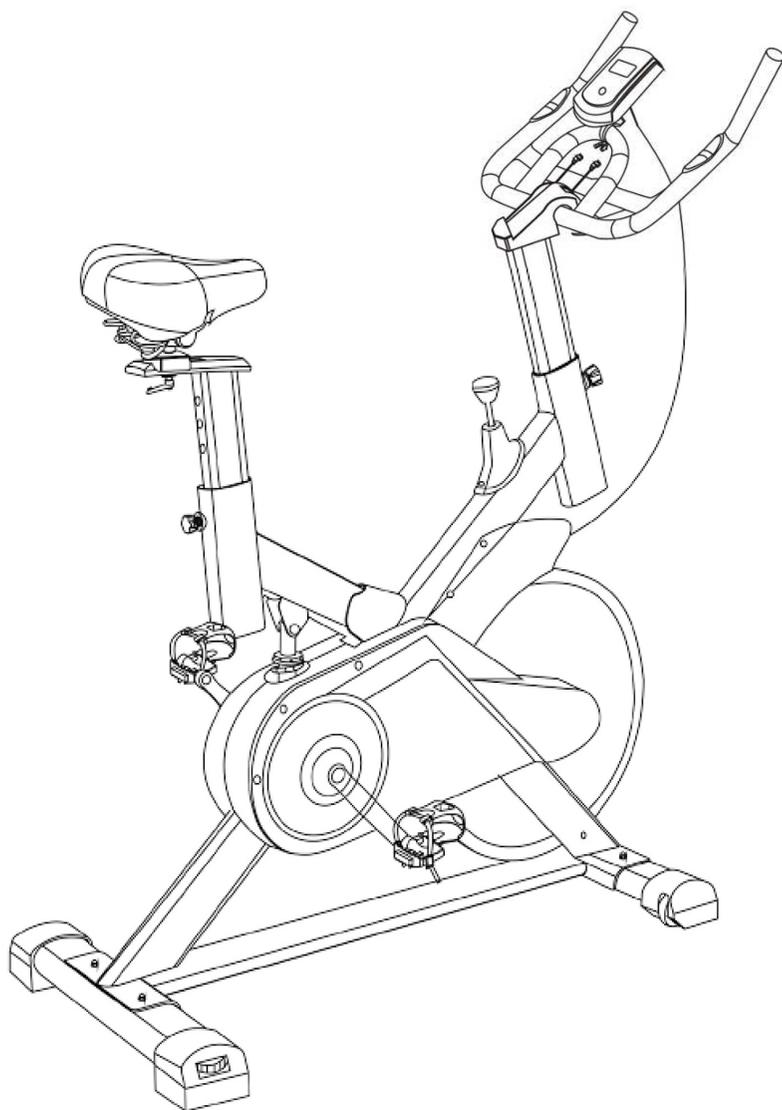


FORCE

by GADNIC

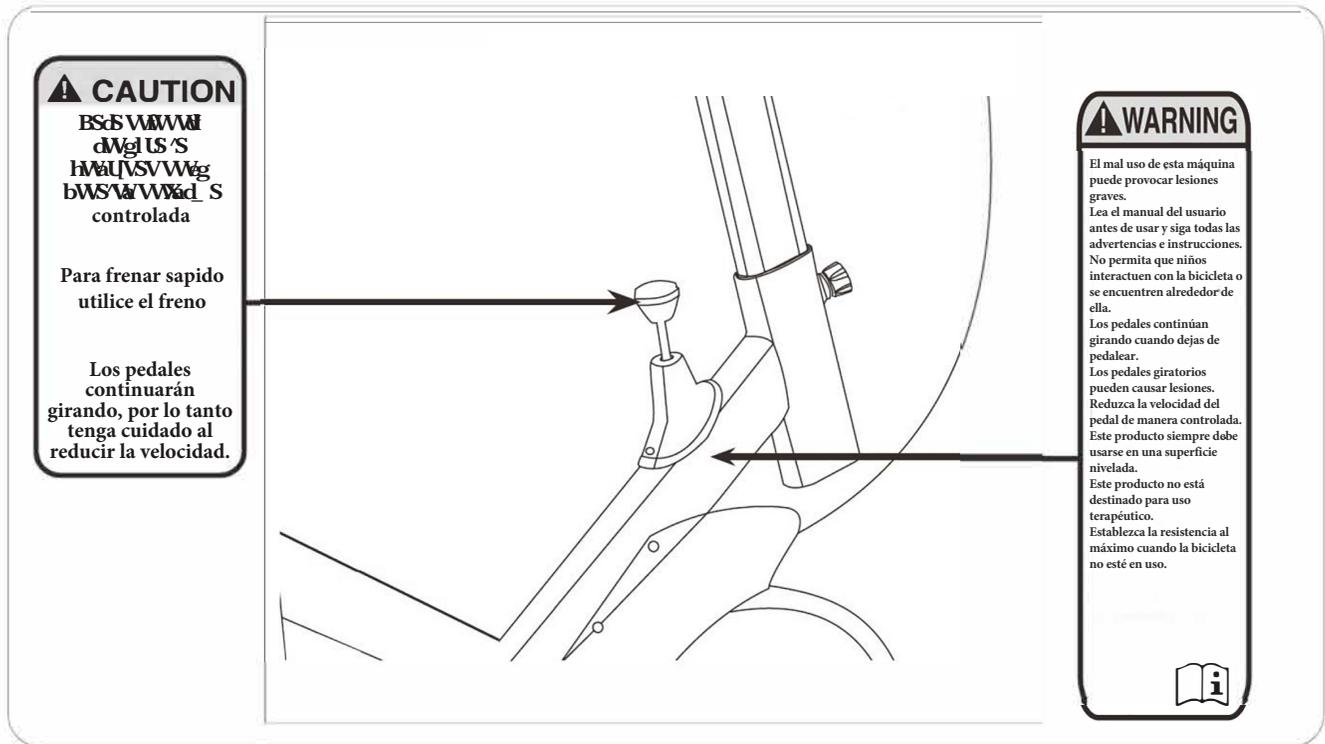
MANUAL DE USUARIO



BICICLETA FIJA
SPIN5000

BIC00019

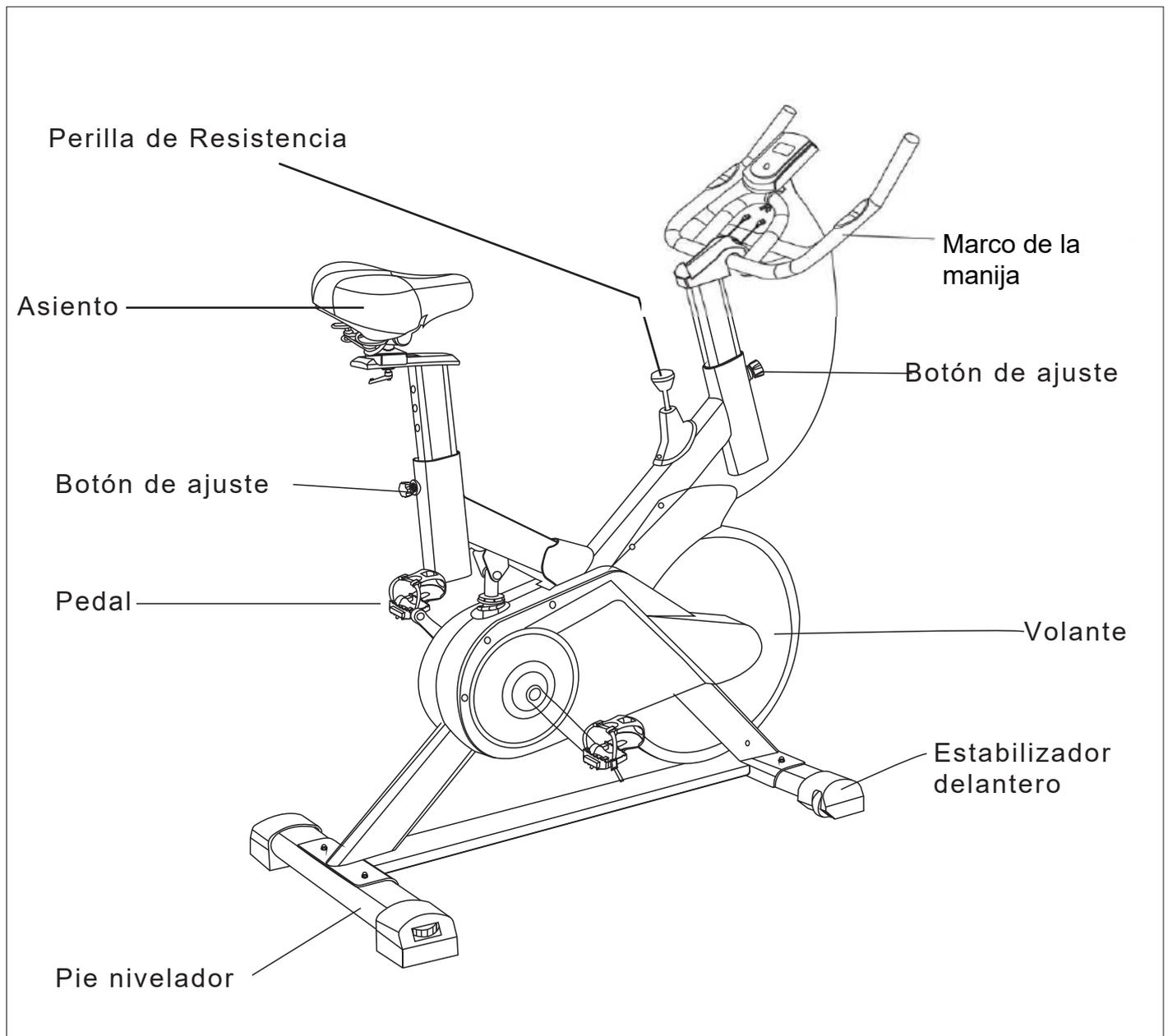
Advertencia:



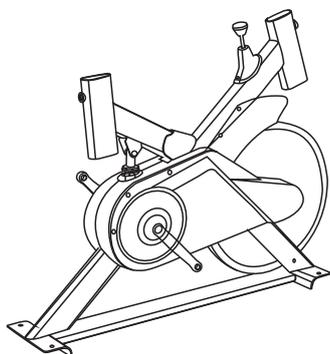
1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.
2. Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados de todas las precauciones.
4. La bicicleta fija está diseñada para usarse solo en un entorno supervisado.
5. Mantenga la bicicleta fija en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta Fija en un garaje, patio cubierto, o cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta fija en una superficie nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso. Asegúrese de que haya al menos 60 centímetros de espacio libre alrededor de la bicicleta fija.
7. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos de la bicicleta fija en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta Fija. Siempre use calzado deportivo para protegerse los pies.
10. No sobrepase los pesos máximos permitidos para el producto
11. Siempre mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta fija; no arquees la espalda
12. La bicicleta estática no tiene rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduce tu velocidad de pedaleo de forma controlada.
13. Para detener el volante rápidamente, presione la perilla de resistencia hacia abajo.
14. Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete la perilla de resistencia por completo para evitar que el volante se mueva.
15. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil o si siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase de inmediato y enfríe.

Antes de comenzar :

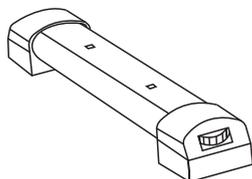
Gracias por seleccionar nuestra bicicleta fija de ejercicio. El ciclismo es un ejercicio efectivo para aumentar la aptitud cardiovascular, desarrollar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios proporciona una selección de características diseñadas para hacer que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables. Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta fija. Si tiene preguntas después de leer este manual, consulte la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, anote el número de modelo del producto antes de contactarnos. El número de modelo se muestra en la portada de este manual. Antes de seguir leyendo, familiarícese con las partes que están etiquetadas en el dibujo a continuación.



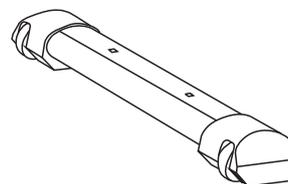
Piezas y partes



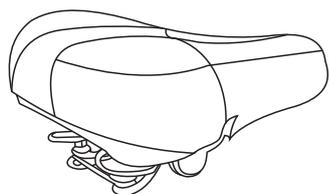
1. Cuerpo principal x 1



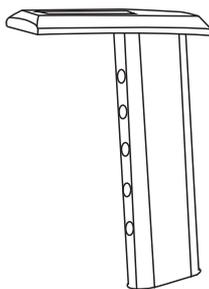
2. Estabilizador trasero con pie nivelador x 1



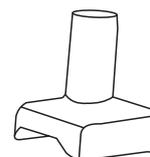
3. Estabilizador Delantero con Rueda x 1



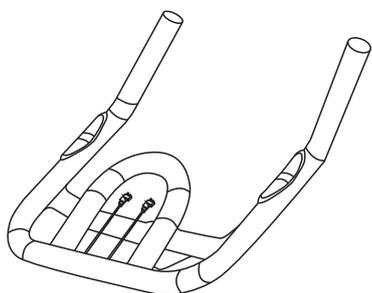
4. Asiento x 1



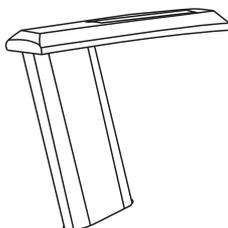
5. Poste asiento x 1



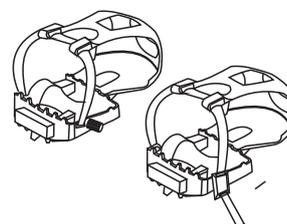
6. Porta asiento x 1



7. Manillar x 1



8. Poste del manillar x 1

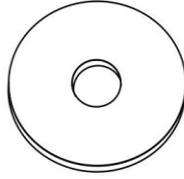


9. Conjunto Pedal x 1

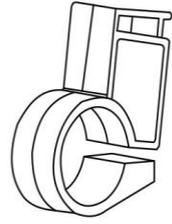
10. Perilla de bloqueo en forma L1 x 1



11. Arandela grande x 1



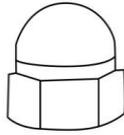
12. Soporte pantalla x 1



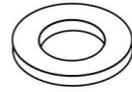
13. Reloj Electronico x 1



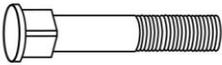
14. Tuercas de seguridad x 4



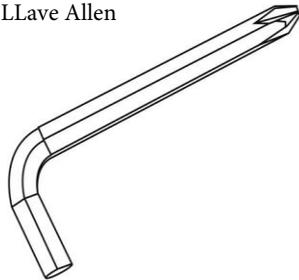
15. Arandela pequeña x 1



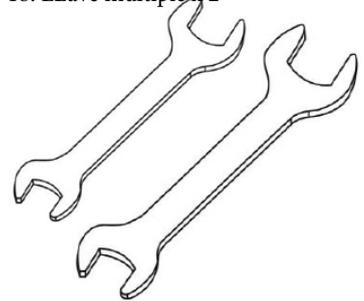
16. Tornillo S1 x 4



17. Llave Allen

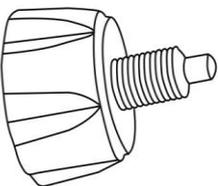


18. Llave multiple x 2

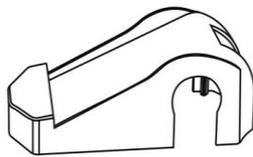


2

19. perilla de bloqueo x 2



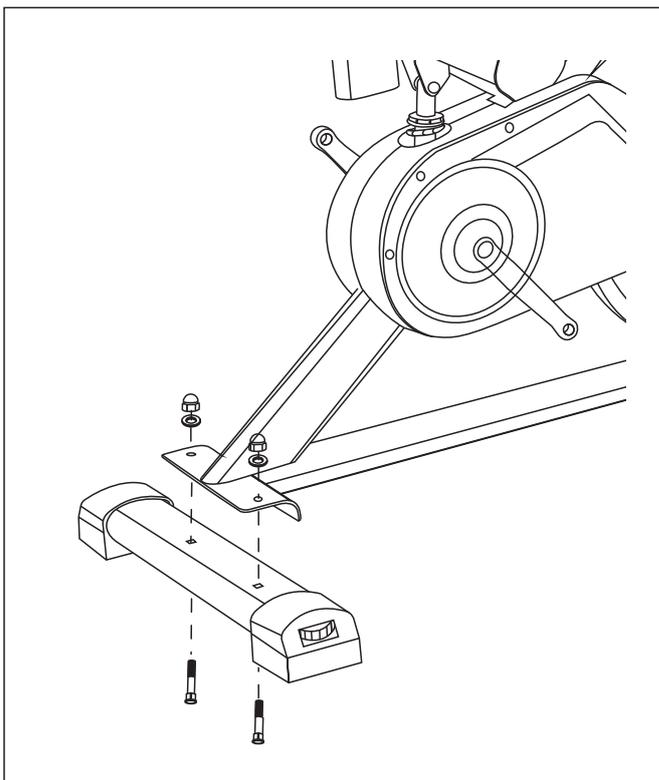
20. Soporte Celular x 1



21. tornillo hexagonal

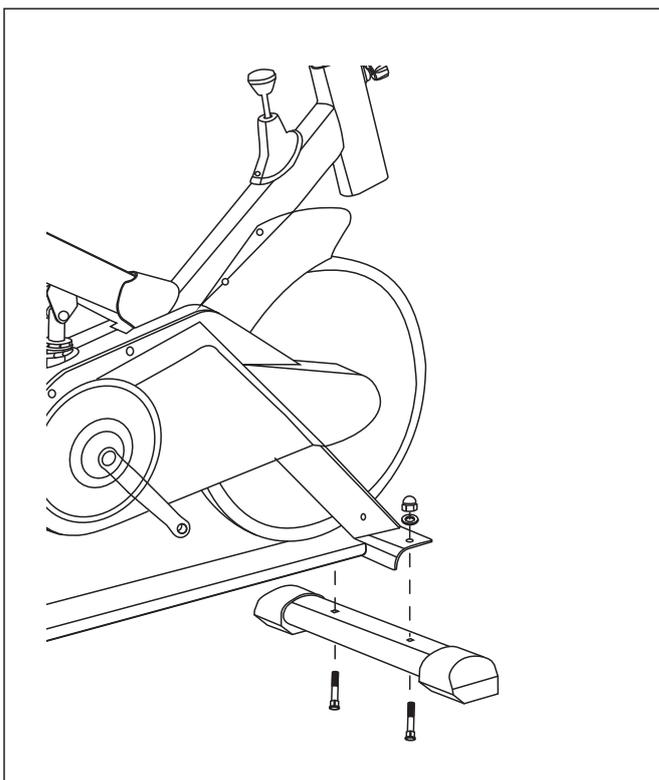


1.



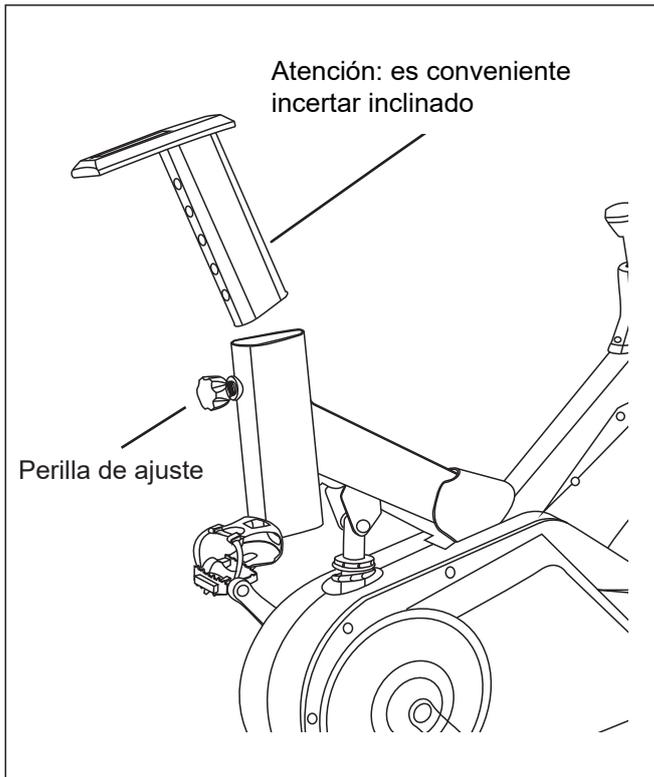
Mientras otra persona levanta la parte trasera del cuerpo principal (1), fije el estabilizador trasero (2) al cuerpo principal (1) con dos tornillos (16), dos arandelas (15) y dos tuercas (14)

2.



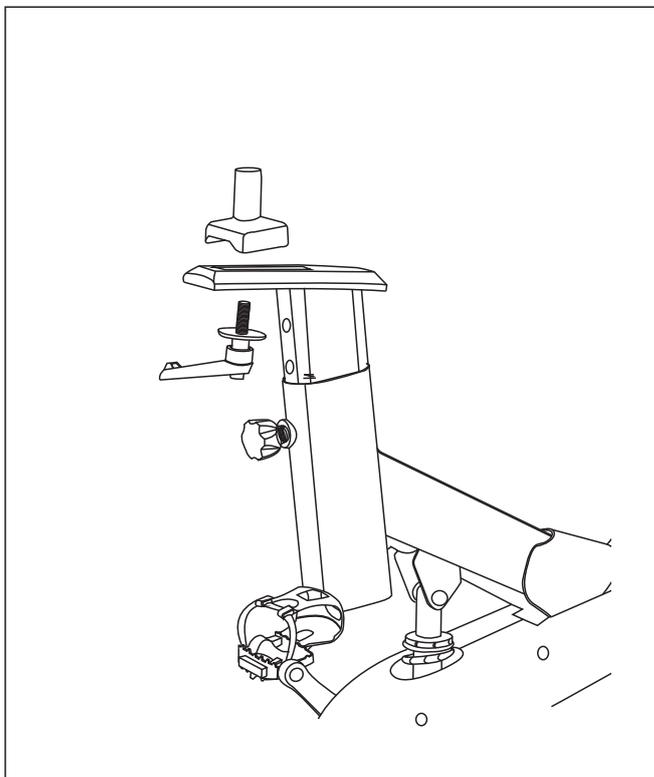
Mientras otra persona levanta el frente del cuerpo principal (1), fije el estabilizador delantero (3) al cuerpo principal (1) con dos Pernos (16), dos arandelas (15) y dos tuercas (14)

3.



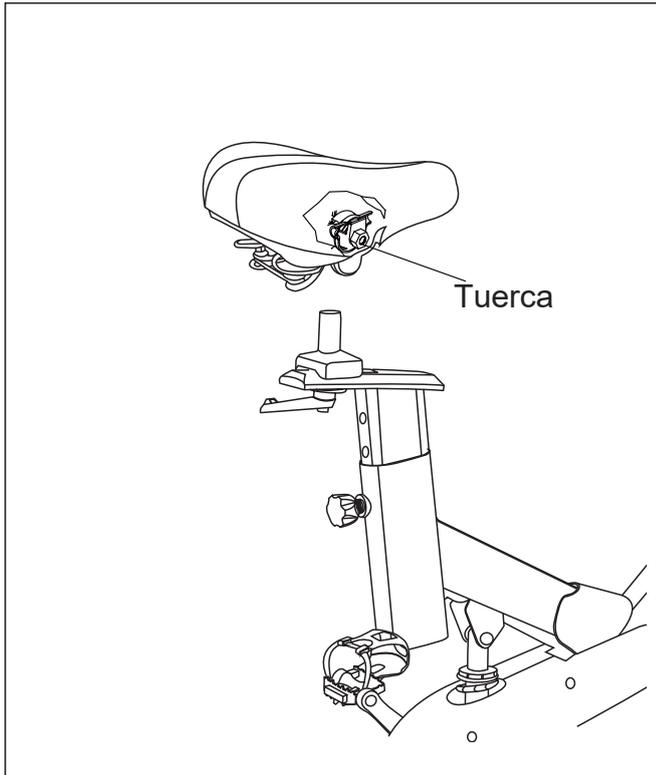
Oriente el Poste del Asiento (5) como se muestra. Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. Luego, inserte el Poste del Asiento (5) en el Cuerpo Principal (1). Mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y suelte la Perilla de Ajuste en un agujero en el Poste del Asiento (5). Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio en el poste del asiento. Luego, apriete la Perilla de Ajuste.

4.



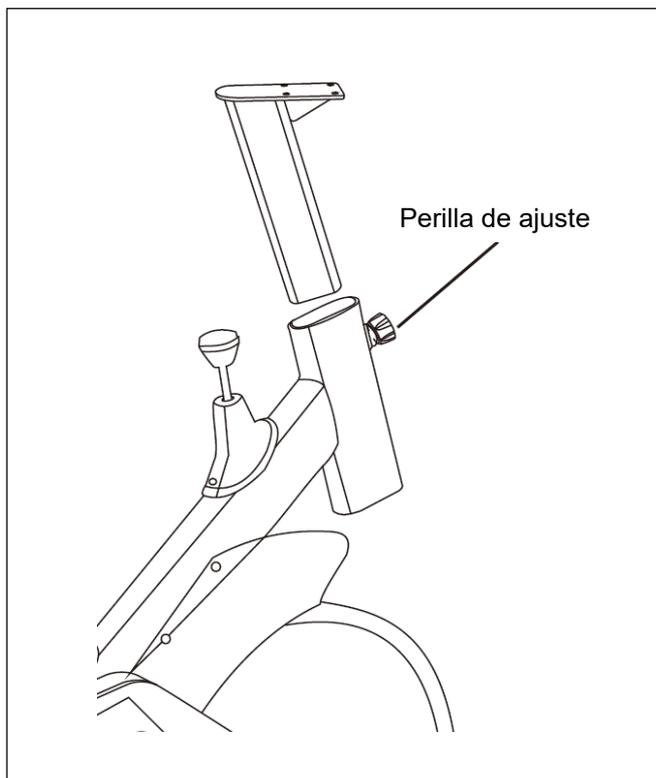
Oriente el Porta Asiento (6) como se muestra. Deslice por el riel del asiento a la posición deseada, use una perilla de bloqueo en forma de L (10) y una arandela grande (11) para fijar el riel del asiento. Tire de la perilla de bloqueo hacia abajo, ajustar y luego, apriete el riel del asiento.

5.



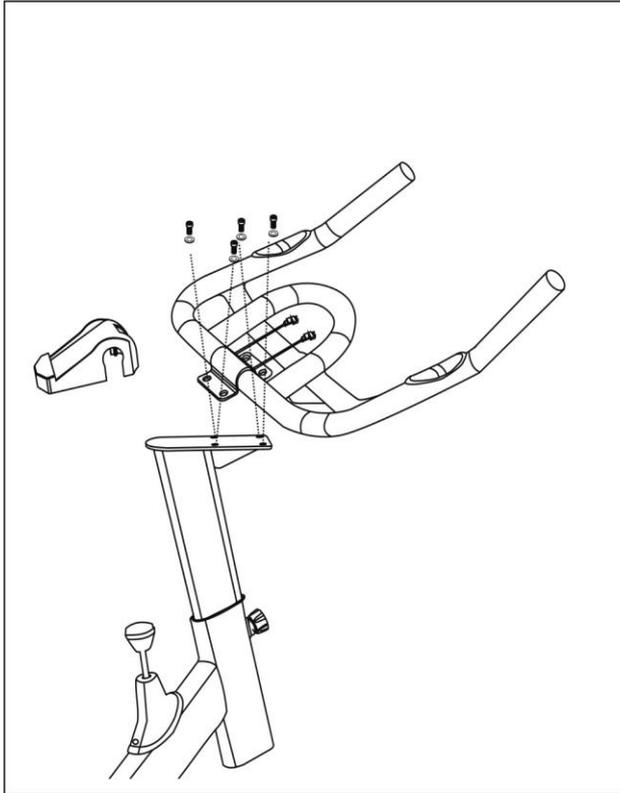
Deslice el Asiento (4) sobre el poste en la parte superior del Porta Asiento (6). Asegúrese de que el Asiento (4) esté apuntando hacia adelante y que la parte superior del Asiento esté nivelada. Si el asiento no se puede insertar, desajuste las tuercas primero. Luego, ajuste las dos tuercas debajo del asiento.

6.



Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. Luego, inserte el Poste del Manillar (8) en el Cuerpo Principal (1). Mueva el Poste del Manillar hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y suelte la Perilla de Ajuste dentro de un orificio del Poste del Manillar. Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio en el poste del manillar. Luego, apriete la Perilla de Ajuste.

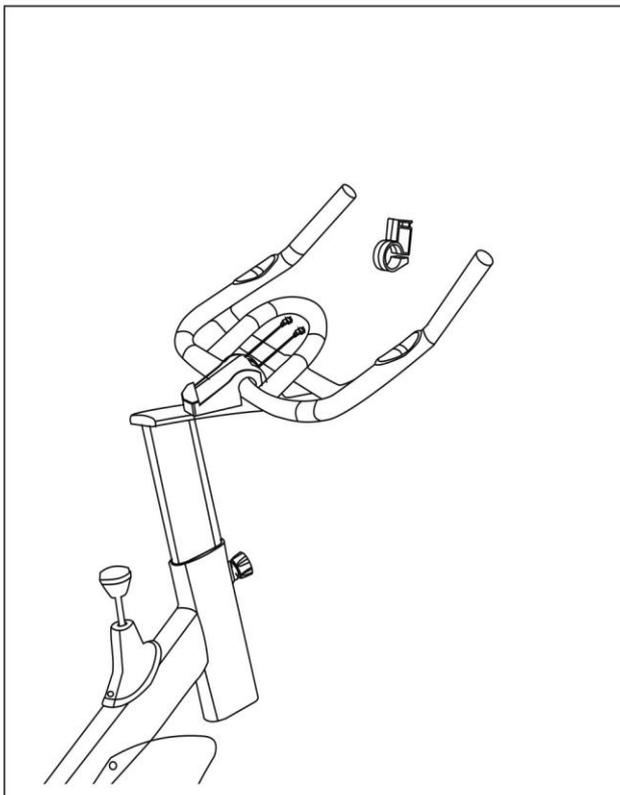
7.



Attach the handlebar(7) to the Handlebar Post(8) with four hexagonal screws(21)

Fije el manillar (7) al poste del manillar (8) con cuatro tornillos hexagonales (21)

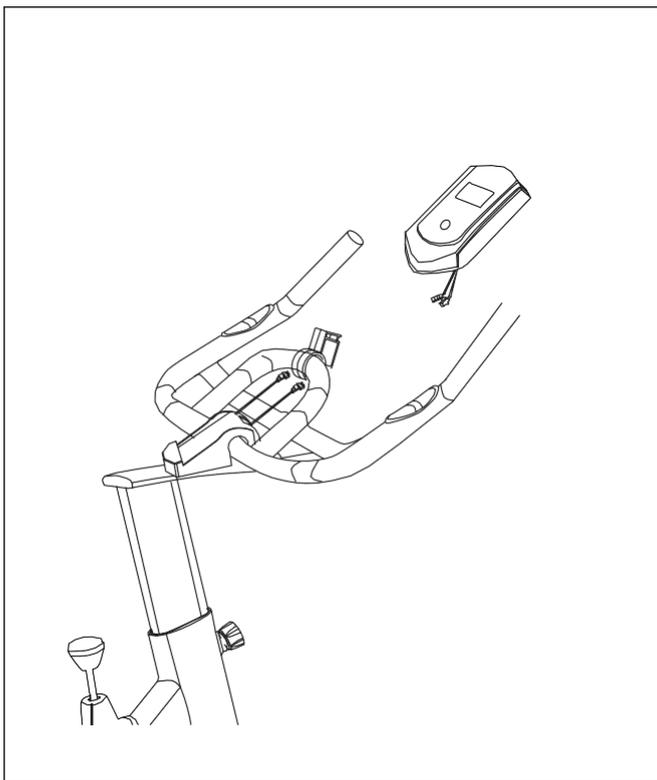
8.



Fix the display holder(12) on the handlebar(7)

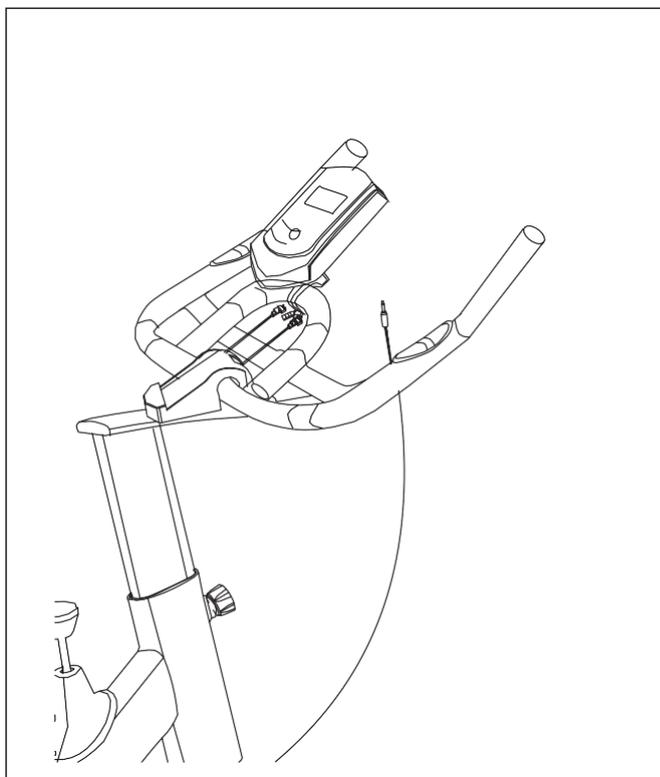
Fije el soporte de la pantalla (12) en el manillar

9.



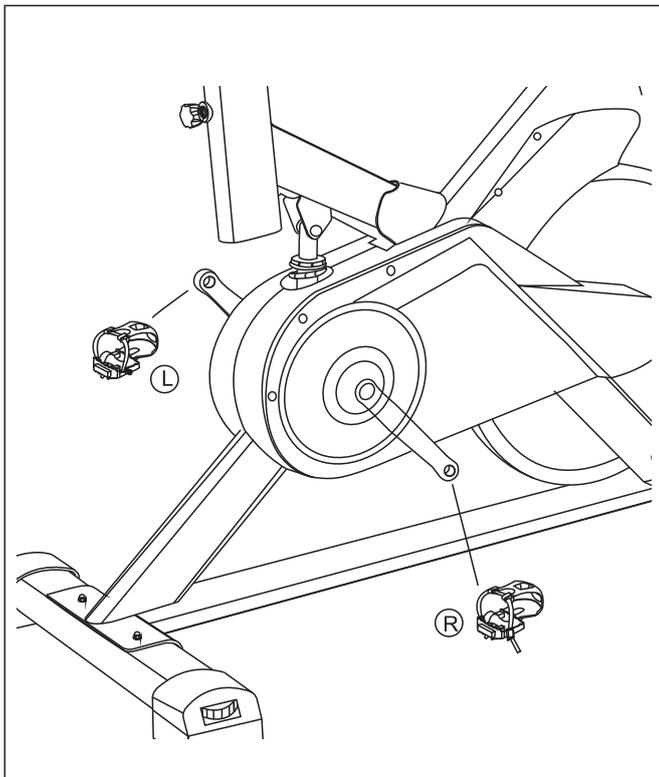
Conecte el monitor LCD (13)
al soporte de la pantalla (12)

10.



Luego conecte los siguientes tres cables

11.



Muy Importante

Identifique el pedal derecho (9-R), que está marcado con una "R". Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (9-R) en el sentido de las agujas del reloj en el brazo de la manivela derecha.

Luego, apriete firmemente el pedal izquierdo (9-L) que esta marcado con una "L" en sentido antihorario (contrario a las agujas del reloj) en el brazo izquierdo de la manivela.

Tenga especial cuidado de no colocar los pedales en el lado equivocado o girar en sentido contrario al adecuado ya que se podria el mismo.

12.

Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta Fija.

Nota: Después de completar el ensamblaje, pueden quedar piezas adicionales.

AI INICIAR EL EJERCICIO

Fase de elongación y calentamiento: Al momento de practicar algún deporte, el calentamiento muscular previo y la relajación posterior pueden contribuir a evitar lesiones y calambres en un futuro. La elongación representa una medida preventiva que incide no sólo en los músculos, sino también en las articulaciones del cuerpo. Tiene fuerte influencia en el rendimiento deportivo de una persona y puede evitar lesiones. Sucede que, si el músculo no es flexible, se desaprovecha su potencial durante el entrenamiento, derivando en un rendimiento menor y suponiendo un esfuerzo mayor en cada movimiento. Durante esta etapa, los movimientos deben ser cuidadosos para que, de a poco, el músculo vaya aumentando de temperatura y logre estar listo para un ejercicio más intenso.

Al iniciar la actividad sobre la bicicleta, comience lentamente y aumente la velocidad progresivamente y de manera controlada durante los siguientes 5 minutos.

DURTANTE EL EJERCICIO

Si bien se recomienda una duración de al menos 30 minutos por cada sesión de entrenamiento, se debe tener en cuenta que se debe comenzar gradualmente, en especial si se trata de una persona que no realiza ejercicios en forma habitual. Se puede iniciar con sesiones cortas, de aproximadamente cinco minutos para ir incrementando a medida que el cuerpo se acomoda a la actividad física que se ha iniciado.

cinta y alternar los movimientos entre plano y pendiente para hacer que aumente la intensidad del ejercicio y el esfuerzo cardiovascular. Se recomienda ejercitarse al menos tres veces por semana, pudiendo aumentar la frecuencia si tienen objetivos como pérdida de adiposidad o peso, lo que podrá lograr en menor tiempo con una ejercitación frecuente. La intensidad también varía dependiendo de los objetivos y la condición física de cada uno. Durante el ejercicio mantén la vista hacia el frente y no hacia las piernas para no marearte. Adopta una posición erguida, sin perder el equilibrio. Ejercitar tu cuerpo y relajar tu mente pueden ser procesos simultáneos, de esta forma la actividad en la bicicleta será placentera. Transforma la ejercitación en un hábito para una vida saludable. También es importante tener en cuenta una buena alimentación y una buena hidratación.

Se recomienda siempre un chequeo médico inicial que nos permita saber si la persona está apta para iniciar la actividad física.

**SERVI
TECH**

SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC
www.servitech.com.ar

☎ 11 6260 1114 (sólo texto)
serviciotecnico@servitech.com.ar