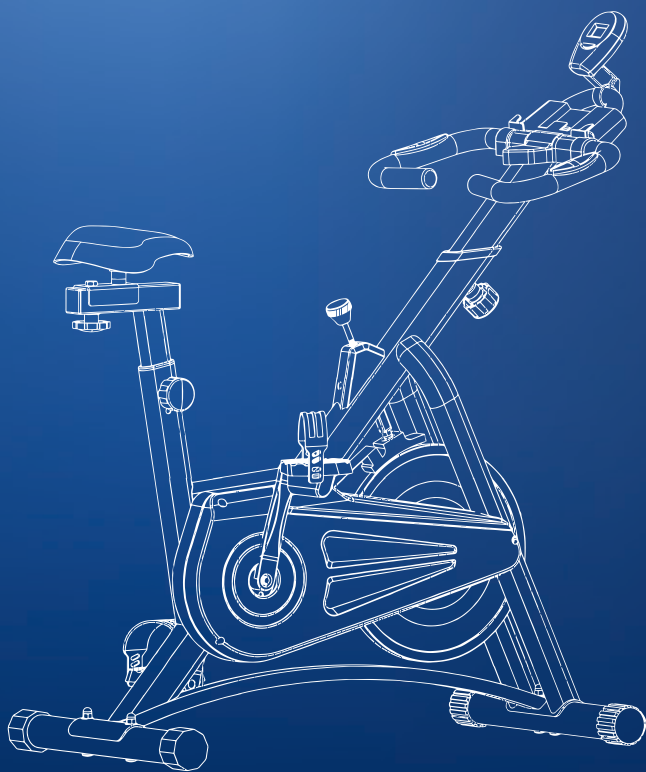


# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## Bicicleta estática

### MAKALU



Manual de instrucciones **ES**

Instruction manual **EN**

Manuel D'Utilisation **FR**

Manuale D'Istruzioni **IT**

Anweisungen **DE**

Instruções **PT**

Gebruiksaanwijzing **NL**

Bruksanvisning **SWE**

Instrukcja obsługi **PL**

Brugsanvisning **DK**



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.  
EN - Please read instructions before use.  
FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.  
IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.  
DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.  
PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.  
NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.  
SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.  
PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.  
DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





## IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

### 1. ADVERTENCIAS

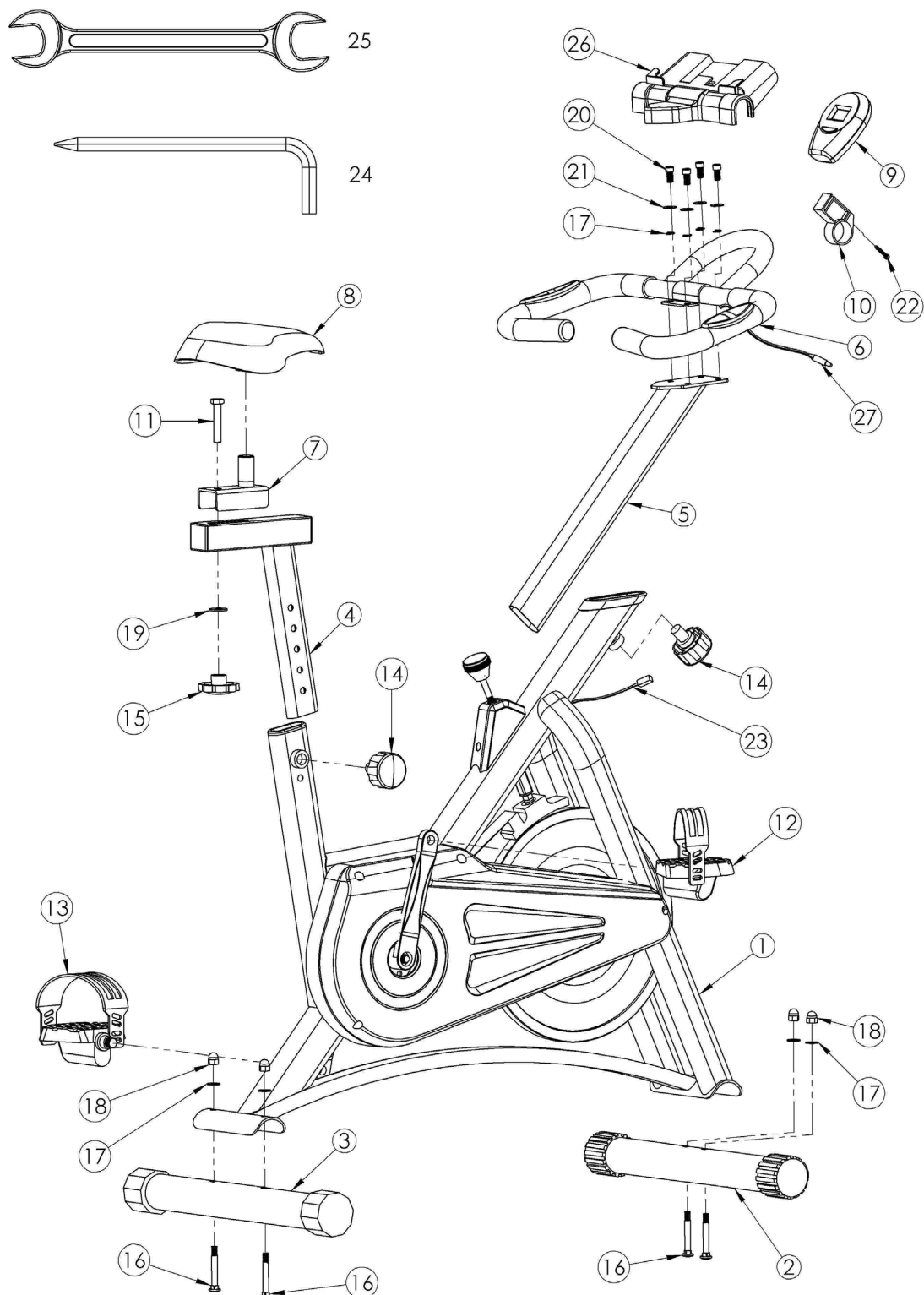
1. **¡ADVERTENCIA!** Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo.
2. **¡ADVERTENCIA!** Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
3. **¡ADVERTENCIA!** Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna afección física o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, tensión arterial o nivel de colesterol.
4. **¡ADVERTENCIA!** Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
5. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
6. **¡ADVERTENCIA!** Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
7. **¡ADVERTENCIA!** Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
8. **¡ADVERTENCIA!** El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
9. **¡ADVERTENCIA!** Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si oye algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
10. **¡ADVERTENCIA!** Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
11. **¡ADVERTENCIA!** El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Apto únicamente para uso doméstico.
12. **¡ADVERTENCIA!** Peso máximo del usuario 120 kg.

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

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

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

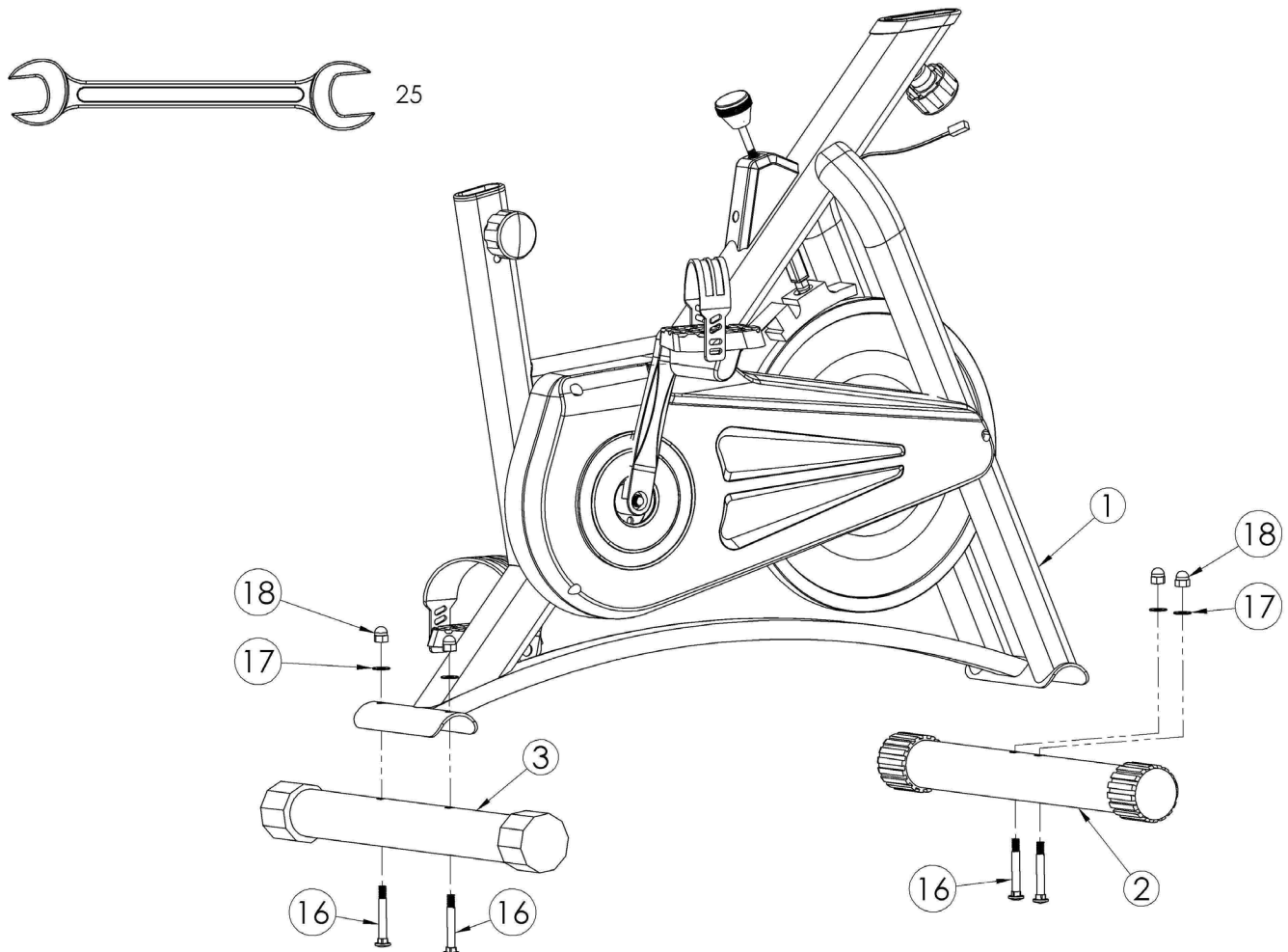
## 2. LISTA DE PIEZAS



Nº	NOMBRE	TALLA	CANT.	Nº	NOMBRE	TALLA	CANT.
1	Cuerpo principal	Montaje	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador frontal	Montaje	1	16	Tornillos de carro	M8x60	4
3	Estabilizador trasero	Montaje	1	17	Arandela plana	Ø8.5	8
4	Poste del sillín	Montaje	1	18	Tuerca de cierre	M8	4
5	Poste de manillar	Montaje	1	19	Arandela plana	Ø10.5	1
6	Marco del manillar	Montaje	1	20	Tornillo de cabeza de botón	M8x16	4
7	Bastidor de ajuste del sillín	Montaje	1	21	Arandela elástica	Ø8.5	4
8	Sillín	Accionado por resorte	1	22	Tornillo autorroscante	ST4X15	1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cable de señal		1
10	Soporte para monitor	Apto para tubo Ø25	1	24	Llave hexagonal interior	6mm	1
11	Perno seis ángulos	M10X55	1	25	Llave inglesa	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	26	Soporte para teléfono móvil		1
13	Pedal izquierdo	L	1	27	Cable de impulsos		1
14	Pomo de ajuste	M16	2				

### 3. MONTAJE DEL PRODUCTO

#### PASO 1

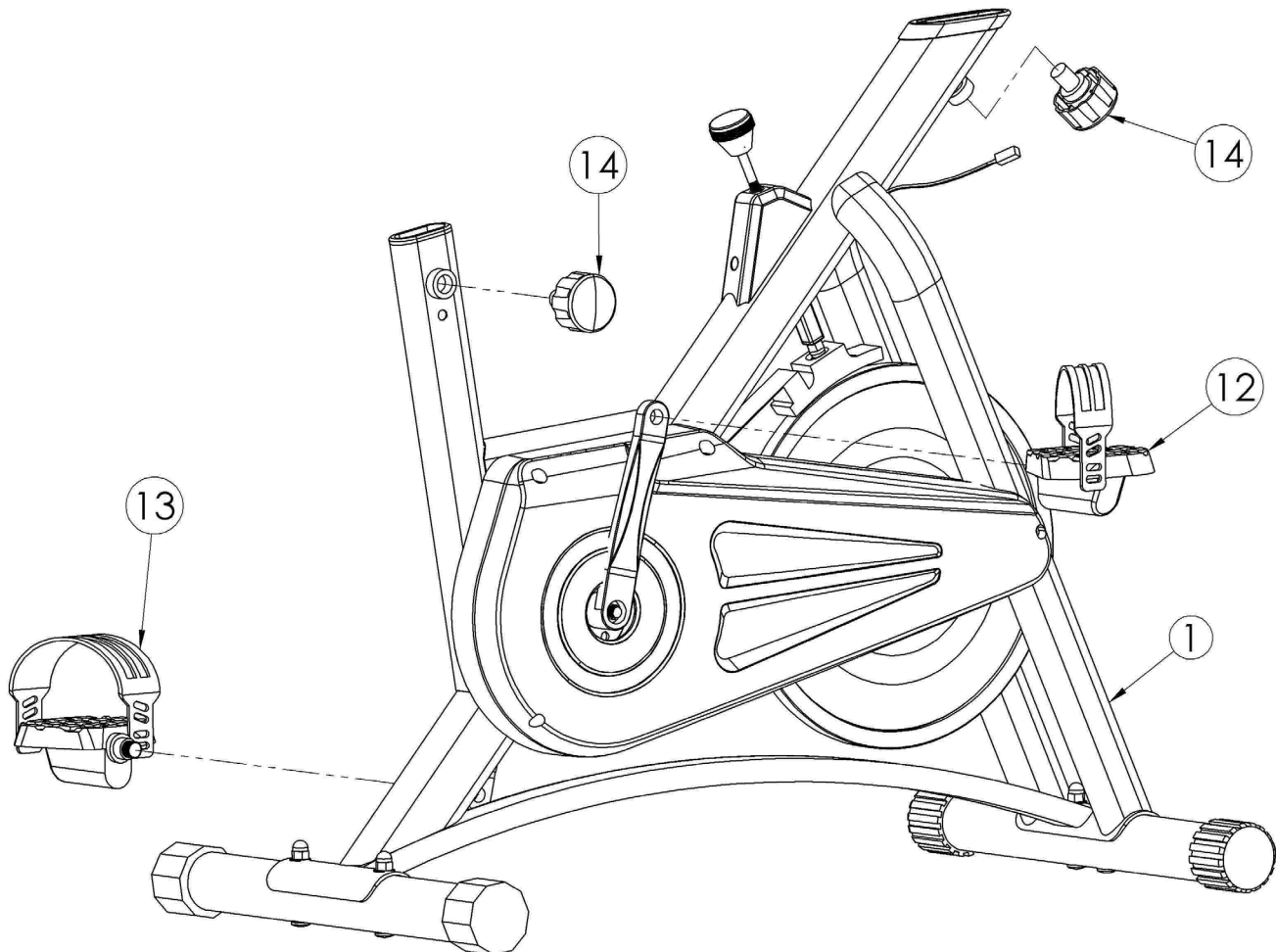


El estabilizador frontal (2) se fija en el cuerpo principal (1) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cierre (18), y se fija con una llave inglesa (25). Nota: las ruedas de movimiento del estabilizador frontal (2) están hacia adelante, como se muestra en la imagen.

Del mismo modo, el estabilizador trasero (3) se fija en el cuerpo principal (1) con tornillos de carro (16), arandelas planas (17) y tuercas de cierre (18), y se fija con llave inglesa (25).

**Atención:** Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador frontal (2) pueden mover la máquina en una distancia corta.

## PASO 2

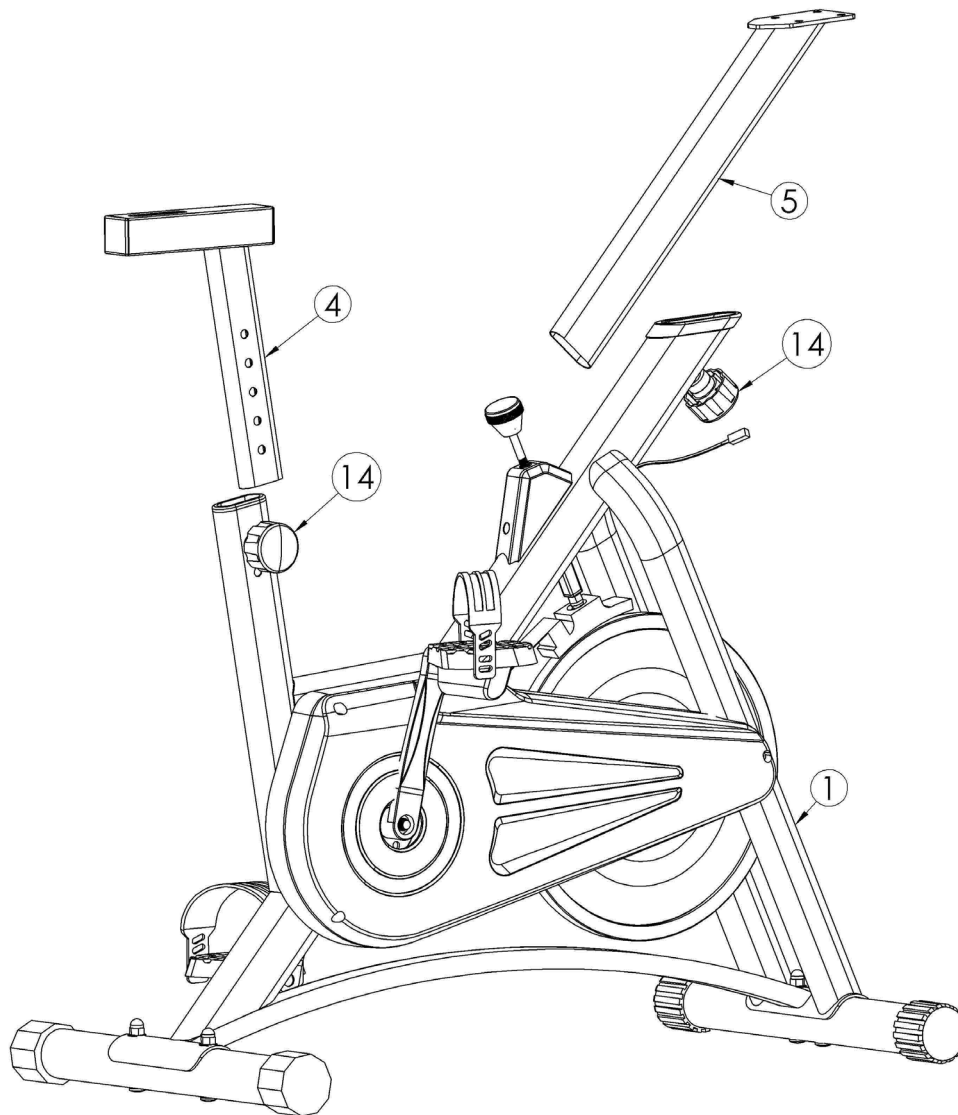


Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).  
Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.

Del mismo modo, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave inglesa (25).  
Nota: apriete en sentido contrario a las agujas del reloj.

Los pomos de ajuste (14) se instalan en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1) respectivamente.  
Nota: No es necesario apretar en este momento.

## PASO 3

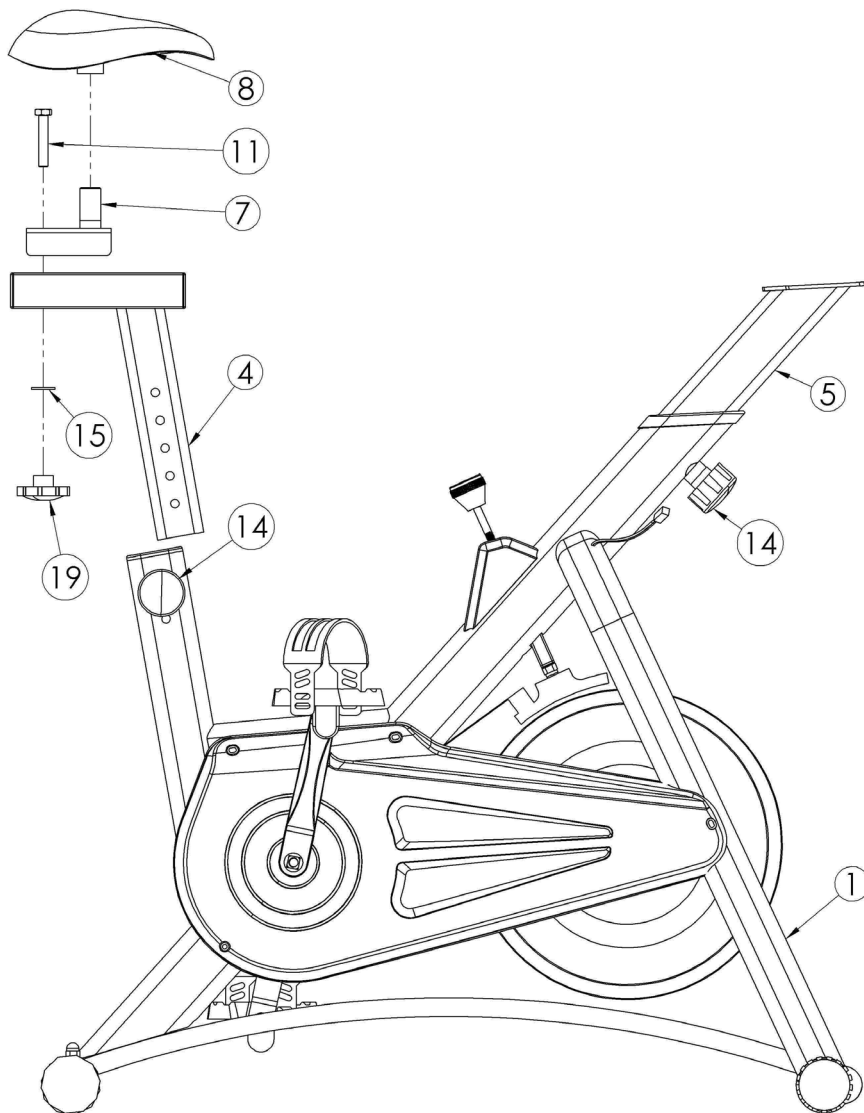


El poste del sillín (4) se inserta en el cuerpo principal (1), y el pomo de ajuste (14) se extrae para que el pomo de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del sillín (4).

Del mismo modo, el poste del manillar (5) se inserta en el cuerpo principal (1), y el pomo de ajuste (14) se tira hacia fuera para que el mismo (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del manillar (5).

Nota: Tire del botón de ajuste (14) para ajustar la altura del poste del sillín (4) o del manillar (5). Después del ajuste, es necesario apretar los pomos de ajuste (14).

## PASO 4

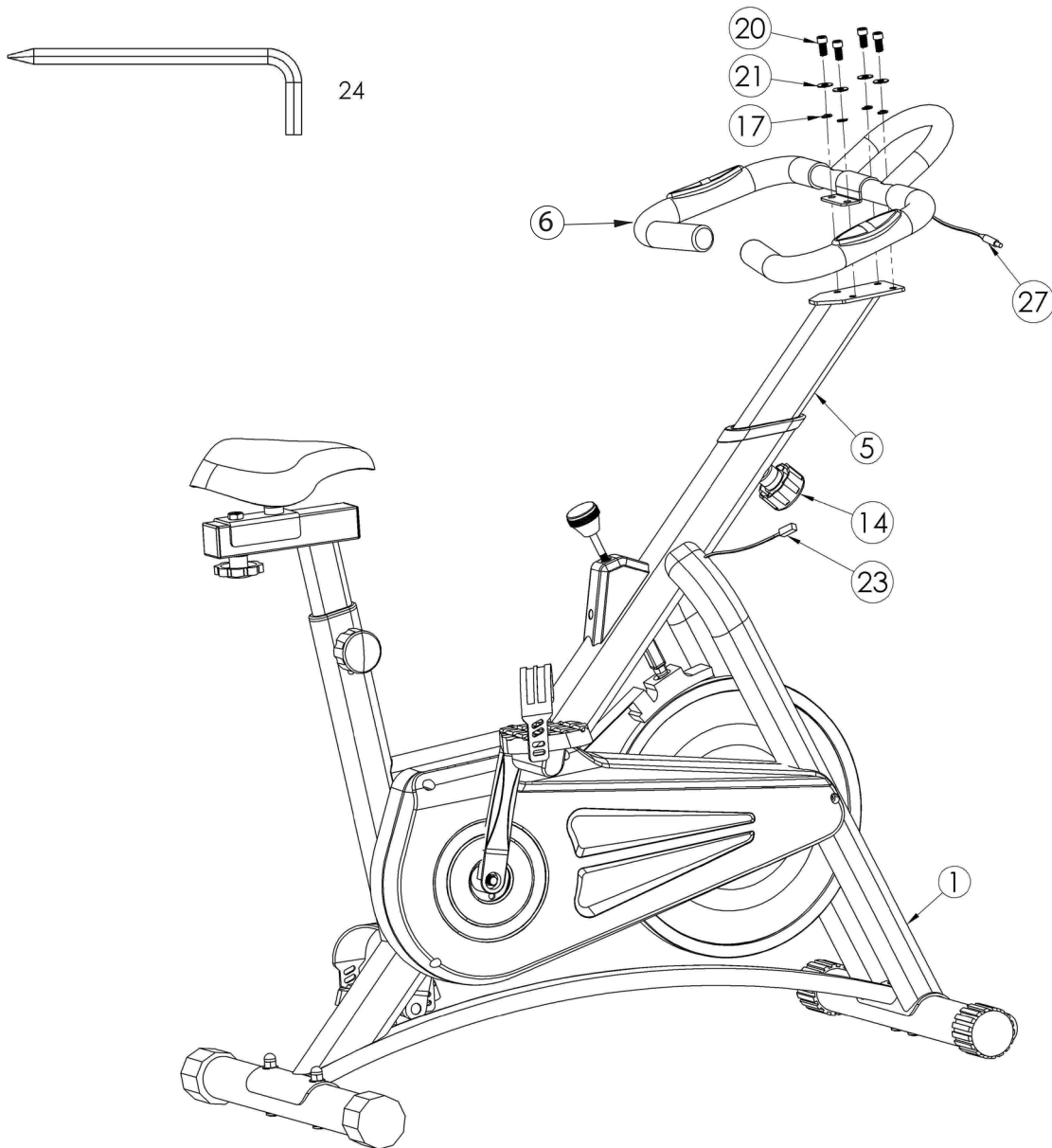


El bastidor de ajuste del sillín (7) se instala en el poste del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), perno seis ángulos (11) y una tuerca de ajuste (15). A continuación, se coloca el sillín (8) en el bastidor de ajuste del sillín (7), y se fija y aprieta con la llave inglesa (25).

Nota: Aflojando la tuerca de ajuste (15) se puede ajustar la posición del bastidor de ajuste del sillín (7) antes y después de ajustar a la posición correspondiente, es necesario apretar la tuerca de ajuste (15).

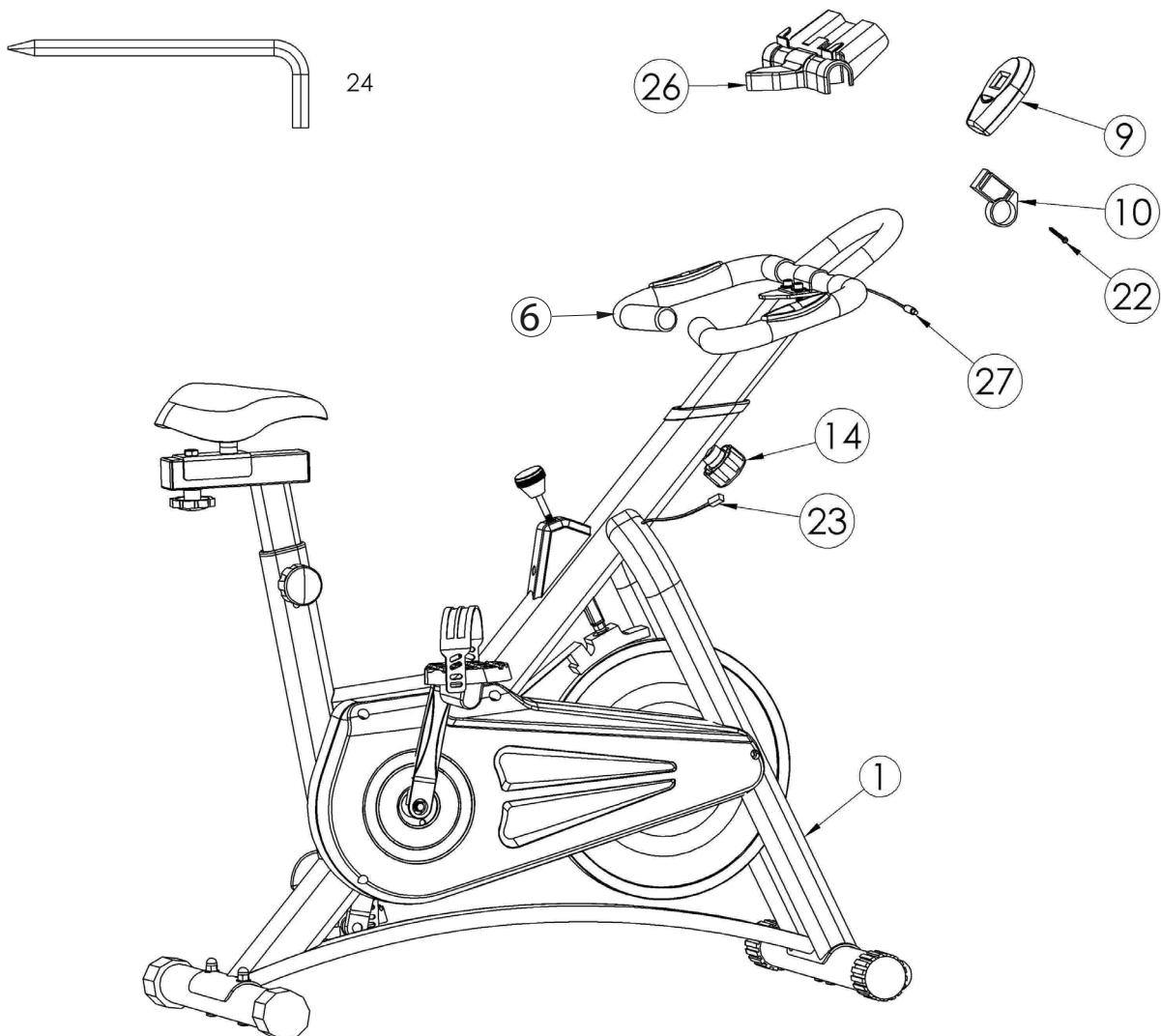


## PASO 5



El marco del manillar (6) se fija en el poste del manillar (5) con arandelas planas (17), las arandelas elásticas (21) y los tornillos de cabeza de botón (20), y se aprieta con una llave hexagonal interior (24).

## PASO 6

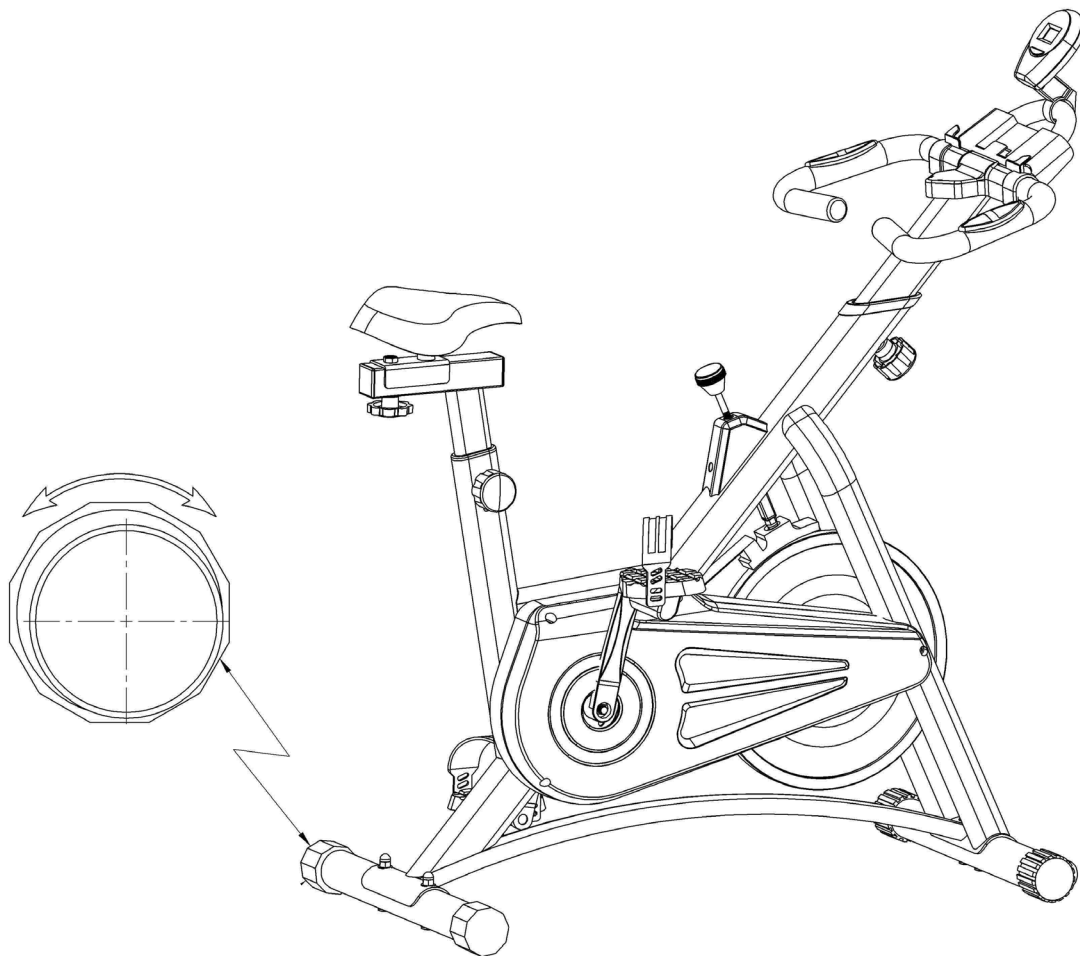


El soporte del monitor (10) se tira y se fija en el marco del manillar (6) con el tornillo autorroscante (22) y se aprieta con la llave hexagonal interior (24).

El monitor (9) se monta en el soporte del monitor (10). Inserte el cable de señal (23) en el orificio del sensor situado en la parte posterior del monitor (9). Inserte el cable de impulsos (27) en el orificio del sensor de la parte posterior del monitor (9).

Instale el soporte del teléfono móvil (26) en el marco del manillar (6).

## PASO 7



Si ve que la bicicleta no es estable en el suelo, gire los 2 reposapiés de izquierda a derecha para ajustarla suavemente.

## 4. FUNCIONES DE LA PANTALLA

**MODE:** Esta tecla te permite seleccionar y bloquear la función que desees.

Procedimientos de operación:

1. **Auto ON / OFF:** El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando recibe una señal de entrada del sensor de velocidad. El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe ninguna señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. **RESET:** El monitor puede ser reiniciado ya sea cambiando la batería o presionando la tecla modo durante 3 segundos.

3. **MODO:** Para elegir SCAN o LOCK si no desea el modo scan, pulse la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea que comience a parpadear.

4. FUNCIONES:

- **TIME (TIEMPO)** (00:00 - 99:59): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a TIME. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

- **SPEED (VELOCIDAD)** (0 - 99.9 ML/H): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará el trabajo total.

- **DISTANCE (DISTANCIA)** (0 - 99.99 ML): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Se mostrará la distancia o cada entrenamiento.

- **CALORIES (CALORÍAS)** (0.0 - 999.9 KCAL): Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance hasta CALORIES. Se mostrarán las calorías quemadas.

- **SCAN (ESCÁNER):** Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (repetición).

- **BATERÍA:** Este monitor utiliza dos pilas AAA de 1,5 V (no incluidas). Si no se visualiza correctamente el monitor, vuelva a instalar las pilas para obtener un buen resultado.

## 5. INSTRUCCIONES ENTRENAMIENTO

Para tener una vida saludable, además de la utilización del equipo para mejorar su condición física, también recomendamos llevar una alimentación variada.

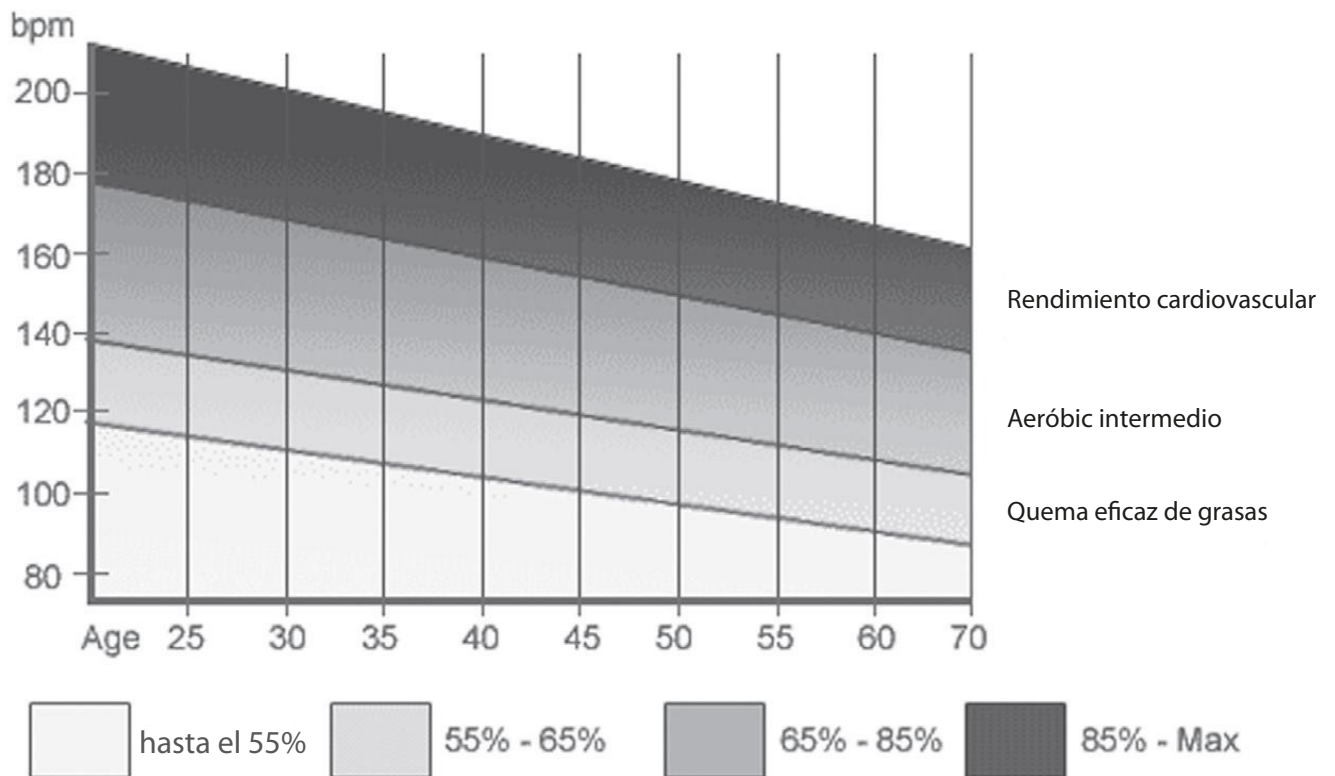
### A) Calentamiento antes del entrenamiento

Esta fase de ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo, los músculos para lograr una buena formación, al tiempo que reduce el riesgo de calambres o daño muscular durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, por favor, haga ejercicio de calentamiento de acuerdo con las siguientes recomendaciones de la formación, cada tramo se debe mantener durante unos 30 segundos, mientras que hace este ejercicio no extienda la intensidad, prevenir el daño muscular, una vez que los músculos están dañados, por favor, deje la práctica.



**B) Fase de entrenamiento**

Esta etapa es la fase de entrenamiento formal, después de un largo período de práctica puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. En el proceso de formación, la clave es hacer el entrenamiento de acuerdo con la condición de entrenamiento, y elegir la intensidad de entrenamiento razonable.





## IMPORTANT

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

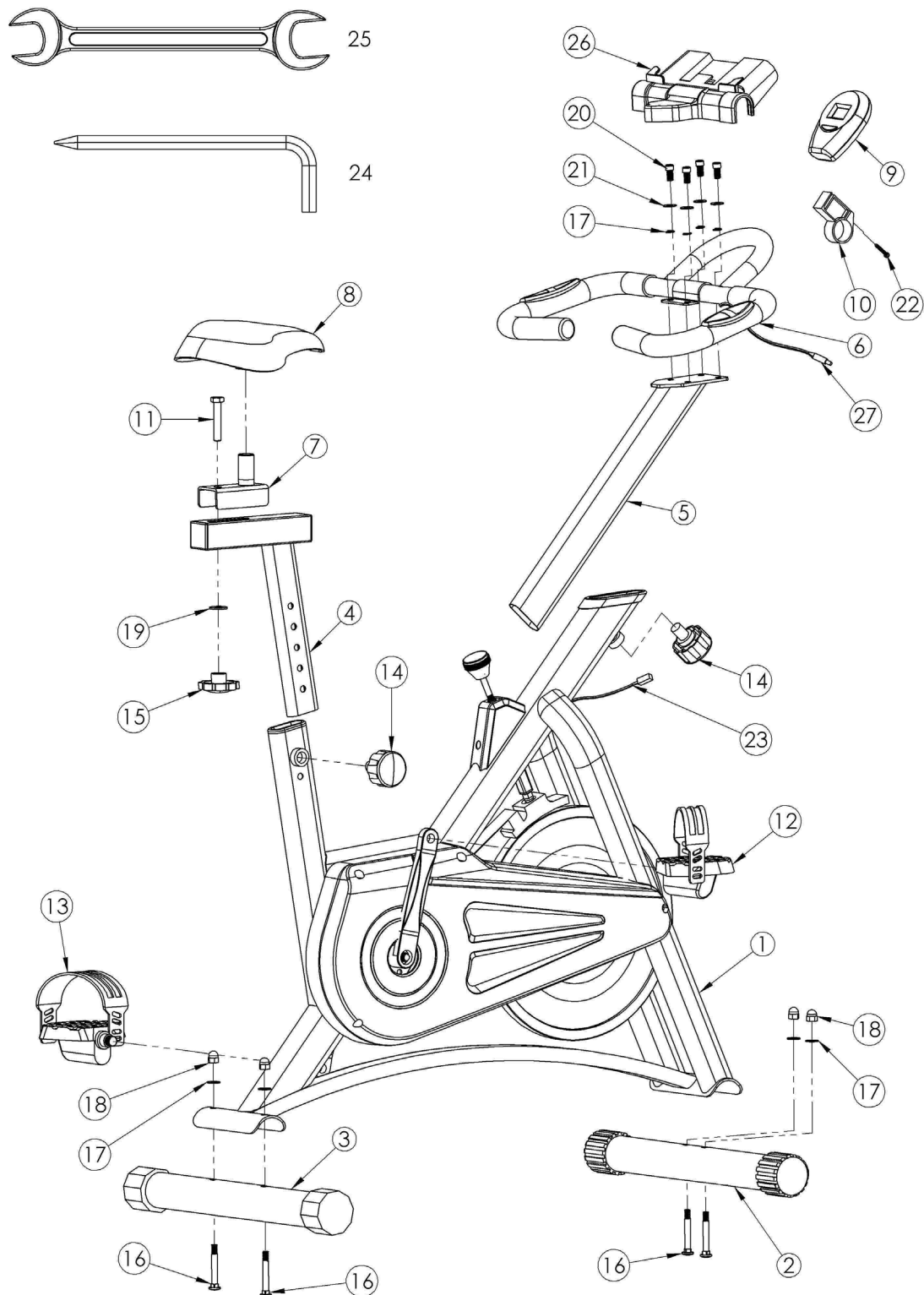
### 1. WARNINGS

1. **WARNING!** To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before operating the equipment.
2. **WARNING!** It is important to read this manual in its entirety before mounting and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is correctly assembled, maintained and operated. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and cautions.
3. **WARNING!** Before beginning any exercise programme, you should consult your physician to determine if you have any physical or health conditions that may pose a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
4. **WARNING!** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can be detrimental to your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling dizzy, lightheaded, lightheadedness or nausea. If you experience any of these symptoms, consult your doctor before continuing your exercise programme.
5. **WARNING!** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
6. **WARNING!** Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective floor covering or carpet. For safety, the equipment must have at least 0.6 metres of free space around it.
7. **WARNING!** Before using the equipment, check that the nuts and bolts are tightened securely.
8. **WARNING!** The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear.
9. **WARNING!** Always use the equipment as instructed. If you find any defective components while assembling or servicing the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. **WARNING!** Wear appropriate clothing while using the equipment. Avoid wearing loose-fitting clothing that may become entangled in the equipment or that may restrict or impede movement.
11. **WARNING!** The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5. Suitable for domestic use only.
12. **WARNING!** Maximum user weight 120 kg.
13. **WARNING!** This equipment is not suitable for high precision applications.

14. **WARNING!** The braking system in this equipment is not relevant.

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

## 2. PARTS LIST

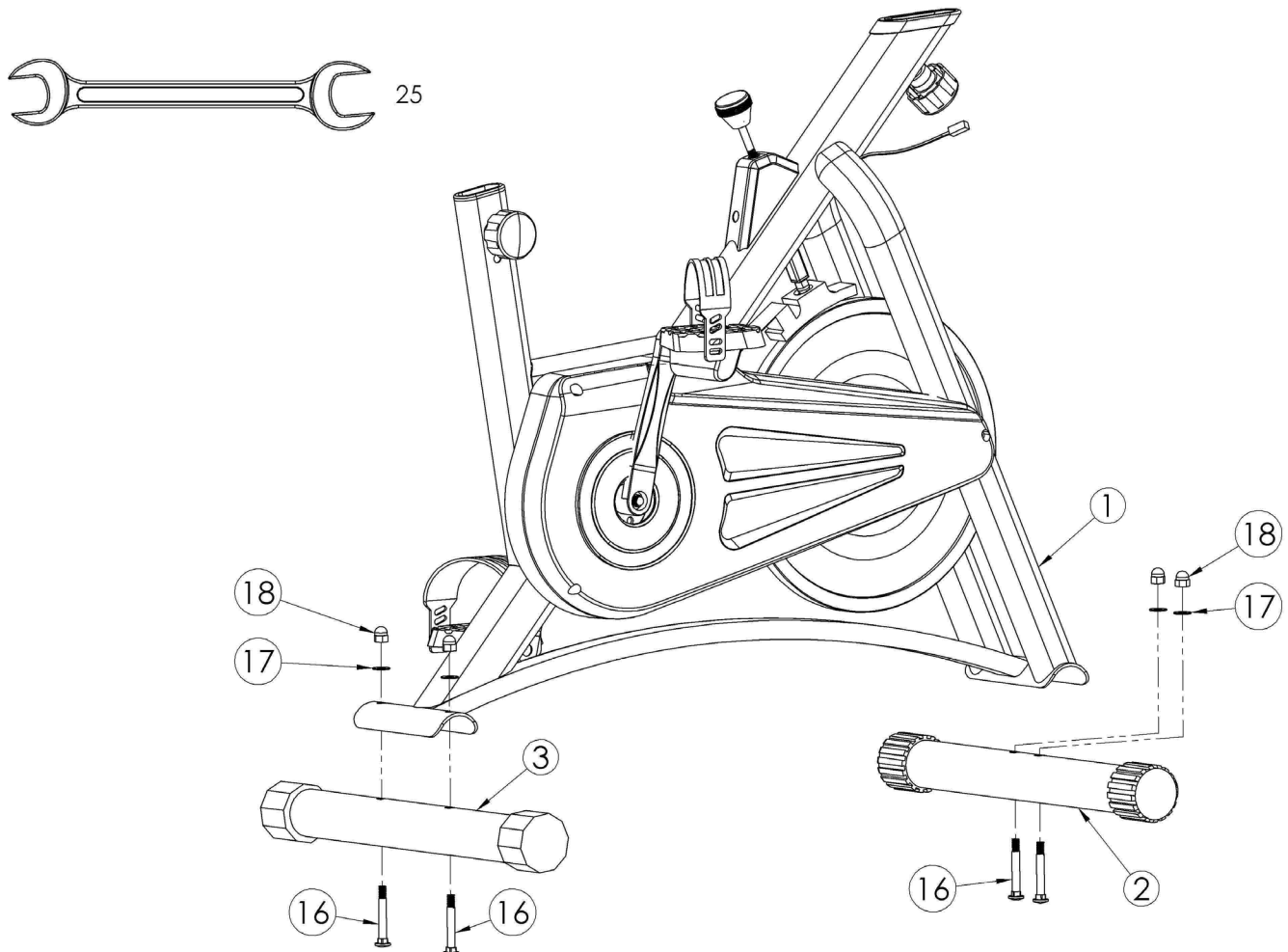


NO.	NAME	SIZE	QUANT.	NO.	NAME	SIZE	QUANT.
1	Main body	Assembly	1	15	Adjusting nut	M10	1
2	Front stabiliser	Assembly	1	16	Carriage bolts	M8x60	4
3	Rear stabiliser	Assembly	1	17	Flat washer	Ø8.5	8
4	Saddle post	Assembly	1	18	Locking nut	M8	4
5	Handlebar post	Assembly	1	19	Flat washer	Ø10.5	1
6	Handlebar frame	Assembly	1	20	Button head screw	M8x16	4
7	Saddle adjustment frame	Assembly	1	21	Spring washer	Ø8.5	4
8	Saddle	Spring-loaded	1	22	Self-tapping screw	ST4X15	1
9	Monitor	Square	1	23	Signal cable		1
10	Monitor bracket	Suitable for pipe Ø25	1	24	Hexagon socket spanner	6mm	1
11	Bolt six angles	M10X55	1	25	Spanner	13-15	1
12	Right pedal	R	1	26	Mobile phone holder		1
13	Left pedal	L	1	27	Impulse cable		1
14	Adjustment knob	M16	2				



### 3. PRODUCT ASSEMBLY

#### STEP 1

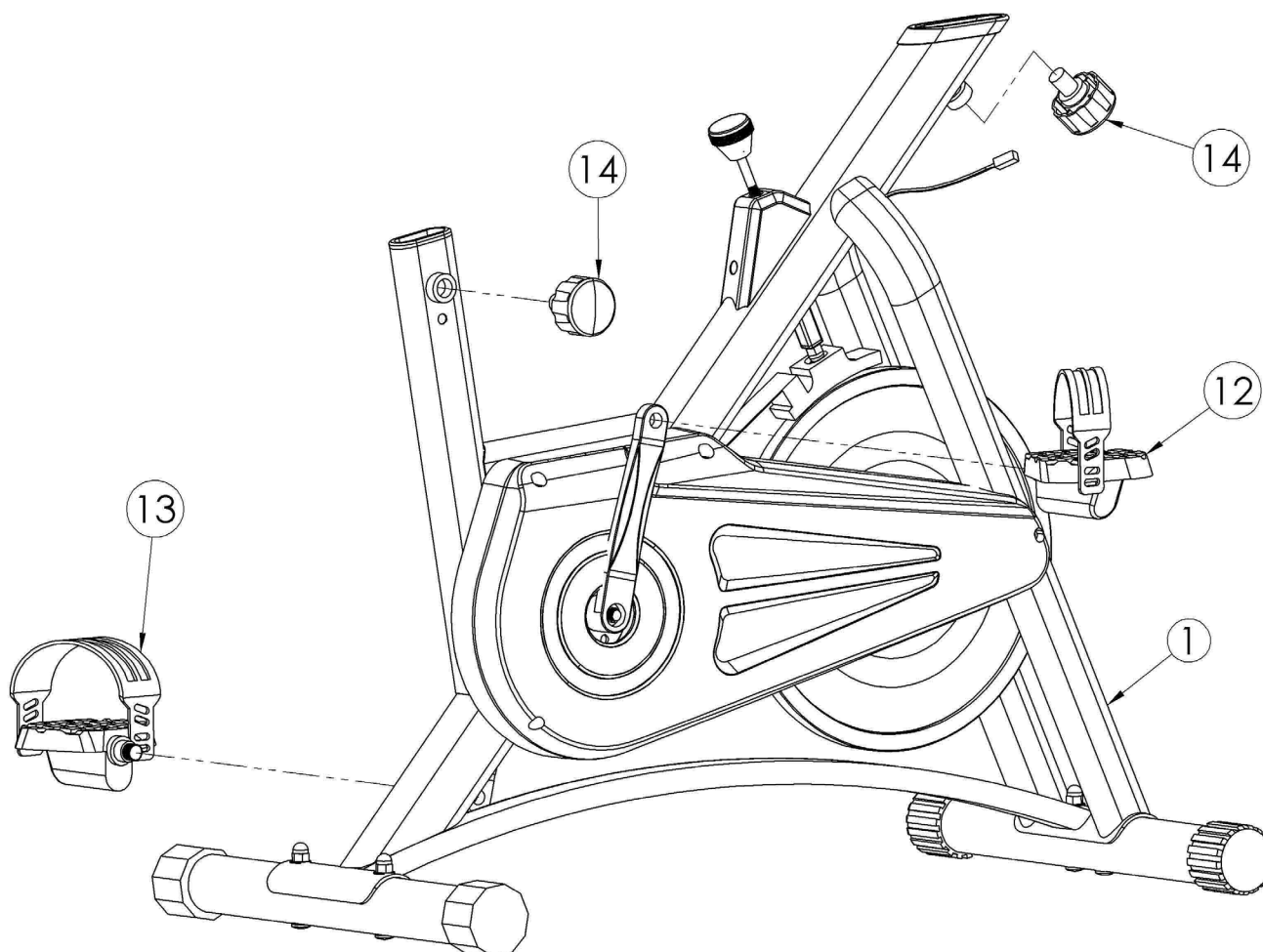


The front stabiliser (2) is fixed to the main body (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and lock nuts (18), and secured with a spanner (25). Note: the front stabiliser movement wheels (2) are forward, as shown in the picture.

Similarly, the rear stabiliser (3) is attached to the main body (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and lock nuts (18), and secured with a spanner (25).

**Attention:** The movable wheels on both sides of the front stabiliser (2) can move the machine over a short distance.

## STEP 2

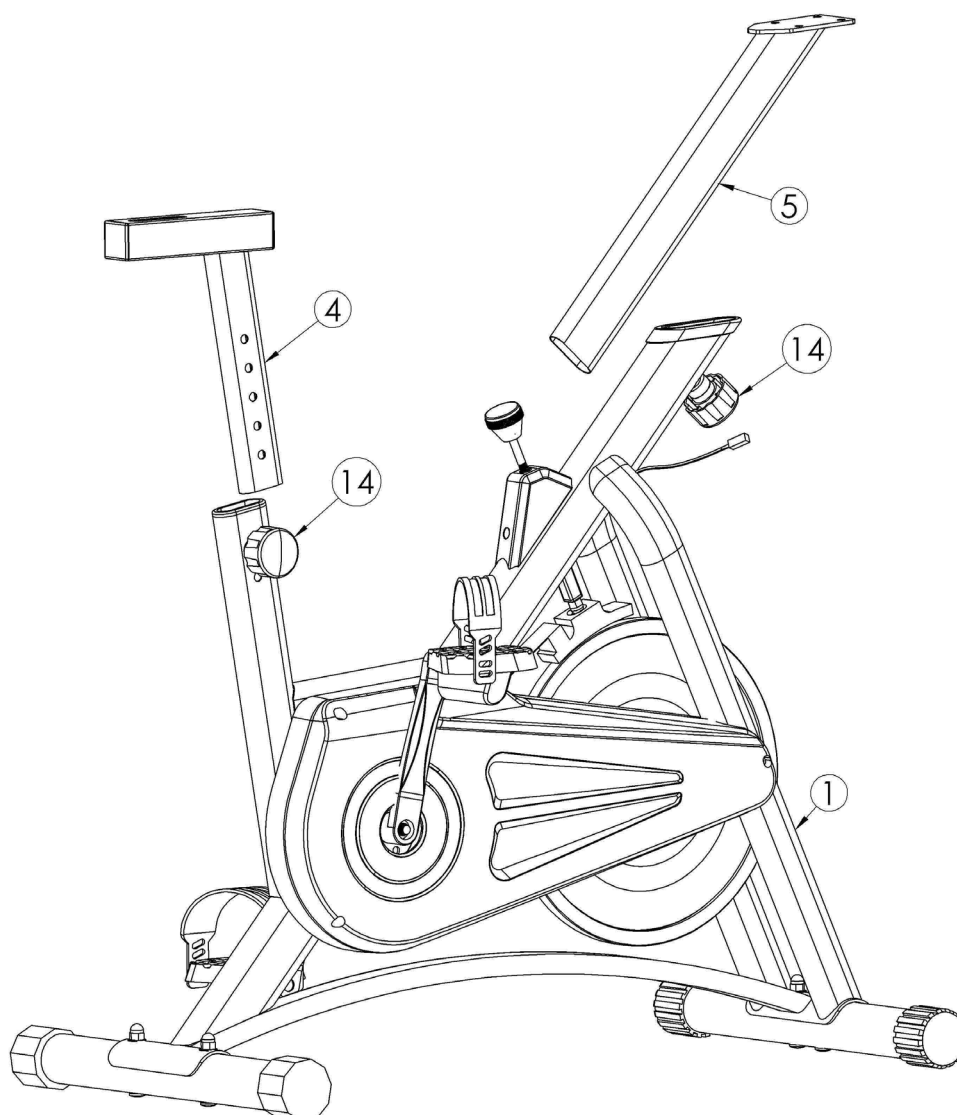


Install the right pedal (12) with the R mark on the main body (1) and secure it with a spanner (25). Note: Tighten it clockwise.

Similarly, install the left pedal (13) with the L mark on the main body (1) and secure it with a spanner (25). Note: Tighten counterclockwise.

The adjustment knobs (14) are installed on the front and rear of the main body (1) respectively. Note: It is not necessary to tighten at this time.

## STEP 3

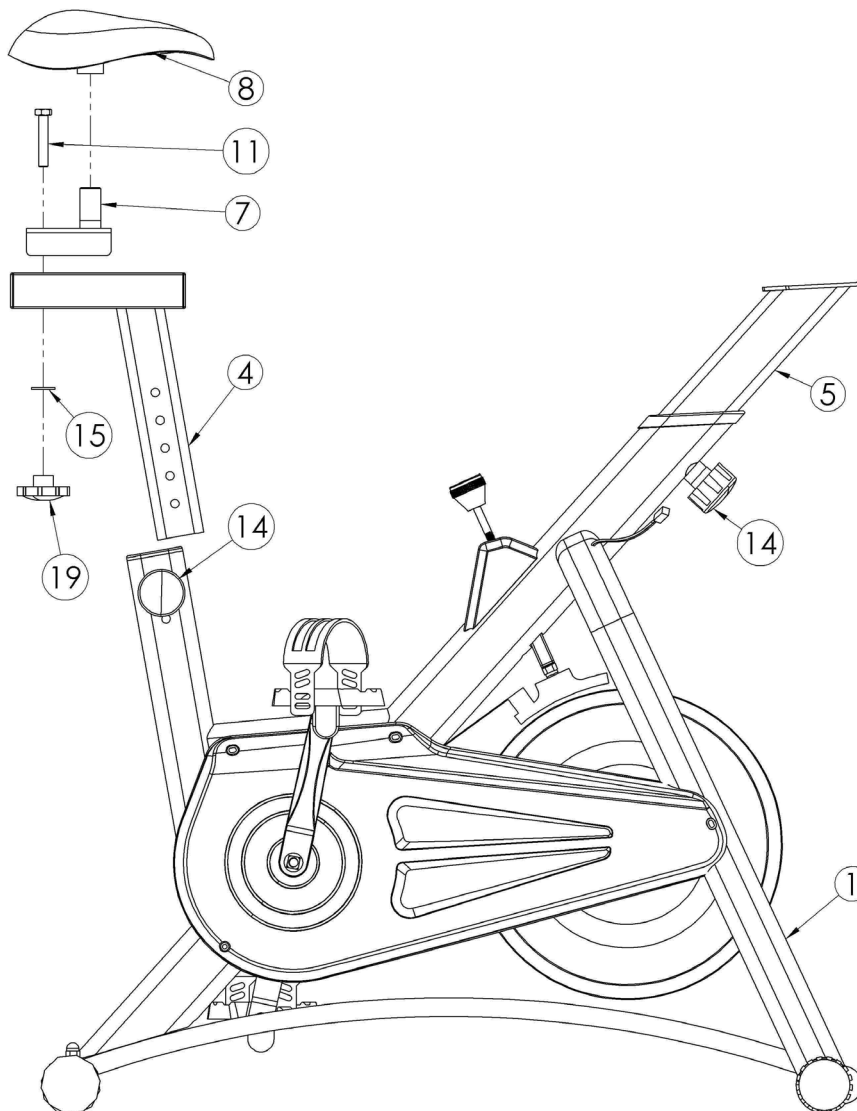


The saddle post (4) is inserted into the main body (1), and the adjustment knob (14) is pulled out so that the adjustment knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the saddle post (4).

Similarly, the handlebar post (5) is inserted into the main body (1), and the adjustment knob (14) is pulled out so that it is automatically inserted into the corresponding hole of the handlebar post (5).

Note: Pull the adjustment knob (14) to adjust the height of the saddle post (4) or handlebar post (5). After adjustment, it is necessary to tighten the adjustment knobs (14).

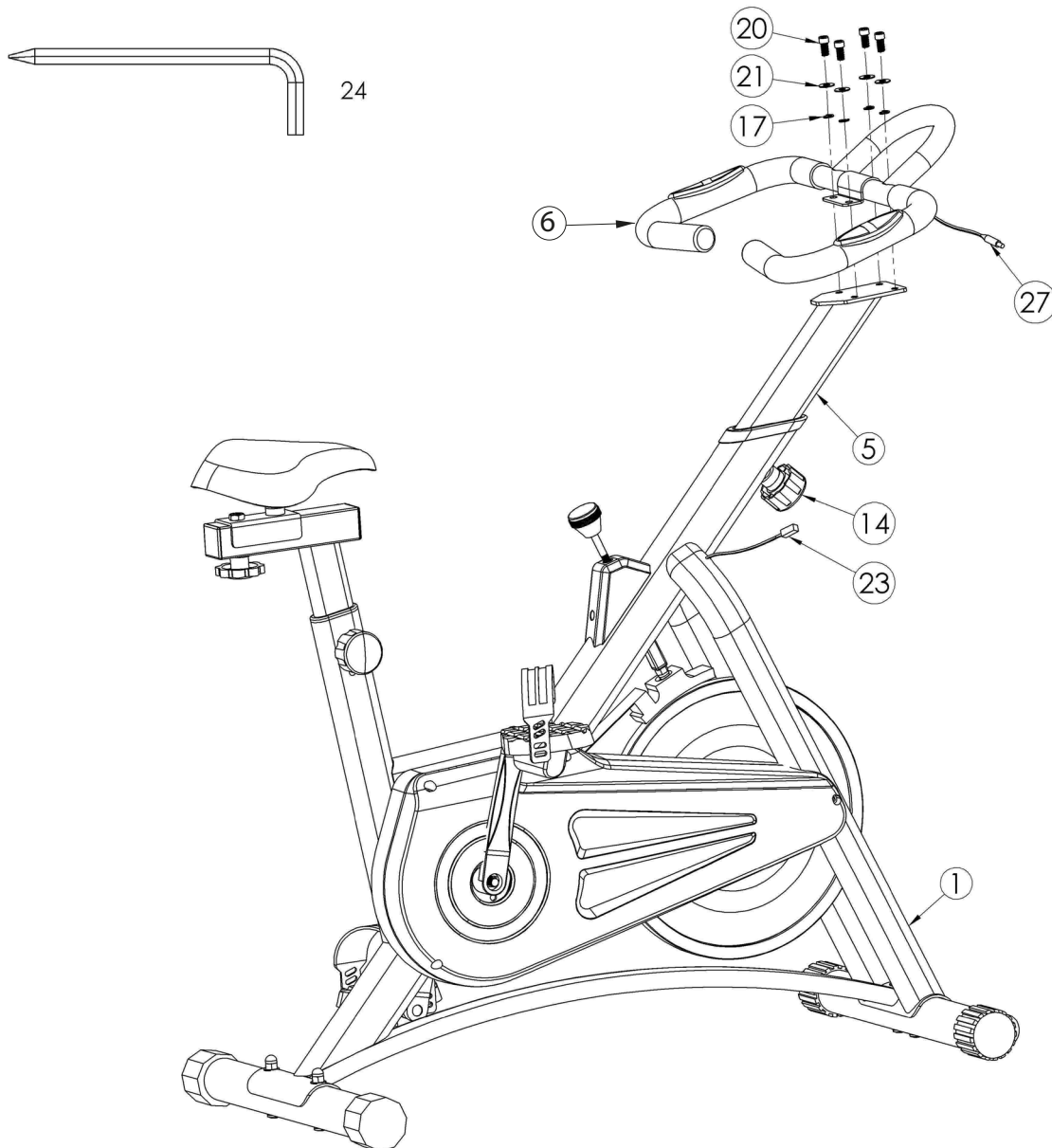
## STEP 4



The saddle adjustment frame (7) is installed on the saddle post (4) and secured with the flat washer (19), six corner bolt (11) and an adjusting nut (15). The saddle (8) is then placed on the saddle adjustment frame (7), secured and tightened with the spanner (25).

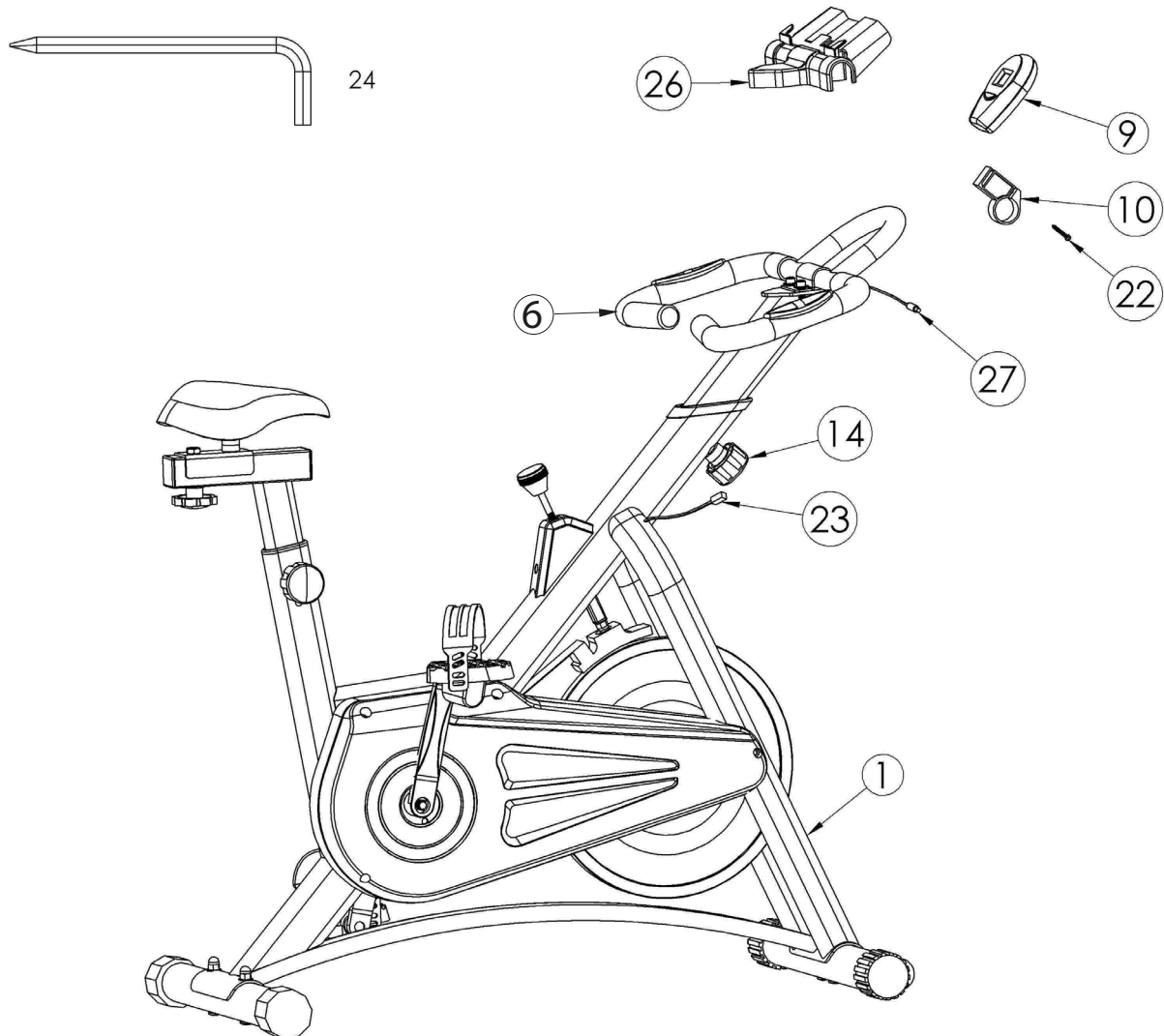
Note: By loosening the adjusting nut (15) the position of the saddle adjustment frame (7) can be adjusted before and after adjusting to the corresponding position, it is necessary to tighten the adjusting nut (15).

## STEP 5



The handlebar frame (6) is attached to the handlebar post (5) with flat washers (17), spring washers (21) and button head screws (20), and tightened with a hexagon socket spanner (24).

## STEP 6

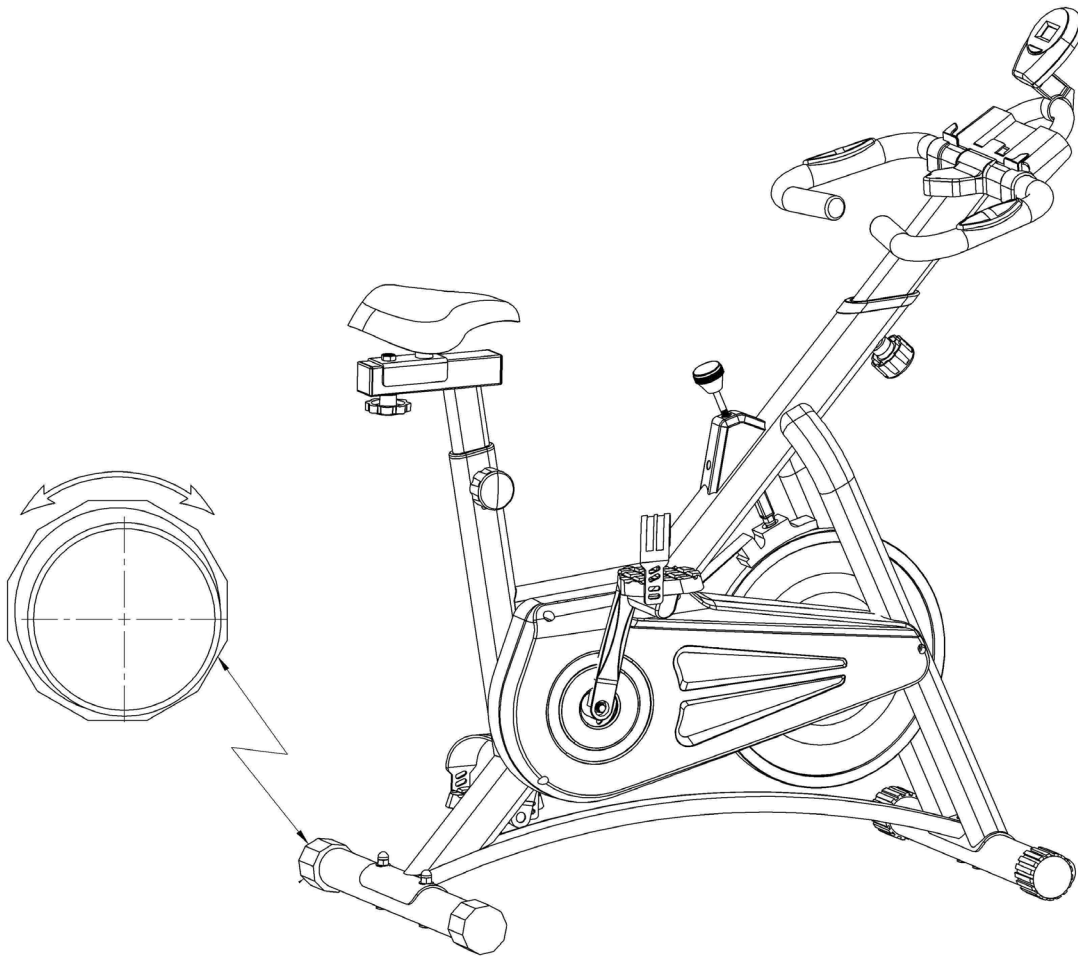


The monitor bracket (10) is pulled and fixed to the handlebar frame (6) with the self-tapping screw (22) and tightened with the hexagon socket spanner (24).

The monitor (9) is mounted on the monitor bracket (10). Insert the signal cable (23) into the sensor hole on the back of the monitor (9). Insert the pulse cable (27) into the sensor hole on the back of the monitor (9).

Fit the mobile phone holder (26) to the handlebar frame (6).

## STEP 7



If you find that the bike is not stable on the ground, turn the 2 footrests from left to right to adjust it gently.

## 4. DISPLAY FUNCTIONS

**MODE:** This key allows you to select and lock the function of your choice.

Operating procedures:

1. **Auto ON / OFF:** The system turns on when any key is pressed or when it receives an input signal from the speed sensor. The system turns off automatically when no signal is received from the sensor or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2. **RESET:** The monitor can be reset either by changing the battery or by pressing the mode key for 3 seconds.

3. **MODO:** To choose SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer of the function you want starts flashing.

4. **FUNCTIONS:**

- **TIME** (00:00 - 99:59): Press the MODE key until the pointer advances to TIME. The total working time will be displayed.

- **SPEED** (0 - 99.9 ML/H): Press the MODE key until the pointer advances to SPEED. The total job will be displayed.

- **DISTANCE** (0 - 99.99 ML): Press the MODE key until the pointer advances to DISTANCE. The distance or each workout will be displayed.

- **CALORIES** (0.0 - 999.9 KCAL): Press the MODE key until the pointer advances to CALORIES. The calories burned will be displayed.

- **SCAN:** Automatic display of the following functions in the order shown: TIME- SPEED- DISTANCE- PULSE- CALORIES (repetition).

- **BATTERY:** This monitor uses two 1.5 V AAA batteries (not included). If it does not display correctly on the monitor, reinstall the batteries to obtain a good result.

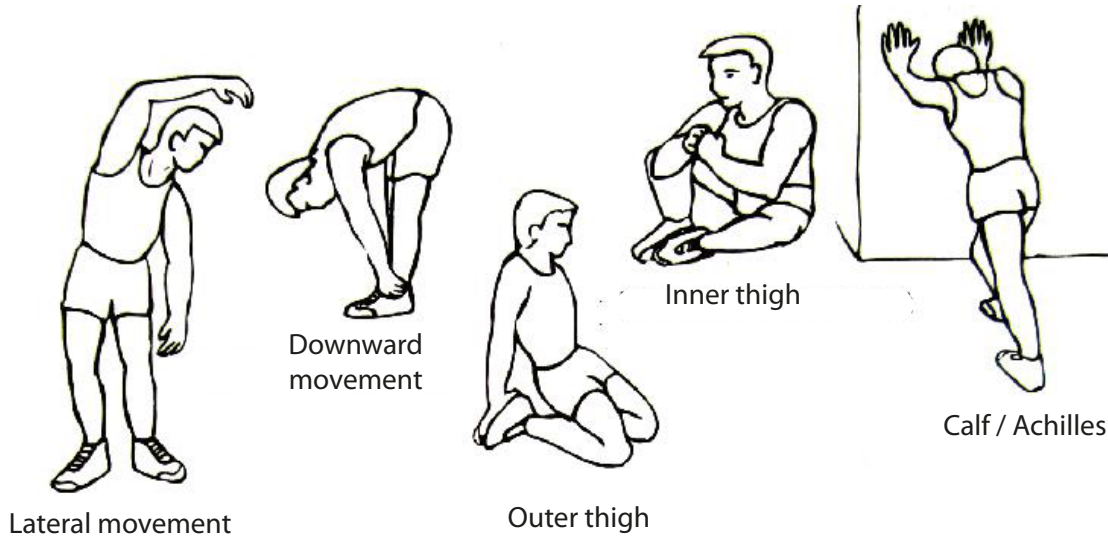
## 5. TRAINING INSTRUCTIONS

For a healthy lifestyle, in addition to using the equipment to improve your fitness, we also recommend eating a varied diet.

### A) Warming up before training

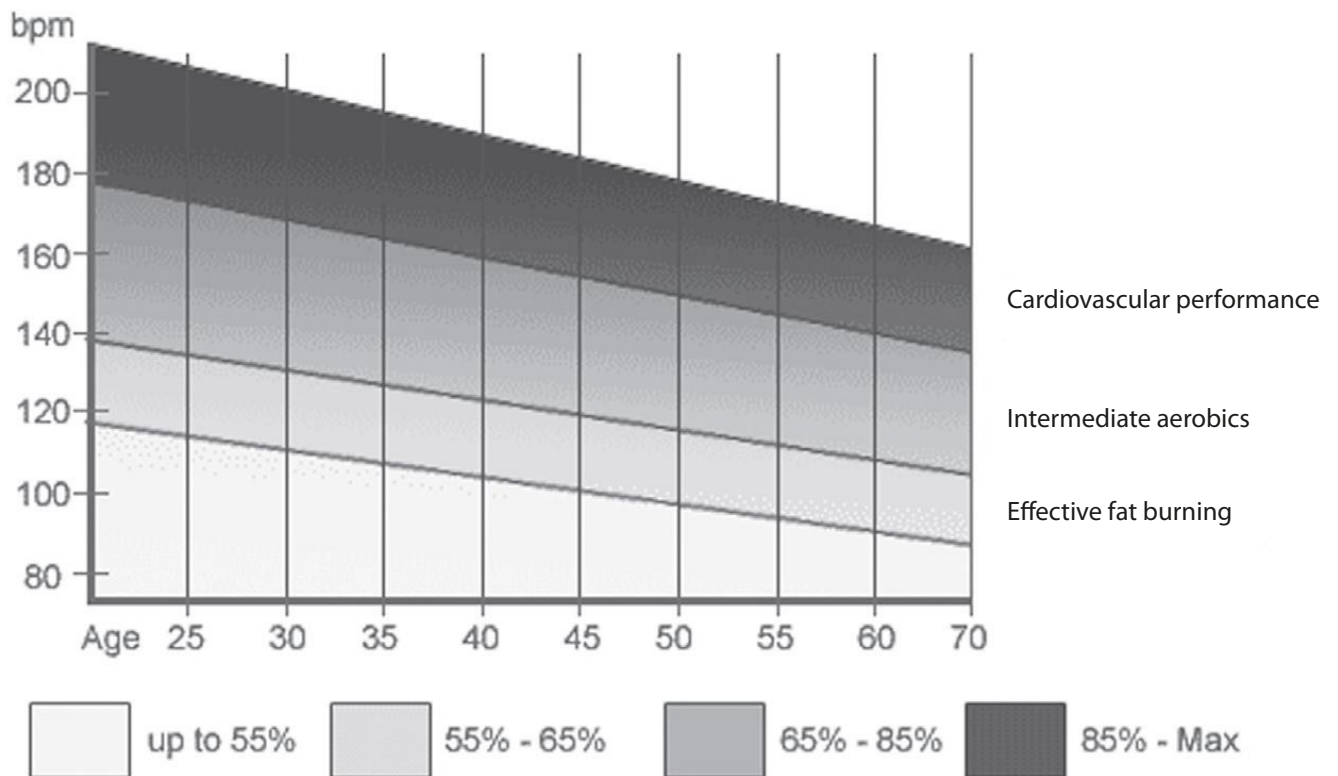
This warm-up exercise phase can improve the body's blood circulation, muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each workout please do warm-up exercise according to the following training recommendations, each stretch should be held for about 30 seconds, while doing this exercise does not extend the intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.





**B) Training phase**

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and choose the reasonable training intensity.





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

 Made in P.R.C



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.  
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,  
Zhejiang, China  
[rebecca.zhang@todocn.net](mailto:rebecca.zhang@todocn.net)



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