

FITAGE

SPIN MAX 640



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.

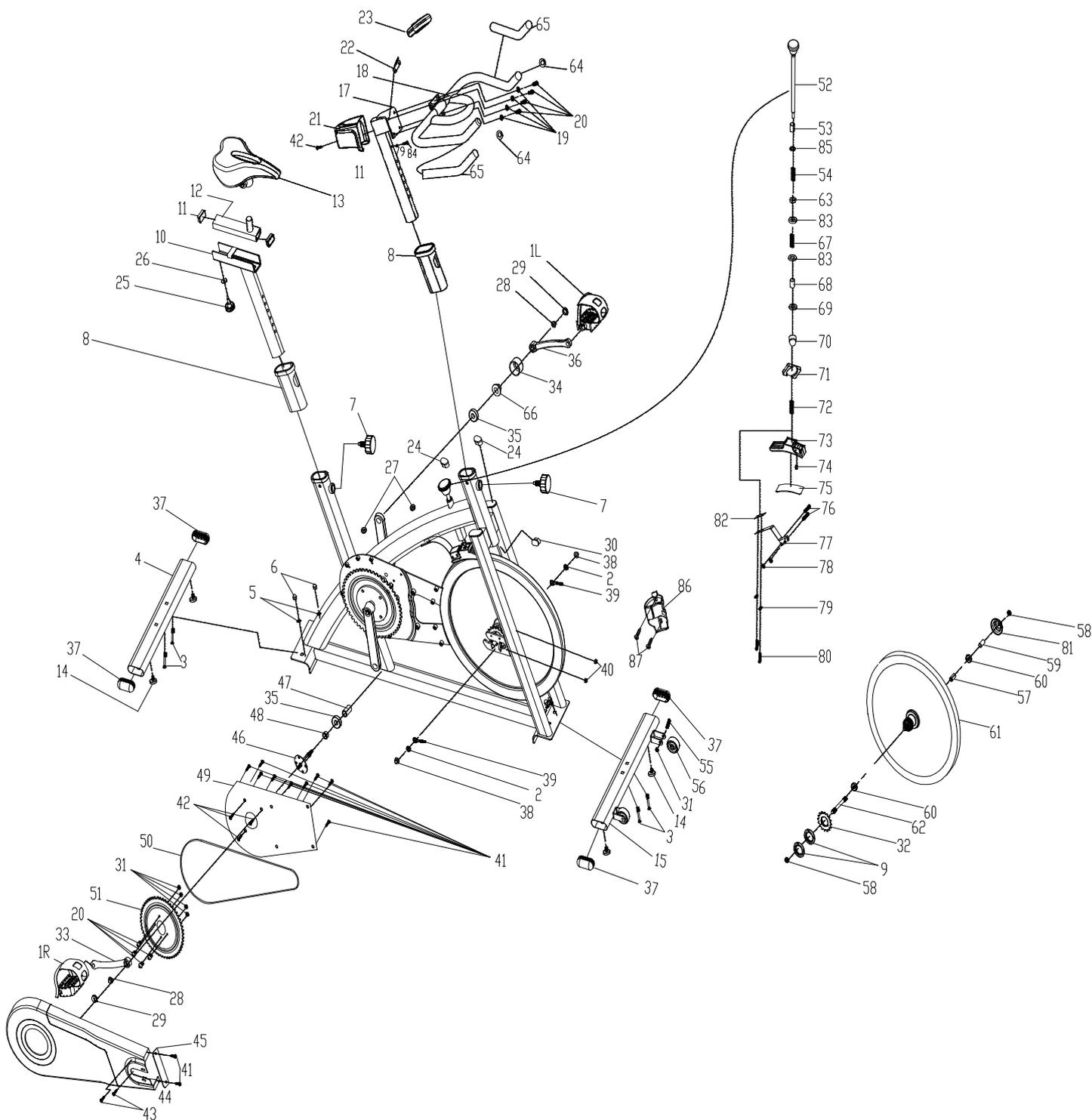
1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la bicicleta en todo momento.
2. Las personas discapacitadas no deben utilizar el equipo sin la presencia de un profesional de la salud calificado o un médico.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, 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 120 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	ARANDELA PLANA	2	GB/T 95-2002 12
3	PERNO DE CARRO	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	ESTABILIZADOR TRASERO	1	GB/T95-2002 8
5	ARANDELA PLANA	4	GB/T 95-2002 8
6	TUERCA DE CABEZA ABOVEDADA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	PERILLA DE AJUSTE	2	Ø57*62 (M16*1.5)
8	CASQUILLO DE PLÁSTICO	2	50*25*1.5
9	TUERCA DE SEGURIDAD	2	M33*1*4
10	POSTE VERTICAL DEL ASIENTO	1	SOLDADURA
11	CUBIERTA PLÁSTICA 2	2	40*20*1.5
12	POSTE DEL ASIENTO	1	SOLDADURA
13	ASIENTO	1	DD-2681
14	PARADOR	4	Ø52*39
15	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	SOLDADURA
16	CUADRO PRINCIPAL	1	SOLDADURA
17	POSTE DEL MANUBRIO	1	SOLDADURA
18	MANUBRIO	1	SOLDADURA
19	ARANDELA DE RESORTE	4	GB/T 859-1987 8
20	PERNO	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
21	TAPA 4	1	115*89*75 (60g)
22	SOSTÉN COMPUTADORA	1	2.5
23	COMPUTADORA	1	ST-3697
24	TAPA 3	2	50*25*1.5
25	PERILLA DE SEGURIDAD	1	PE+Q235/Ø52*47 (M8*15)
26	ARANDELA PLANA 1	1	Ø32*Ø8.2*2
27	TAPA 1	3	Ø14*14
28	TUERCA FIJA 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CUBIERTA MANIVELA	2	Ø23*7.5
30	TAPA 4	1	60*30*1.5
31	TUERCA DE SEGURIDAD	9	GB/T 889.1-2000 M8
32	CADENA	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33	BRAZO IZQUIERDO	1	170*27
34	CUBIERTA BRAZO	1	Ø56*28
35	PIEZA DE GIRO	2	6004ZZ
36	BRAZO DERECHO	1	170*27
37	TAPA 5	4	80*40*1.5
38	TUERCA DE FIJACIÓN 2	2	GB/T 802-1988 M12*1.25
39	PERNO DE FIJACIÓN	2	M6*58
40	TUERCA	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	TORNILLO 1	11	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	TORNILLO 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4.2*19
43	TORNILLO 3	2	GB/845-85 ST4.8*13



LISTA DE PARTES

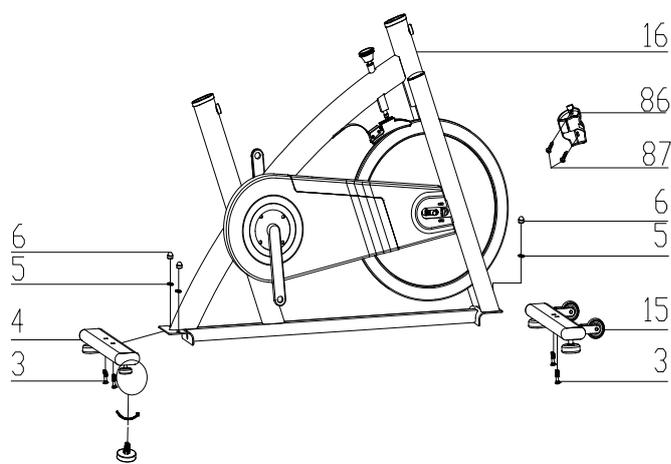
Nro.	Descripción	Cant.	Especificación
44	CUBIERTA EXTERNA CADENA	1	654*263*49 (507g)
45	CUBIERTA PEQUEÑA	1	108*37*3 (7g)
46	EJE	1	Ø20*162
47	TUBO LARGO DE FIJACIÓN	1	Ø25*Ø20.5*41.2
48	TUBO CORTO DE FIJACIÓN	1	Ø25*Ø20.5*9
49	CUBIERTA INTERIOR CADENA	1	451*260*2 (250g)
50	CADENA	1	P=12.7, 106
51	CADENA RUEDA	1	P=12.7, Z=52T
52	PERILLA	1	Ø40*180 (Ø10)
53	COJINETE	1	Ø18*Ø10*10
54	RESORTE 1	1	1.8*40
55	PERNO	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	RUEDA	2	Ø50*23
57	TUBO DE FIJACIÓN	1	Ø16*Ø12.2*56.5
58	TUERCA DE FIJACIÓN 2	2	M12X1.25 H=6
59	TUBO DE FIJACIÓN	1	Ø16*Ø12.1*35
60	SOPORTE	2	6001ZZ
61	RUEDA INERCIAL	1	Ø450*72
62	EJE DE RUEDA INERCIAL	1	Ø12*160
63	TUERCA DE FIJACIÓN 2	1	16X16X5 (M10)
64	TAPA	2	Ø25*1.5
65	EMPUÑADURA DE GOMA	2	Ø23*Ø29*465
66	TUERCA	1	M20*1.0
67	RESORTE 2	1	Ø1.0X55
68	TUBO DE FIJACIÓN CORTO	1	Ø14*Ø10.2*8.5
69	ARANDELA PLANA 1	1	GB/T 95-2002 6
70	TUERCA ABOVEDADA 1	1	GB/T 802-1988 M6
71	CUBIERTA RESORTE	1	32*23*2
72	RESORTE 3	1	Ø2.2
73	CUERPO PLÁSTICO	1	200*47*30
74	PLÁSTICO PEQUEÑO	1	14*9*14
75	BLOQUE DE LANA	1	113*25*8
76	PERNO 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	FRENO A RESORTE	1	1.0
78	TUERCA DE SEGURIDAD	2	GB/T 889.1-2000 M5
79	ARANDELA DE RESORTE 1	3	GB/T 859-1987 5
80	PERNO 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
81	CUBIERTA DE RUEDA INERCIAL	1	Ø59*35
82	ARANDELA PLANA 2	1	35*20*2.0
83	ARANDELA	2	Ø16*Ø10*Ø1.5
84	TORNILLO 4	1	GB/845-85 ST4.8X13
85	ARANDELA PLANA	1	10
86	SOPORTE BOTELLA	1	117*85*90
87	TORNILLO 3	2	GB/845-85 ST4.8X19



- 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.

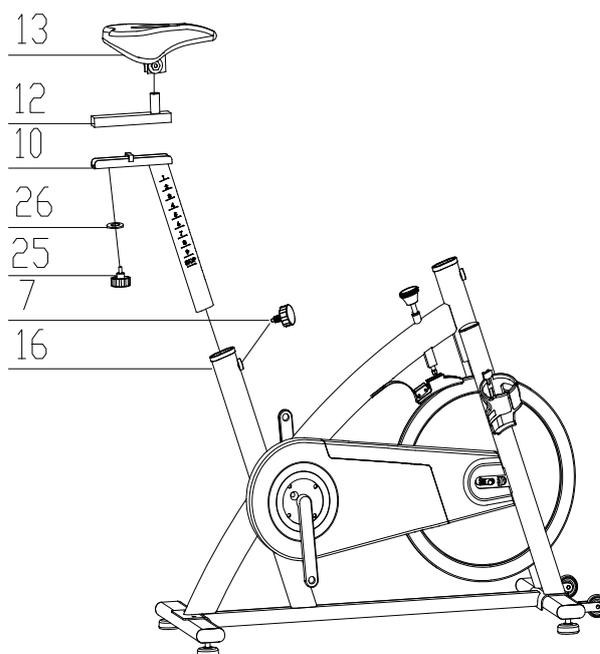
PASO 1

Conecte el estabilizador delantero (15) al cuadro principal (16) utilizando dos juegos de arandelas planas de Ø8 (5), tuerca de abovedada M8 (6) y perno de M8*52 (3). Conecte el estabilizador trasero (4) al cuadro principal (16) utilizando dos juegos de arandelas planas de Ø8 (5), tuerca de abovedada M8 (6) y perno de M8*52 (3). Utilice dos tornillos (87) para fijar el soporte de la botella (86) al cuadro principal.



PASO 2

Deslice la base del asiento (12) en el poste vertical del asiento. Coloque el poste (10) en la posición deseada, alinee los orificios y fíjelos en su lugar con la perilla de bloqueo (25) y la arandela plana (26). Ahora fije el asiento (13) al poste del asiento (12) como se muestra. Inserte el poste del asiento (10) en el marco principal (16) y alinee los orificios. Asegure el asiento en su posición con la perilla de ajuste (7). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bicicleta esté completamente ensamblada.





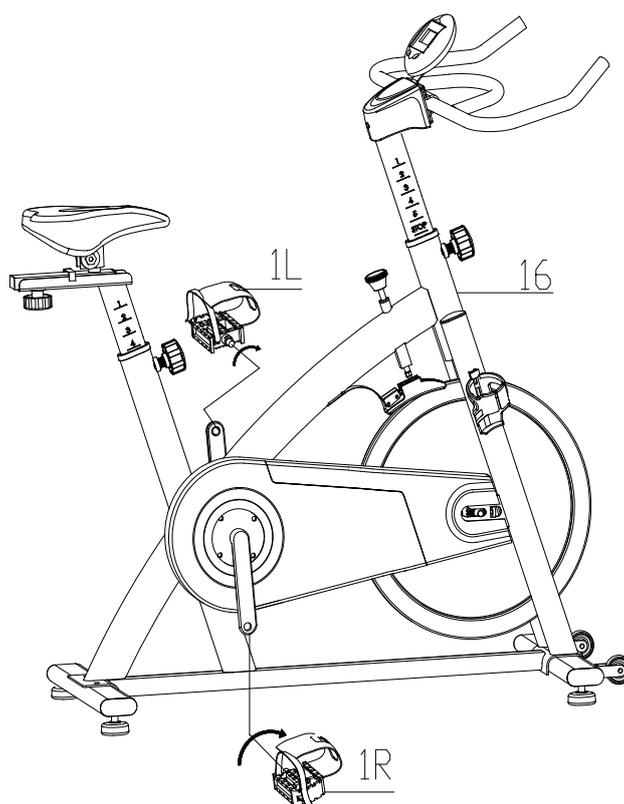
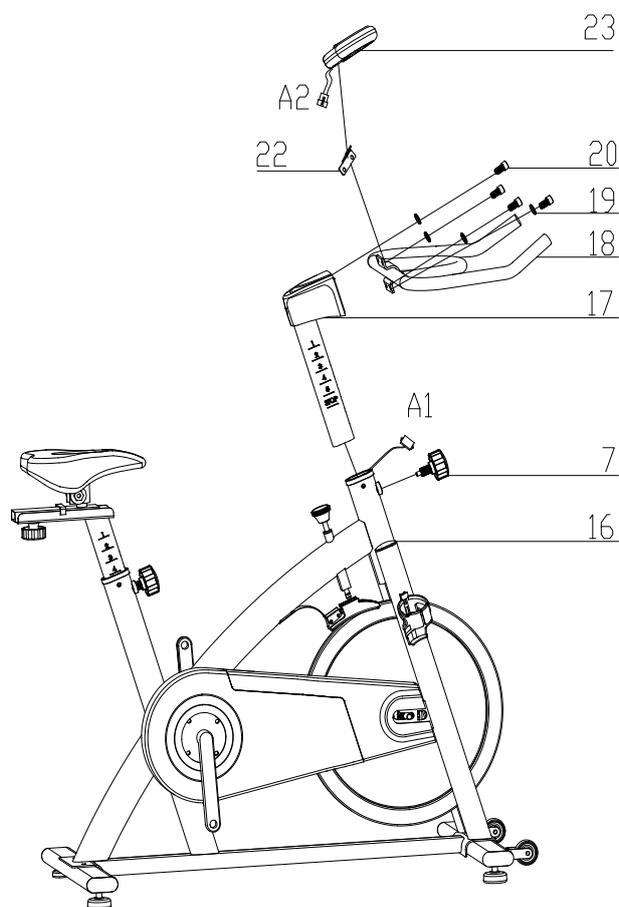
PASO 3

Deslice el poste del manubrio (17) en el poste delantero del cuadro principal. Deberá aflojar la sección moleteada de la perilla de ajuste de resorte (7), tirar de la perilla hacia atrás y luego seleccionar y alinear los orificios para la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretar la parte moleteada.

Retire los pernos y la arandela de resorte del poste del manubrio (17), luego fije el manubrio (18) y el soporte de la computadora (22) con 4 arandelas de resorte Ø8 (19) y 4 pernos M8*15 (20).

ATENCIÓN: DEBE FIJAR EL MANILLAR MUY BIEN

Utilice 4 tornillos (87) para fijar la computadora (23) al soporte de la computadora (22). Conecte la clavija (A1 y A2),





PASO 4

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 e incrementar la resistencia (que requiere más fuerza para pedalear), gire la perilla de control de freno y tensión (52) hacia la derecha. Para disminuir la tensión y disminuir la resistencia (que requiere menos fuerza para pedalear), afloje la perilla de control de freno y tensión (52) girándola hacia la izquierda.

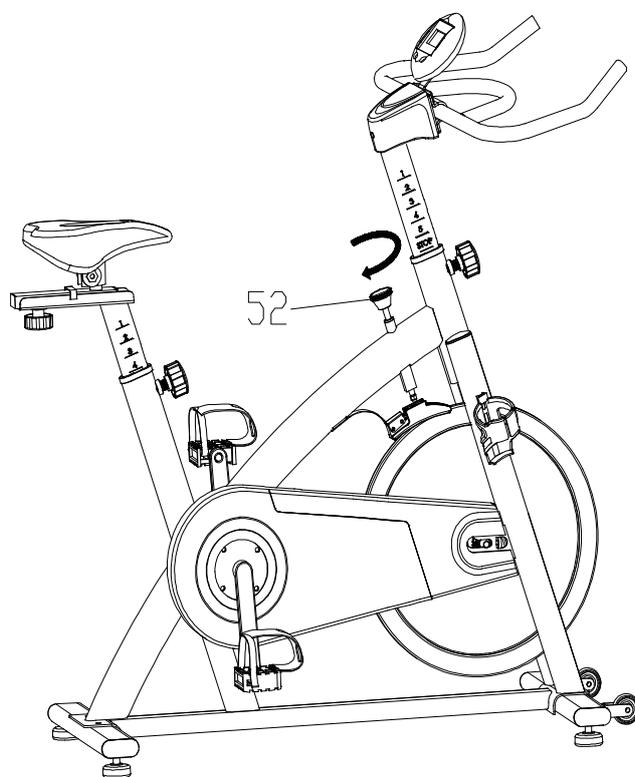


FIG.A

PASO 5

Uso del freno de emergencia

La misma perilla que le permite ajustar la tensión de la bicicleta también funciona como el freno de emergencia.

Utilice esta característica de seguridad en cualquier situación donde necesite bajarse de la bicicleta y/o detener la rueda de la bicicleta. Para usar la función de freno de emergencia en cualquier situación en la que lo necesite, presione firmemente la perilla de control de freno y tensión (52).

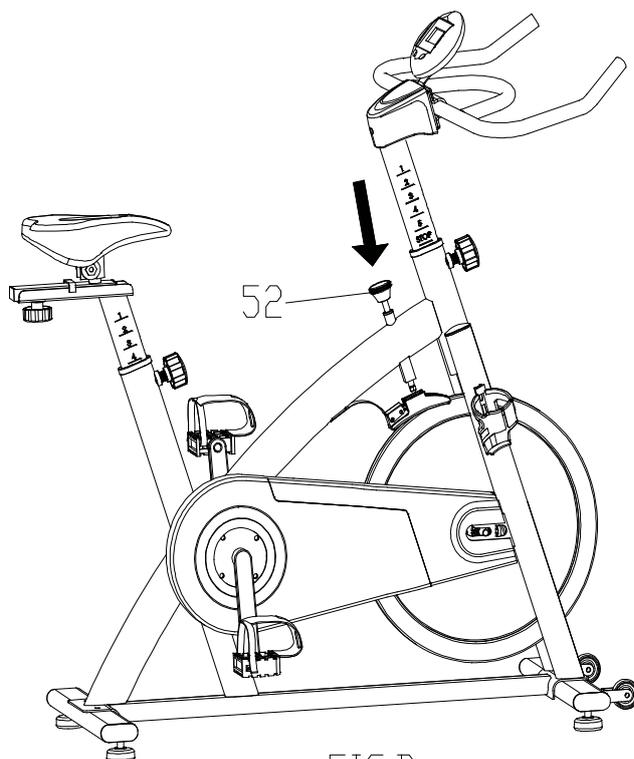


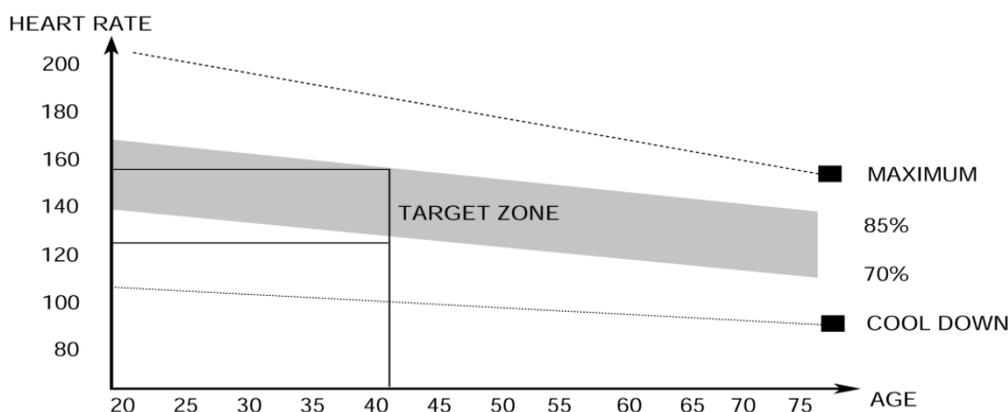
FIG.B



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.



NOTA

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

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.

