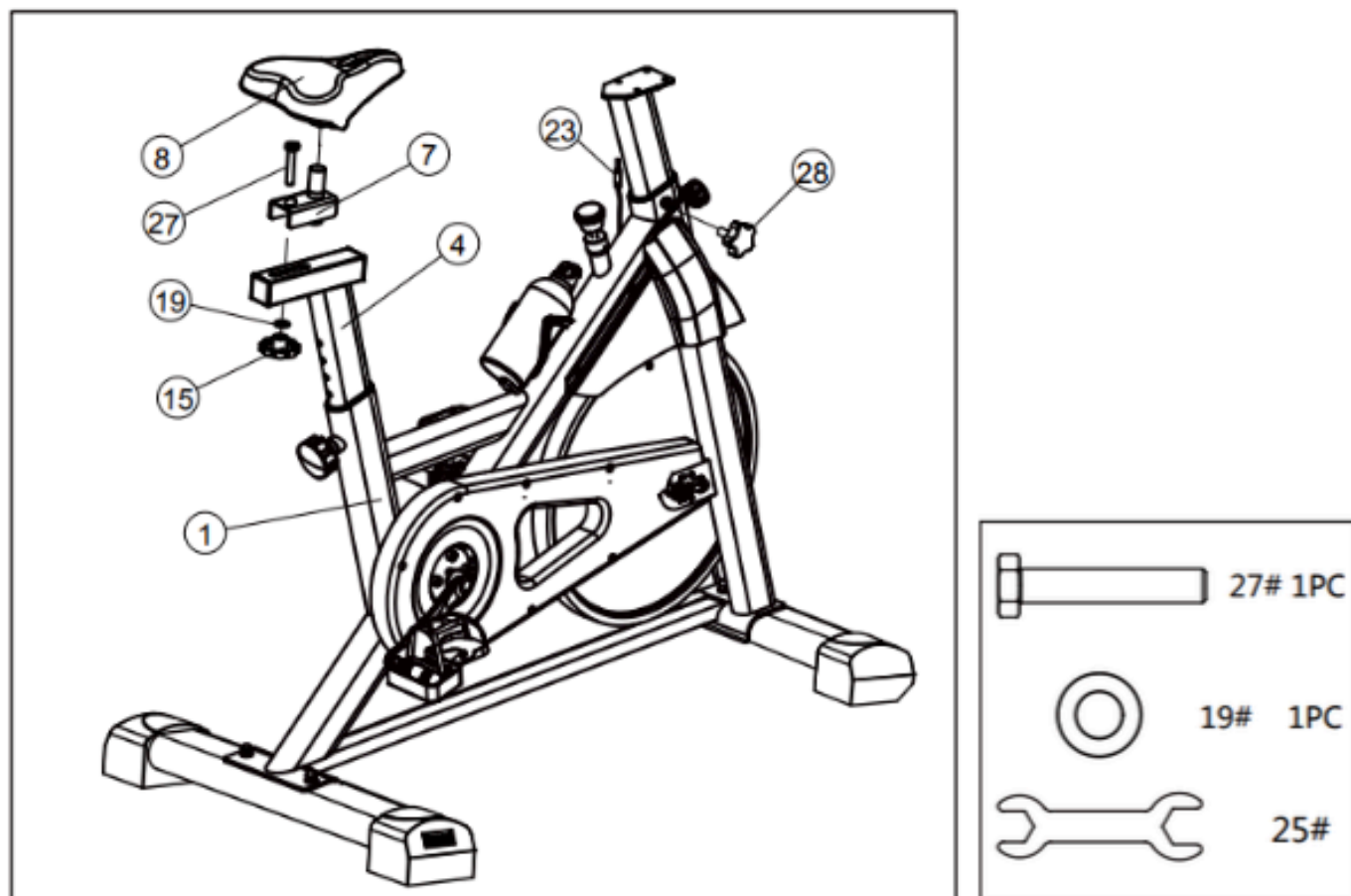


El soporte del sillín (4) se inserta en el cuerpo de la bicicleta (1) a la vez que tira hacia fuera del pasador para regular la altura (14). Dicho sillín quedará fijado una vez se suelte el pasador.

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:



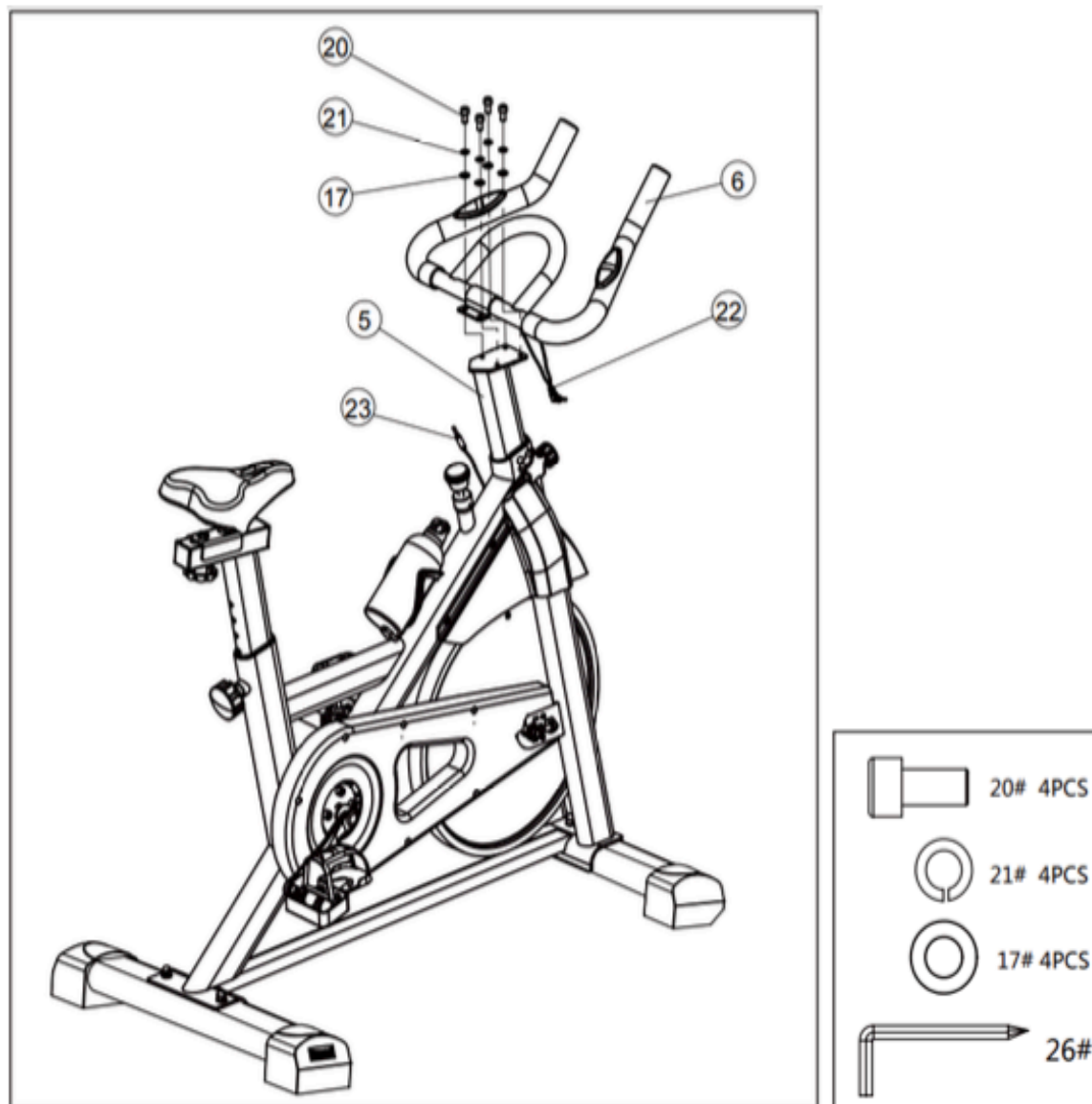
El marco de ajuste del sillín (7) se instala en el soporte del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), una llave hexagonal (27) y una rueda de ajuste (15). A continuación, se debe aflojar levemente el sillín (8) con la llave inglesa (25), se coloca en el marco de ajuste del sillín (7) y se fija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

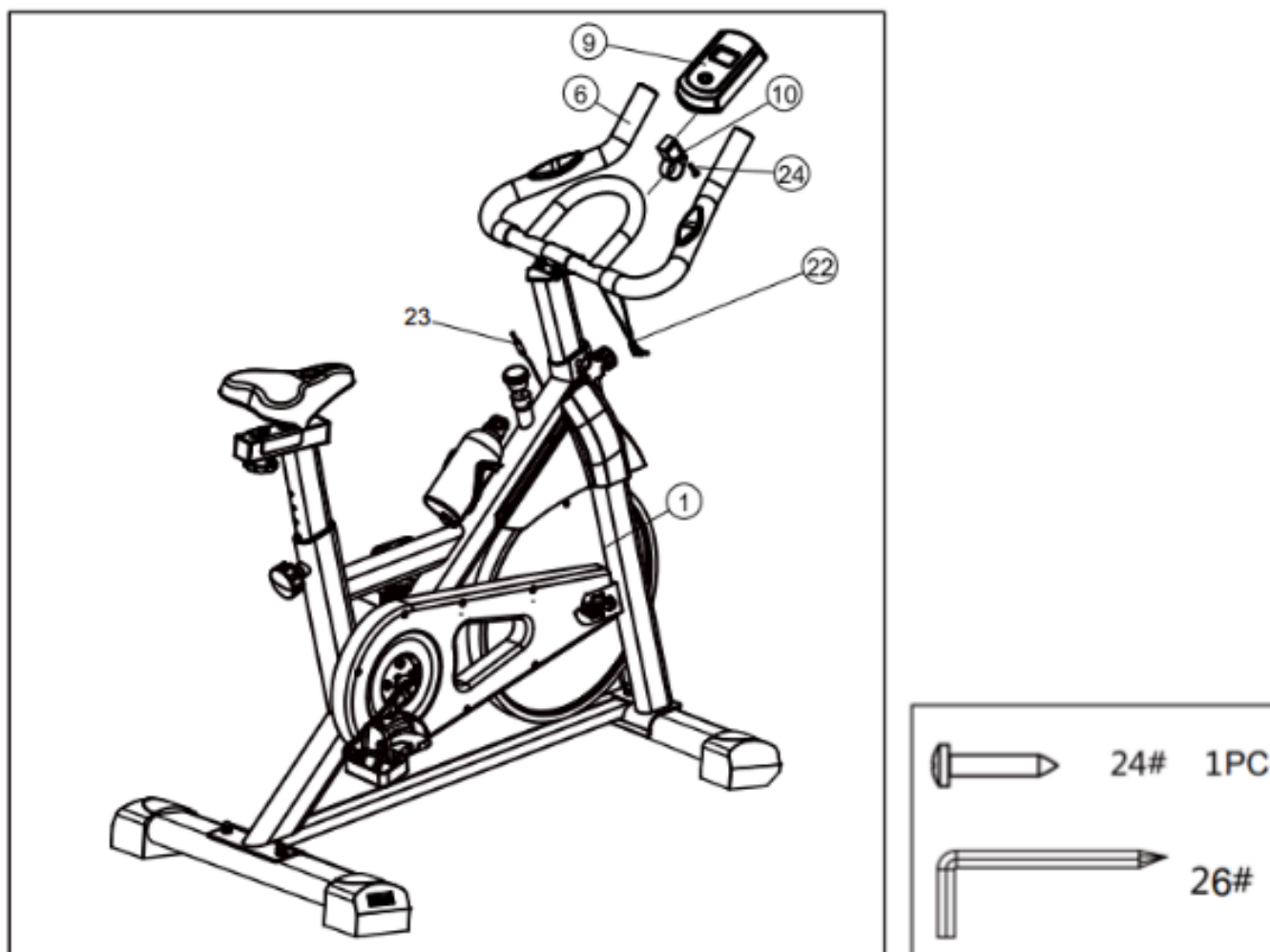
Aviso: Por favor apriete bien los tornillos para que quede el sillín bien sujeto.

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:

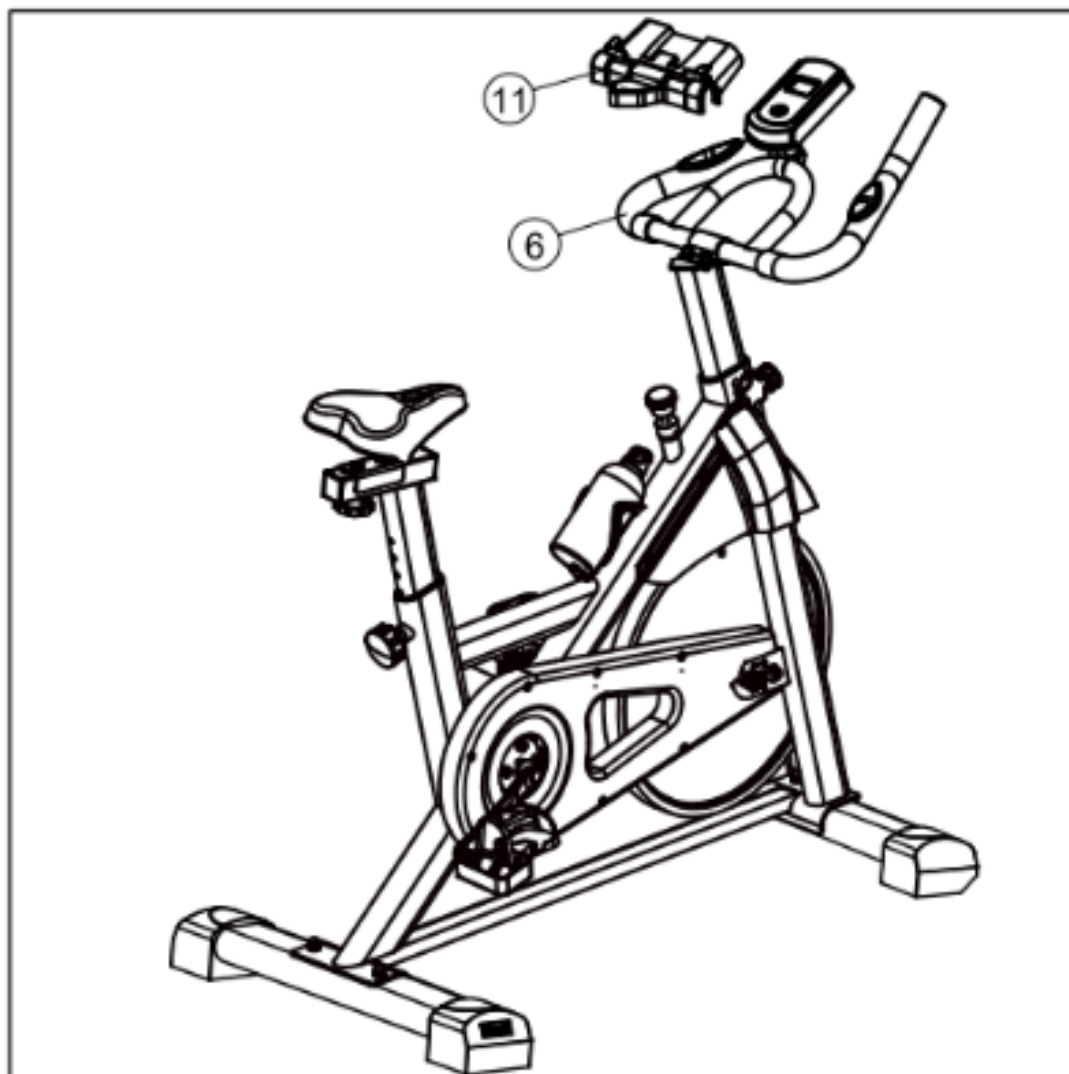


El soporte del monitor (10) se fija en el marco del manillar (6) en la zona central redondeada con el tornillo autorroscante (24) y se aprieta con la llave hexagonal (26).

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 acumulado 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

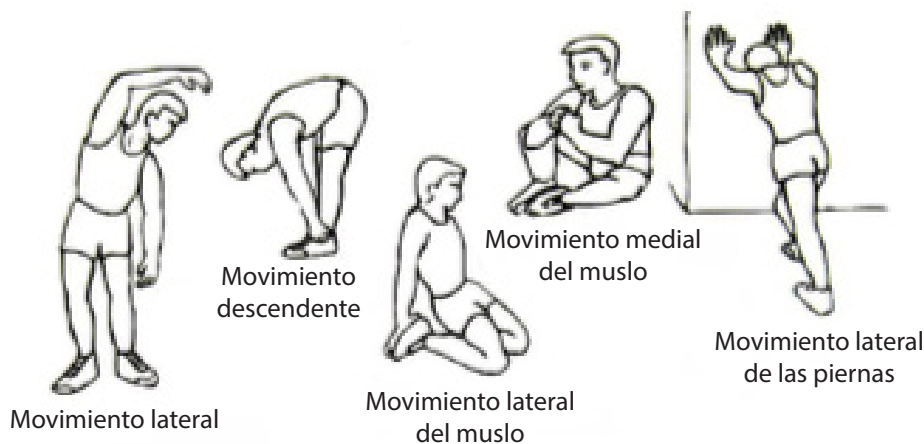
1. Si la pantalla electrónica no queda bien configurada, quite y vuelva a poner ambas pilas asegurándose de que están colocadas en la orientación correcta.
2. Especificaciones de las pilas: 2 pilas AA de 1,5 V.
3. Cuando se gasten las pilas, deben retirarse del reloj electrónico y tirarlas de forma segura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

7. INSTRUCCIONES DE FORMACIÓN

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

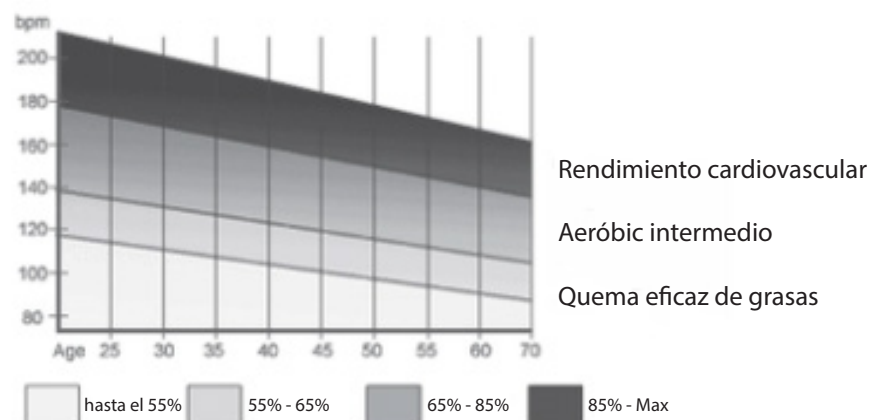
A. CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

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.



8. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

1. Esta mesa está diseñada exclusivamente para uso en interiores. No la utilice en exteriores, ya que las condiciones climáticas pueden dañarla y afectar su rendimiento.
2. No golpee la superficie de la mesa con la pala.
3. No coloque objetos calientes sobre la mesa.
4. No utilice productos corrosivos para limpiar la superficie de la mesa. Utilice un paño húmedo.

9. ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

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!** Cuando no esté en uso, almacene la mesa en posición vertical con los seguros activados para evitar que se despliegue accidentalmente.
9. **¡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.

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 100 kg.
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.

10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema: La pantalla del monitor no se enciende.

Causa probable: Pilas agotadas.

Solución recomendada: Verifique la polaridad e inserte dos pilas AA nuevas.

Problema: Ruidos extraños durante el uso.

Causa probable: Tornillos sueltos o piezas mal ensambladas.

Solución recomendada: Revise y ajuste todos los tornillos y conexiones.

Problema: El sillín o manillar no se mantiene en posición.

Causa probable: Pasadores de ajuste no están bien apretados.

Solución recomendada: Apriete firmemente los pasadores de altura tras el ajuste.

11. CONDICIONES DE GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía de 3 años contra defectos de fabricación. No cubre daños causados por un uso inapropiado o mantenimiento incorrecto.

Muchas gracias por haber confiado en Mobiclinic en esta bicicleta de spinning TEIDE.

Valoramos su confianza en nuestros productos y nos comprometemos a ofrecerle siempre la mejor calidad y seguridad. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia adicional, no dude en contactarnos en clientes@mobiclinic.com. Apreciamos sus comentarios y sugerencias para seguir mejorando.

¡Gracias por formar parte de Mobiclinic!



IMPORTANT

Keep the instructions for future reference. Read these instructions before assembling and using this product. Adult assembly is required.

Thank you for choosing our TEIDE spinning bike! In this instruction manual you will find all the information you need to assemble, use and maintain this product safely. Please read all instructions carefully before using the product.

Our TEIDE spinning bike is a cardiovascular training equipment designed for home use, an ideal choice for those looking to keep fit from the comfort of their own home.

Below, you will find a detailed description of its characteristics, purposes and recommendations for its use:

1. PURPOSE OF THE PRODUCT

- **Cardio at home:** Provides an effective way to perform aerobic workouts without the need to go to a gym, ideal for people with busy schedules or who prefer to train in a private environment.
- **Simulation of real cycling:** Thanks to its wool felt braking system and belt drive, the bike reproduces a smooth and natural pedalling experience, similar to road cycling.
- **Adaptability to the user:** The design allows both the saddle and the handlebars to be adjusted in height (and in the case of the saddle, also horizontally), facilitating an ergonomic posture for users of different sizes.
- **Compact and functional design:** Its compact dimensions, stable structure and transport wheels make it easy to use in small spaces and to relocate within the home.

2. BENEFITS AND CONSIDERATIONS

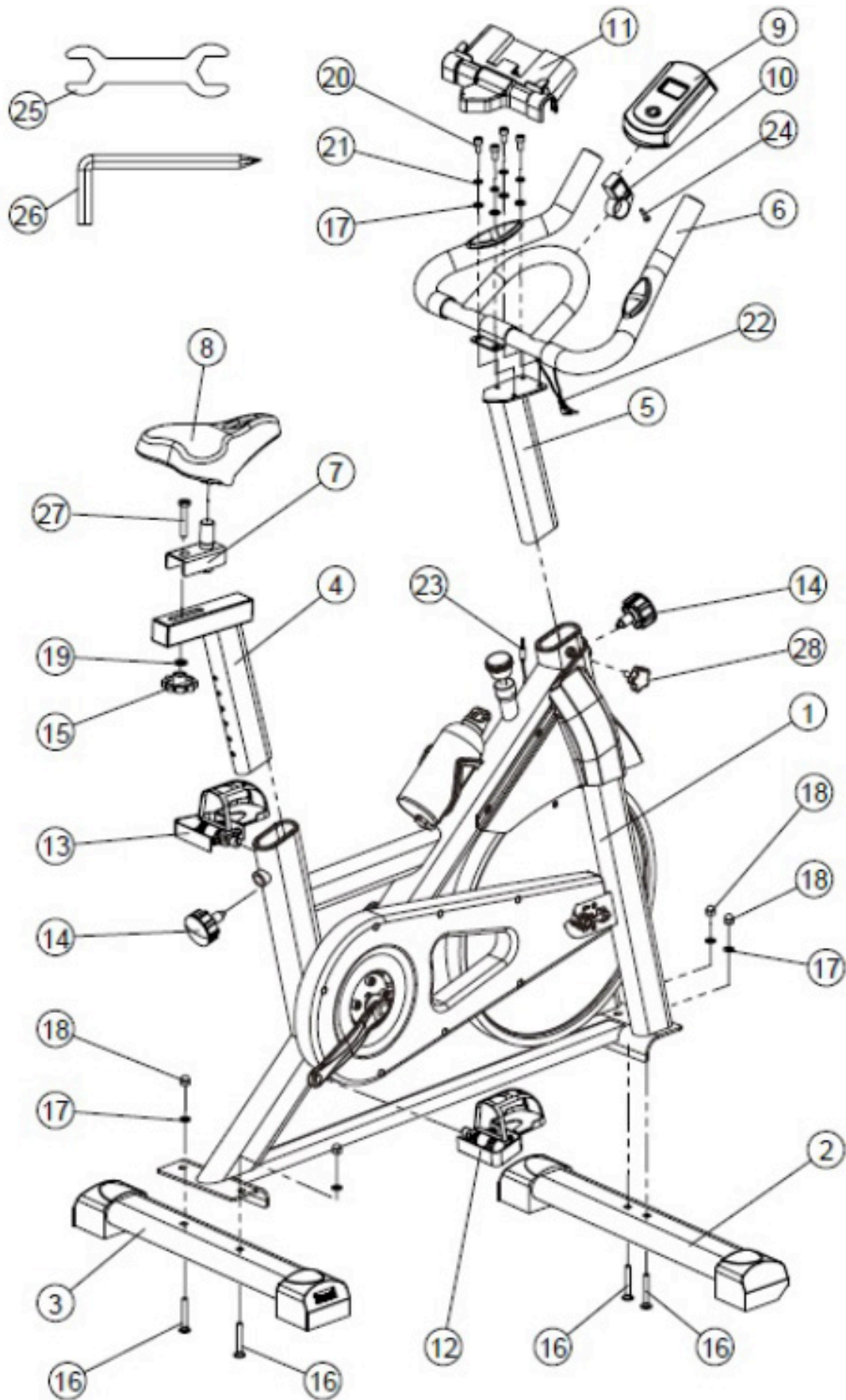
The TEIDE spinning bike allows you to perform effective cardio workouts at home, improving endurance, burning calories and strengthening your legs. Its adjustable and ergonomic design ensures comfort for different users, while the digital monitor makes it easy to track progress with data such as time, speed, distance, calories and pulse. In addition, its compact and silent structure makes it ideal for domestic spaces.

However, it should be noted that this equipment is intended for adults only, with a maximum weight of 220,46 lb, and must be used on a stable surface. It is essential to check that all parts are securely fastened before each use and to wear suitable clothing that does not interfere with the mechanisms. It is recommended that you consult a doctor before starting any exercise routine, especially if you have pre-existing health conditions.

3. PRODUCT CHARACTERISTICS

PRODUCT NAME	Spinning bike
MODEL	TEIDE
REFERENCE	DF-00007/14
PRODUCT DIMENSIONS	41,33"* 17,91"*48,03"
MAXIMUM SUPPORTED WEIGHT	220,46 lb
PRODUCT WEIGHT	50,70 lb
COLOUR	Black
OTHER CHARACTERISTICS	<ul style="list-style-type: none"> • Computer monitors: Time, speed, distance, distance, calories, pulse, odometer • Belt drive • Disc weight: 13,22 lb (17,63 lb - 22,04 lb and 28,66 lb optional) • Horizontally and vertically adjustable seat • Handle can be adjusted vertically • Handle height adjustment: 41,33" - 45,66" • Saddle height adjustment: 30,31" - 35,03", vertical adjustment: 2,75" • Handle material: foam • Plastic pedal • Mobile phone holder • Brake with wool felt

4. PARTS AND COMPONENTS

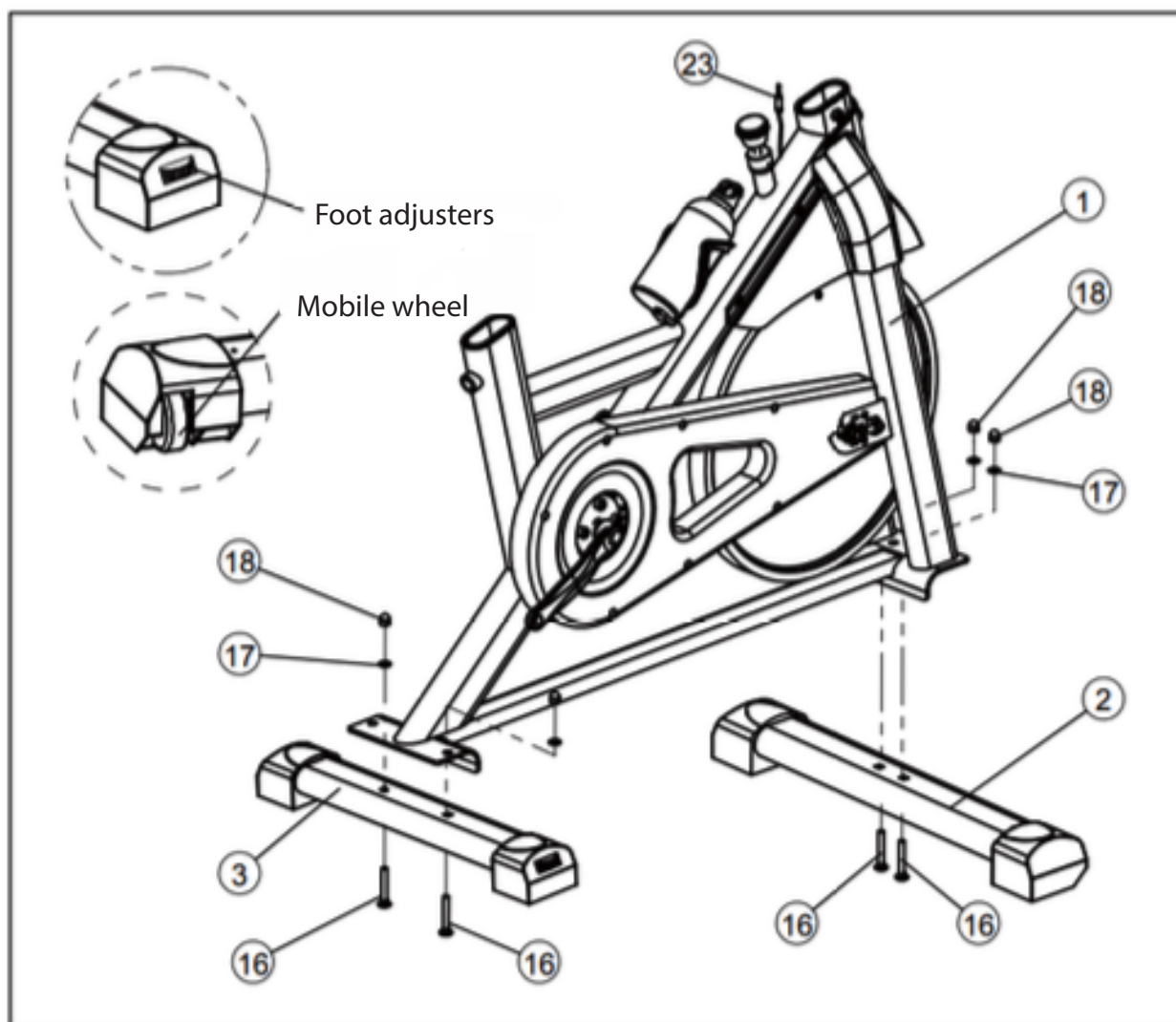


NO.	NAME	SIZE	QUANT.
1	Bicycle body	Assembly	1
2	Front stabiliser	Assembly	1
3	Rear stabiliser	Assembly	1
4	Saddle post	Assembly	1
5	Handlebar post	Assembly	1
6	Handlebar frame	Assembly	1
7	Saddle adjustment frame	Assembly	1
8	Saddle	Spring-loaded	1
9	Monitor	Square	1
10	Monitor bracket	Suitable for 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	M8*50	4
17	Flat washer	8.5	8
18	Cover nut	M8	4
19	Flat washer	10.5	1
20	Button head screw	M8*16	4
21	Spring washer	8.5	4
22	Signal cable		1

23	Signal cable		1
24	Self-tapping screw	ST5*25	1
25	Spanner	13-15	1
26	Hexagon spanner	6mm	1
27	Six-angled bolt	M10*55	1
28	Adjustment wheel	M8	1

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

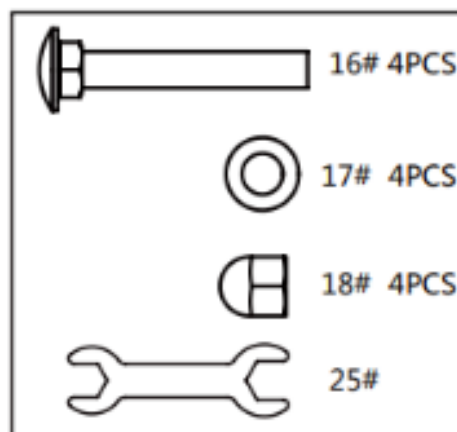
STEP 1:



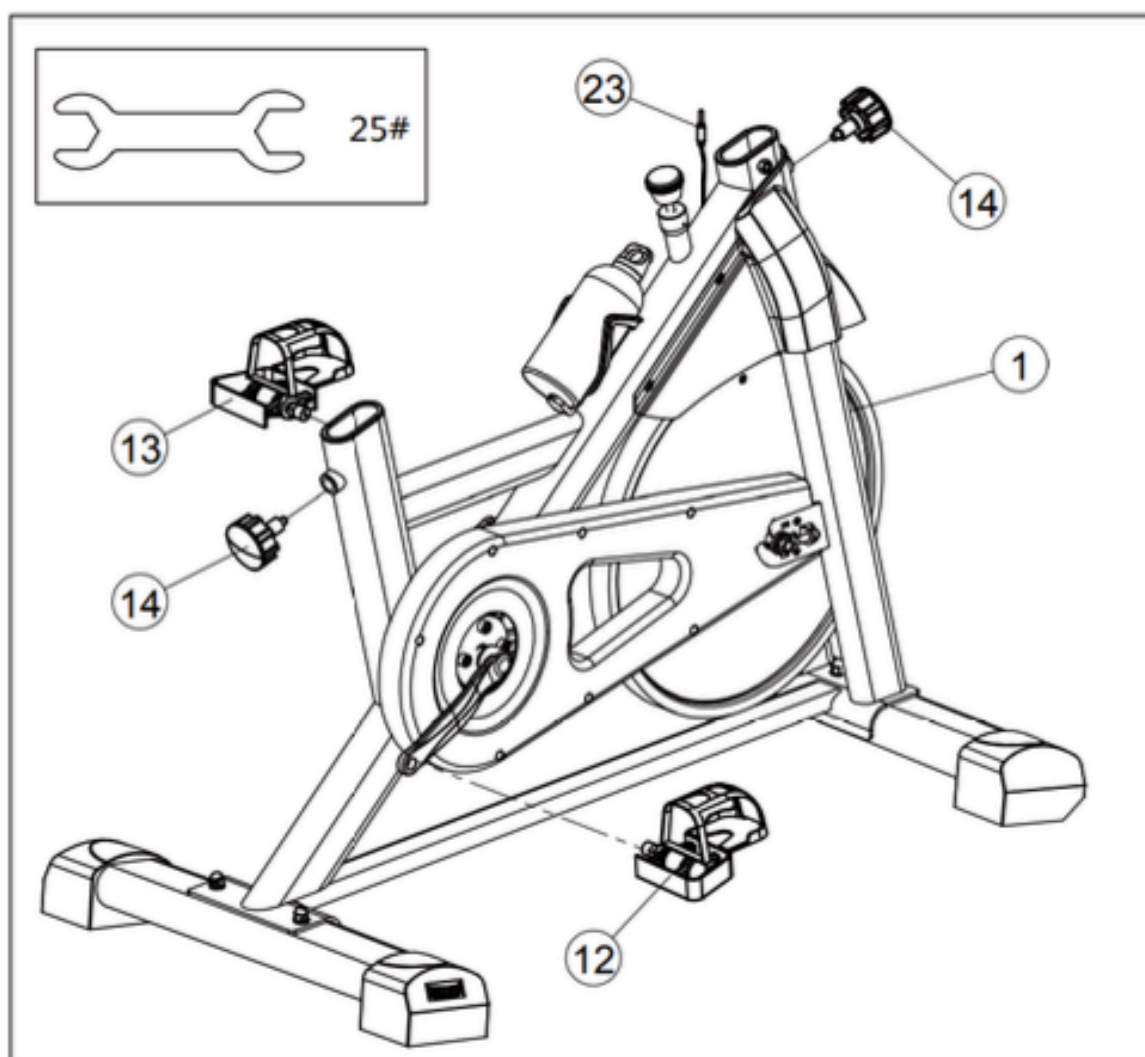
Bolt the front stabiliser (2) and the rear stabiliser (3) to the central body of the bicycle (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), securing it with the spanner (25).

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) are used 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).

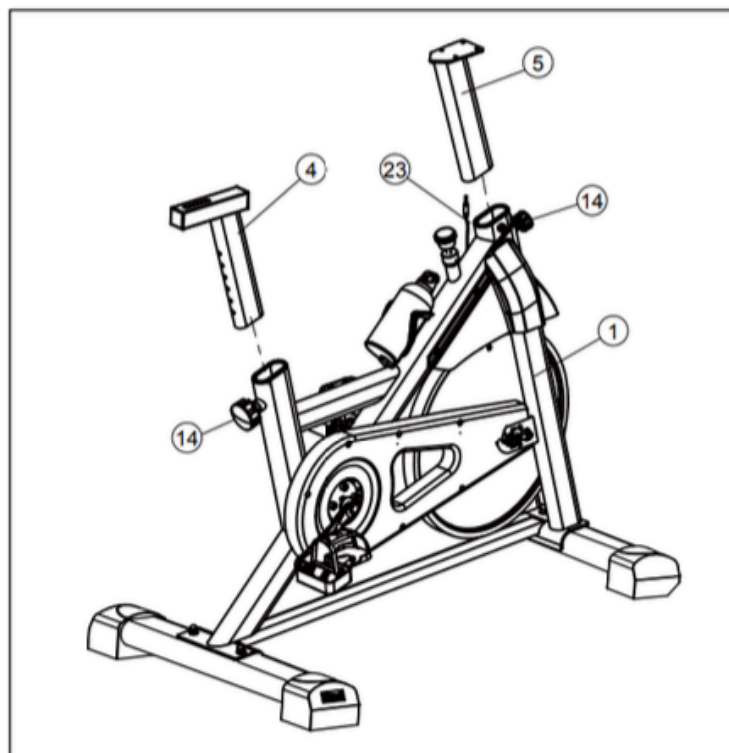
NOTE: The right pedal (R) must be depressed clockwise.

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:

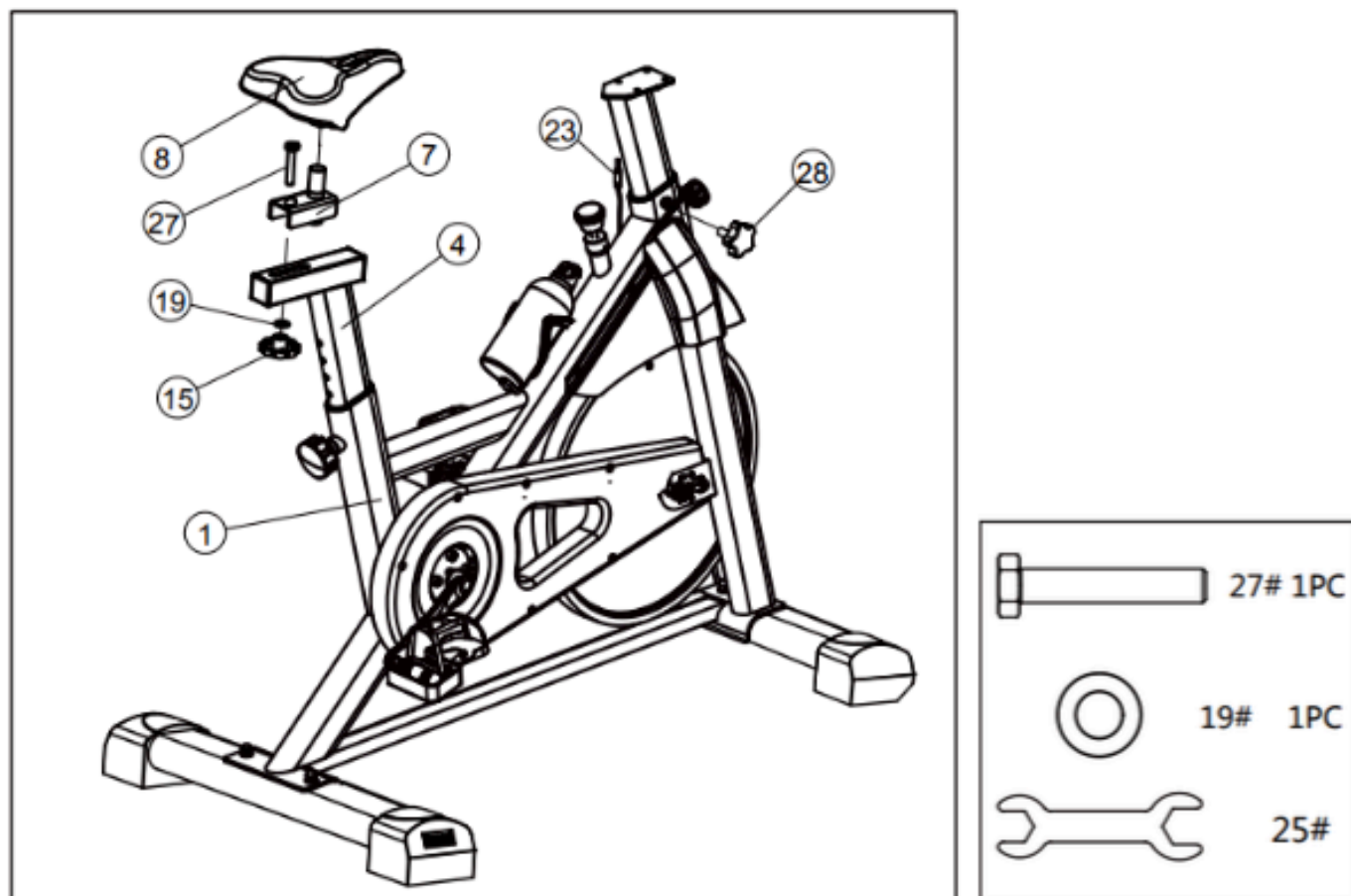


The saddle support (4) is inserted into the bicycle body (1) while pulling out the height adjustment pin (14). The saddle will be fixed once the pin is released.

Similarly, the handlebar support (5) is inserted into the body of the bicycle (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:



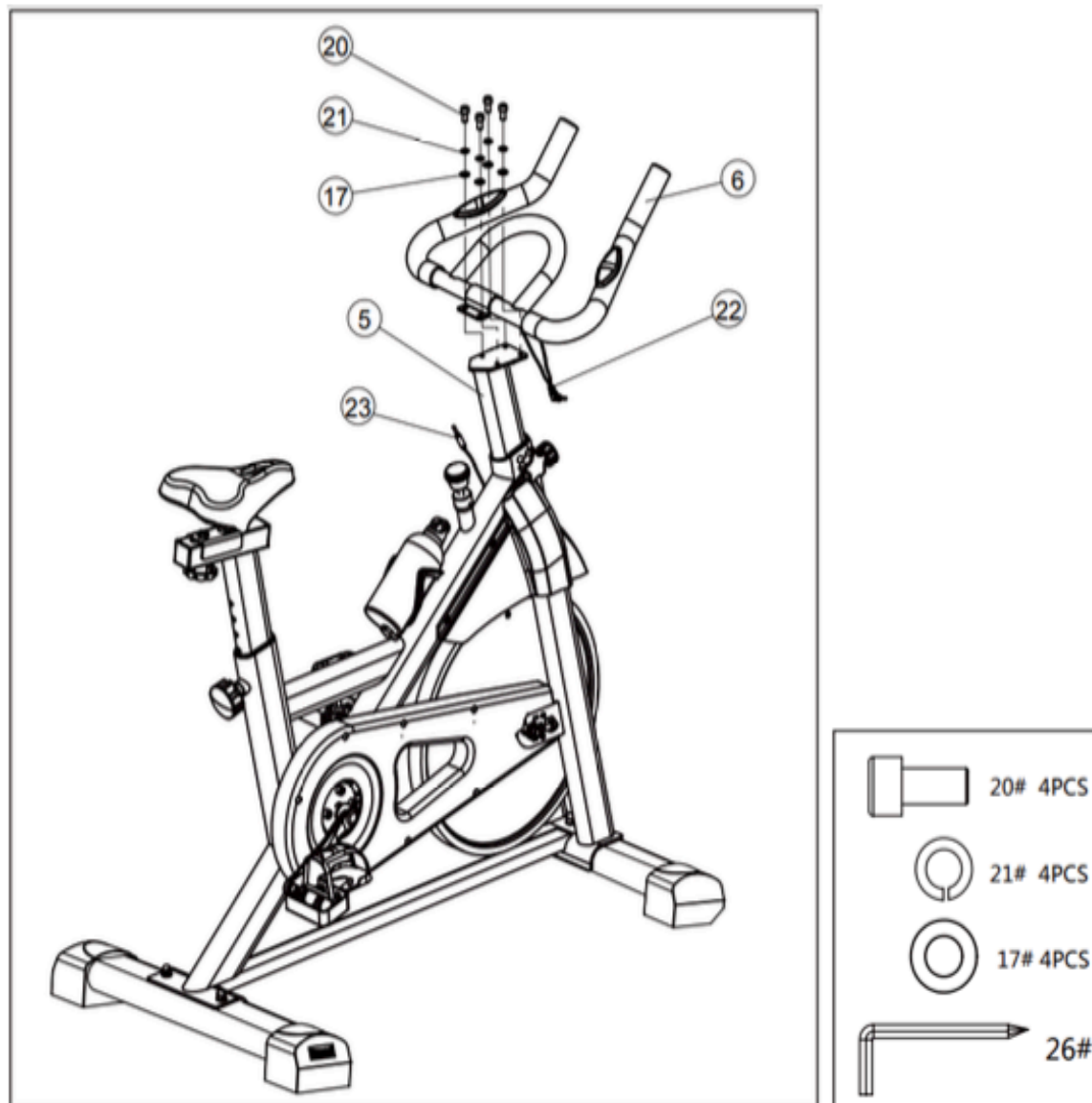
The saddle adjustment frame (7) is installed on the saddle support (4) and fixed with the flat washer (19), a hexagon spanner (27) and an adjustment wheel (15). The saddle (8) must then be loosened slightly with the spanner (25), placed on the saddle adjustment frame (7) and fixed and tightened again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

Install the adjusting wheel (28) on the bicycle body (1) for a better hold.

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 retighten the height adjustment pin (15). The adjustment wheel (28) serves to reinforce the clamping of the handlebar support (5).

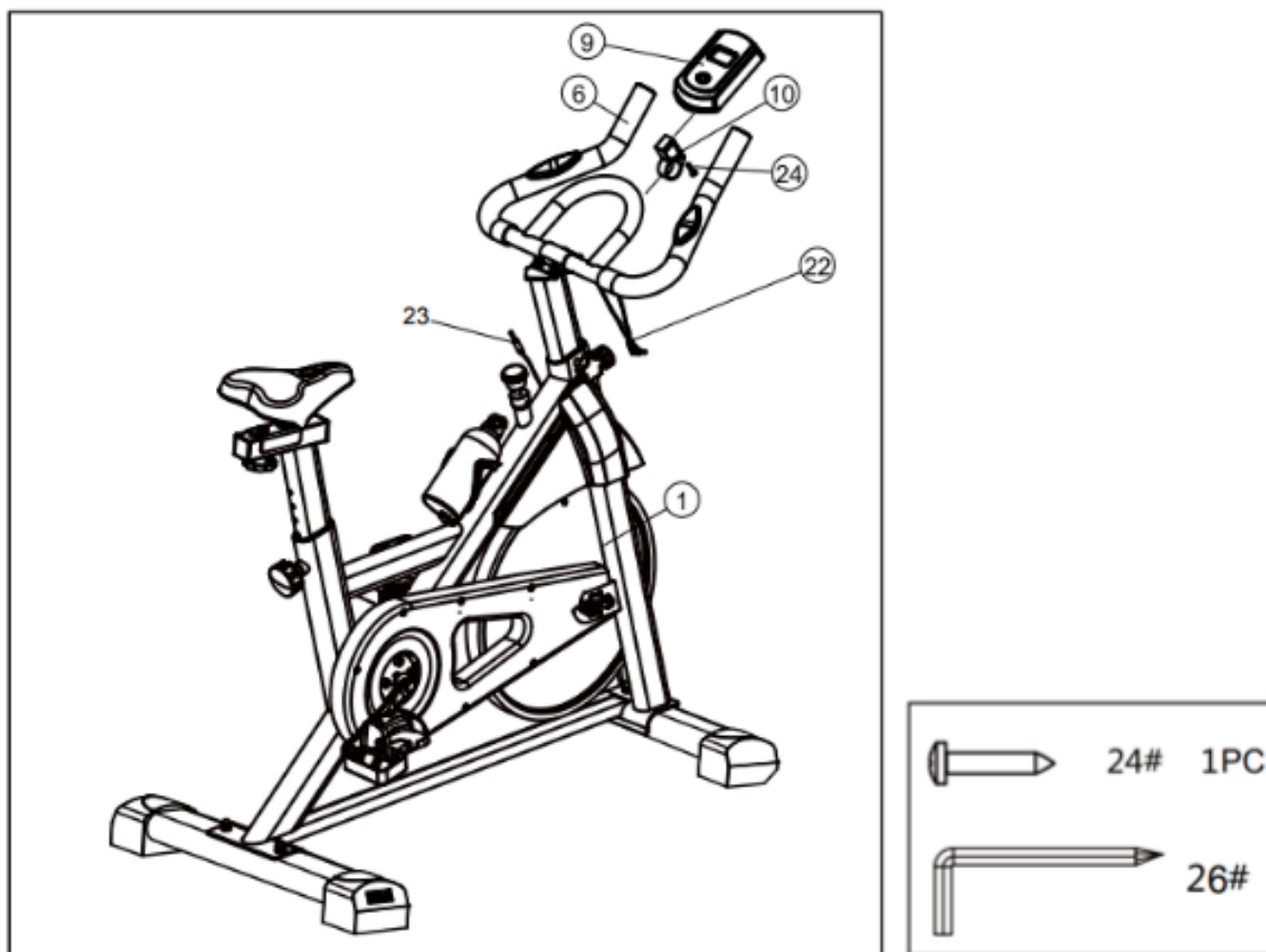
Note: Please tighten the bolts securely to ensure that the saddle is securely fastened.

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:

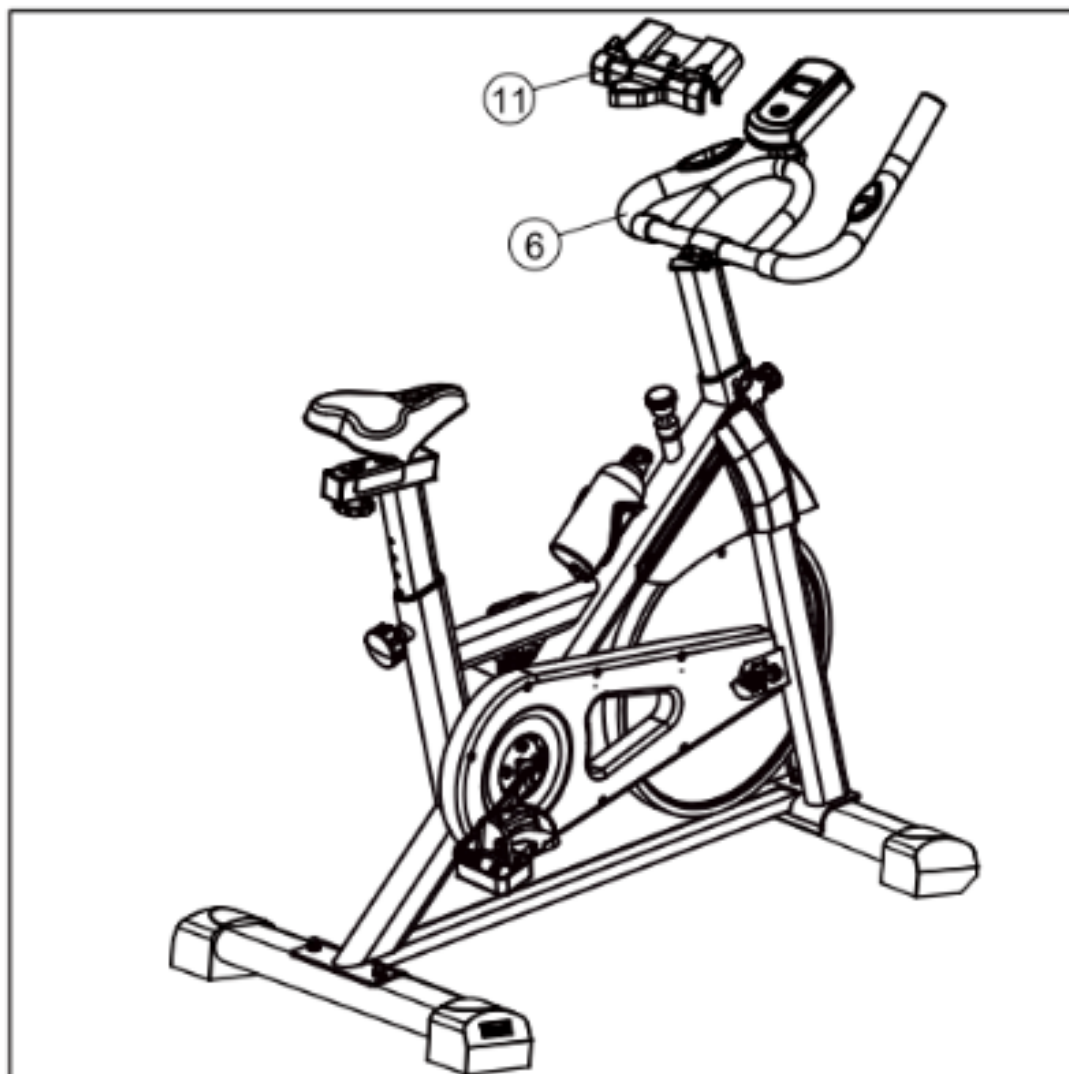


The monitor bracket (10) is attached to the handlebar frame (6) in the central rounded area with the self-tapping screw (24) and tightened with the hexagon spanner (26).

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:** cumulative calculation of movement from 00:00-99:59, the user can press the button to select the display status of the 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

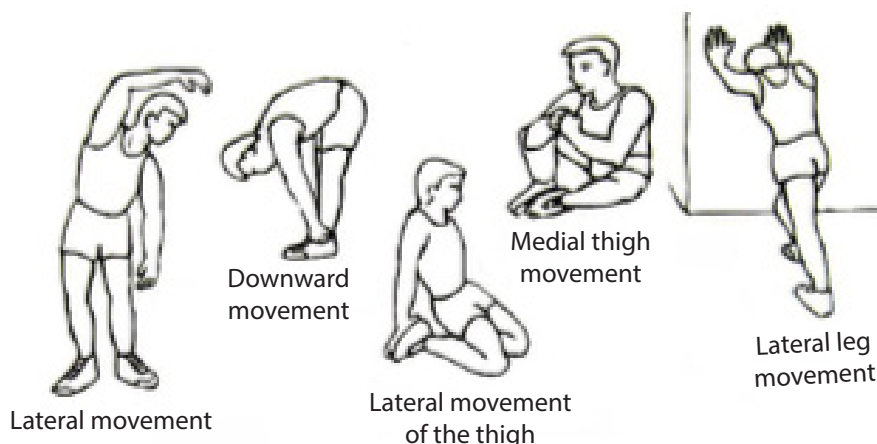
1. If the electronic display is not set up properly, remove and reinsert both batteries making sure they are in the correct orientation.
2. Battery specifications: 2 x 1.5 V AA batteries.
3. When the batteries are worn out, they must be removed from the electronic clock and disposed of safely and correctly.

7. TRAINING INSTRUCTIONS

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

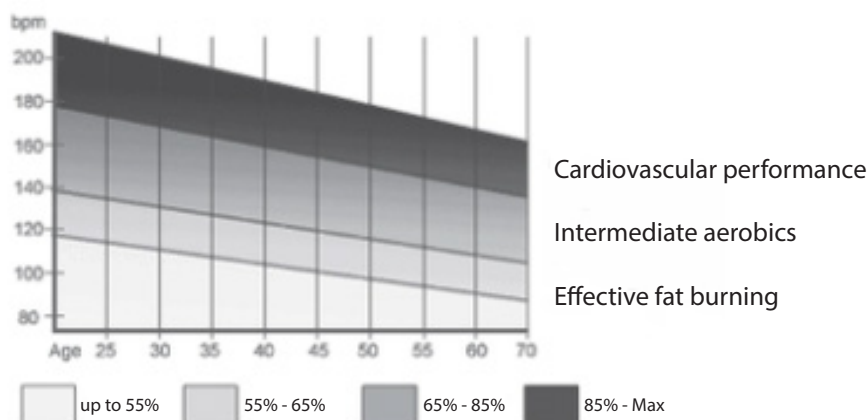
A. WARM-UP BEFORE TRAINING

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.



8. MAINTENANCE AND CLEANING

1. This table is designed for indoor use only. Do not use it outdoors, as weather conditions may damage it and affect its performance.
2. Do not strike the table surface with the shovel.
3. Do not place hot objects on the table.
4. Do not use corrosive products to clean the table surface. Use a damp cloth.

9. WARNINGS AND PRECAUTIONS

1. **WARNING!** It is important to read this entire manual before mounting and operating 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 program, 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 physician'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, chest tightness, irregular heart-beat, extreme shortness of breath, dizziness, 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 inspected for damage and/or wear.
8. **WARNING!** When not in use, store the table in an upright position with the locks engaged to prevent accidental unfolding.
9. **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.
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 220,46 lb.
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 the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

10. PROBLEM SOLVING

Problem: The monitor screen does not turn on.

Probable cause: Batteries exhausted.

Recommended solution: Check polarity and insert two new AA batteries.

Problem: Strange noises during use.

Probable cause: Loose screws or incorrectly assembled parts.

Recommended solution: Check and tighten all screws and connections.

Problem: The saddle or handlebars do not stay in position.

Probable cause: Adjustment pins not tightened properly.

Recommended solution: Tighten the height pins firmly after adjustment.

11. WARRANTY CONDITIONS

This product is covered by a 3-year warranty against manufacturing defects. It does not cover damage caused by improper use or incorrect maintenance.

Thank you very much for having trusted Mobiclinic with this TEIDE spinning bike.

We value your trust in our products and are committed to always providing you with the best quality and safety. If you have any questions or need additional assistance, please do not hesitate to contact us at clientes@mobiclinic.com. We appreciate your comments and suggestions for further improvement.

Thank you for joining Mobiclinic!



ES - Peso máximo soportado 100 kg.
EN - Maximum weight supported 220,46 lb.
IT - Peso massimo supportato 100 kg.
FR - Poids maximum supporté 100 kg.
PT - Peso máximo suportado 100 kg.
DE - Maximal unterstütztes Gewicht 100 kg.
NL - Maximaal ondersteund gewicht 100 kg.
SW - Maximal vikt som stöds 100 kg.
PL - Maksymalna obsługiwana waga 100 kg.
DA - Maksimal understøttet vægt 100 kg.

CE Made in P.R.C.



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)
prcc@queralto.com