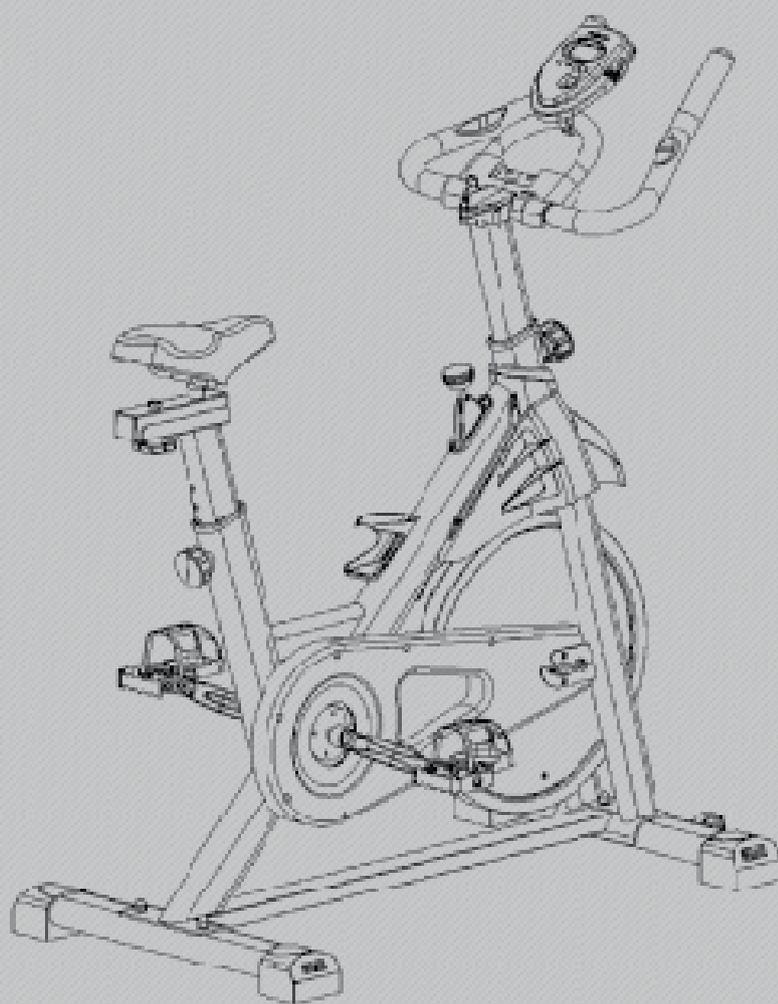


# GADNICFIT

## MANUAL DE USUARIO BICICLETA FIJA



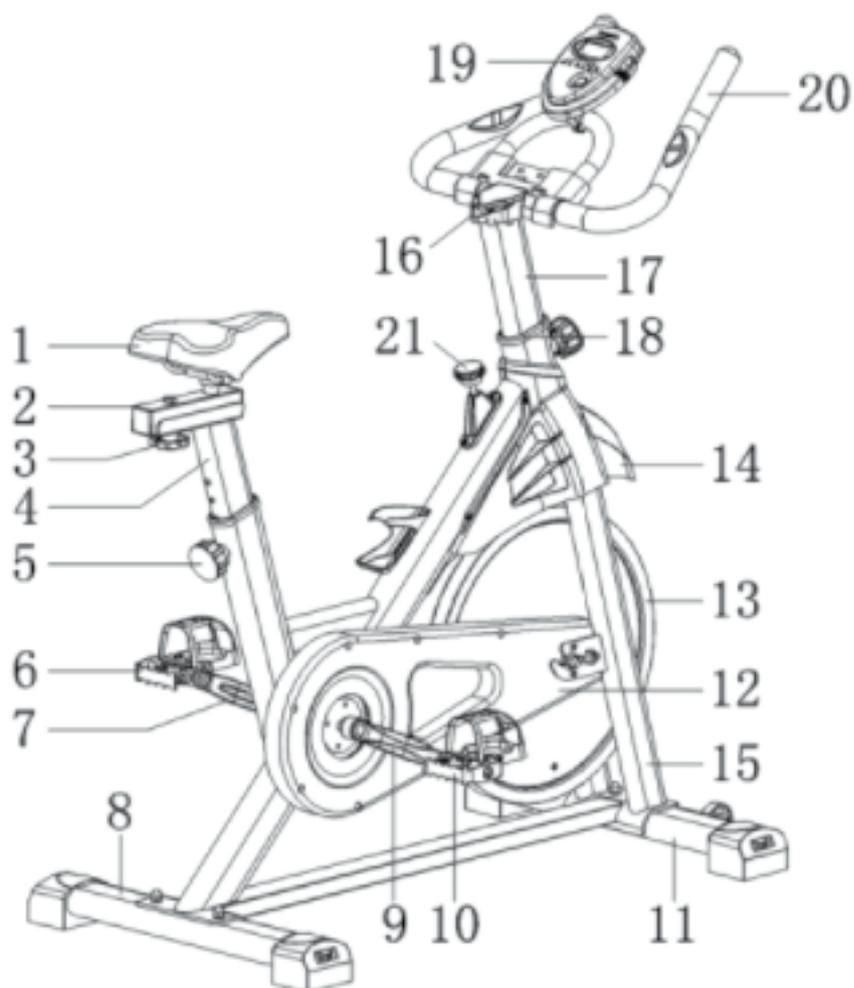
**BIC00013**

# CATÁLOGO

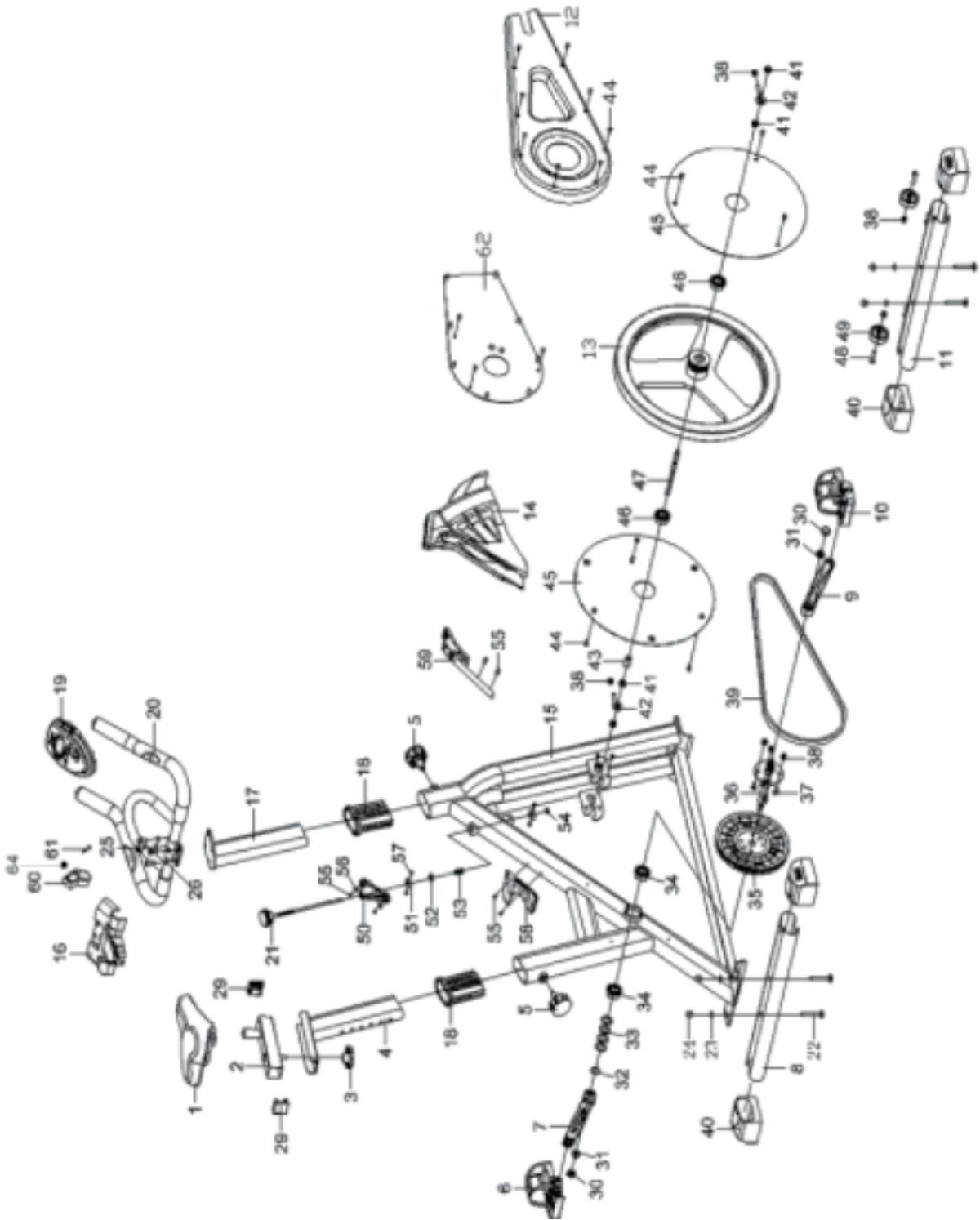
Perfil del Producto.....	3
Instrucciones de instalación.....	6
Política y consejos deportivos.....	10
Mantenimiento.....	11

## PERFIL DEL PRODUCTO

### INSTRUCCIONES DE LAS PARTES:



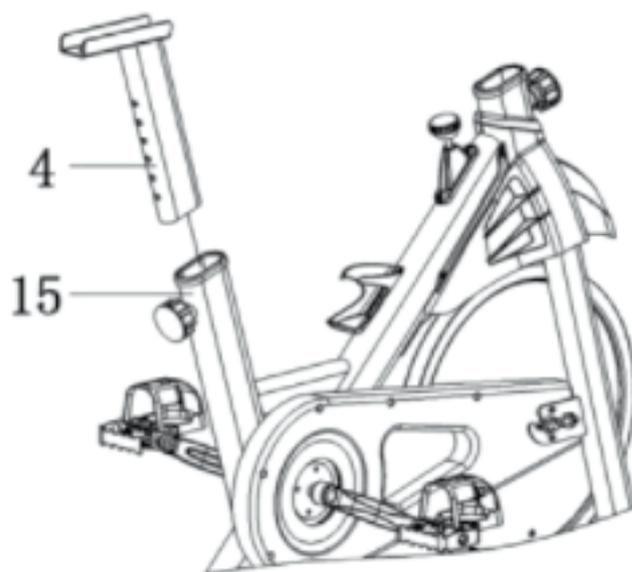
Lista de configuración principal							
S / N	Nombre	Unidad	Cant.	S / N	Nombre	Unidad	Cant
1	Cojín	Pieza	1	12	Cubierta de cadena	Conjunto	1
2	Tubo de ajuste deslizante	Conjunto	1	13	Volante	Pieza	1
3	Perilla de asiento	Pieza	1	14	Cubierta de la cabeza	Pieza	1
4	Tubo de ajuste de cojín	Conjunto	1	15	Marco principal	Conjunto	1
5	Tirador de perilla	Pieza	2	16	Soporte de iPad	Pieza	1
6	Pedal de pie izquierdo	Pieza	1	17	Tubo de ajuste de pasamanos	Conjunto	1
7	Manivela izquierda	Pieza	1	18	Cepillo interior	Pieza	2
8	Tubo de pie trasero	Conjunto	1	19	Medidor electrónico	Pieza	1
9	Manivela derecha	Pieza	1	20	Pasamanos	Conjunto	1
10	Pedal de pie derecho	Pieza	1	21	Perilla de freno	Conjunto	1
11	Tubo de pie delantero	Conjunto	1				



<b>S / N</b>	<b>Nombre</b>	<b>Cant.</b>	<b>S / N</b>	<b>Nombre</b>	<b>Cant.</b>
1	Cojín	1	2	Cojín deslizante tubo de ajuste	1
3	Perilla de asiento	1	4	Tubo de ajuste de cojín	1
5	Tirador de perilla	2	6	Pedal de pie izquierdo	1
7	Manivela izquierda	1	8	Tubo de pie trasero	1
9	Manivela derecha	1	10	Pedal de pie derecho	1
11	Tubo de pie delantero	1	12	Cubierta de cadena	1
13	Volante	1	14	Cubierta de la cabeza	1
15	Marco principal	1	16	Soporte del iPad	1
17	Tubo de ajuste de pasamanos	1	18	Cepillo interior	2
19	Medidor electrónico	2	20	Pasamanos	1
21	Perilla de freno	1	22	Tornillo de carro M8X55	4
23	8 x 16 Arandela 8 x 16	4	24	Tornillo de carro M8X55	4
25	Tornillo hexagonal interior de cabeza redonda 8 x 16	4	26	Arandela de resorte 8	4
27	Llave hexagonal interior 6#	1	28	Llave multifuncional	2
29	Tapón tubo cuadrado 38 x 38	2	30	Tapa del extremo de la manivela	2
31	Tuerca embrizada M10 * 1,25	2	32	Hebilla tipo C 20	1
33	20 Cojín ola 20	4	34	Soporte 6004	2
35	Bandeja de cinturón	1	36	Eje de manivela 20	1
37	Cabeza de paraguas hexagonal interior M8 * 16	4	38	Protección suelta M8	8
39	Cinturón 500	1	40	Calzado	4
41	Tuerca hexagonal M10 * 1.0	4	42	Conector trasero M8	2
43	Manguito espaciador del volante	1	44	Cabeza de paraguas cruz autorroscante	14
45	Bandeja redonda	2	46	Manga del eje 6300	2
47	Eje central del volante	1	48	Perno hexagonal interior de cabeza semicircular M, 35	2
49	Rueda	2	50	Cubierta del freno	1
51	Bloque de freno cuadrado	2	52	Tuerca cuadrada	1
53	Resorte comprimido	1	54	Tuerca con tapón M6	1
55	Golpeteo de fuerza cruzada de cabeza de paraguas	7	56	Arandela 5 x 12	2
57	Tornillo de cruz de cabeza de paraguas 5 * 8	4	58	Rejilla para hervidor	1
59	Los componentes del freno	1	60	Soporte de medidor	1
61	Cabeza de paraguas cruz autorroscante	1	62	Hoja de cadena	1
63	Tornillo de flor de ciruelo	1	64	Tuerca M4	1

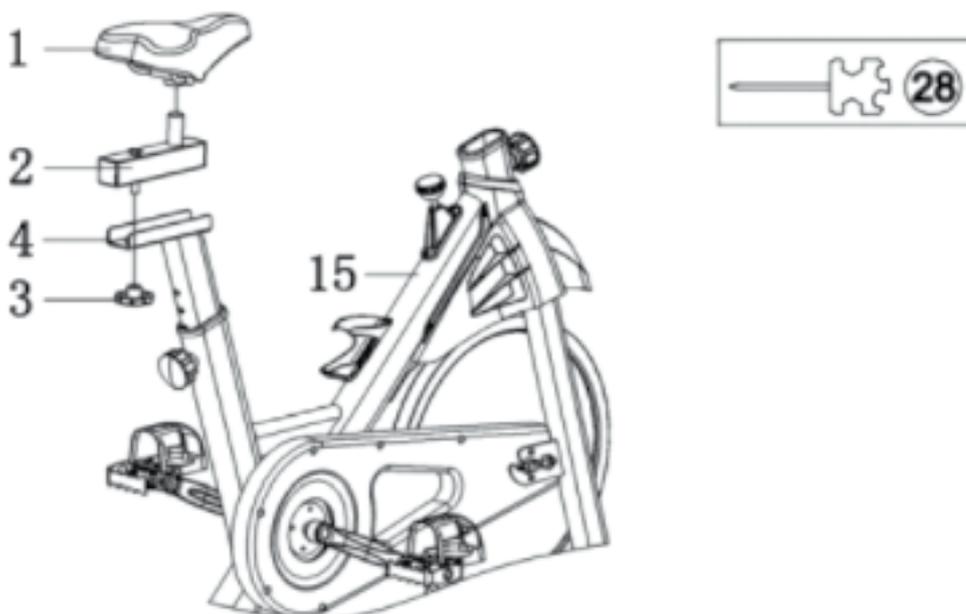
## INSTALE EL TUBO DE AJUSTE DEL COJÍN

Los accesorios necesarios: tubo de ajuste del cojín (4). (Consulte la imagen de abajo)  
Encuentre el tubo de ajuste del cojín, gire la perilla del pasador de tiro en sentido contrario al de las agujas del reloj y tire de la perilla del pasador de tiro.  
Inserte el tubo de ajuste del cojín en el marco de la bicicleta de acuerdo con la imagen, ajuste la posición del orificio donde se adapte a la altura de su preferencia, luego gire en el sentido de las agujas del reloj y apriete la perilla del pasador de tiro para bloquear el tubo de ajuste del cojín.



## INSTALAR COJÍN

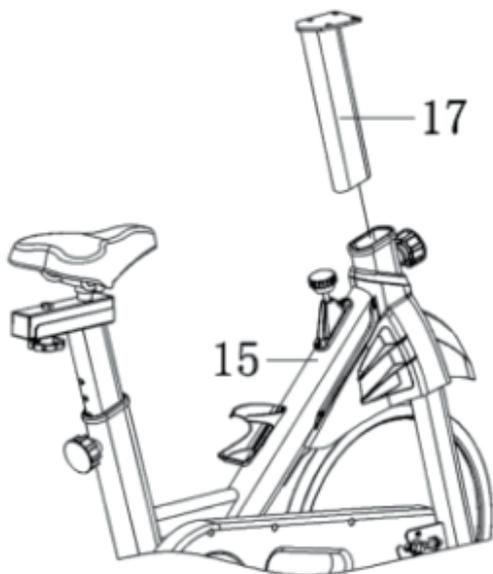
Los accesorios necesarios: cojín, tubo de ajuste deslizante del cojín, llave multifuncional.  
(Consulte la imagen de abajo)  
Elija el tubo de ajuste deslizante del cojín (2), gire la perilla de flor de ciruelo preinstalada (3) en ella, embrague el tubo de ajuste deslizante del cojín (2) en el tubo de ajuste del cojín (4), luego use la perilla de flor de ciruelo (3) gire y apriete.  
Haga que el sujetador en el cojín (1) se alinee con la barra de instalación del cojín que en el tubo de ajuste deslizante del cojín, use la llave multifuncional en el sentido de las agujas del reloj para bloquear las tuercas que están a ambos lados del cojín hacia abajo.



## INSTALE EL TUBO DE AJUSTE DE LA BARANDILLA

Los accesorios necesarios: tubo de ajuste de la barandilla (consulte la imagen de abajo).

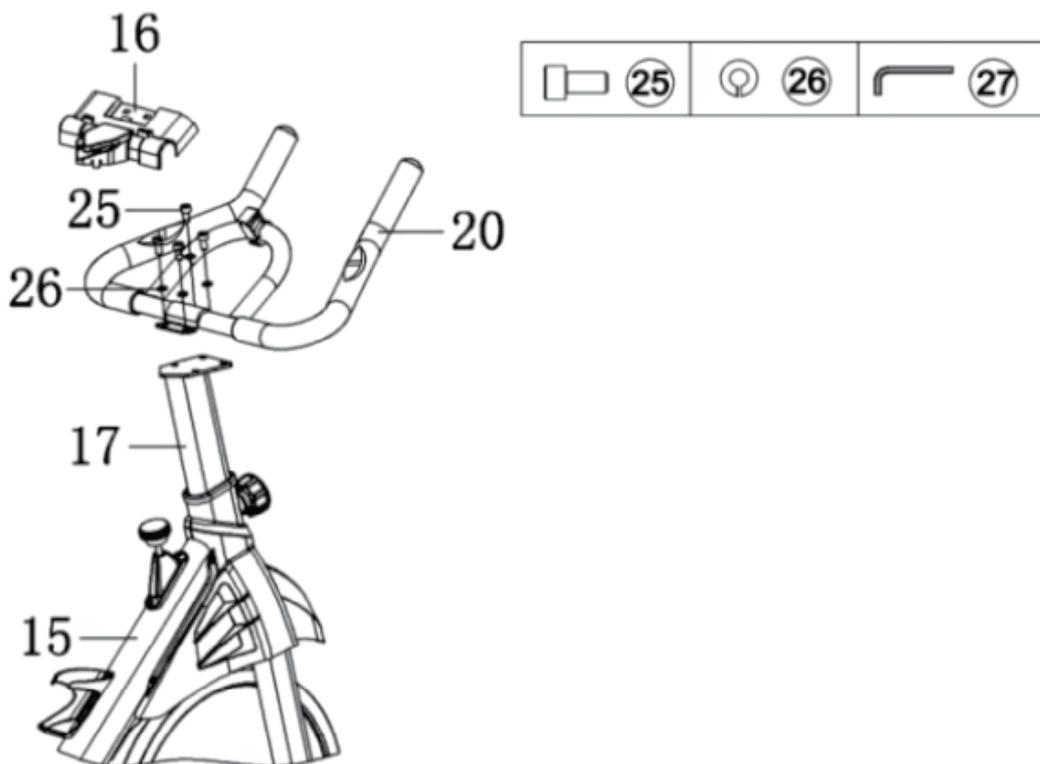
Gire para aflojar la perilla del pasador de tiro y tire hacia afuera, luego inserte el tubo de ajuste del pasamanos, 17 en el cuadro de la bicicleta y ajústelo a la altura que le convenga; luego gire y apriete la perilla del pasador de tiro.



## INSTALE PASAMANOS Y SOPORTE PARA IPAD

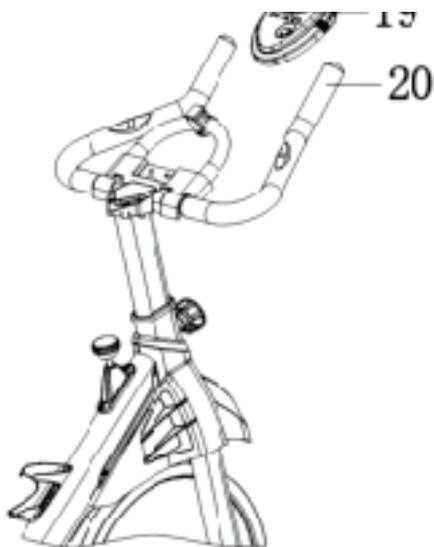
Los accesorios necesarios: pasamanos y soporte para iPad (consulte la imagen de abajo).

Fije el pasamanos en el tubo de ajuste del pasamanos (17) a través del hexágono interior de cabeza redonda (25), la arandela elástica (26) y la llave hexagonal interior (27), abroche bien el soporte del iPad (16) después de fijar bien el pasamanos.



## INSTALAR MEDIDOR ELECTRÓNICO

Los accesorios necesarios: medidor electrónico (19). (Consulte la imagen de abajo)  
Elija el medidor eléctrico e instale bien la batería, insértelo en el soporte del medidor en el pasamanos de acuerdo con la dirección que se muestra en la imagen, ajuste bien el ángulo de visión del medidor eléctrico, inserte el cable de resorte que quedó del cuerpo de la bicicleta en el orificio de velocidad de contador eléctrico.



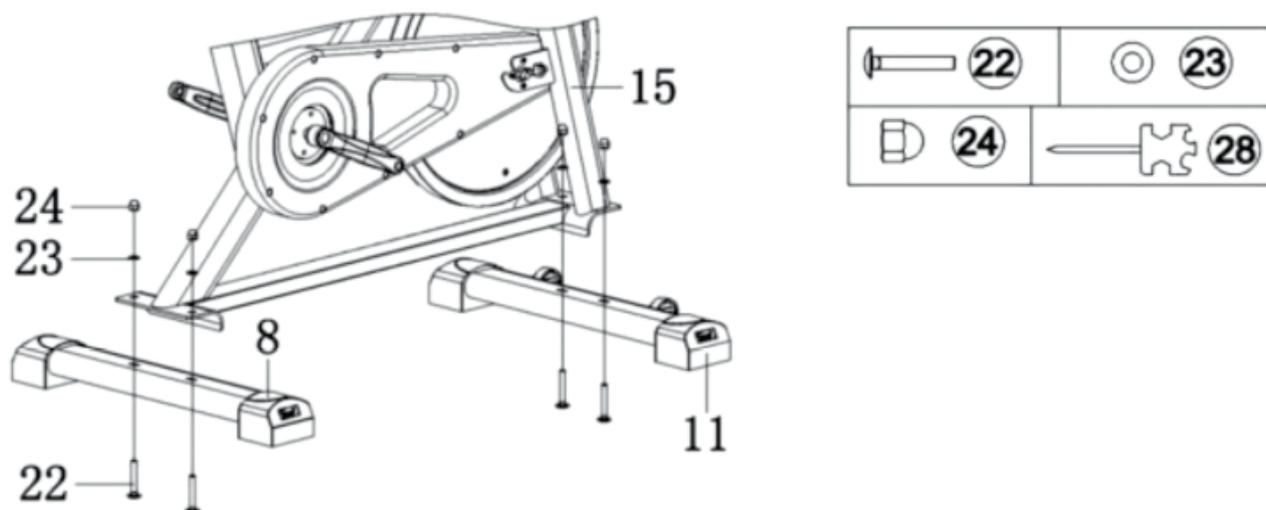
Preste atención: debe asegurarse de que todos estén instalados de acuerdo con los requisitos anteriores, luego bloquee todos los tornillos unificados, use después de verificar sin omitir.

## INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

### PASO 1 INSTALACIÓN DEL TUBO DEL PIE DELANTERO Y TRASERO

Los accesorios necesarios: tubo de pie trasero (8), tubo de pie delantero (11), arandela (23) (8 x 16, 4 piezas), tornillo de carro (22) (M8X55, 4 piezas), tapa de alto desgaste (24) (M8, 4 piezas), utilice la herramienta llave multifuncional (28). (Consulte la imagen de abajo)

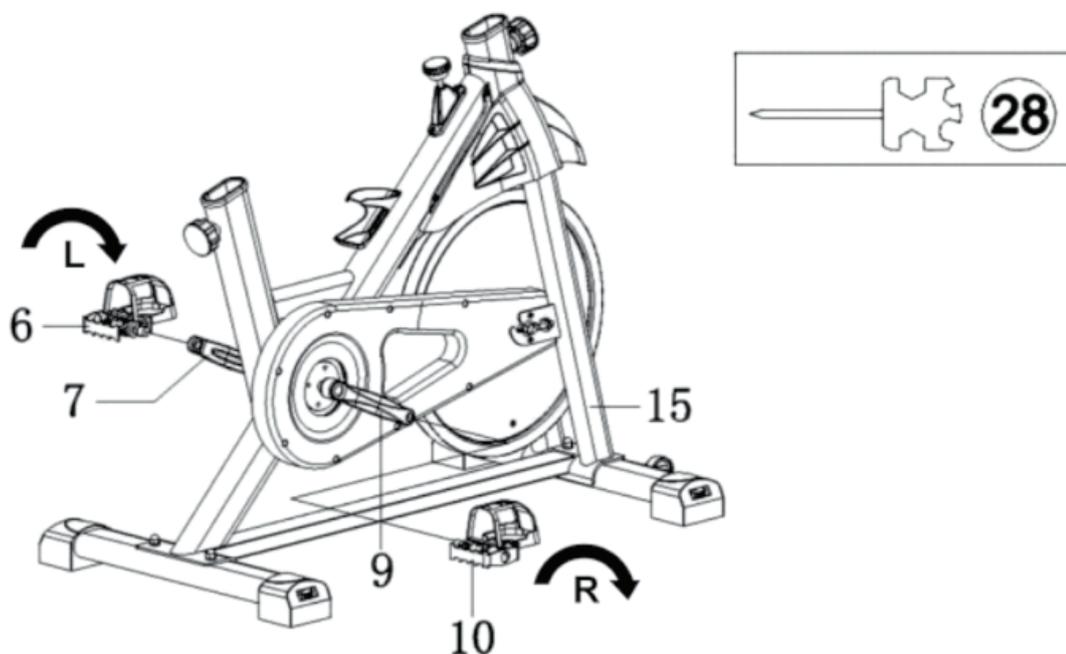
Busque el tubo del pie trasero (8), el tubo delantero (11) y levante con la mano el marco de la bicicleta esperando la instalación. A continuación, utilice la arandela de instalación y bloqueo de llave multifunción de 8 x 16, el tornillo de carro M8X55 y la tapa de alto desgaste M8 de acuerdo con la imagen de abajo.



### PASO 2 INSTALE EL PEDAL IZQUIERDO Y DERECHO

Los accesorios necesarios: pedal izquierdo y derecho (6/10), llave multifuncional. (Consulte la imagen de abajo)

Instale el pedal derecho, saque el pedal derecho (Nota: el pedal está marcado con la letra R), nivele el pedal derecho con la mano y alinee con el orificio del tornillo (la manivela tiene la letra R) de la grieta derecha en el sentido de las agujas del reloj , gire el tornillo hasta que se incline, luego use la llave de múltiples funciones en sentido horario y apriete el pedal. Instale el pedal izquierdo, saque el pedal izquierdo (Nota: el pedal marcado con la letra L), nivele el pedal izquierdo con la mano y alinee con el orificio del tornillo (la manivela tiene la letra L) de la manivela izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj , gire el tornillo hasta que no pueda moverse, luego use la llave multifuncional en sentido antihorario para apretar el pedal.



## POLÍTICA Y CONSEJOS DEPORTIVOS

### Calentamiento y movimiento pausado

Un programa de ejercicios exitoso formado por tres partes de movimiento de calentamiento, ejercicio aeróbico y movimiento pausado.

El movimiento de calentamiento es una parte muy importante del ejercicio, debe hacer ejercicios de calentamiento antes de cada actividad deportiva.

El ejercicio de calentamiento puede calentar el cuerpo, estirar los músculos y hacer que el cuerpo se adapte a más movimiento de fuerza.

Repetir el ejercicio de calentamiento después de finalizar el movimiento puede ayudar a relajar el dolor muscular.

Le recomendamos que realice el movimiento de calentamiento y relajación relacionado de acuerdo con las imágenes:

### Movimiento de la cabeza

La cabeza primero se extiende hacia el hombro derecho, el cuello izquierdo se estira en línea recta, en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la cara un anillo;

Estire la cabeza hacia el hombro izquierdo, en sentido contrario de las agujas del reloj alrededor del anillo de la cara. Repítalo en un círculo.

### Movimiento de elevación de hombros

Levante el hombro izquierdo más o menos a la altura de la cara y repita 5 veces; luego levante el hombro derecho a nivel de la cara, repita 5 veces.

### Movimiento de estiramiento

Las manos se levantan directamente sobre la cabeza, luego la mano izquierda sostiene la muñeca de la mano derecha, estirándola hasta sentir el músculo de la mano derecha completamente recto, manténgase 5 segundos, cambie a la mano contraria.

### Movimiento de estiramiento de los músculos cuádriceps

La mano derecha sostiene la pared, mantenga el cuerpo en equilibrio, la mano izquierda levanta el pie izquierdo, hace que el talón del pie izquierdo suba a nivel de los glúteos, mantenga 15 segundos, cambie al otro pie.

### Estiramiento interior del muslo

Siéntese en el piso, la planta de los pies se doblan paralelamente, las manos sostienen los pies y tire hacia adentro, haga que los pies se acerquen mejor al cuerpo y presione lentamente el talón de los pies hacia abajo, mantenga esta postura 15 segundos.

### Estiramiento de los músculos del pie

Siéntese, no flexione el pie derecho pero si flexione el pie izquierdo, sujete el tobillo con la mano izquierda hacia adentro, haga que el pie izquierdo se acerque mejor al cuerpo y la planta del pie debe estar cerca del interior del muslo derecho, luego presione el cuerpo hacia abajo, extendiendo las manos izquierda y derecha para tocar las puntillas, mientras mejor sea el rango de presión hacia abajo mejor será el estiramiento, mantenga esta postura 15 segundos y luego cambie al pie izquierdo.

### Estiramiento de piernas

Las manos se apoyan a la pared, debe haber 45 ° entre el cuerpo y el suelo, el pie izquierdo va hacia adelante y el derecho reemplaza la flexión hacia atrás para hacer el movimiento de caminar.



## MANTENIMIENTO

### Consejos de mantenimiento para cada parte del instrumento

1. Asegúrese de que todos los tornillos estén bloqueados y en estado de seguridad antes de usar el instrumento. Por favor, revise su instrumento con tiempo y renueve si encuentra piezas dañadas, por favor haga el movimiento antes de no reparar bien las piezas abrasivas relacionadas.
2. Preste especial atención a las partes más fáciles de abrasar. Compruebe si la hoja de freno se ha caído o no es válida antes de cada uso. Por favor, renueve si lo encuentra.
3. Verifique si la manivela y el pedal se han aflojado antes de cada uso, repita los pasos de instalación para arreglarlo y encontrarlo.
4. Utilice un paño húmedo, agua y un paño suave con jabón y seque el sudor restante y el aire húmedo después de cada movimiento, no utilice agentes de limpieza de solución con componentes de petróleo, evite dañar la superficie del producto.

**SERVITECH**  
*Líder en soluciones tecnológicas*

**11 6260 1114 (sólo texto)**

[serviciotecnico@servitech.com.ar](mailto:serviciotecnico@servitech.com.ar)

[www.servitech.com.ar](http://www.servitech.com.ar)

Servicio técnico oficial de **GADNIC**