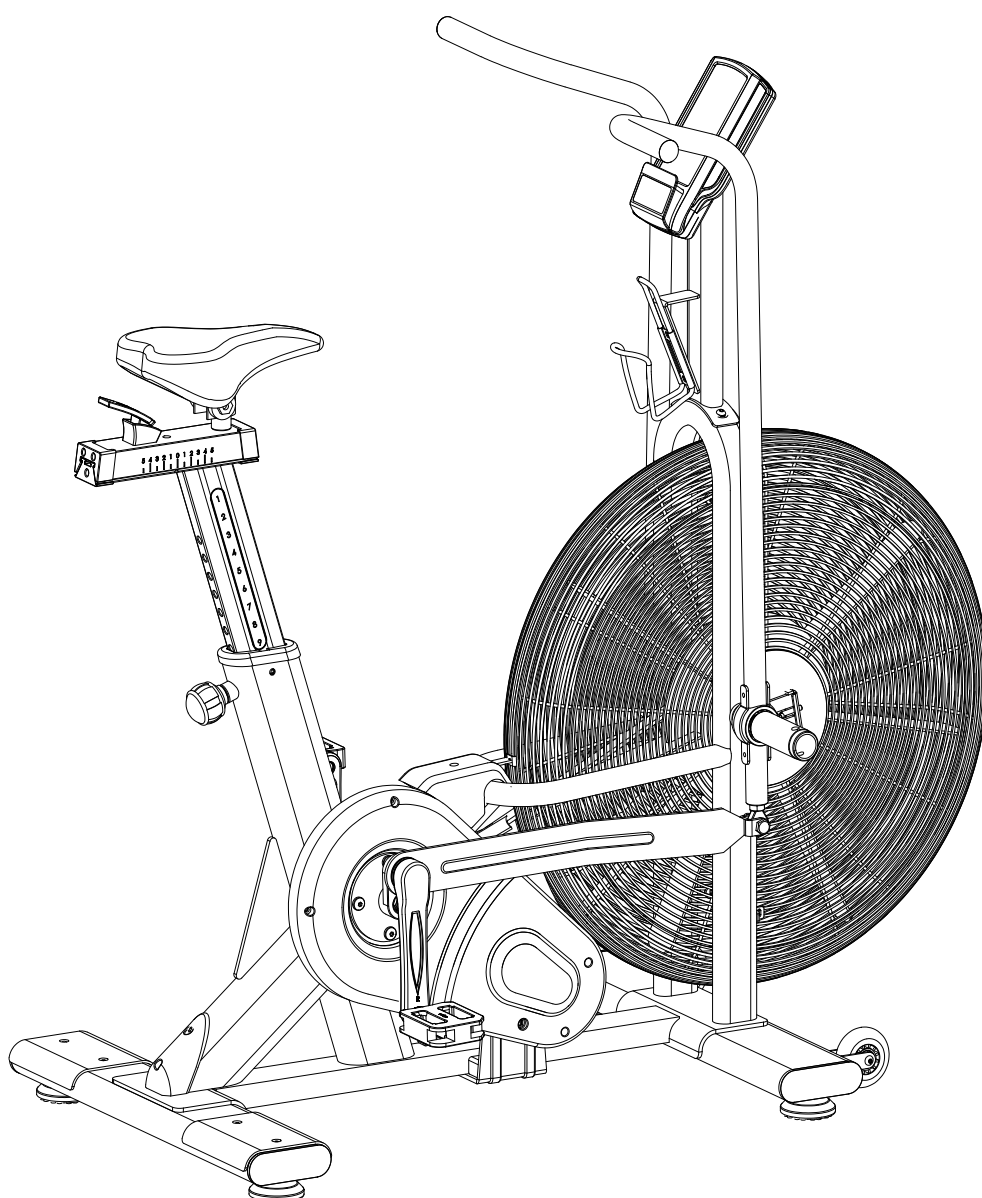


GADNICFIT

MANUAL DE USUARIO *AIR BIKE*



FITNES11

Estimado cliente,

Lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar este artículo. Encontrará información importante sobre la seguridad de su Bicicleta de Aire.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta la siguiente precaución antes de ensamblar u operar la máquina.

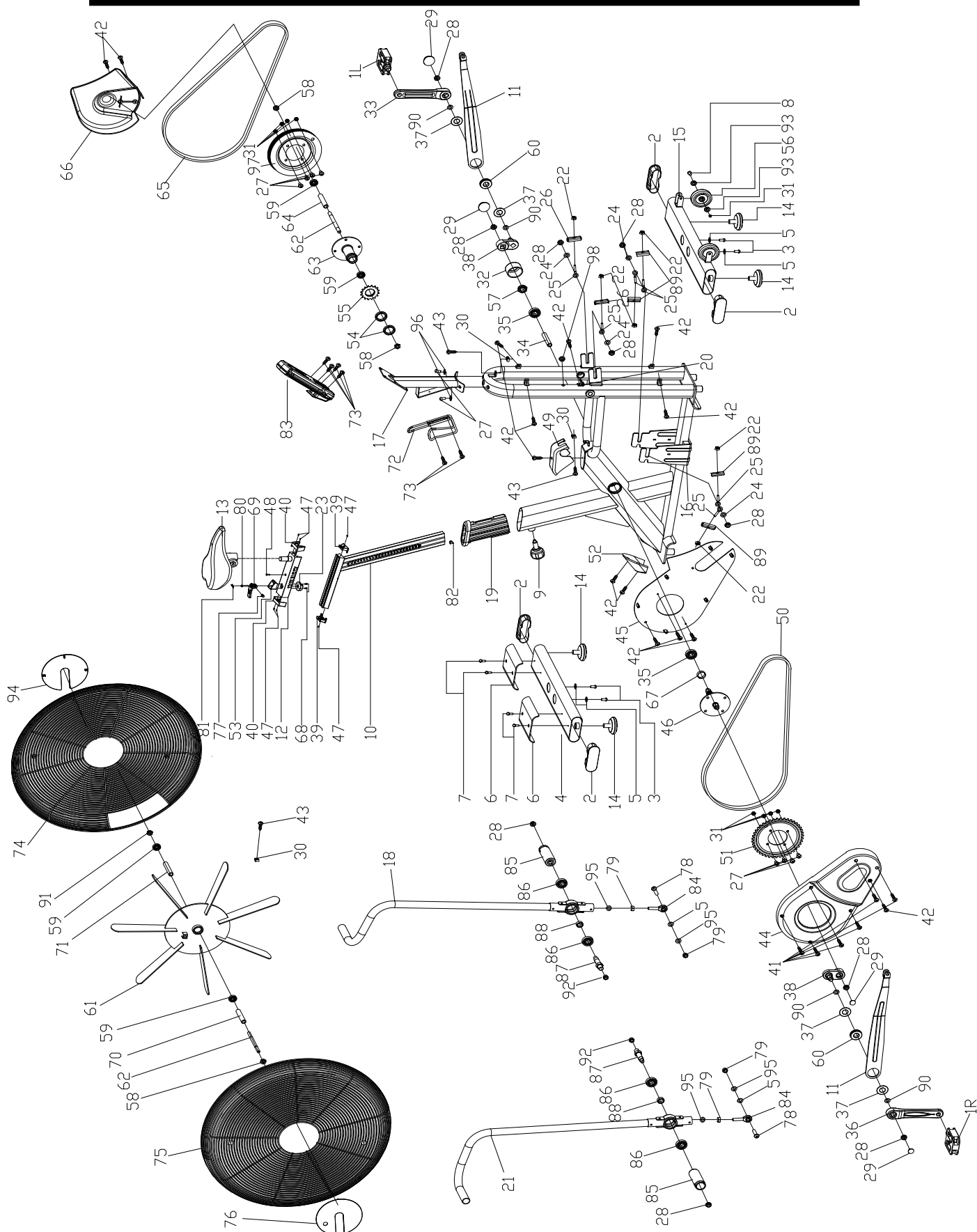
- 1、 Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la Bicicleta de Aire en todo momento. NO deje niños desatendidos en la misma habitación con la máquina.
- 2、 Las personas discapacitadas no deben utilizar la Bicicleta de Aire sin la presencia de un médico o profesional de la salud calificado.
- 3、 Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MEDICO INMEDIATAMENTE.
- 4、 Antes de comenzar a entrenar, retire todo dentro de un radio de 2 metros de la máquina. NO coloque ningún objeto afilado alrededor de la Bicicleta de Aire.
- 5、 Coloque la Bicicleta de Aire en una superficie clara y nivelada, lejos del agua y la humedad. Coloque un tapete debajo de la unidad para ayudar a mantener estable la máquina y proteger el piso.
- 6、 Utilice la Bicicleta de Aire solo para el uso previsto, como se describe en este manual. NO utilice ningún otro accesorio no recomendado por el fabricante.
- 7、 Monte la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
- 8、 Verifique todos los pernos y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el usuario esté en

condiciones seguras.

- 9、 Realice una inspección de rutina del equipo. Preste especial atención a los componentes que son más susceptibles a desgastarse, es decir, puntos de conexión y ruedas. Los componentes defectuosos deben reemplazarse inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo solo se puede mantener al hacerlo. No use la Bicicleta de Aire hasta que esté bien reparada.
- 10、 NUNCA opere la Bicicleta de Aire si no está funcionando correctamente.
- 11、 Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
- 12、 No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la máquina. Elimina las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
- 13、 Siempre use ropa de entrenamiento adecuada cuando haga ejercicio. También se requieren zapatos para correr o aeróbicos.
- 14、 Antes de hacer ejercicio, siempre haga estiramientos primero.
- 15、 La potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad y viceversa. La máquina está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia.

ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR ESTE O CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO PRIMERO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR LA BICICLETA DE AIRE. THANE NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SOSTENIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO

VISTA EXPLOTADA Y LISTA DE PIEZAS:



NO.	NOMBRE	CANT.	ESPECIFICACION
1	Pedal	1	JD- 304V (9/ 16")
2	Tapa final 3	4	120*40*35
3	Perno 1	4	M10*30
4	Estabilizador trasero	1	Soldadura
5	Arandela plana	6	10
6	Portada	2	160*128*3
7	Perno 1	4	GB/ T 845- 85 ST4.5X19
8	Perno 2	2	M8*40
9	Perilla de forma	1	φ 50*91 (M16*35)
10	Poste de asiento vertical	1	Soldadura
11	Conjunto de transmisión	2	Soldadura
12	Poste del asiento	1	Soldadura
13	Asiento	1	KS- 9068
14	Tapón	4	φ 70*41/ (M16X25)
15	Estabilizador delantero	1	Soldadura
16	Marco principal	1	Soldadura
17	Montaje de conexión de reloj electrónico	1	Soldadura
18	Montaje del manillar izquierdo	1	Soldadura
19	Manga de plástico	1	103*53.5*178
20	Sensor	1	SR- 202
21	Montaje del manillar derecho	1	Soldadura
22	Tuerca	6	M6
23	Tuerca de fijación 2	1	φ 44.8*16.5
24	Arandela plana	4	12
25	Perno de fijación	6	M6*58
26	Saque la pieza fija	2	δ 3
27	Perno 1	10	M8*16
28	Tuerca	10	M12X1.25
29	Tapa del extremo del cigüeñal	4	φ 28*6.5
30	Hebilla de piñón	6	δ 1
31	Tuerca	10	GB/ T 889.1- 2000 M8
32	Anillo de plástico	1	φ 56*28
33	Manivela izquierda	1	170*15
34	Tubo de fijación largo	1	φ 25* φ 20.2*41.2
35	Soporte	2	6004ZZ
36	Manivela derecha	1	170*15
37	Resorte exterior	4	42
38	Montaje de manivela	2	80*65
39	Cubierta	2	56*23.6*24.6
40	Cubierta	2	58*36.3*22.7
41	Tornillo 1	6	GB/ T 845- 1985 ST4.2*19
42	Tornillo 2	14	GB/T 845- 1985 ST4.8*19
43	Tornillo 3	6	GB/ 845- 85 ST4.8X19
44	Cubierta de cadena 1	1	478*270*60
45	Cubierta de cadena 2	1	469*241*23
46	Eje	1	φ 20*162
47	Perno 7	6	M4*12
48	Perno 8	1	M5*18
49	Cubierta de cadena	1	146*65*73

NO.	NOMBRE	CANT.	ESPECIFICACION
50	Rueda de cadena corta	1	P= 12.7, 66
51	Rueda de correa	1	P= 12.7, Z= 52T
52	Portada	1	122*56*45
53	Base de la manija	1	41.5*30*30
54	Tuerca de bloqueo	2	M33*1*4
55	Rueda de cadena 1	1	A7K- 16 1/ 2"1/ 8" 16T (1.37")
56	Rueda	2	φ 75*24
57	Tuerca de fijación	1	M20*1.0
58	Tuerca de fijación 2	3	M12X1.25 H=6
59	Soporte	4	6001ZZ
60	Soporte	2	6004ZZ
61	Montaje de llanta	1	φ 640*69
62	Eje del volante	2	φ 12*160
63	Conjunto de doble accionamiento	1	φ 110*107
64	Manguito interior de doble accionamiento	1	φ 16* φ 12.2*91.1
65	Correa	1	5PK1346
66	Cubierta de cadena 3	1	248*269*80
67	Tubo de fijación corto	1	φ 25* φ 20.5*9
68	Perno 1	2	GB/ 845- 85 M4*12
69	Mango	1	79*32*32.6
70	Tubo exterior del volante	1	φ 16* φ 12.2*35
71	Carcasa interior del volante	1	φ 16* φ 12.2*53.1
72	Sostenedor de botella	1	φ 6
73	Tornillo 3	2	GB/ T 5780- 2000 M5*10
74	Cubierta de la rueda izquierda	1	φ 690*55
75	Cubierta de la rueda derecha	1	φ 690*55
76	Deflector del ventilador	1	φ 170*10
77	Mango de cobre giratorio	1	φ 12*20
78	Perno 3	2	M10*45
79	Tuerca	4	GB/ T 889.1- 2000 M10
80	Perno 16	1	M6*35
81	Cubierta de la manija	1	φ 16.4*10.3*5.5
82	Goma pequeña	1	19.6*15.6*13.7
83	Computadora	1	SI- 8210
84	Junta universal	2	70*28 (M10)
85	Palanca de pie	2	φ 38*110 (M16*1.5)
86	Soporte	4	6203ZZ
87	Palanca de pie	2	φ 22*110 (M16*1.5)
88	Buje de palanca de pie	2	φ 24* φ 17.2*11.1
89	Pequeña placa de retención	4	δ 3
90	Junta corrugada	4	φ 20
91	Tuerca de fijación 1	1	M12X1.25 H=10
92	Tuerca	2	GB/ T 889.1- 2000 M16 H=12
93	Soporte	4	608ZZ
94	Deflector del ventilador	1	φ 170*10
95	Arandela de resorte	4	GB/ T 859- 1987 10
96	Arandela de resorte 2	10	Gb/ t 859- 1987 8
97	Rueda de correa	1	φ 200*24
98	Tapón de plástico	1	φ 14*14

INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

1. PREPARACION:

- A. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.
- B. Utilice las herramientas actuales para el montaje.
- C. Antes de ensamblar, verifique si todas las piezas necesarias están disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un dibujo de explosión con todas las piezas individuales marcadas con números) que componen este artículo.

2. INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

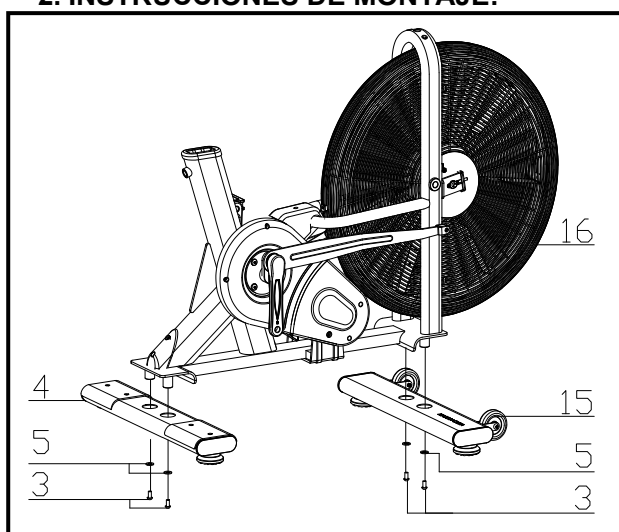


FIG.1

FIG.1:

Conecte el estabilizador delantero (punto 15) al marco principal (punto 16) usando dos juegos de Ø10 arandelas planas (punto 5) y el perno 1 (3).

Conecte el estabilizador trasero (parte 4) al marco principal (parte 16) usando dos juegos de arandelas planas Ø10 (parte 5) y el perno 1 (3).

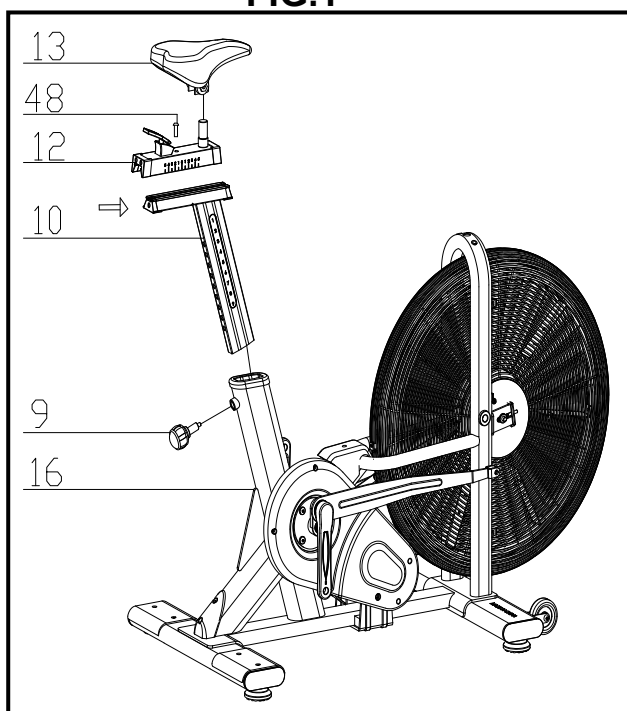


FIG.2

FIG.2:

Deslice la tija del sillín vertical (parte 10) en la carcasa de la tija del sillín en el marco principal (parte 16). Y coloque la perilla hacia arriba, luego suelte la tuerca redonda (parte 48), luego deslice la tija del sillín (parte 12) en la tija vertical del sillín (parte 10), luego fije el perno (parte 48). tiene que aflojar la sección estriada de la perilla de ajuste (punto 9) 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 (punto 13) al poste del asiento (punto 12) como se muestra y apriete los pernos alrededor de los tornillos debajo del asiento.

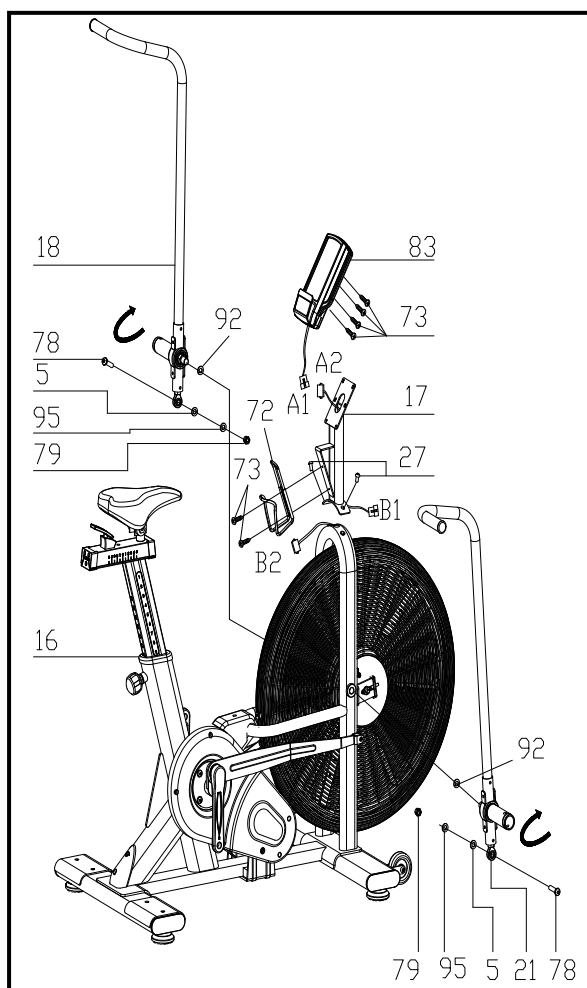


FIG.3

FIG.3:

El conjunto del lado izquierdo (18), el conjunto de la llave derecha (21) y la tuerca de fijación (92) se fijan al conjunto del marco principal (16) de acuerdo con el método gráfico, los tornillos internos de cabeza plana de seis ángulos (78), arandela plana (5), arandela de resorte (95), el conjunto de transmisión de la contratuerca (79) conectado luego, bloqueando; conjunto de conexión electrónica (17) con seis tornillos angulares de cabeza plana (27) fijados al conjunto del marco principal (16), el tornillo de ranura en cruz (73) se fijará al hervidor de aleación de aluminio (72) al conjunto del marco principal (16). **ATENCIÓN: DEBE FIJAR EL MANILLAR FIRMEMENTE**

El conjunto de contador electrónico (83) con el tornillo de ranura en cruz (84) fijado al conjunto de conexión electrónica (17), conecte el enchufe (A1 y A2).

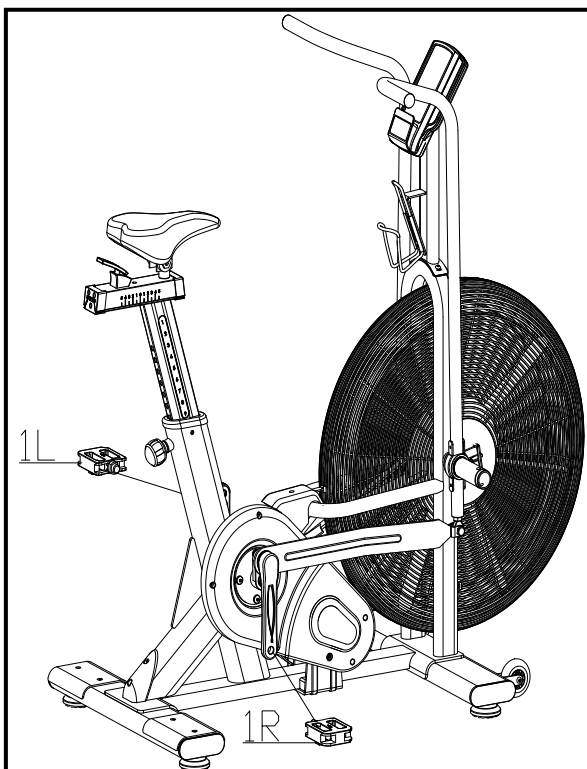


FIG.4

FIG.4:

Los pedales (pt.1 L y pt.1 R) están marcados con "L" y "R" - Izquierda y Derecha. Conéctelos a sus bielas correspondientes. El brazo derecho de la manivela está en el lado derecho de la bicicleta mientras se sienta en él. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.

AJUSTAMIENTO

* Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla de resorte en el vástago del poste vertical en el marco principal y tire de la perilla hacia atrás. Coloque la tija vertical del asiento a la altura deseada de modo que los orificios estén alineados, luego suelte la perilla y vuelva a apretarla.

* Para mover el asiento hacia adelante en la dirección del manillar o hacia atrás alejándolo de él, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el poste del asiento horizontal a la posición deseada. Alinee los orificios y luego vuelva a apretar la perilla de ajuste.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Usar su **Bicicleta de Aire** le brinda varios beneficios, mejorará su condición física, tonificará los músculos y en conjunto con una dieta controlada en calorías le ayudará a perder peso.

1. La fase de calentamiento

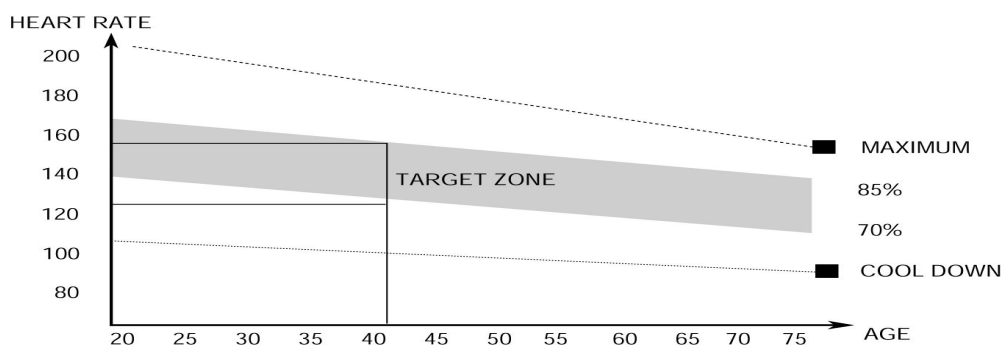
Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni mueva los músculos en un estiramiento; si le duele,



2. Fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que pones el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos tus piernas se volverán más fuertes. Trabaja para ti, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. El ritmo de trabajo

debería ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos para la mayoría de las personas.

Comenzar aproximadamente a los 15-20 minutos

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, nuevamente recordando no forzar o sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que necesite entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras está en su **Bicicleta de Aire**, deberá tener una resistencia bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar todo el tiempo que quisiera. Si también está tratando de mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas se endurezcan más de lo normal. Es posible que deba reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es el objetivo.

USO

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