

FITAGE



Bicicleta indoor 

MANUAL DEL USUARIO



Estimado cliente, por favor, lea estas instrucciones con mucho cuidado antes de usar este artículo. Encontrará información importante con respecto a la seguridad de su bicicleta.

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar u operar el equipo.

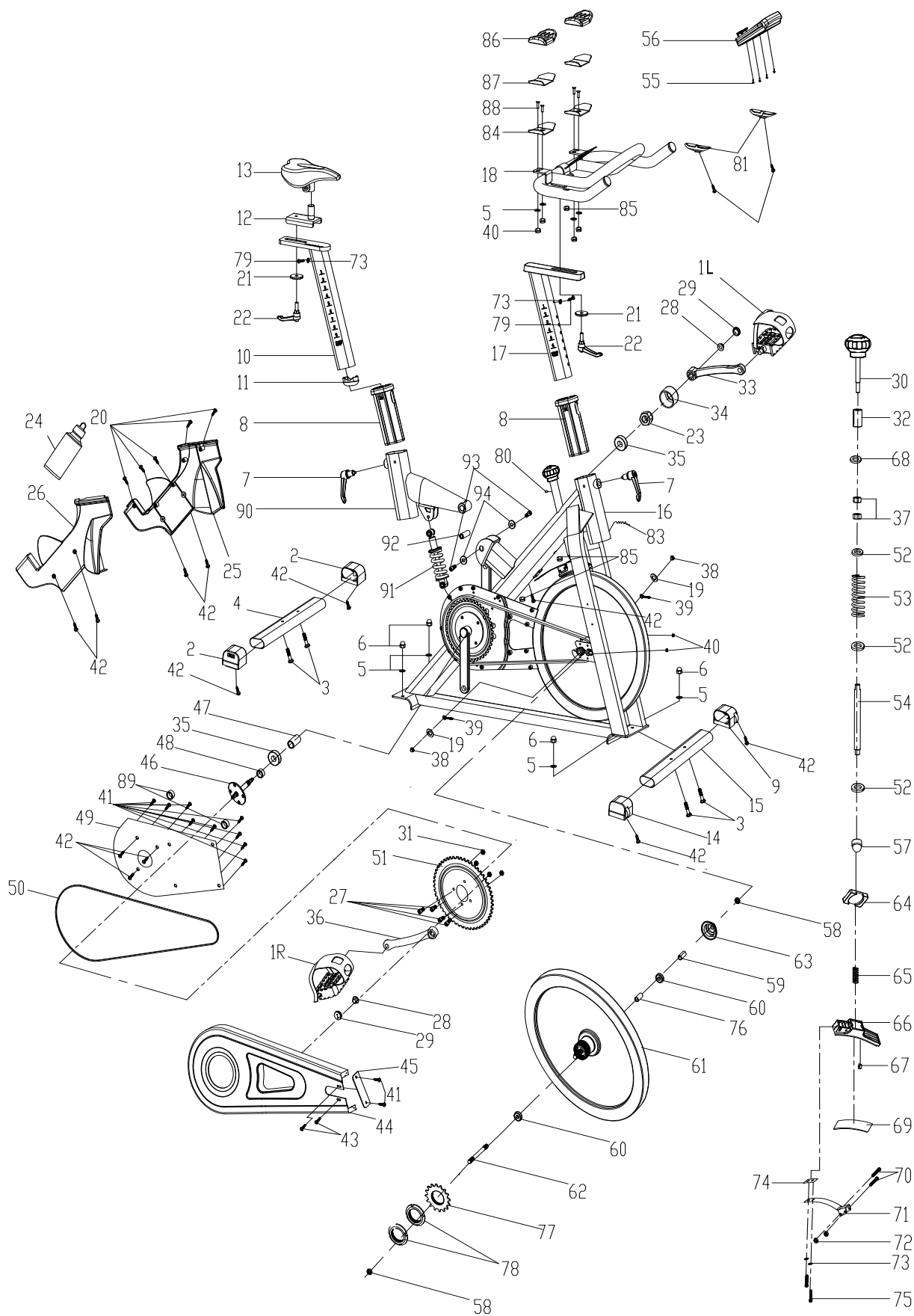
1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la bicicleta en todo momento.
2. Las personas discapacitadas no deben utilizar el equipo sin la presencia de un profesional de la salud calificado o un médico.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento por completo y consulte a un médico inmediatamente.
4. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros del equipo. NO coloque objetos afilados alrededor de la bicicleta.
5. Coloque la bicicleta sobre una superficie limpia y nivelada, lejos del agua y la humedad. Coloque una alfombrilla debajo del equipo para ayudar a mantenerlo estable y para proteger el piso.
6. Utilice la bicicleta sólo para su uso previsto como se describe en este manual. NO use ningún otro accesorio no recomendado por el fabricante.
7. Ensamble el equipo exactamente como muestran las descripciones del manual.
8. Verifique todos los pernos y otras conexiones antes de usar el equipo por primera vez y asegúrese de que estén en condiciones seguras.
9. Realice una inspección de rutina sobre el equipo. Ponga especial atención a los componentes que son los más susceptibles de desgaste, es decir, puntos de conexión y ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo solo puede mantenerse al hacerlo. Por favor, no use la bicicleta hasta que se haya reparado bien.
10. NUNCA opere la bicicleta si no está funcionando correctamente.
11. Este equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
12. No use artículos de limpieza abrasivos para limpiar el equipo. Elimine las gotas de sudor inmediatamente después de terminar cada entrenamiento.
13. Siempre use ropa de entrenamiento apropiada cuando haga ejercicio. También se requieren zapatos para correr o aeróbicos.
14. Antes de hacer ejercicio, haga siempre estiramientos primero.
15. La potencia del equipo aumenta al aumentar la velocidad. El equipo está equipado con una perilla ajustable que puede incrementar la resistencia.
16. El peso máximo del usuario es de **130 kg**.



Advertencia: antes de comenzar este programa o cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico antes. Esto es especialmente importante para individuos mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar la bicicleta.



DIAGRAMA DE DESGLOSE Y LISTA DE PARTES





LISTA DE PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Especificación
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	TAPA TRASERA 1	2	69*88*69
3	TORNILLO DEL CARRO	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	ESTABILIZADOR TRASERO	2	Soldado
5	ARANDELA PLANA	8	GB/T 95-2002 8
6	TUERCA DE CABEZA ABOVEDADA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	CIERRE ELÁSTICO CORTO IZQUIERDO	2	(M16*1.5)x20mm
8	MANGA PLÁSTICA 1	2	70*30*1.5
9	TAPA TRASERA DEL ESTABILIZADOR IZQUIERDO	2	69*97*69
10	ASIENTO VERTICAL FIJO	1	SOLDADO
11	TAPA TRASERA 2	1	70*30*1.5
12	ASIENTO FIJO	1	SOLDADO
13	ASIENTO	1	DD-6619
14	TAPA TRASERA DEL ESTABILIZADOR DERECHO	1	69*97*69
15	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	SOLDADO
16	MARCO PRINCIPAL	1	SOLDADO
17	POSTE DEL MANUBRIO	1	SOLDADO
18	MANUBRIO	1	SOLDADO
19	ARANDELA PLANA	2	GB/T 95-2002 12
20	TORNILLO 4	5	ST2.9*12
21	ARANDELA PLANA 1	2	φ45*φ10.5*4
22	PERILLA DE AJUSTE DE RESORTE	2	M10*25
23	TUERCA	1	M20*1.0
24	BOTELLA	1	500ml
25	PARRILLA IZQUIERDA	1	385*88*319
26	CUBIERTA DECORATIVA DE PARRILA DERECHA	1	385*97*319
27	TORNILLO	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	TUERCA DE FIJACIÓN	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	TAPA TRASERA DEL MANUBRIO	1	Ø23*7.5
30	BOTÓN	1	Ø60*113
31	TUERCA DE BLOQUEO	1	GB/T 889.1-2000 M8
32	ROSCA DE FIJACIÓN	1	φ20.5*34
33	MANUBRIO IZQUIERDO	1	170*27
34	CUBIERTA DE MANUBRIO	1	Ø56*28
35	COJÍN	2	6004Z2Z
36	MANUBRIO DERECHO	1	170*27
37	TUERCA	2	GB/T 41-2000 M10
38	TUERCA DE FIJACIÓN 2	2	GB/T 802/1988 M12x1.25 (H=16mm)
39	PERNO DE FIJACIÓN	2	M6*58
40	TUERCA	6	GB/T 889.1-2000 M6
41	TORNILLO 1	11	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	TORNILLO 2	12	GB/T 15856.1-2002 ST4.2*19
43	TORNILLO 3	2	GB/845-85 ST4.8*13



LISTA DE PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Especificación
44	CUBIERTA EXTERIOR DE LA CADENA	1	654*263*49 (507g)
45	CUBIERTA PEQUEÑA DE LA CADENA	1	108*37*3 (7g)
46	EJE	1	Ø20*162
47	TUBO LARGO DE FIJACIÓN	1	Ø25*Ø20.2*41.2
48	TUBO CORTO DE FIJACIÓN	1	Ø25*Ø20.5*12
49	CUBIERTA INTERIOR CADENA	1	451*260*2 (250g)
50	CADENA	1	P=12.7, 106
51	CADENA RUEDA	1	P=12.7, Z=52T
52	ARANDELA 2	3	φ20*φ14*2.0
53	RESORTE 1	1	φ1.5X62
54	BARRA ROSCADA	1	φ13.5*185
55	TORNILLO 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
56	COMPUTADORA	1	CJ-345
57	TUERCA ABOVEDADA	1	GB/T 802-1988 M10
58	TUERCA DE FIJACIÓN 2	2	M12X1.25 H=6
59	TUERCA DE FIJACIÓN	1	Ø16*Ø12.1*35
60	COJÍN	2	6001ZZ
61	VOLANTE	1	φ453*72 (22kg)
62	EJE DEL VOLANTE	1	Ø12*160
63	CUBIERTA DEL VOLANTE	1	φ59*35
64	CUBIERTA DEL RESORTE	1	32*23*2
65	RESORTE 3	1	φ2.2
66	MARCO PLÁSTICO	1	116*30*32
67	PLÁSTICO PEQUEÑO	1	Ø1.0X55
68	ARANDELA 2	1	14*9*14
69	BLOQUE DE MADERA	1	M10
70	TORNILLO 1	2	113*25*8
71	FRENTE DEL RESORTE	1	GB/T 5780-2000 M5*30
72	TUERCA DE SEGURIDAD	2	1.0
73	ARANDELA DE RESORTE 1	4	GB/T 889.1-2000 M5
74	ARANDELA	1	GB/T 859.1987 5
75	TORNILLO 2	2	35*20*2.0
76	TUBO DE FIJACIÓN	1	GB/T 5780-2000 M5*10
77	RUEDA DE LA CADENA	1	φ16*φ12.2*56.2
78	TUERCA DE SEGURIDAD	2	A7K-16 ½" ⅛" 16T (1.37")
79	TORNILLO 4	2	M33*1*4
80	TORNILLO 4	1	GB/845-85 ST4.8X13
81	PULSADOR	2	GB/T77-2007 M6*6
82	TORNILLO 5	2	
83	SENSOR	1	GB/845-85 ST4.2X25
84	LÁMINA DE APOYO	2	SR-202
85	ENCHUFE PLÁSTICO	3	110*60*2
86	STICKER	2	φ14*14
87	SOPORTE MANUAL	2	100*55



LISTA DE PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Especificación
88	TORNILLO	4	GB/T 70.3-2000 M6*18
89	MANGA AMPLIA	2	$\varphi 20 * \varphi 9 * 3$
90	MONTAJE DEL COJÍN DEL ASIENTO	1	SOLDADO
91	AMORTIGUADOR	1	160mm/1000
92	EJE ESTACIONARIO	1	$\varphi 15.7 * M10 * 48$
93	TORNILLO 2	2	GB/T 70.2-2000 m10*16
94	ARANDELA PLANA 4	2	$\varphi 25 * \varphi 10.5 * 3$



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

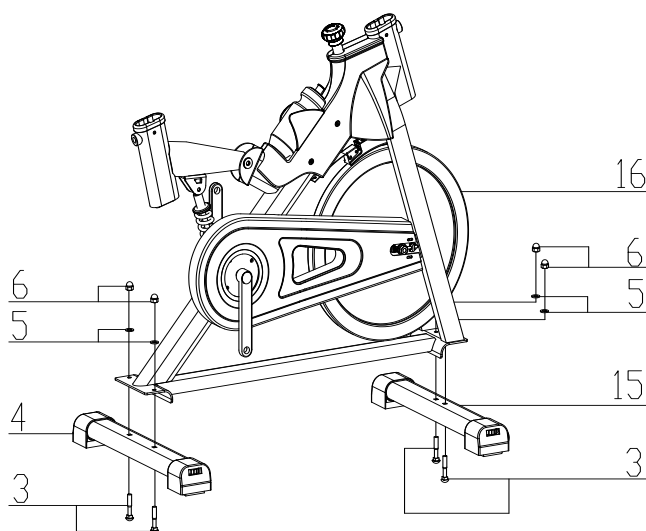
- A.** Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del equipo.
- B.** Use las herramientas proporcionadas para ensamblar.
- C.** Antes de armar compruebe si todas las piezas necesarias están disponibles. En las hojas previas encontrará un dibujo de despiece con todas las piezas individuales (marcadas con números) en las que consta cada elemento.

PASO 1

Fije el estabilizador delantero (15) al marco principal (16) usando dos juegos de arandelas planas de 10 (5), la tuerca abovedada M10 (6) y el tornillo de carro M10*55 (3).

Fije el estabilizador trasero (4) al marco principal (16) usando dos juegos de arandelas planas 10 (5), tuerca abovedada M10 (6) y tornillo de carro M10*55 (3).

Luego fije el portabotellas al marco principal con 2 tornillos PCS 3 (43).



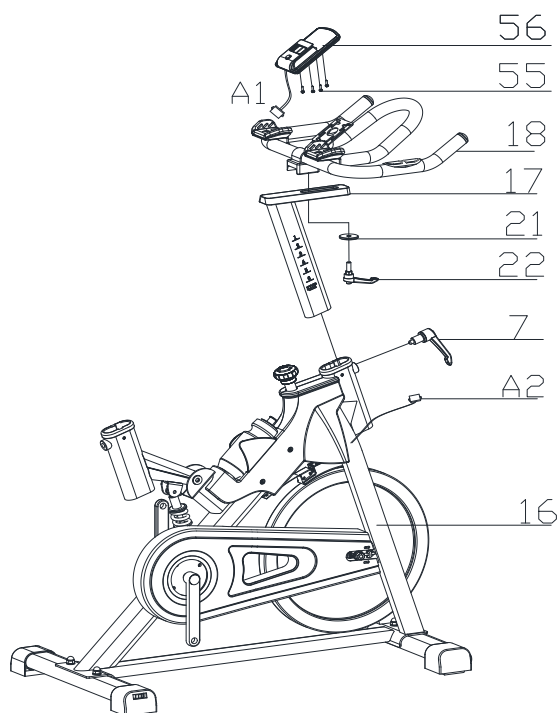
PASO 2

Deslice el poste del manubrio (17) dentro de la carcasa del poste del manubrio en el marco principal (16).

Deberá aflojar el cierre elástico (7) y tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada.

Luego fije el manubrio (18) con la arandela plana (21) y la perilla (22).

ATENCIÓN: DEBE FIJAR EL MANUBRIO BIEN





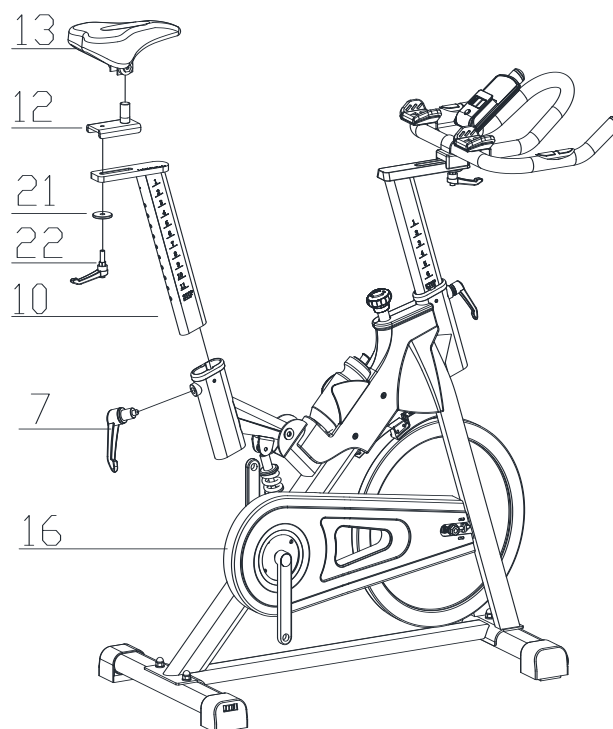
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 3

Instale la computadora (56) en el tubo de soporte del manubrio (18), conecte el cable del sensor (A1 y A2).

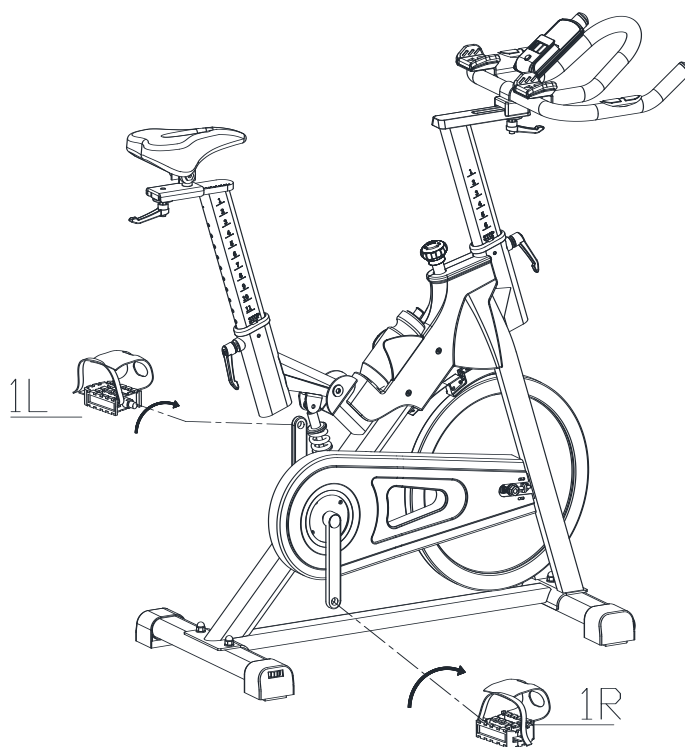
Deslice el asiento fijo vertical (10) dentro de la carcasa en el marco principal (16). Luego deslice el asiento fijo (12) en el asiento fijo vertical (10) y fíjelo con una arandela plana 1 (21) y la perilla (22). Deberá aflojar la sección estriada de la perilla (7) y tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada.

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



PASO 4

Los pedales (1 izquierdo y 1 derecho) están marcados como "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conéctelos a los brazos apropiados del manubrio. El brazo derecho está en el lado derecho de la bicicleta cuando usted se sienta en ella. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj.

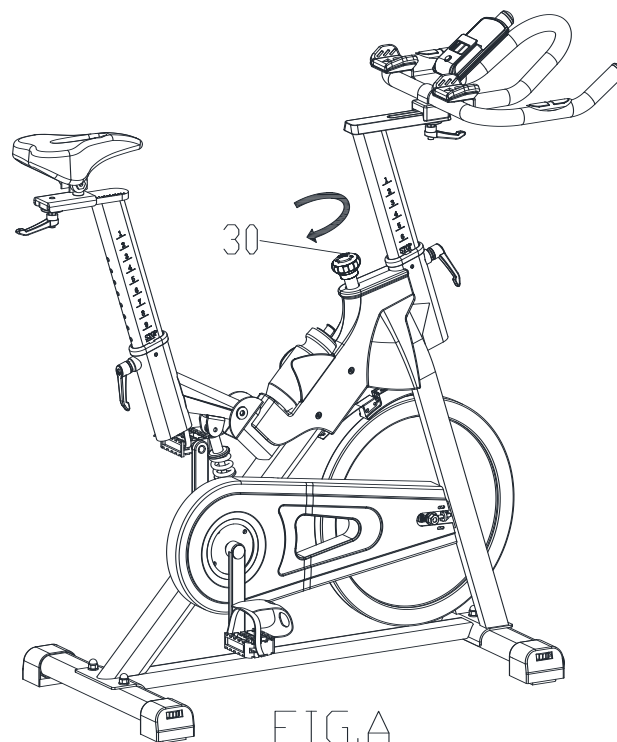




INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

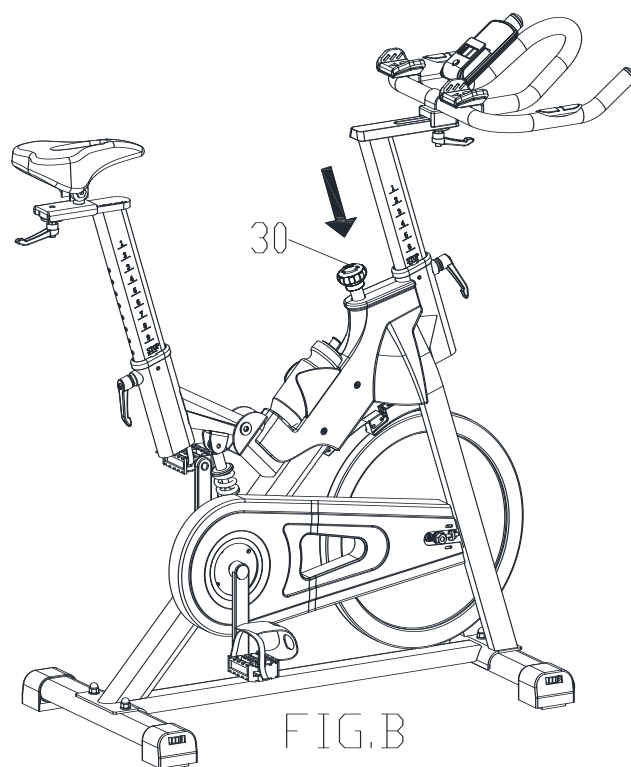
PASO 5

Ajuste de la tensión: aumentar o disminuir la tensión le permite agregar variedad a sus sesiones de entrenamiento ajustando el nivel de resistencia de la bicicleta. Para aumentar la tensión y aumentar la resistencia (lo que requiere más fuerza para pedalear), gire la perilla de control de tensión y freno de emergencia (30) hacia la derecha. Para disminuir la tensión y disminuir la resistencia (requiriendo menos fuerza para pedalear), gire la perilla de control de tensión y freno de emergencia (30) hacia la izquierda usando la función de freno de emergencia:



PASO 6

La misma perilla que le permite ajustar la tensión de la bicicleta también funciona como freno de emergencia. Utilice esta característica de seguridad en cualquier situación en la que necesite bajarse de la bicicleta y/o detener el volante de la bicicleta. Para usar la función de freno de emergencia en cualquier situación en la que la necesite, presione firmemente hacia abajo en la perilla de control de frenos y frenos de emergencia (30).





INSTRUCCIONES DEL MONITOR

BOTÓN DE FUNCIONES

MODE (MODO): Elija cada función presionando la tecla de modo, en el modo de escaneo, pulse la tecla de modo puede bloquear la función actual. Presione la tecla MODE y mantenga 2 segundos para restablecer todas las cifras de las funciones.

FUNCIONES

SCAN (ESCANEAR): La secuencia de visualización: TMR→SPD →DST→CAL
En el modo escaneo, presione la tecla mode para elegir otra función.
Explore automáticamente a través de cada modo en secuencia cada 6 segundos.

SPEED (Velocidad): Muestra la velocidad de entrenamiento actual, la máxima es 999.9KM/H

TIME (Tiempo): Acumula tiempo de entrenamiento desde 0:00 hasta 99:00

DIST (Distancia): Acumula distancia total desde 0.0 hasta 999.9 KM

CAL (Calorías): Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0.0 cal hasta el máximo 999.9 cal. Estos datos constituyen una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio que no se pueden utilizar en tratamiento médico.

PULSE (Pulso): Con la señal de pulso en durante 5 segundos, se muestra el pulso actual.

(SI TIENE) Con la señal de pulso en durante 5 segundos, se muestra el pulso actual.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

FITSHOW/KINOMAP/ZWIFT DESCARGA



FitSHOW



Kinomap



ZWIFT

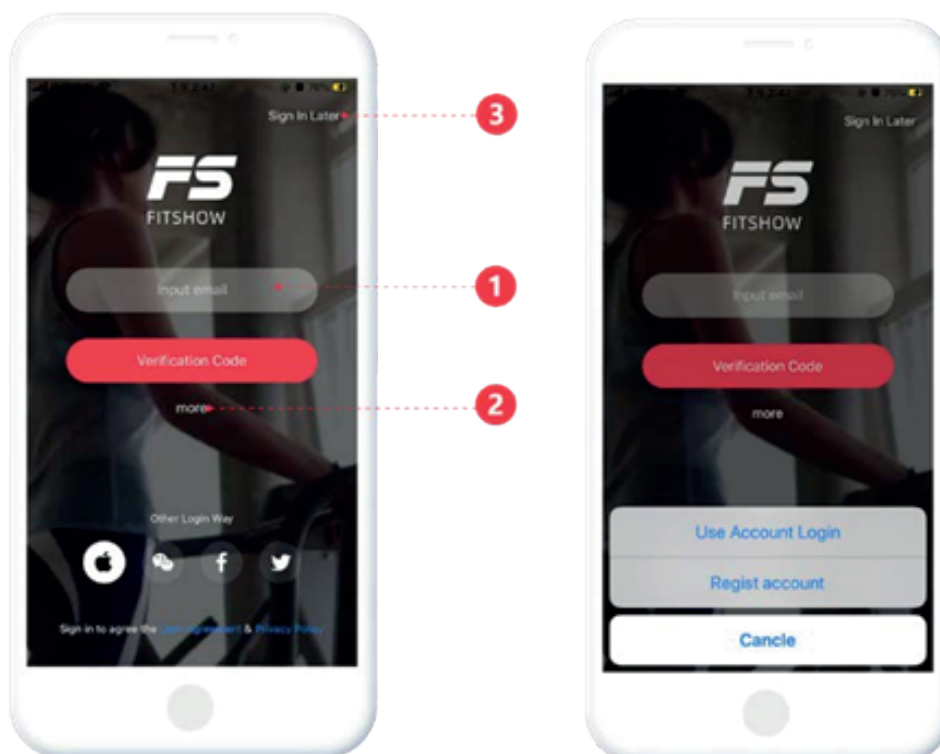
1. Escanee el código QR para descargar directo la App.
También puede obtenerlas y descargarlas desde su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.

OPERACIONES DE LA APP

2.1 REGISTRO Y ACCESO DEL USUARIO

Paso 1: Genere el código de verificación para iniciar sesión directamente

Paso 2: Haga click en 'More' -> Password Login para poner el usuario y contraseña si ya los tiene. Paso 3: Inicie sesión como invitado.





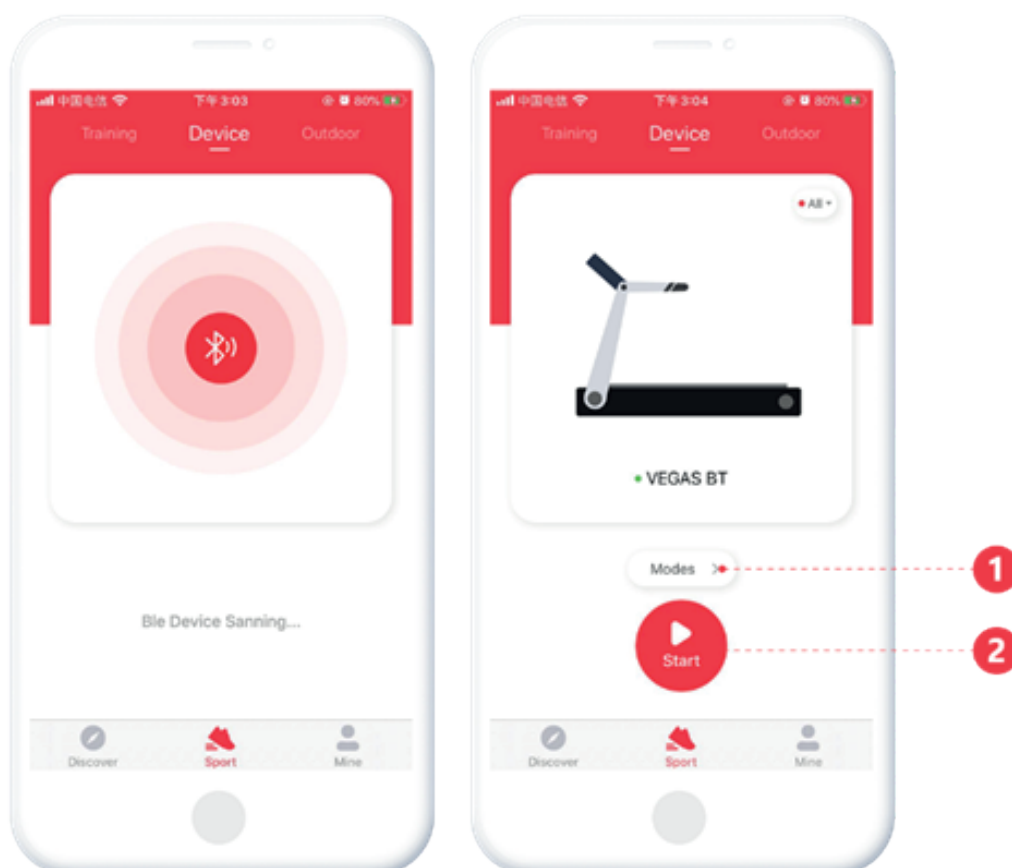
2.2 CONEXIÓN DEL DISPOSITIVO

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos.

Luego acceda a la página de [Sports -Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Nota:

1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.

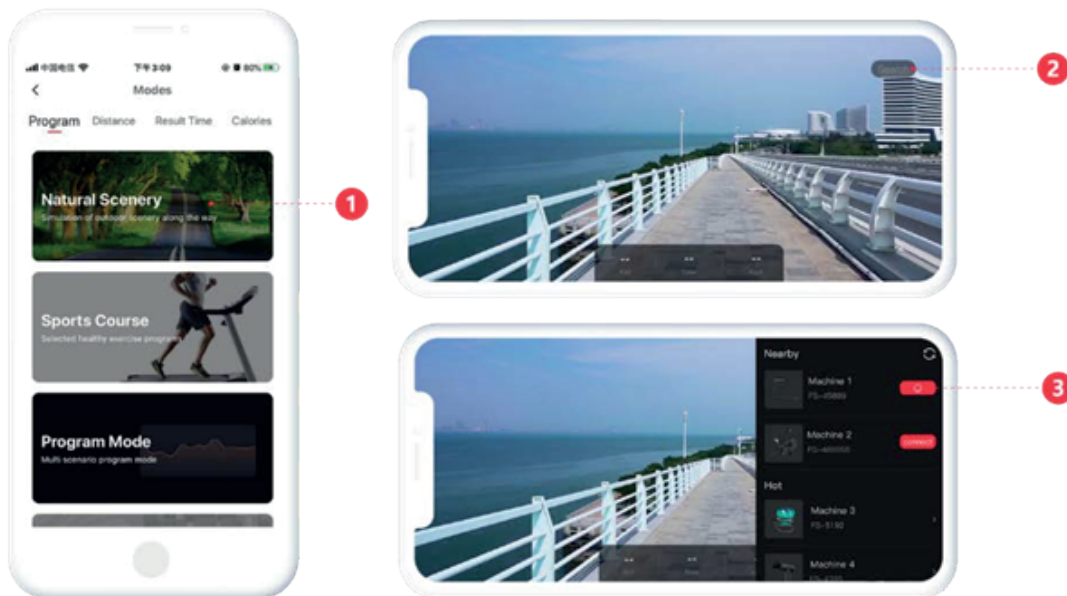




INFORMACIÓN DEL USUARIO

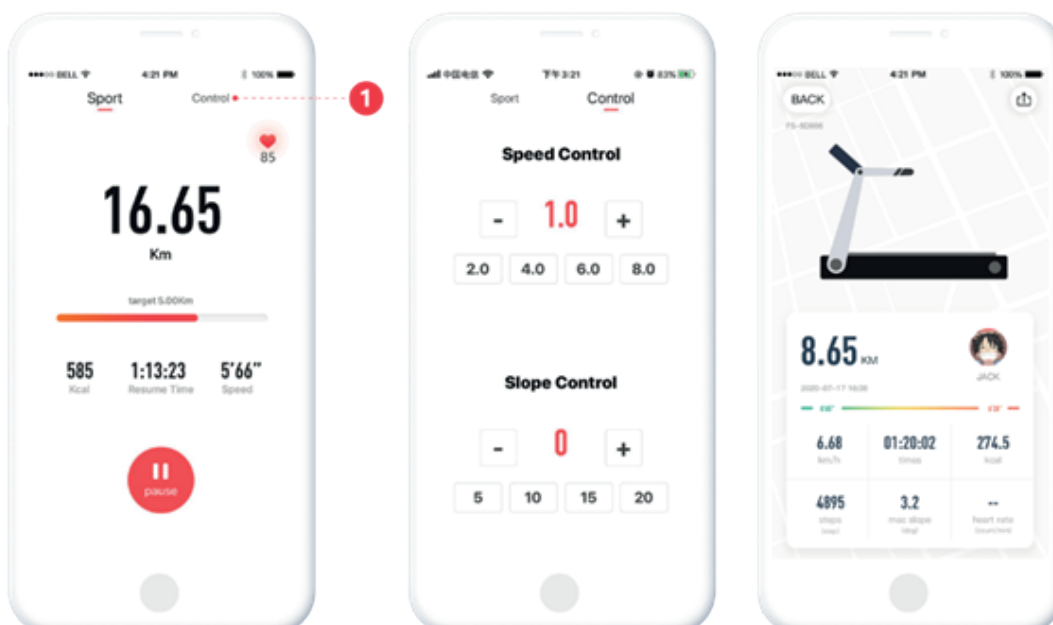
2.3 SELECCIÓN DE MODELO

Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 CONTROL DEPORTIVO

Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones. Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.

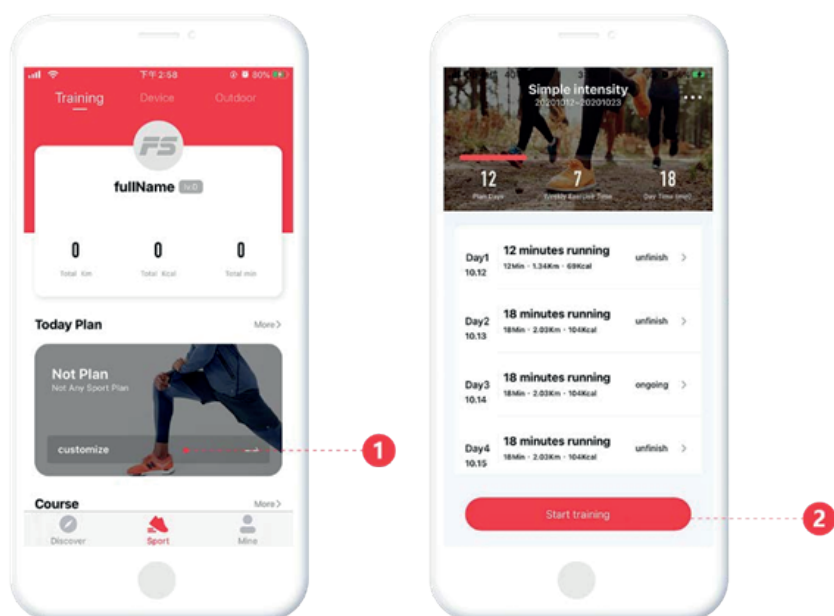




INFORMACIÓN DEL USUARIO

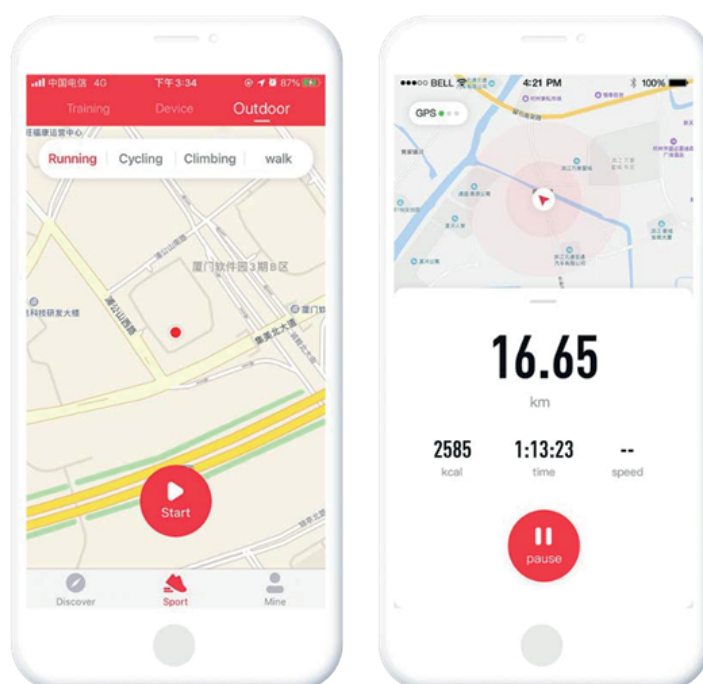
2.5 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ingrese en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



2.6 DEPORTES AL AIRE LIBRE

Ingrese a la página [Deportes - Al aire libre] para iniciar un modelo de deportes al aire libre.

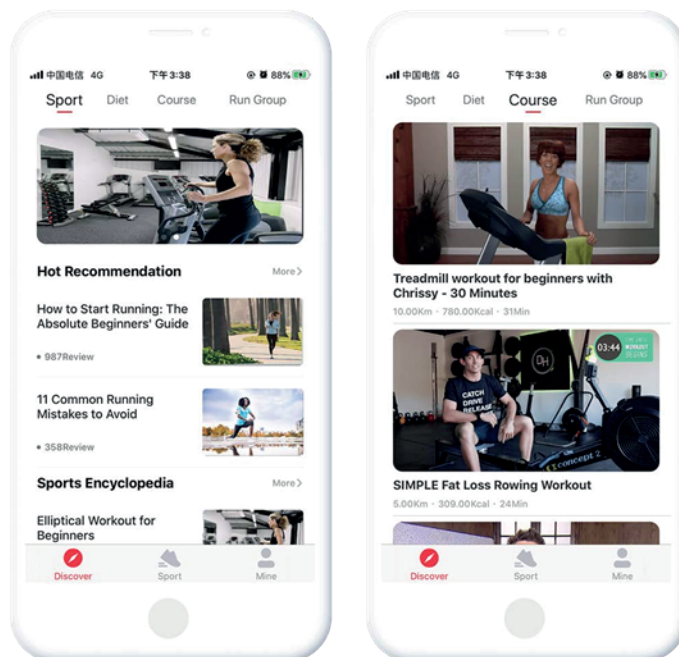




INFORMACIÓN DEL USUARIO

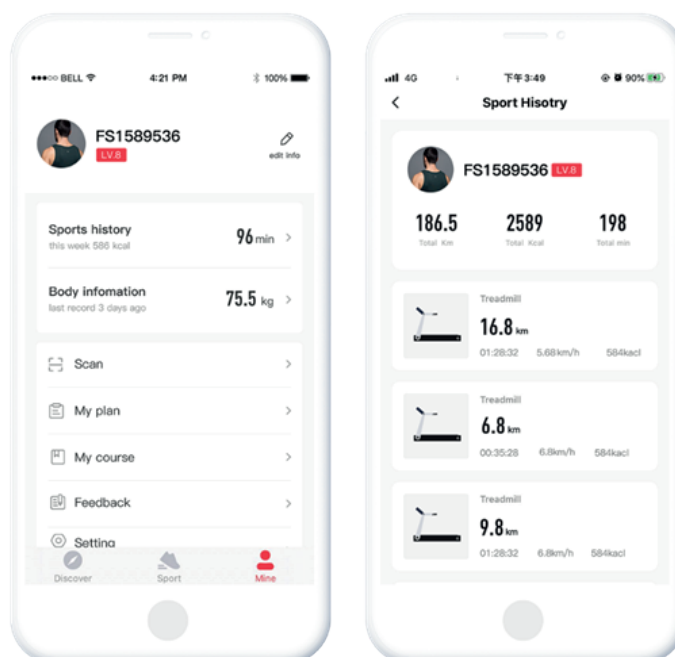
2.7 DESCUBRIR

Ingrese en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



2.8 MI INFORMACIÓN

Ingrese en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.





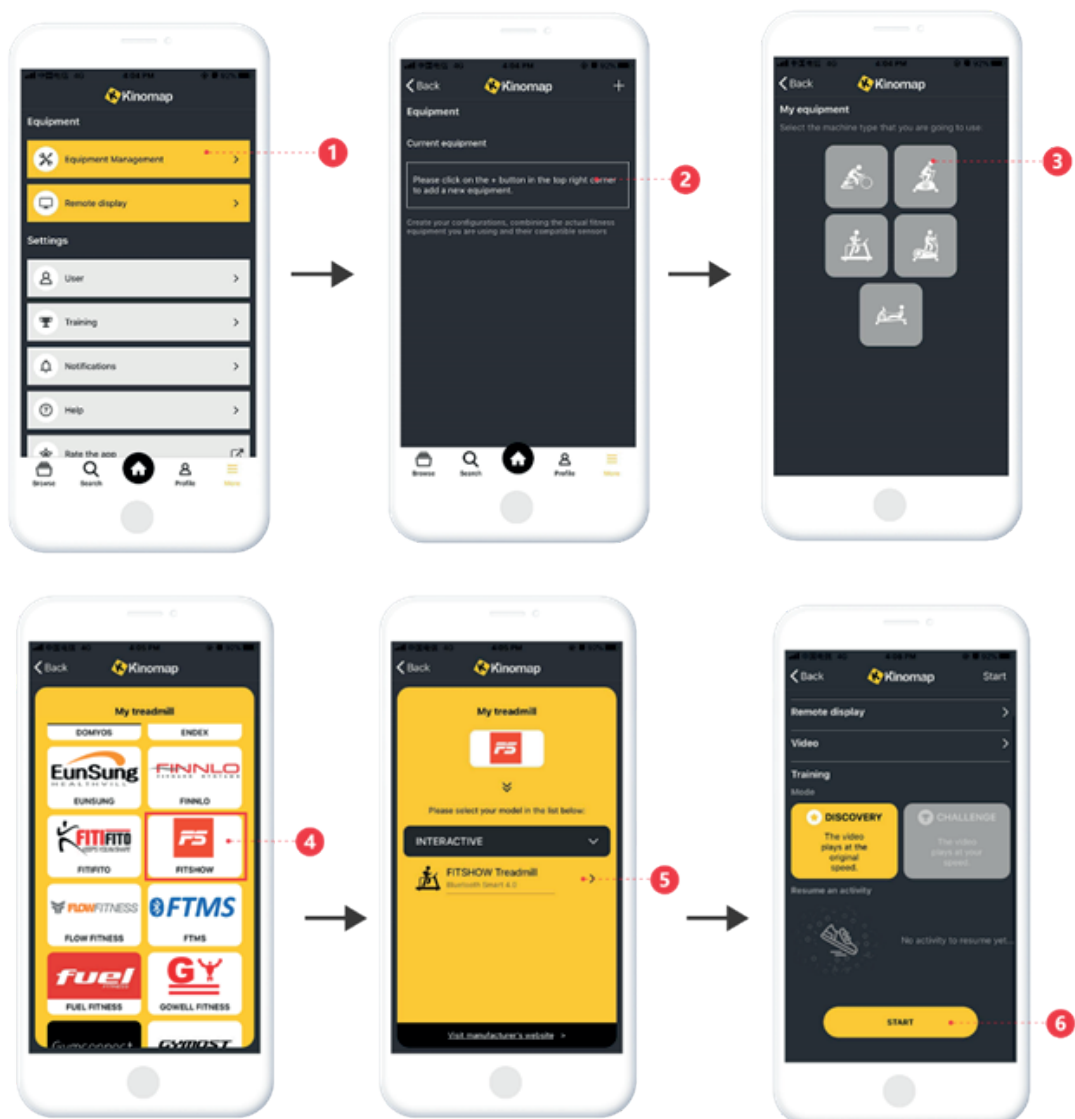
INFORMACIÓN DEL USUARIO

3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.1 KNOMAP

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.





INFORMACIÓN DEL USUARIO

3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.

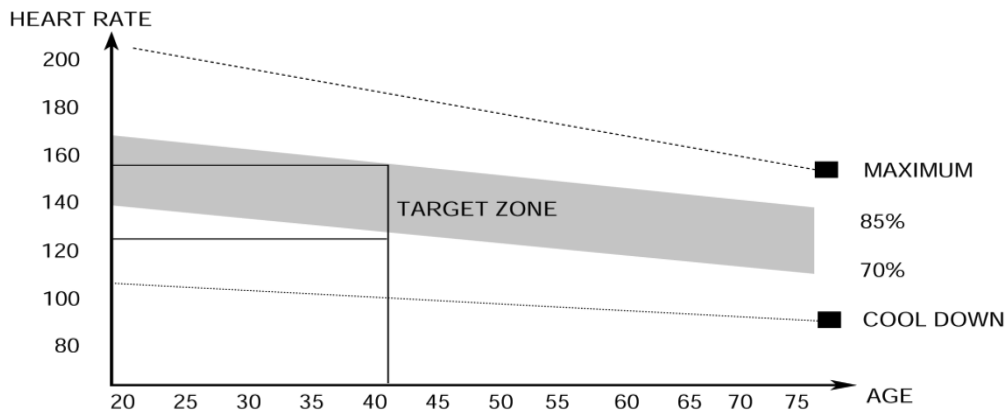




INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

LA FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que se pone el esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de sus piernas estarán más fuertes. Trabaje a su tiempo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido del corazón en la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta etapa es para dejar que su sistema cardíaco-vascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, para reducir el tiempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sacudir sus músculos en el estiramiento.

A medida que vaya mejorando, es probable que necesite entrenar más duramente y durante más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar el músculo necesitarás tener la resistencia bastante alta. Esto pondrá más presión sobre nuestros músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar por el tiempo que quiera. Si también está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar como de costumbre durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas trabajen más duras de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo realizado. Cuanto más duro y más largo es el ejercicio, más calorías se quema. Efectivamente esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es la meta.

USO

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para los mejores resultados establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.



TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.

TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUITIBIAL

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

