

minimbike | MANUAL DE USO



Te damos la bienvenida a minimfit

Desde minimfit queremos agradecerte la compra de la minimbike y darte la enhorabuena porque acabas de empezar a formar parte de nuestra comunidad de minimfitters. Todo el equipo que formamos minimfit estamos a tu disposición en todo momento y haremos que tu experiencia con la minimbike sea inmejorable

A través de nuestra app, web y redes sociales, encontrarás información acerca de cuáles son los ejercicios óptimos, las rutinas más demandadas, los mejores consejos nutricionales, tendencias y muchos trucos y planes

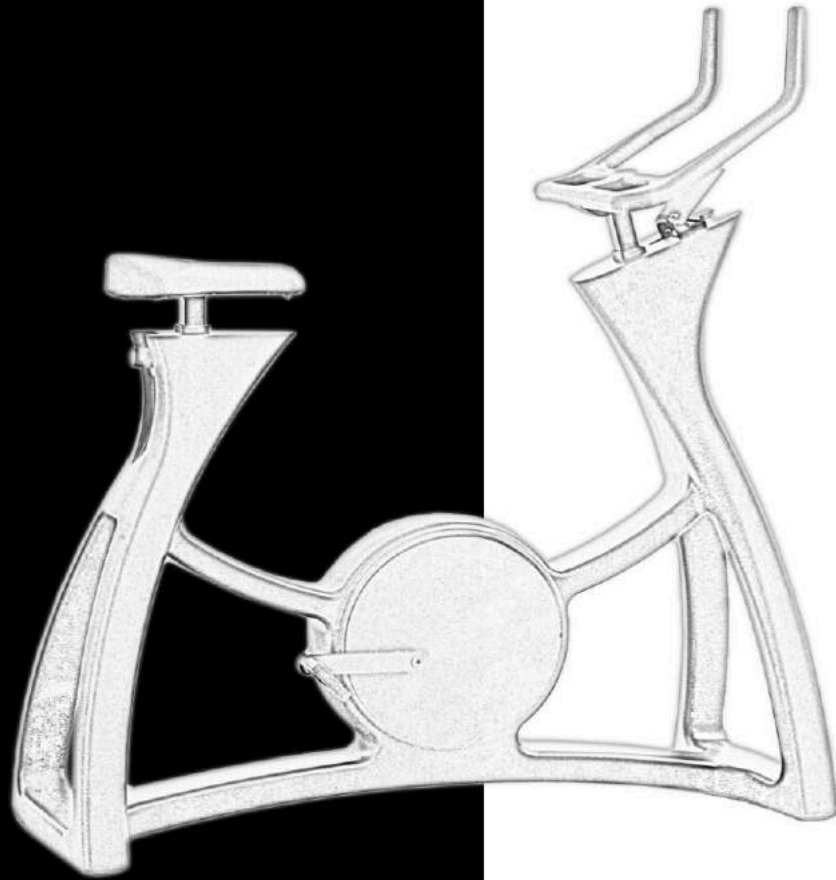
Lee detenidamente este manual de uso donde te explicamos las características técnicas de la minimbike, cómo desembalarla y colocarla en el espacio que quieras, cómo acceder a las rutinas de entrenamiento o cómo disfrutar del coach

Instrucciones importantes de uso

- Antes de usar la minimbike lee atentamente este manual de uso
- Guárdalo, ya que te puede servir en un futuro para consultar algo puntual
- Para evitar lesiones, la minimbike debe colocarse en un lugar uniforme y plano
- Recuerda que la minimbike debe sincronizarse a través del código QR que viene en la propia bicicleta
- Sigue las recomendaciones de colocación encima de la minimbike para realizar los ejercicios correctamente

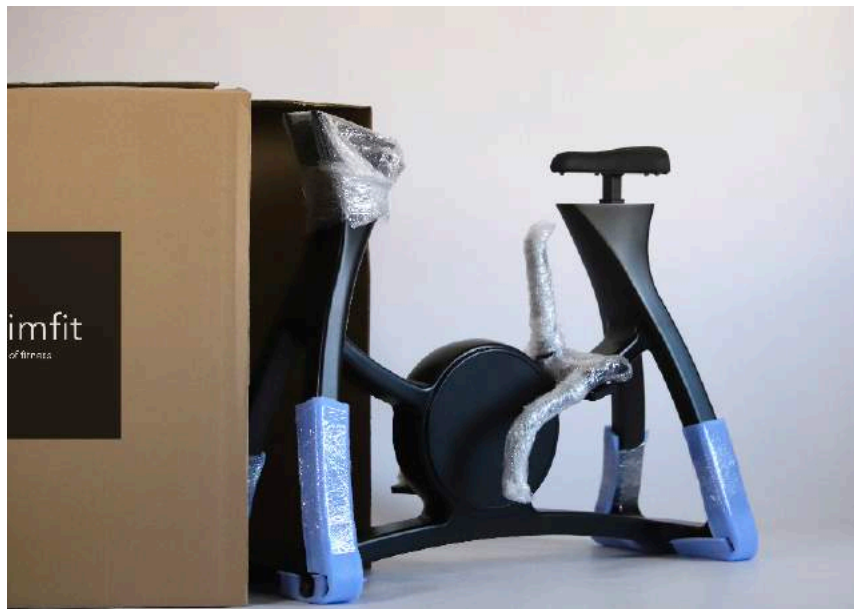


Características de la minimbike



- **Medidas:** 106cm largo x 47cm ancho x 121cm alto
- **Talla única:** con sillín y manillar regulables en altura
- **Ángulo de inclinación** de la tablet o smartphone ajustable para una mejor visibilidad
- **Volante de Inercia** de 10kg para una muy buena fluidez del pedaleo
- **10 niveles de resistencia**
- **Programas:** 10 programas para un entrenamiento específico y de alto rendimiento y opción de crear tus carreras personalizables
- **Resistencia magnética** de regulación automática o manual (evita el mantenimiento y minimiza el ruido)
- **Transmisión por correa** para un pedaleo silencioso
- Compatible con conexiones **bluetooth 4.1 o superior**
- **Sistema eléctrico autónomo:** genera la energía necesaria mediante el pedaleo y no necesita enchufarse a ningún cable de la red eléctrica
- **Peso máximo** del usuario recomendado 130kg
- **Ruedas de transporte** para facilitar el movimiento de tu bicicleta
- **Garantía 2 años** para piezas y componentes

Precauciones de desembalaje y ajustes de la minimbike



Instalación rápida y simple

Al desembalar la minimbike **no utilices ningún objeto punzante** (cúter, cuchillo...) ya que puede rayar la superficie de la estructura



Una vez hayas desembalado la minibike, debes ajustar la altura del sillín y manillar y reclinar correctamente el soporte donde irá colocado tu dispositivo móvil (tablet o smartphone)

Ajusta la altura del sillín

Es muy importante que coloques correctamente la altura del sillín, ya que si la altura no es la adecuada, puedes lesionarte

Ten en cuenta estas recomendaciones a la hora de ajustar el sillín de tu minibike:

1. Colócate de manera paralela a la minibike mirando hacia el manillar
2. Ajusta el sillín para que quede a la altura de tu cadera
3. Fija el sillín con la ayuda de la rueda que encontrarás detrás de éste

Recuerda: Para saber si la altura de tu sillín es la adecuada, pedalea hacia atrás y comprueba que tus rodillas se extienden completamente. En el caso de que al pedalear tus caderas se muevan de lado a lado, es que el sillín está demasiado alto para tu altura





Ajusta la altura del manillar

1. Con la ayuda de la rueda lateral, sube o baja el manillar hasta que logres una posición en la que te encuentres a gusto
2. La altura del manillar debe ser aquella que te permita tener el tronco alineado con el apoyo de los brazos

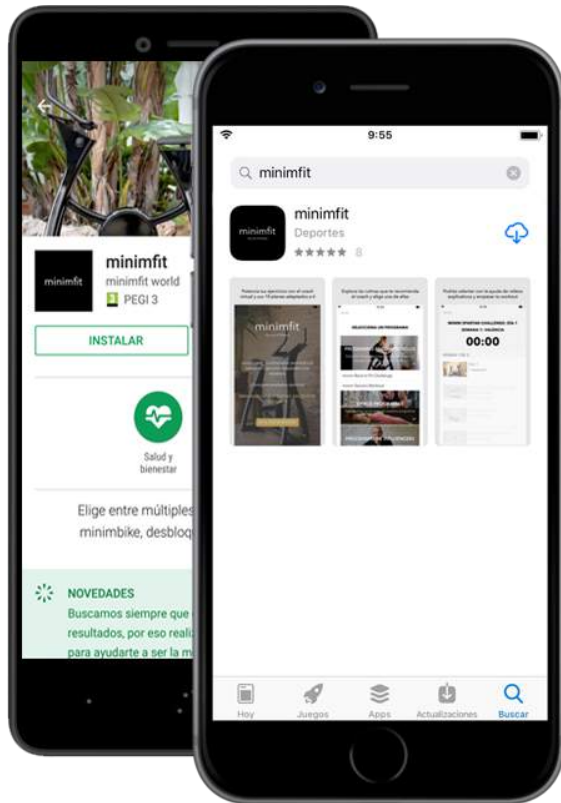
Recuerda: Antes de empezar un entrenamiento, comprueba que tus brazos están en una posición relajada con los codos flexionados ligeramente

Ajusta la posición del dispositivo móvil

Para obtener una mejor visibilidad de la pantalla de tu dispositivo móvil, inclina y ajusta el soporte destinado para tu smartphone o tablet



Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

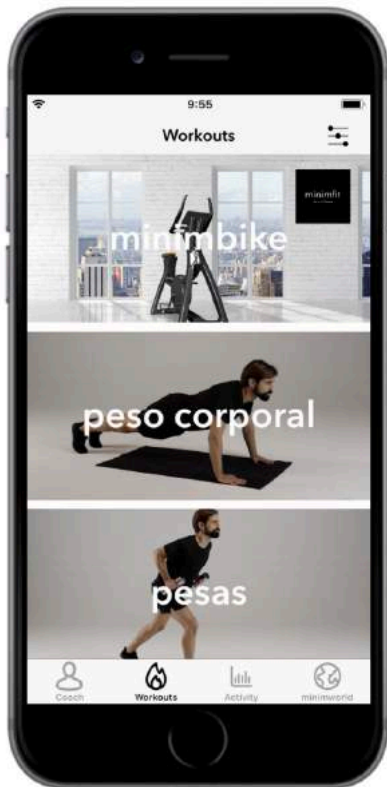


Explora la aplicación de minimfit y sácale el máximo rendimiento

Con la app de minimfit tendrás el control de tu minimbike en un solo clic. Podrás elegir entre múltiples ejercicios, desbloquear programas entrenando, acceder a planes de entrenamientos personalizados o seguir tus sesiones a través de gráficas

Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

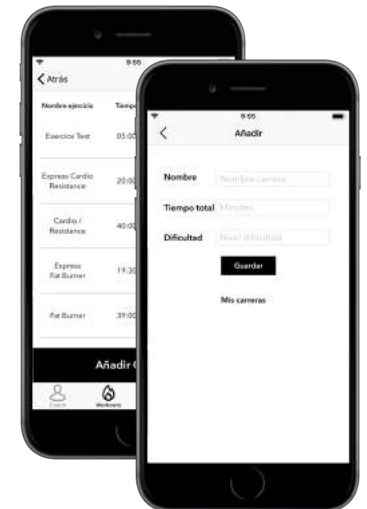
Workouts



Workouts

A través del apartado de **workouts**, accederás a 10 rutinas de ejercicios para tu minimbike y podrás completar tu entrenamiento con más de 80 ejercicios de pesas y con tu peso corporal. Todo ello con vídeos explicativos

Además, podrás crear tus propias carreras para la minimbike de forma ilimitada



Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

Workouts



Pasos a seguir para sincronizar la minimbike con tu dispositivo móvil

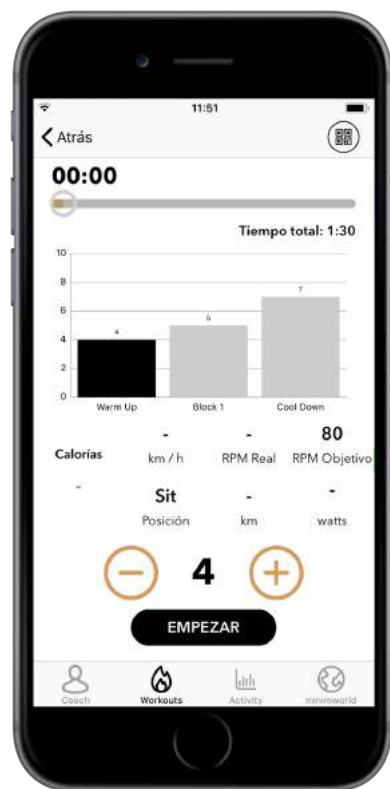
(Solo tendrás que realizar este paso la primera vez que uses tu minimbike)

- Enciende el bluetooth de tu dispositivo móvil
- Una vez selecciones “usar mi minimbike” en la app, comienza a pedalear para generar resistencia
- Pasados unos segundos, tendrás que escanear el código QR que se encuentra en la minimbike para completar la sincronización

Nota: En tu dispositivo móvil puedes tener sincronizadas varias minimbikes. Lo que debes tener en cuenta es que cuando uses por primera vez la minimbike, tienes que sincronizarla con tu tablet o smartpone a través del código QR

Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

Workouts



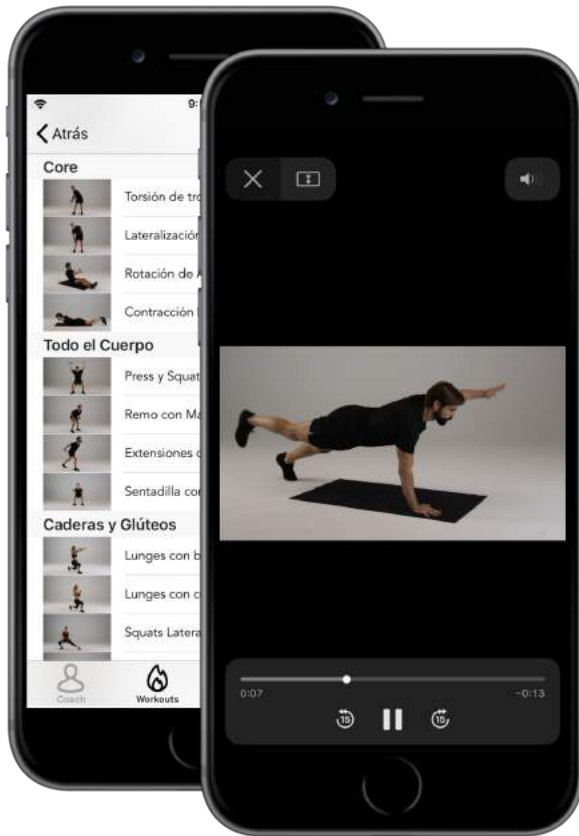
¡Empieza tu workout!

Una vez tengas tu minimbike sincronizada con tu dispositivo móvil (tablet o smartpone), podrás empezar a realizar el workout que quieras o incluso, añadir tus propias carreras

Mientras que estés realizando el ejercicio, podrás controlar la resistencia de la minimbike con los botones + y -, ver la duración e intensidad del ejercicio, las Kcal que consumes y los km/h y los RPM de tu pedaleo

Sincronización de la minimbike
con tu dispositivo móvil

Workouts



Más de 80 vídeos con entrenamientos complementarios

Cuando termines de realizar tu workout sobre la minimbike, podrás completar tu entrenamiento con ejercicios de pesas y con el peso de tu propio cuerpo. Tendrás acceso a más de 80 ejercicios, todos ellos con vídeo explicativos que te ayudarán a realizarlos correctamente

Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

Coach
Programas personalizados



Potencia tu entrenamiento con el entrenador personal virtual

Obtén grandes resultados con los 10 planes de ejercicios elaborados por nuestro entrenador personal virtual

Una vez hayas accedido al entrenador, **sigue los siguientes pasos:**

Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

Coach
Programas personalizados



1. Rellena tu perfil con tu altura, peso, edad y género



2. Para fijar tu objetivo, selecciona una de las cuatro opciones



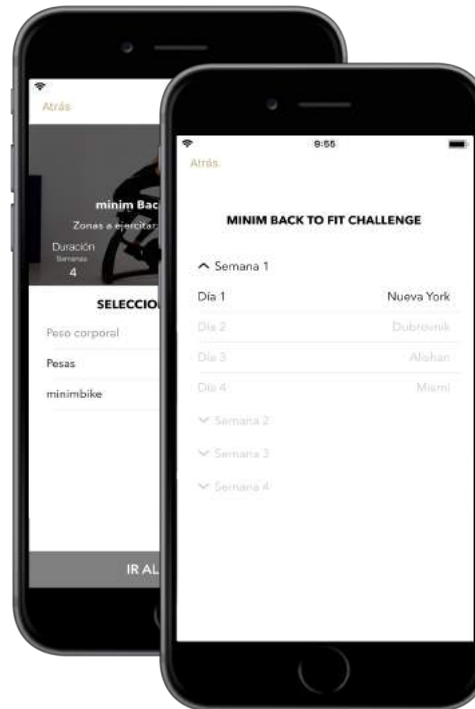
3. Haz una prueba fitness o indica cual es tu estado físico

Sincronización de la minimbike con tu dispositivo móvil

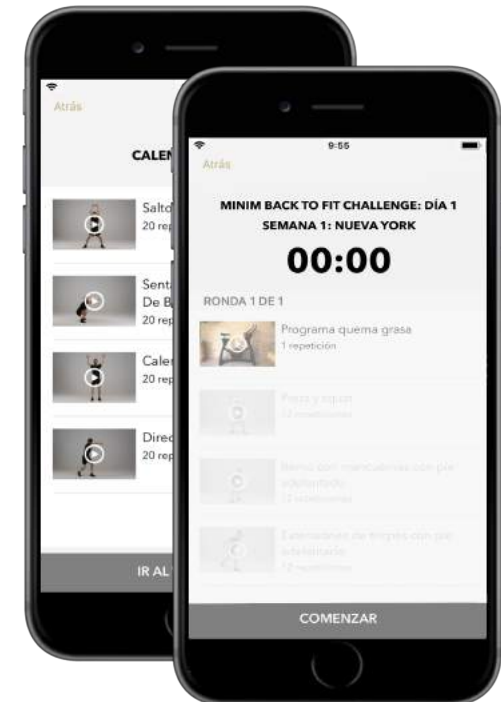
Coach
Programas personalizados



1. Explora los distintos programas que el coach te recomienda y elige el que mejor se adapte a ti



2. Revisa las partes del cuerpo que ejercitarás y la duración del workout y empieza tu plan de entrenamiento



3. Con la ayuda de los vídeos explicativos, haz un pequeño calentamiento antes de comenzar

Actividad y perfil



Activity

Haz seguimiento de tus entrenamientos, controla la evolución de tu peso y figura y optimiza tus resultados



minimworld

Descubre todo el universo minimworld con consejos sobre nutrición, fitness y lifestyle

Disfruta de la experiencia minimfit



- Elige una hora del día para hacer ejercicio
- Encuentra motivación y consejos en minimworld
- Sigue una alimentación sana y equilibrada
- Comparte tus entrenamientos en redes sociales
- Si tienes alguna duda o sugerencia, no dudes en ponerte en contacto con nosotros en el **633 733 214**

¡Síguenos en redes sociales!



minimfit

minimfit.com